



SKAB DEN GODE MENSTRUATIONSKULTUR – UNGE ELITEFODBOLDSPILLERE OG DERES Oplevelser med menstruation

Et caseorienteret interviewstudie af seks U16 pigelandsholdsspillere i fodbold

SHAPE THE EXCELLENT CULTURE REGARDING MENSTRUATION – YOUNG ELITE FOOTBALL PLAYERS AND THEIR PERSPECTIVES

A Case-oriented interview study of six U16 Danish national players

Skrevet af: Mette Fischer Pedersen

10. august 2023

Vejleder: Carsten Hvid Larsen

Anslag: 139.395 (58 normalsider)

EN DEL AF NOGET STØRRE



FORORD

Dette speciale er udarbejdet i perioden 1. februar 2023 til
10. august 2023 ved Syddansk Universitet, Odense.

Forløbet har budt på store, givende og lærerige udfordringer i
forbindelse med en stor selvstændig opgave i et delvist
samarbejde med en organisation.

Mit personlige ønske og projektets vigtigste formål,
har været, ikke bare at skabe forståelse og indsigt i et
tabubelagt og svært emne, men også at komme med idéer,
refleksioner og forslag til reelle løsninger fra dem, som det
faktisk handler om: Pigerne som skal præstere.

Yderligere er mit håb at jeg med projektet bidrager
med ny viden, brugbar indsigt og indgangsvinkler
som vil danne grundlag for optimering og refleksion af netop
at indtænke dette fænomen som en del af en praksis for
et optimalt miljø for kvindelige eliteidrætsudøvere.

Jeg kunne ikke have skabt et færdigt og tilfredsstillende produkt
uden positiv støtte, frihed og plads til refleksion fra min vejleder.

Derudover er min tætteste omgangskreds centrale og
dyrebare for processen og udviklingen af dette projekt.

Og til sidst, et kæmpe TAK til
Dansk Boldspil-Union,
Syddansk Universitet og
Carsten Hvid Larsen
for at få lov til at skrive den specialeafhandling,
jeg kun troede, jeg skulle drømme om.

Samtykke til brug af begge logoer, som er brugt på
opgavens forside, er indhentet og bekræftet.

RESUMÉ

Indledning. Dansk kvindefodbold er under udvikling og møder øget interesse fra befolkningen. Dette ses også forskningsmæssigt, hvor emner som menstruationscyklussen har vundet stort indpas. Studier viser, at menstruationscyklussen har betydning for fysiologiske faktorer, atlethers oplevede præstation, samt forskellige psykologiske parametre. Dette projekt søger at forstå kulturens indflydelse på de kognitive processer hos unge, kvindelige elitefodboldspillere i forbindelse med deres menstruation.

Metode. Med afsæt i holisme og pragmatisme som videnskabsfilosofiske retninger, er der arbejdet gennem et eksplorativt forskningsdesign. Med udgangspunkt i en caseorienteret tilgang, skete empiriindsamlingen gennem semistrukturerede interviews af seks U16-landsholdsspillere på en landsholdssamling i det første halvår 2023. En abduktiv tilgang til tematisk analyse er benyttet som analysestrategi, som tager afsæt i transskriptioner og datastyret kodning.

Teori. En eksplorativ tilgang er brugt i udvælgelsen af den teoretiske forståelsesramme, for at forstå de aktuelle problematikker. Der er gjort brug af en defineret forståelse af kultur i henhold til unge og psykologi, den kognitive grundmodel, samt Piagets forståelse om kognitiv forandring.

Resultater. En uhensigtsmæssig menstruationskultur har betydning for spillernes opfattelse, tilgang og forståelse af menstruation. Deres erfaringer lagres kognitivt og gør dem i stand til at håndtere eller forstå situationer, således de tilpasser sig de uskrevne kulturelle regler. Herigennem er de medskabere af en uhensigtsmæssig kultur. Spillernes generation har særlige udfordrende karakteristika grundet det store præstationspres, men er stadig påvirkelige. Hertil har miljøerne en betydelig rolle i understøttelse gennem forskellige indsatser.

Konklusion. Unge eliteungdomsspillere indgår i en uhensigtsmæssig menstruationskultur, som påvirker deres kognitive processer relateret til menstruation. Miljøerne bør skabe en psykologisk tryk kultur, som omfavner menstruation gennem åbenhed, italesættelse og eliminering af bebrejdelse.

ABSTRACT

Introduction. Danish women's football is developing and gets increased interest from the public. This is also reflected in research, where topics such as the menstrual cycle have gained significant attention. Studies have shown results about the physiological impact, athletes' experienced performance as well as the impact on various psychological parameters. This study will seek to understand the influence of the culture on the cognitive patterns of young elite football players.

Method. Based on holism and pragmatism as the theories of sciences, the project is working through an exploratory approach. Based on a case-oriented approach, the empirical collection took place through semi-structured interviews of six U16 national team players at a national team meeting in the first half of 2023. For data analysis, an abductive approach for a thematic analysis was used, and the data was subsequently transcribed and coded.

Theory. An exploratory approach was used when selecting the theories to acquire an insight into the current issues pertaining to the specific target group. The cognitive basic model and Piaget's theories of cognitive development and change were used. In addition, a defined understanding of culture pursuant to youngsters and psychology was applied.

Results. An inexpedient culture regarding menstruation has an impact on the players' approach and perception of menstruation. Their experiences are stored cognitively and enable them to handle or understand situations, so as to be able to adapt to the unwritten cultural rules. Through this, they are co-creators of an inexpedient culture. The players' generation has special challenging characteristics due to the great pressure to perform but is still impressionable. In addition, the communities have a significant role in support through various initiatives.

Conclusion. Elite youth players engage in an inexpedient menstrual culture that affects their cognitive processes related to menstruation. Environments should create a psychologically safe culture that embraces menstruation through openness, articulation, and elimination of blame.

SPECIALETS OPBYGNING OG LÆSEVEJLEDNING

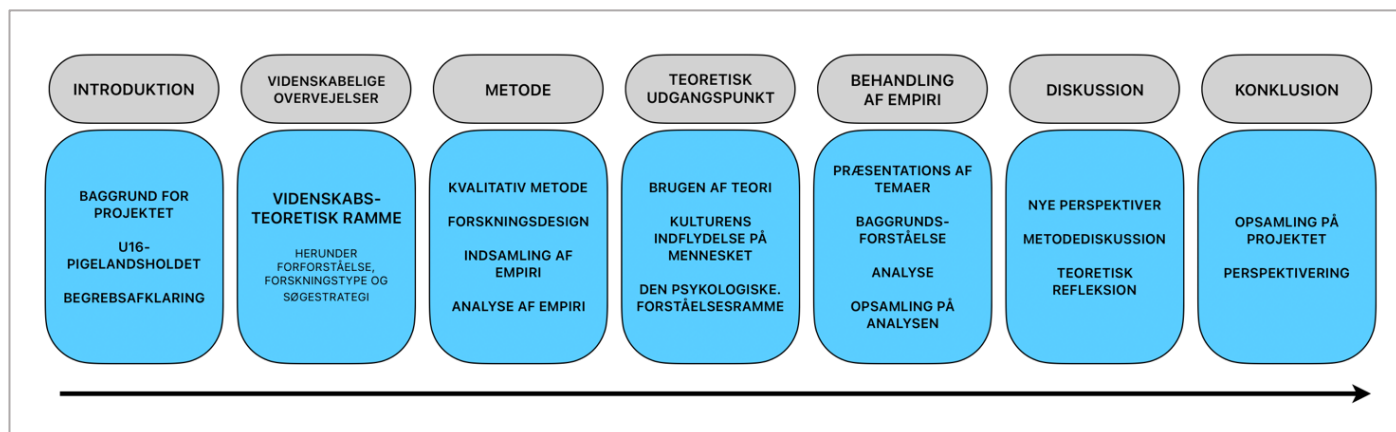
Projektets fremstilling er opbygget efter en kronologisk rækkefølge, startende med kapitelnummer 1 ved introduktionen og så fremdeles. Herefter fremstår underafsnit og sektioner, som også illustreres med tal., for eksempel 1.1, 1.1.1, 1.2. og 1.2.1. Herunder fremgår læsereglerne, som er gældende for denne projektfremstilling:

- I starten af et kapitel fremgår altid et metaafsnit, som fremgår med kursiv.
- Hvis et begreb nævnes ved det fulde ord første gang og er gennemgående, efterfølges en forkortelse i parentes. Derfra nævnes forkortelsen.

Hertil anbefales at projektet læses i kronologisk rækkefølge, da dette vil give den ønskede forståelse og tilmed vil meget forståelse være at hente i de første kapitler. Hertil vil der internt i specialet henvises til andre afsnit for at bevare den røde tråd og styrke læsevenligheden. Eksempelvis (jf. afsnit 1.3).

Specialet er udarbejdet efter en tydelig akademisk opbygning og gør hertil brug af APA. Betegnelsen (ibid.) benyttes, hvis den eksakte samme reference gentages, og der hertil ikke har været andre reference i mellem. Ved start på nyt afsnit, nævnes referencen på ny. Hvis det er den samme reference, men et andet sidetal, vil det fremgå som i dette eksempel: (ibid., s. 20).

Nedenstående model illustrerer den overordnede opbygning af fremstillingen i kapitler, herunder de inkluderede underafsnit



Indholdsfortegnelse

1. INTRODUKTION	7
1.1. PROBLEMFELT	10
1.1.1. Problemformulering	10
1.1.2. Forskningsspørgsmål	11
1.2. BAGGRUND FOR PROJEKTET	11
1.3. PROJEKTETS CASE	12
1.4. U16-PIGELANDSHOLDET	12
1.4.1. Unge og menstruation	13
1.5. BEGREBSAFKLARING	14
1.5.1. En holistisk økologisk forståelse	14
1.5.2. Menstruationscyklussen	15
2. VIDENSKABELIGE OVERVEJELSER	17
2.1. VIDENSKABSTEORETISK RAMME	17
2.1.1. Forforståelse	19
2.1.2. Den forstående forskningstype	21
2.1.3. Søgestrategi	21
3. METODE	24
3.1. KVALITATIV METODE	24
3.2. FORSKNINGSDESIGN	24
3.2.1. Caseorienteret tilgang	24
3.2.2. Det kvalitative forskningsinterview	25
3.3. INDSAMLING AF EMPIRI	27
3.3.1. Interviewkonteksten	27
3.3.2. Udvælgelse af interviewdeltagere	29
3.3.3. Den semistrukturerede interviewguide	31
3.3.4. Relationelt perspektiv	33
3.3.5. Ethiske overvejelser	34
3.4. ANALYSE AF EMPIRI	36
3.4.1. Transskription	36
3.4.2. Analysestrategi	37
3.4.3. Kodning	38
3.4.4. Sikring af undersøgelsens kvalitet	40
4. TEORETISK UDGANGSPUNKT	43
4.1. BRUGEN AF TEORI	43

4.2. KULTURENS INDFLYDELSE PÅ MENNESKET.....	44
4.2.1. Kultur i psykologien.....	44
4.3. DEN PSYKOLOGISKE FORSTÅELESERAMME	45
4.3.1. Den kognitive grundmodel og kognitiv udvikling	45
5. BEHANDLING AF EMPIRI.....	50
5.1. PRÆSENTATION AF TEMAER.....	50
5.2. BAGGRUNDSFORSTÅELSE	51
5.3. ANALYSE	51
5.3.1. Fra kultur til kerneoverbevisninger	51
5.3.2. At leve efter nogle 'regler'	56
5.3.3. Autopilotstyret adfærd	60
5.3.4. Selvopfyldende kulturprofeti.....	64
5.4. OPSAMLING	67
6. DISKUSSION.....	69
6.1. NYE PERSPEKTIVER.....	69
6.1.1 En kulturelt udfordret Generation Z?	69
6.1.2. Miljøets betydning for den gode kultur	73
6.1.3. Hvorfor skal vi tale om det?	77
.....	79
6.2. METODEDISKUSSION	79
6.2.1. Caseorienteret tilgang	79
6.2.2. Inklusionskrav og frivillig deltagelse	81
6.3. TEORETISK REFLEKSION	82
6.3.1. Kildekritiske overvejelser	83
7. KONKLUSION.....	85
7.1. PERSPEKTIVERING	86
8. LITTERATURLISTE	88
8.1. BØGER OG BOGKAPITLER	87
8.2. ELEKTRONISKE KILDER	88
8.3. ARTIKLER	89

1. INTRODUKTION

Dansk kvindefodbold er i rivende udvikling, hvilket har medført en øget interesse blandt befolkningen på mange forskellige parametre. Fordelt på seks hjemmekampe, leverede det danske kvindelandshold ifølge Dansk Statistisk et rekordhøjt tilskuertal i sæsonen 21/22 (Nedegaard, 2022). Den øgede interesse blandt befolkningen medfører samtidig en stigende forskningsinteresse for kvindefodbold. Et artikelreview, som diskuterer aktuelle og fremtidige forskningsemner i kvindefodbold, understreger den meget individualiserede effekt menstruationscyklussen har, hvori 77% af eliteatleter i et studie rapporterede negative bivirkninger ud fra 24 forskellige, varierende symptomer (Randell, et al., 2021). Hertil har et studie af Bruinvels, Blagrove, Goldsmith & Simpkin (2020) undersøgt 6.812 kvinder fra seks forskellige lande verden over, med en gennemsnitsalder på 38,3 år. Kvinderne var aktivt trænende og skulle rapportere deres oplevede symptomer (ibid.). Studiet viste varierende symptomer i forskellige grader, men de ni hyppigste var humørsvingninger, udmattelse, lændesmerter, nedsat appetit eller madtrang, oppustethed, hovedpine, mavekramper, ophobning af vand og spændinger i brystet (ibid.).

I alt blev der rapporteret 18 forskellige symptomer, hvortil de ni benævnte symptomer ovenfor opnåede en svarprocent på over 75% blandt alle kvinderne (Bruinvels et. al., 2020). Mange studier undersøger kvindelige atleter og den medfølgende påvirkning cyklussen har på forskellige fysiologiske facetter (se eksempelvis Sung et. al., 2014; Carmichael et. al., 2021; Bruinvels et. al., 2020). Hertil er det essentielt at udforske hvilken psykologisk effekt cyklussen kan have. Et artikelreview af Poromaa & Gingnell (2014) berører menstruationscyklussens indflydelse på følelsesmæssig bearbejdning, følelsesmæssig hukommelse og bearbejdning af frygt. Hertil er der blandt andet foretaget en undersøgelse med en understøttende rapport, som undersøger emotionelle parametre under kvindens

cyklus (ibid.). Man udledte blandt andet, at kvinder i bestemte faser af cyklussen opfatter og reagerer hurtigere på frygt, tristhed og vrede, samt kvinder med høj grad af præmenstruelle symptomer havde tendenser til at fejlbedømme ansigtsudtryk til det negative (ibid.). Hertil beskrives også, hvorledes præmenstruelle symptomer som depressivitet, angstfølelser, irritabilitet og nedtrykt humør kobles på specifikke faser i menstruationscyklussen (ibid.). Forfatterne skemalægger forskellige undersøgelser foretaget på baggrund af cyklussens påvirkning på følelsesmæssig bearbejdning, følelsesmæssige hukommelse og bearbejdning af frygt. Studierne er baseret på forskellige opgaveløsninger, forskellige aldersgrupper og etniciteter, hvortil konklusionerne ikke er ensrettet, men fundene peger imod ændrede følelsesbearbejdninger på tværs af cyklussens faser (ibid.).

De menstruelle symptomer, samt de psykologiske påvirkninger som cyklussen kan afstedkomme, vækker nysgerrighed på den sportslige præstation. I et narrativt artikelreview sammenlignede forskerne fem forskellige studier, og deltagernes oplevelse af menstruationscyklussens påvirkning på deres præstation (Carmichael et. al., 2021). Her fandt man, at over halvdelen af de undersøgte atleter havde en oplevelse af, at deres præstation var svækket i træning og kamp i visse faser af cyklussen (ibid.). Atleter fra forskellige sportsgrene og konkurrenceniveauer rapporterede hertil, at de følte sig distraheret af deres menstruelle symptomer og var bekymrede for at bløde igennem (ibid.). Træthed og den omtalte distraktion blev hertil defineret som risikofaktorer for en nedsat præstation grundet deres hyppighed (ibid.). Hertil fortæller et interviewstudie som inkluderede både trænere, spillere, sundhedsfolk, forældre og forskere, at kompleksiteten i at skulle forudsige cyklussens indvirkning på eksempelvis præstationer er høj, da forskning har vist individuelle symptomer (McHaffie et. al., 2022). Forskerne identificerede en 'one-size-fits-all' tilgang og manglende støtte som aktuelle og nutidige problematikker (ibid.).

De ovenstående inkluderede studier favner bredt, og kompleksiteten af problemfeltet højnes idet forskningen omfavner mange forskellige parametre, som har indflydelse på velvære relateret til menstruation. Begrænset mængde studier fokuserer dog på de konsekvenser, som kulturen kan have på unge, kvindelige eliteidrætsudøveres oplevelse af menstruationscyklussen. Gould, Nalepa & Mignano (2019) har undersøgt coachtilgangen til Generation Z, hvilket indebærer nutidens unge. Unge, nutidige fodboldspillere repræsenterer denne generation. Ud fra interviews af trænere og andre udbydere af sportsvidenskab, havde Generation Z blandt andet høje forventninger til succes, manglende evne til håndtering af modgang, manglende opmærksomhedsevne og dårlige kommunikationsevner (ibid.). Hertil pointerer forfatterne, at trænerens individuelle tilpasning ud fra atletens karakteristika kan være vigtigere i dag end nogensinde før, da trænerne skal tilpasse sig en ny generation af atleter som er vokset op i en tidsalder, som har haft stor indvirkning på deres egenskaber og adfærd (ibid.).

Generationskohorter som Generation Z er særligt vigtige, da de udvikler særlige karakteristika og formes af verdensbegivenheder og social kontekst (Gould, Nalepa, & Mignano, 2019). Mills, Butt, Maynard & Harwood identificerede i 2012 nogle interagerende faktorer, som har indflydelse på ungdomsspilleres udvikling på eliteniveau. Heriblandt fremhæves bevidsthed som en grundlæggende drivkraft for effektiv udvikling, herunder belyses selvregulerende færdigheder hvori evnen til at reflektere over oplevelser og selvovervågning indgår (ibid.). Hertil påpeger Mchaffie et. al. (2022) en tabukultur, hvor menstruationscyklussen ikke er et normaliseret taleemne og uregelmæssighederne ikke diskuteres, hvilket medfører manglende støtte og en øget bevidsthed om sundhedsmæssige komplikationer relateret til menstruationscyklussen.

1.1. PROBLEMFELT

Ovenstående illustrerer, hvorledes menstruationscyklussen kan have betydelige effekter hos kvinder. Disse påvirkninger har tendenser, men er samtidig individuelle. Flere studier undersøger de fysiologiske og kognitive konsekvenser, som cyklussen frembringer på især midaldrende kvinder og varierende sportsgrene. Få studier undersøger kvinders oplevelse af menstruation i en elitær fodboldkontekst, og endnu færre har belyst ungdomsspillerne. Det anses hertil meget relevant at undersøge den kulturelle betydning for den unges oplevelse af menstruation, og yderst aktuelt at undersøge en målgruppe, som repræsenterer en ny generationskohorte og fremtidens seniorelite. Deres indsigter kan derfor være essentielle for at skabe hensigtsmæssige miljøer, forstå ungdommens aktuelle behov på området og vedligeholdelse af atleter i fremtiden.

1.1.1. Problemformulering

På baggrund af ovenstående forskning og kortlagte problemfelt, søger dette projekt at udforske hvilken indflydelse miljøet har på unge elitefodboldspilleres opfattelse af menstruation, med udgangspunkt i tilpasning til kulturen og en defineret forståelse. Med afsæt i en holistisk økologisk forståelse, søger specialet med i en eksplorativ tilgang til interviews af seks U16-pigelandsholdsspillere, at besvare følgende problemformulering:

Hvordan oplever spillerne menstruation i deres hverdag med fodbold, og hvilken betydning har miljøet for skabelsen af en hensigtsmæssig menstruationskultur?

1.1.2. Forskningsspørgsmål

2. *Hvad karakteriserer de kognitive processer hos spillerne, relateret til menstruation?*
3. *Hvad betyder kulturelle erfaringer og oplevelser med menstruation for spillernes tilgang til og opfattelse af selv samme?*
4. *Hvilken betydning har miljøet i skabelsen af en hensigtsmæssig menstruationskultur?*

1.2. BAGGRUND FOR PROJEKTET

Følgende udpensles med det formål at give et indblik i Dansk Boldspil-Union (DBU), hvori projektets forskningsmæssige interesse har fundet sted og empiri blev indhentet. Projektets intention er ydermere at understøtte ambitionerne for kvindelig ungdomsfodbold, samt give en indledende forståelse af konteksten, som belyses nedenfor. Følgende redegørelser er indhentet fra DBU's egen hjemmeside ([DBUa](#)).

Efter DBU's grundlæggelse i 1889, åbnede DBU i 1972 op for kvindelige medlemmer. I dag har DBU en kvindekommision, som blev nedsat i august 2016 med fokus på flere kvinder og piger i fodbold. Denne skal bidrage med initiativer, som skal sikre ligestilling i sporten og udviklingen af pigefodbold. Kommissionen er stiftet på baggrund af et forskningsprojekt foretaget på 13-16-årige piger som viste, at piger følte sig underprioriteret i sporten i forhold til drenge. DBU har en vision om at gøre en forskel i det danske samfund, blandt andet ved at øge trivsel og respekt, samt at gøre en forskel for sammenhold og fællesskab. Hertil består deres værdigrundlag blandt andet af, at de vil fremme gensidig respekt, forståelse og dialog mellem de involverede i fodbold. I dag går unionen forrest for de danske fodboldklubber og sikrer på den vis talentudvikling, uddannelse af trænere, børneklubber og meget

mere. I 2022 var det samlede registrerede medlemstal i DBU's system 359.355, hvoraf 71.588 af dem var kvinder. Ud af det samlede medlemstal var 220.348 under 19 år.

Med afsæt i DBU's kvindekommision, vision og værdier er det indtrykket, at denne undersøgelse netop kan bidrage med ny viden og fremme handlinger i praksis i henhold til menstruation i elitefodbold. På trods af, at størstedelen af medlemstallet er mænd, udgør kvinderne alligevel 19,9% af det samlede antal. Hertil tydeliggøres pigernes følelse af underprioritering, hvortil DBU's ønske om gensidig respekt, trivsel og forståelse er grundlaget for at inkludere nuancerede perspektiver, som kan udruste pigerne i sporten, understøtte deres trivsel, samt uddanne nøglepersoner og understøtte miljøerne de er indlejret i.

1.3. PROJEKTETS CASE

Casen som projektet tager udgangspunkt i, er det kvindelige, danske U16-ungdomslandshold i fodbold. DBU skelner mellem bredde og elitespillere, samt børnefodbold og ungdomsfodbold (Dansk Boldspil-Union, 2018). I dette projekt arbejdes der inden for ungdomsfodbold hvortil der er tale om elitespillere.

1.4. U16-PIGELANDSHOLDET

Følgende tager udgangspunkt i egen viden, samt DBU's egen hjemmeside ([DBU](https://dbu.dk)). Informationerne giver indblik i casen og aktuelle kontekst.

På tidspunktet for empiriindsamling, befinder truppen sig på en ni-dages landsholdssamling i foråret 2023. Truppen består af 20 piger fra årgang 2007 og er det yngste etablerede ungdomslandshold. Pigerne spiller alle i en dansk klub som minimum har licensadgang til U16/U18 DM-pulje B. Enkelte spillere er til dagligt klubkammerater, men ellers er de modstandere i ligaen. De forskellige klubber besidder varierede ressourcer og disse allokeres forskelligt afhængigt af

prioriteringer på forskellige områder. Omkring landsholdet findes en stab på ti medlemmer, som hver varetager et fagområde. Heriblandt er alt fra landstræner, holdleder og assistenttræner, til analytiker, fysioterapeut og sportspsykologisk konsulent. Programmet varer fra morgen til aften, og afhængigt af den enkelte dag i landsholdslejren går en dag blandt andet med oplæg, lektier, sociale aktiviteter, behandlinger, kamp og træning. Ved siden af elitefodbold går spillerne i 9. klasse og møder om lidt skiftet til gymnasie, efterskole eller 10. klasse.

1.4.1. Unge og menstruation

Ifølge Rickes (2016) bliver Generation Z (Gen Z) opfattet som en ny generation og dermed atlettype, dette grundet deres anderledes karakteristika, værdier og holdninger (citeret hos Larsen & Gould, 2019). Gen Z har andre sæt livserfaringer og hertil forventninger påvirket af disse (Gould & Larsen, 2020). Gen Z atleter betragtes som dem født efter 1997, hvortil sociokulturelle og miljømæssige faktorer anses for at have haft en betydelig indvirkning på udformningen atleterne, herunder teknologi og support netværk (Gould, Nalepa, & Mignano, 2019). Den undersøgte case repræsenterer denne generation, og bør tages i betragtning da deres forståelser kan have betydningsfulde indsigter i fremtidens arbejde på området. Gould & Nalepa (2016) præsenterer nogle psykosociale karakteristika i denne alder, herunder fremhæves følgende: betydningen af social status, træner ses som vigtigere autoritet end forældre, evnen til at tænke kritisk og selvcentreret (citeret hos Larsen & Gould, 2020).

Hertil fortæller Stattin & Magnusson (1990) hvordan unge føler sig bedst tilpas med jævnaldrende som matcher deres eget niveau af biologisk modenhed (citeret hos Berk, 2017). Tidligt modne piger har fra dette perspektiv det svært, fordi de afviger fra deres jævnaldrende og føler sig forkert i selskab med venner (ibid.). Ved den første menstruation eksisterer der brede individuelle forskelle, afhængigt af

forudgående viden og støtte fra familiemedlemmer, som yderligere er påvirket af kulturelle holdninger til blandt andet pubertet (ibid.). Ifølge sundhedsstyrelsen er den danske gennemsnitsalder for første menstruation 10-15 år (Sundhedsstyrelsen, 2020). Hertil fortæller Berk (2017a), at gennemsnitsalderen for vesteuropæiske piger er 13 år og forklarer, hvordan status i forhold til jævnaldrende i puberteten forklarer forskelle i tilpasningen mellem hvornår menstruationen først kommer.

1.5. BEGREBSAFKLARING

1.5.1. En holistisk økologisk forståelse

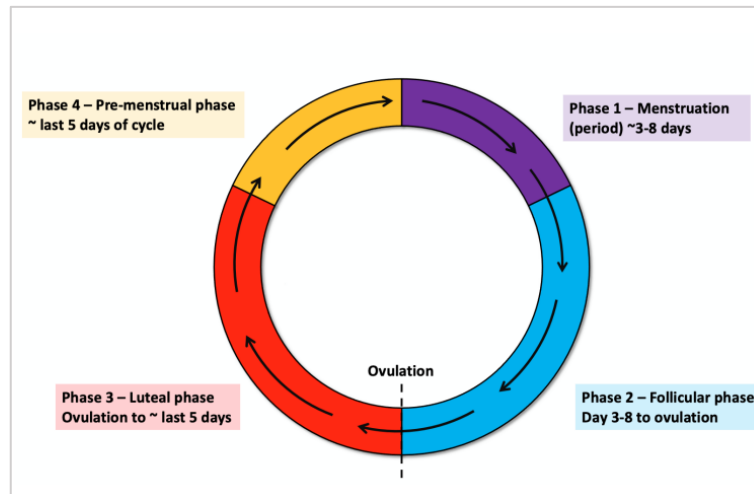
For at forstå projektets forskningsmæssige indgangsvinkel, er det essentielt at kortlægge projektets perspektiv på talentudvikling, som i høj grad vil være grundlag for hele projektets forståelsesramme. Der tages udgangspunkt i en holistisk økologisk forståelse, hvori der i samspillet mellem individet og omgivelserne, fokuseres vekslende mellem individet, miljøet, samt individets interaktion med omkringliggende. Henriksen & Stambulova (2017, s. 272) præsenterer et definitionsforslag på en holistisk økologisk tilgang til talentudvikling. Ved henvisning til holistisk økologisk tilgang- eller forståelse gennem projektet, refereres til denne definition. Definitionen udmunder i, at talentudvikling af atleter sker gennem den progressive og gensidige tilpasning mellem atleten og et dynamisk sportsligt og ikke-sportsligt miljø, som understøtter udviklingen af personlige, psykosociale og idrætsspecifikke kompetencer (ibid.). Miljøet anses derfor centralt i udviklingen af unge talenter. Fremover vil miljø belyses i forskellige tilfælde. For at undgå misforståelser bruges *elitemiljø* om miljøet i klubberne eller i DBU og *miljøerne* er generel forståelse som eksempelvis både omfavner skole, klub og organisationer.

1.5.2. Menstruationscyklussen

Centralt for projektet er menstruationscyklussen, hvortil denne er aktuel at afklare. Nedenstående vil være en afgrænsning, da nogle parametre som er gældende for menstruationscyklussen, ikke er essentielle i dette projekt. Formålet er dog at skabe en enkel, fælles forståelse, således læseren er indforstået med den indsigt som empiriindsamlingen er skabt på baggrund af. Det understreges, at projektet fremover ikke fordybes i hverken faser, specifikke begreber eller andre påvirkninger forbundet med cyklussen, dog bidrager afklaringen til læsevenlighed og forståelse af begreber.

Den ideelle menstruationscyklus varer 28 dage, men kan variere mellem 21–35 dage (Poromaa & Gingnell, 2014). I forbindelse med menstruationscyklussen kan flere betydningsfulde hormoner studeres i relation til mange forskellige forhold (se eksempelvis Poromaa & Gingnell, 2014; Khowailed et. al., 2015). Dette udmunder i en opdeling af menstruationscyklussens faser, hvilket hertil udgør en skalering i fænomenets kompleksitet. I dette projekt vil der udelukkende tages udgangspunkt i de fire faser illustreret i nedenstående figur. Figuren tager udgangspunkt i FIFA's udviklingsprogram om sundhed i kvindefodbold, men fokus på menstruation. Forskellige studier definerer faserne forskelligt, afhængigt af undersøgelsesfelt (se eksempelvis Meignié et. al. (2021); Carmichael et. al. (2021); Solli et. al. (2020)). I nedenstående illustreres faserne for et tydeligt overblik og klar forståelse. Denne sammenkobler samtidig forskningen

:



Figur 1: Illustration af menstruationscyklussens faser

Hele cyklussen er fra menstruationsperiodens afslutningen til den næste starter og har en længde på 21–35 dage. Fase 1 er selve menstruationsperioden, som er perioden for selve blødningen og varer normalvis 3–8 dage. Dette er denne fase som vil omtales i dette projekt. Fremover anvendes *menstruation* som en generel betegnelse og der vil oftest være tale om fase 1. Den første menstruation en pige får kaldes menarche, og er den sidste begivenhed af puberteten og et vendepunkt som påbegynder ovenstående cyklus (Naz et. al. 2022).

2. VIDENSKABELIGE OVERVEJELSER

Nedenstående kapitel har til formål at rammesætte de videnskabsteoretiske overvejelser relateret til projektet, herunder fremgår en redegørelse af den epistemologiske og ontologiske position. Yderligere perspektiver bringes op som vurderes betydningsfulde for min forståelse som forsker og produktion af viden.

2.1. VIDENSKABSTEORETISK RAMME

Langergaard, Rasmussen & Sørensen (2006, s. 114–115) beskriver paradigmer, som bestående af nogle grundlæggende antagelser om virkeligheden og videnskaben. Paradigmet er en betingelse for meningsfulde betragtninger, erkendelsesmuligheder og empirisk bekræftelse (ibid.). Dette understreger vigtigheden af et paradigmatiske grundlag, som bør gennemsyre alle dele af undersøgelsen fra begyndelsen for at opnå en sammenhæng mellem forskningsmetodiske intentioner og praktiske handlinger. Derfor udspringer indeværende projekt fra en pragmatisk- og holistisk forståelsesramme. (Langergaard, Rasmussen, & Sørensen, 2006)

Langergaard, Rasmussen & Søren (2006) beskriver den pragmatisk forståelsesramme, som dette afsnit redegøres ud fra. Inden for pragmatismen betragtes erkendelse som en handling, som ikke bare er en passiv anskuelse af virkeligheden. I forståelsen af forholdet mellem viden, videnskab og virkelighed, vægtes handlingen særligt højt i skabelsen af nyttig viden. Hertil tillægges sandhed en mindre betydning, og den pragmatisk videnskab henter gyldigheden i den brugbare viden som bidrager mennesker og i den udvikling det kan medføre. En forudsætning for dette sker gennem handlingsrationalet, hvilket omhandler udvælgelsen af de bedste midler til at opnå et givent mål. (ibid., s. 107–118)

Ovenstående betragtninger om den pragmatisk forståelsesramme vil være gennemgående og dikterer praktiske elementer i projektet som metodevalg, brug af

analysestrategi og teori, samt den kontinuerlige tilpasning ud fra relevans og aktualitet. Den pragmatiske tilgang dikterer hertil både hvilke metoder der er hensigtsmæssige og hvorledes disse bør udføres. Denne gør det yderligere muligt at være fleksibel og praktisk anlagt i forskningstilgangen. Ovenstående afspejler ydermere projektets epistemologiske position, som kommer til udtryk gennem det pragmatiske handlingsrationale og interessen om nyttig viden i praksis. I dette tilfælde opnås viden gennem en interaktiv tilgang, som tilgodeser de undersøgtes handlinger, forståelse og oplevelser.

I projektet suppleres den pragmatiske indgangsvinkel med den holistiske. Philips (1976) definerer den holistiske forståelsesramme (citeret hos McMillian, Main & Henderson, 2020), som følgende afsnit tager udgangspunkt i. Heri beskriver Philips de filosofiske ræsonnementer som danner grundlag for den måde, holister forstår forholdet mellem dele af en helhed, både til den helhed de udgør, og til hinanden. Hertil adresserer Philips fem forslag til den filosofiske tankerække, hvoraf to af disse belyses nedenfor;

I. Delene er dynamiske og indbyrdes forbundne eller indbyrdes afhængige

II. Delene kan ikke forstås, hvis de betragtes isoleret fra helheden

Ydermere beskriver Philips, hvorledes holisme er komplekst og stærkt ladet. Hertil fortælles der ikke for en bestemt værdiansættelse eller definition, men tillader undersøgeren at bidrage med sin egen tilgang til at adressere specifikke muligheder og problemer.

Ovenstående to forslag er indlejret i forståelsen af dette projekt. Herudfra bør individet forstås i et dynamisk sammenspil mellem hele sig selv og i relation til miljøet omkring sig. Dette kan med fordel anses som projektets ontologiske udgangspunkt. Virkeligheden om genstandsfeltet anses dynamisk og indbyrdes forbundet, hvori delene ikke kan forstås i en isoleret betragtning fra helheden.

Den pragmatiske- og holistiske ramme anskues hertil som komplementerende og bidrager til undersøgelsens dybde og kompleksitet. Hertil åbnes muligheden for at få et indblik i virkelighedsnære og komplicerede sammenhænge ud fra den individuelle helhedsperspektiv og kontekst. Projektet ønsker at få indblik i den individuelle oplevelse med menstruation i en præstationskontekst. Ud fra et holistisk perspektiv er det ikke muligt at forstå det ønskede genstandsfelt ud fra et individuelt perspektiv, uden at forstå deres oplevelser forstået i et samspil med det omkringliggende.

2.1.1. Forforståelse

Ankersborg (2011, s. 20) påpeger, at forforståelsen er startskuddet til ethvert akademisk arbejde, hvortil udvælgelse af et emne vil være logisk umuligt uden viden om, at emnet eksisterer. I takt med at kendskabet til emnet forekommer, opstår forforståelse i fordomme og antagelser, nærmere end teoretisk viden (ibid.). Hensigten med indeværende underafsnit er derfor at afklare, gennem hvilket perspektiv jeg anser forskningsemnet og gennem hvilke aspekter forforståelsen opstår og afspejler sig. Formålet er yderligere at bevisliggøre at forforståelsen eksisterer, og dertil imødekomme og afklare nogle af problematikkerne som kan følge med. Således kan anskueliggørelsen af denne bidrage til forståelse af mine refleksioner, samt øge undersøgelsens troværdighed. Hertil kan dette medvirke til anskueliggørelse af eventuelle forskerbias ved at neutralisere forståelser på baggrund af viden, erfaring eller underliggende antagelser.

Selvom mine antagelser, viden og erfaringer bør udgøre projektets startende forforståelse, bør denne også være springbrættet for den pragmatiske tilgang. Det er på baggrund af forforståelsen, at den første undren om emnet formuleres, som er det første skridt til problemformuleringen (Ankersborg, 2011, s. 20). De startende forståelser forinden dette projekt var baseret på interesselæsning, viden om området

indenfor andre aspekter, samt erfaring fra praksis. Denne forståelse bestod i den psykologiske påvirkning som kvinden er udsat for i højere eller mindre grad, i forbindelse med deres menstruation. Dette er undersøgt i forskellige kontekster, aldersgrupper, etniske grupper og med forskellige tilgange og indhold. På trods af dette gennemsyrede den pragmatiske forståelse behandlingen af denne viden og flere metodiske valg, således at det mest centrale for netop denne målgruppe blev udfaldet for undersøgelsen og problemfeltet. Grundet tilstedeværelsen af min praksiserfaring, opnåede viden og antagelse, kan der være en risiko for at processer som disse påvirker nogle vigtige valg i projektet, ubevidst. Dette pålægger nogle krav til processer som for eksempel udarbejdelse af interviewguiden, tilgangen i interviewkonteksten og analyseproceduren. Arbejdet med materialet bør være mere åbent og refleksivt, således imødekommes nogle problematikker som kan opstå i forbindelse med ledende spørgsmål i interviewkonteksten og interviewguiden, samt bidrage til at skabe en analyseprocedure som er dikteret af empirien frem for antagelser og teori.

Den holistiske økologiske forståelse bør også indtænkes heri, især grundet min anvendelse og forståelse af teorier, som i høj grad udtrykkes gennem holisme (jf. kapitel 2). Denne tænkning bør understreges som en central del af forforståelsen grundet grundantagelsen om, at individer ikke kan betragtes isoleret fra konteksten. Dette kan influere valget af teorier og begreber, forståelsen af dem og hvorledes de bliver brugt til analyse. I dette projekt bidrager forforståelse til øget bevidsthed, samt reflektiv- og kritisk tænkning. Italesættelsen bidrager til at skabe grundlag for projektets troværdighed og transparens.

2.1.2. Den forstående forskningstype

Forsknings typer understøtter en forståelse for flere komponenter i forskningsprocessen, herunder design, det dominerende perspektiv, samt forholdet mellem forsker og den udforskede (Launsø, Olsen, & Rieper, 2015, s. 24). Den anvendte forskningstype i indeværende projekt er den forstående forskningstype. Det afgørende kendetegn ved denne forskningstype er, at forskeren søger viden om det, der undersøges, baseret helt eller delvist på de udforskedes perspektiv (ibid.). Informanternes subjektivitet indgår derfor som en væsentlig del af datamaterialet som bør forstås i den specifikke kontekst, hvori de udforskedes forståelser og handlinger dannes (ibid.).

Men med en holistisk grundantagelse, vil den kulturelle og miljømæssige kontekst være en forudsætning for at kunne forstå problemfeltet hensigtsmæssigt. Launsø, Olsen & Rieper (2015, s. 24) pointerer, hvorledes forskeren ikke kan fortolke på perspektiverne uden at kende sammenhængen de udforskede indgår i, hvis dette skal skabe ekstern validitet. Dette kan derfor præge variationen af spørgsmål eller intensiteten af spørgsmål relateret til forskellige temaer, da det personlige perspektiv og oplevelse af problematikker kan variere afhængigt af den individuelle indlejring i- og oplevelse af forskellige kontekster.

2.1.3. Søgestrategi

I forbindelse med at skabe et videnskabeligt overblik over emnet, er der foretaget en eksplorativ litteratursøgningsproces med inspiration i White, Marchionini & Muresan (2008). Denne søgestrategi beskrives som åben, vedvarende, iterativ og mangesidet (ibid.). Processen foregik i forskellige databaser gennem Syddansk Universitet, hertil var PubMed og Scopus primære. Søgeprocessen foregik gennem søgestreng og søgeord relateret til aspekter, som formålet var at udforske. I bilag 1A ses et eksempel på en søgestreng med tilhørende kriterier, som var gældende

for alle søgninger på pågældende database. Dette var henholdsvis relateret til menstruationscyklussen, det psykologiske-, sportslige- og miljømæssige aspekt for at sikre relevans for den ønskede retning. I bilag 1 ses et skematisk overblik over søgeaspekterne og eksempler på tilhørende søgeord. Den eksplorative søgeproces udgør første del af den samlede litteratursøgning, og bidrog til betydningsdannelse, afgrænsning og skabelse projektets forskningsmæssige retning ud fra eksisterende forskning.

Dernæst startede en mere formålsbaseret litteratursøgningsproces i forbindelse med udviklingen af analysen og teoretiske begrebsdannelser. Tilgangen til denne proces var derfor meget iterativ og kontinuerlig, og startede ved dataindsamlingens begyndelse. Den iterative karakter fremgår gennem den fleksibilitet som forekommer i at søge gennem søgeord og søgestreng, skimme og gennemlæse, optimere søgning og benytte artikler. Hertil gennemgik artiklerne en løbende selektionsproces, som først skete på baggrund af titel og abstract. Dette skete ud fra tydelige tegn på, at relevansen af indholdet ikke var brugbart i forhold til eksempelvis projektets målgruppe eller formål. De ekskluderede artikler var eksempelvis undersøgelser af gravide, kvinder efter fødsel, forsøg foretaget på rotter, eller prævention og selvmordstanker i forbindelse med menstruation. Slutteligt forekom en delvis gennemlæsning, hvor inklusion og eksklusion igen skete under gennemlæsning af den enkelte artikel. Dertil var sneboldmetoden effektiv og blev brugt til at udtømme godkendte artikler for aktuelle artikler. Dette bidrog til specifikke og aktuelle artikler på et ellers mangelfuldt område. Afslutningsvist er betydelige artikler indhentet gennem netværk, herunder FIFA's inkluderede forskningsartikler i deres udviklingsprogram for sundhed i kvindefodbold med fokus på menstruationscyklussen.

Da projektet ikke er et litteraturstudie men et caseorienteret interviewstudie, anses andre metodiske handlinger mere centrale for produktionen af viden af dette

specifikke tilfælde. Ovenstående er dog stadig relevant, hvortil intentionen med anskueliggørelsen og vedlagte bilag er at bidrage til projektets transparens. Dog forekommer en iterativ proces, som er svær at genskabe. Hertil er artiklernes inklusions- og eksklusions krav, benyttede databaser, søgeord og eksempler på søgestrengene meget essentielt.

3. METODE

Følgende kapitel har til formål at redegøre- og argumentere for de benyttede metodiske valg. Afsnittet danner et grundlag for overvejelserne bag indhentning-, analyse- og afrapportering af resultater, samt en udvidelse af forståelsen gennem blandt andet kvalitetskriterier og etiske overvejelser.

3.1. KVALITATIV METODE

Norman Denzin & Yvonne Lincoln (2011, s. 3) definerer kvalitativ forskning som en situeret aktivitet, som placerer undersøgeren i verden og forskeren som en, der studerer ting i deres naturlige omgivelser og forsøger at forstå fænomener i forhold til den betydning mennesker giver dem (citeret hos Smith & Sparkes, 2019, s. 1). Betydningen, som mennesker tillægger et undersøgt fænomen, var yderst centralt i dette projekt. Formålet med at benytte den kvalitative forskningsramme var netop at opnå indsigt i målgruppens oplevelser med deres menstruationsperiode, med udgangspunkt i deres vanlige omgivelser og aktiviteter. Den kvalitative tilgang åbner muligheden for at opnå en dyb forståelse for et udfordret emne i en relativ ung og specifik målgruppe.

3.2. FORSKNINGSDESIGN

3.2.1. Caseorienteret tilgang

Den caseorienterede tilgang er central for projektet, og det har på mange måder samme karaktertræk som et casestudie. Essentielt ved et casestudie er afgrænsningen, for eksempel i en eksklusiv, afgrænset gruppe, og nøglerationalet i et casestudie beskrives som evnen til at udvikle en dybdegående og holistisk forståelse af et særligt emne (Hodge & Sharp, 2017, s. 62-65). Projektet tager udgangspunkt i U16-kvindelandsholdet som den eksklusive og afgrænsede gruppe, og er valgt på baggrund af forestillingen om den repræsentativitet den skaber for

elitespillerne på deres årgang. Medtænkt er også landsholdskonteksten, som i ledsagelse af DBU's holdninger og strategier, søger udvikling og optimering, hvortil en caseorienteret tilgang blev anset særligt relevant ud fra udviklingspotentialer projektets emne.

Et essentielt metodisk karakteristikum ud af syv nævnte, er dog at casestudiet baseres på flere datakilder (Hodge & Sharp, 2017, s. 64). Dette projekt er udelukkende baseret på interviews, og på trods af at projektet opfyldte de resterende kriterier, vægtes dette kriterie højt i litteraturen i henhold til casestudiets stræben efter af kontekstforståelse. Dog vægtes casen højt og beskrives som en caseorienteret tilgang, da disse parametre er essentielle i at forstå hvilke udfordringer projektet besidder. Altså vil projektet have mange af de samme muligheder og begrænsninger, hvilket paralleldragelsen til et casestudie italesætter.

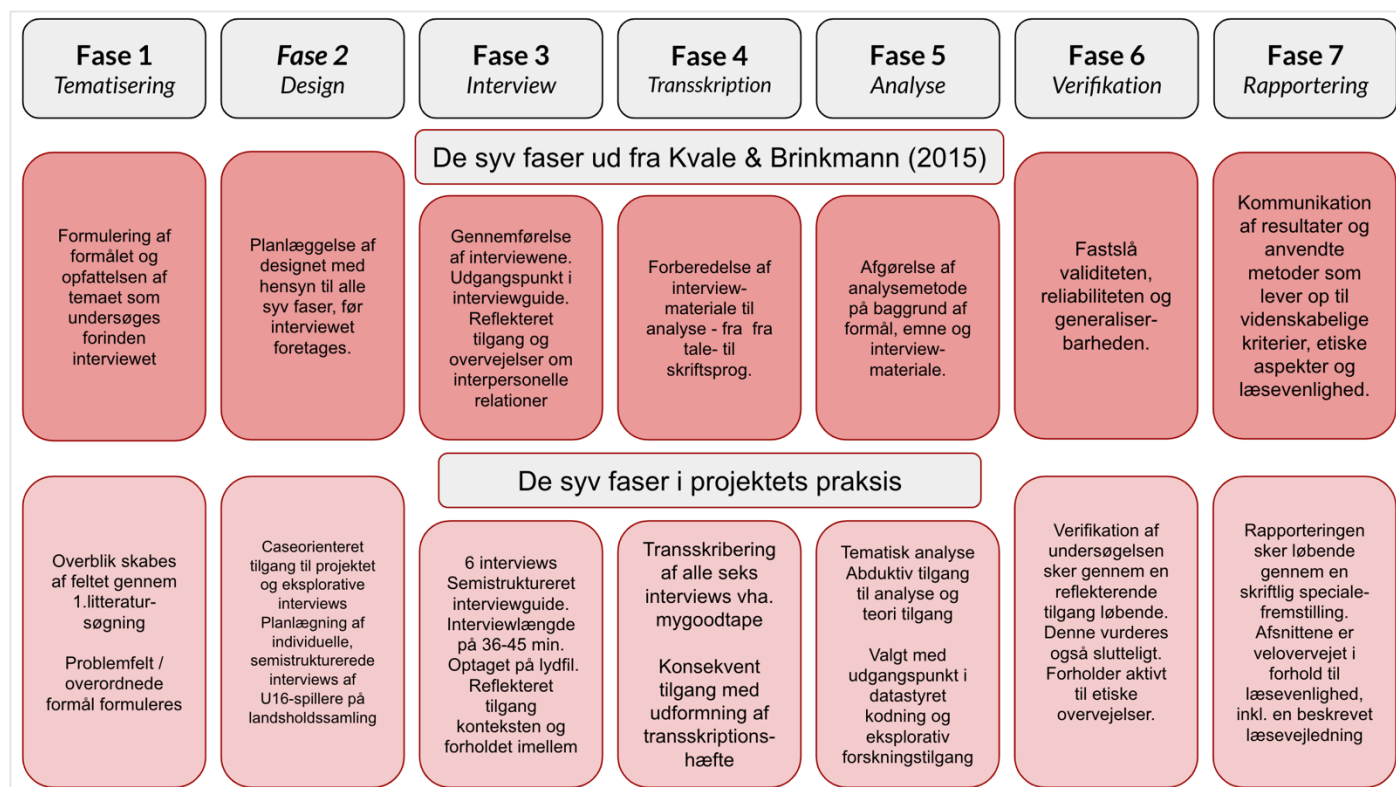
Etableringen af projektet og kontakten opstod gennem to gatekeepere. En gatekeeper er en person, som giver den primære adgang og lov til at fortsætte i for eksempel en organisation (Møller & Harrits, 2021, s. 98) Kontakten skete gennem min vejleder og Head of Sports Psychology i DBU, Carsten Hvid Larsen. Dertil skulle landstræneren acceptere projektet og inddrage i realiseringen af empiriindsamlingen.

3.2.2. Det kvalitative forskningsinterview

Design af en interviewundersøgelse omfatter planlægning af procedurer og teknikker, og er undersøgelsens *hvordan* (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 162). Dette projekt karakteriseres som en interviewundersøgelse med en eksplorativ forskningsstrategi, og tager udelukkende udgangspunkt i interviews som empirisk grundlag. En eksplorativ forskningsstrategi indebærer, at man udvikler forståelser, begreber og eventuel teori på grundlag af empirisk data (Møller & Harrits, 2021, s.

175). Tilgange er udvalgt, da det som er aktuelt og gældende for spillerne ønskes at blive forstået gennem deres oplevelsesverden, hvortil den videnskabsteoretiske forståelse sætter rammen for udvælgelse og udførelse af metoder gennem en handlingsorienteret praksis. I en eksplorativ tilgang vil ligge arbejdet i at kode data for at sikre sammenhæng mellem empiriske udsagn og teoretiske begreber (ibid., s. 65). Det eksplorative karakteristika afspejles gennem vekselvirkningen mellem specifikke empiriske data og teoretiske forklaringer og begreber, som hele tiden er under forandring og udvikling.

Opbyggelsen var inspireret af de syv faser for en interviewundersøgelse af Kvale og Brinkmann. De syv faser indeholder henholdsvis *tematisering, design, interview, transskription, analyse, verifikation og rapportering* (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 156-157). Denne opbygning beskrives som velegnet til større, systematiske interviewundersøgelser nærmere end mindre, fleksible og eksplorative undersøgelser (ibid., 162). Dog pointerer de, hvorledes der ikke findes nogle standardprocedurer eller regler for udførelse af en interviewundersøgelse, men derimod forskeren være i stand til at træffe velovervejede beslutninger ud fra nogle tilgange og teknikker (ibid., s. 151). Elementer som er centrale i en stor interviewundersøgelse, bør også være relevante i en af mindre karakter. Opbygningen blev derfor brugt som vejledning til, hvad en interviewundersøgelse bør indeholde, sikring af struktur og vigtige refleksioner. Som nævnt i kapitel 2 dikteres de anvendte metoder af de praktiske behov for at finde svar på problemstillingen. Qua dette og den eksplorative tilgang blev faserne var tilgangen fleksibel, iterativ, foretaget ud fra handlingsrationalet og tilpasset specifikt dette projekts overvejelser. Nedenstående model illustrerer og beskriver grundlæggende faserne og overvejelserne relateret til dette projekt.

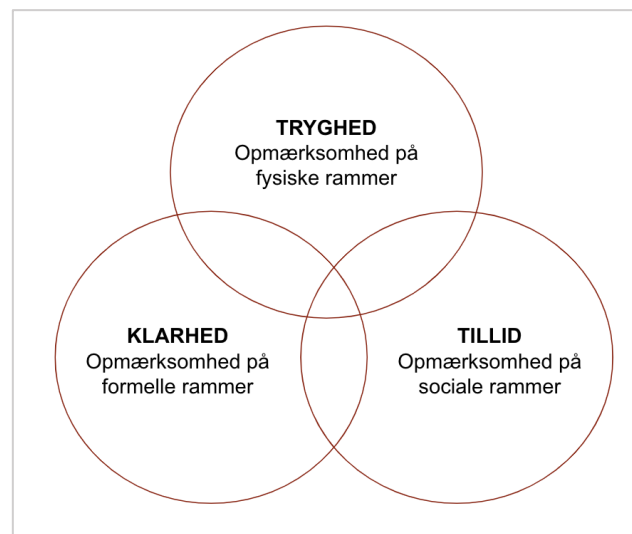


Figur 2: De syv faser i en interviewundersøgelse af Kvale & Brinkmann (2015). Relateret til dette projekt.

3.3. INDSAMLING AF EMPIRI

3.3.1. Interviewkonteksten

Kvale & Brinkmann (2015, s. 124) understreger, hvorledes en kvalitativ forsker bør forstå de særlige træk ved forskningskonteksten, og hvordan denne kontekst afføder nogle specifikke etiske problemstillinger. Møller & Harrits (2021, s. 142) illustrerer tre parametre i en figur, som rammesætter interviewkonteksten. Modellen ses nedenfor og danner grundlag for udarbejdelsen af hensigtsmæssige interviewsituationer i dette projekt, på trods af betingelserne. Denne ramme anskueliggør interviewsituationen ud fra et tydeligt perspektiv, og bidrager til at betragte vigtigheden af denne.



Figur 3: Interviewkontekstens tre parametre. Med afsæt i Møller & Harrits (2021).

Interviewkonteksten vægtes særligt højt i dette projekt, først og fremmest fordi det udspiller sig på en landsholdssamling i udlandet, og de interviewede har i forvejen mange forpligtelser og skal præstere på højeste niveau. Ydermere fordelte interviewene sig på alle ugens dage i landsholdslejren og foregik forskellige steder. Disse betingelser gør interviewkonteksten aktuel at forholde sig til, hvortil ovenstående blev taget i betragtning og benyttet som udgangspunkt til at skabe hensigtsmæssige rammer for den enkelte ud fra de aktuelle omstændigheder.

Tryghed omhandler, at interviewpersonen føler sig tryk ved at tale om de aktuelle temaer inden for de aftalte rammer (Møller & Harrits, 2021, s. 142). Ved de informanter, hvor interviewet ikke blev afholdt i den lukkede kantine grundet hotellets reglementer (se tabel 1), kan dette risikere at have påvirket aspekter som deres oplevede tryghed og fortrolighed i interviewsamtalen. Herunder også grundigheden og dybden af deres svar, da det ikke foregik i et afskærmet og lydtæt rum. I tilfælde af tvivl om interviewpersonens tryghed i situationen, blev de spurgt nysgerrigt for at sikre deres tilstedeværelse. Kanten var altid førsteprioritet for alle interviews, for at skabe de samme forudsætninger for interviewkonteksten.

Klarhed handler om at interviewpersonen ved, hvorfor interviewet finder sted, herunder formålet og hvilke aftaler som indgår (Møller & Harrits, 2021, s. 145). Alle spillerne blev involveret om emnets baggrund, præsentation af emnet og overordnet formål. Interviewdeltagerne blev yderligere informeret om deres opgave i interviewet før og efter, etik og fortrolighed, samt vigtigheden af ærlighed i deres svar. Hertil var det værdifuldt for mig at de vidste, at deltagelse eller ej ikke ville have indflydelse på deres tilværelse i landsholdslejren, men udelukkende bidrog til forskning for at adskille aktiviteterne.

Slutteligt skete skabelsen af tillid gennem opfyldelsen af de to andre parametre. Tillid indebærer blandt andet at interviewpersonen kan have tillid til, at interviewer har styr på sin opgave og overholder rammer og aftaler (Møller & Harrits, 2021, s. 144). Ydermere handler det ikke kun om fortrolighed og datasikkerhed, men også om at kunne forholde sig til viden, oplysninger og personlige erfaringer på en fornuftig måde (ibid.). Skabelsen af tillid var allerede i fokus forinden interviewene i forbindelse med samtykkeerklæringer, som binder mig som forsker til en aftale. Fokus på både tryghed og tillid i interviewets start var også i fokus, hvori en afslappet samtale satte dagsordenen og begyndelse fokuserede på nemme spørgsmål og narrativer om fodbold og hverdagen.

3.3.2. Udvalgelse af interviewdeltagere

Til en begyndelse er formålsrettet udvælgelse benyttet til at udvælge den specifikke case, U16 kvindelandsholdet. Formålsrettet udvælgelse søger aktivt at finde interviewpersoner, som repræsenterer relevante erfaringer, holdninger eller perspektiver i forhold til det emne, som undersøgelsen søger at afdække (Møller & Harrits, 2021, s. 84). Dette er netop grundlaget for udvælgelsen af case, med henblik på at opnå indblik i en repræsentativ gruppe for unge, kvindelige elitefodboldspillere.

Udvælgelsen af de seks interviewdeltagere er dertil sket på baggrund af frivillig deltagelse, med forbehold for at skulle opfylde nogle krav for deltagelse.

I forbindelse med interviewdeltagelse, blev der opsat nogle kriterier for deltagelse for at sikre uproblematisk svar, således besvarelsenerne havde et fælles grundlag og var anvendelige i forbindelse med projektets problemfelt og analyse. Informationerne blev leveret til mig anonymt. Inklusionskravene for deltagelse var følgende:

1. Spillerne skulle have fået deres menstruation
2. Spillerne måtte ikke benytte hormonel prævention

Spillerne som var tilgængelige til interview, var enten 15 eller 16 år, hvoraf der kunne være en reel risiko (jf. afsnit 1.4.1.). Overvejelserne bag brugen af hormonel prævention var udelukkelse af hormonelle faktorer fra projektet, da dette ikke er formålet. Hvis dette var inkluderet, skulle grundlaget for tolkning af svarene sandsynligvis være markant anderledes. Overvejelserne bag inklusionskravene gik derfor på afgrænsning, målrettethed og mindskning af potentielle usikkerheder.

På baggrund af de oplyste inklusionskriterier tilkendegav elleve spillere anonymt, at de ville deltage på frivilligt grundlag. Dette skabte en yderligere udvælgelsesfase i processen, som aldrig kan være fuldstændig neutral efter antagelser og indtryk. Dette var jeg bevidst om og søgte at imødekomme dette ved at udvælge på baggrund af både deres og min tilgængelighed, fremfor antagelser, indtryk og relationer. Med elleve tilgængelige er der dog valgt på baggrund af forskellige parametre, for at opnå et alsidigt og dybdegående empirisk grundlag. Herunder blev forskelligheder i klub, landsdel og positioner, opprioriteret. Spillerne repræsenterer fem forskellige positioner, seks forskellige klubber og fire forskellige dele af Danmark. Et overblik over informanterne og tilhørende interviewdetaljer kan ses i skemaet nederst i afsnittet. For at beskytte interviewdeltagernes udtalelser præsenteres hverken deres navn eller klub. I stedet benyttes pseudonymer for deres navne, og klubberne omtales med en variabel. Pseudonymerne som fremgår i skemaet benyttes fremover.

	Interviewets varighed	Tidspunkt for interview	Lokation for interview	Klubfordeling	Samtykke (forældre og spiller)	Overholdelse af kriterier for deltagelse
Klara	36 min. og 12 sek.	Dag 3, kl. 17.00 (Lektietid)	Hotelllets restaurant	Klub A	Ja	Ja
Alberte	41 min. og 07 sek.	Dag 4, kl. 18.15 (Fritid)	Hotelllets restaurant	Klub A	Ja	Ja
Ninna	36 min. og 27 sek.	Dag 5, kl. 17.00 (Lektietid)	Et sofaområde på hotellet	Klub C	Ja	Ja
Louise	44 min. og 35 sek.	Dag 6, kl. 20.00 (Fritid)	Hotelllets restaurant	Klub D	Ja	Ja
Simone	41 min. og 19 sek.	Dag 7, kl. 20.15 (Fritid)	Hotelllets styrkelokale	Klub E	Ja	Ja
Emma	41 min. og 41 sek.	Dag 8, kl. 17.00 (Fritid)	Hotelllets terrasse	Klub F	Ja	Ja

Tabel 1: Tabeloversigt over interviewdeltagere

3.3.3. Den semistrukturerede interviewguide

Projektets empiriske grundlag består af seks semistrukturerede interviews. Et semistruktureret interview er en interviewform, som har til formål at indhente beskrivelser af interviewpersonens livsverden med henblik på at meningsfortolke de beskrevne fænomener (Brinkmann, 2014, s. 39). Fordelene ved denne type interview er fleksibilitet for interviewerens i udvælgelse af emner og frihed for respondenterne til at opdage uforventede perspektiver (Coolican, 2013, s. 157). Den semistrukturerede interviewform gør det derudover muligt at fokusere samtalen på spørgsmål, som findes vigtige og relateres til forskningsprojektet (Brinkmann, 2014, s. 39.). Det individuelle og semistrukturerede interview er valgt på baggrund af emnets sårbarhed med hensyn til fortrolighed og ærlighed, samt den delvise struktur som er mulig at afvige.

Kvale & Brinkmann (2014, s. 187) fremlægger et forslag til en semistruktureret interviewguide. Strukturen blev udarbejdet med inspiration i denne, og kan ses bilag

2. Fremfor at opdele opsætningen i forskningsspørgsmål og interviewspørgsmål, blev interviewguiden opdelt i centrale forskningstemaer baseret på tilegnet viden med dertilhørende interviewspørgsmål. Dette skabte en overskuelighed og sikrede gode forudsætninger for, at alle interviewdeltagere blev eksponeret for centrale retninger relateret til det undersøgte, med mulighed for afvigelse. Coolican (2013, s. 157) beskriver et semistruktureret interview som en guidet proces hvor de essentielle emner afdækkes, dog med frihed i samtalen. Interviewguiden blev nærmere brugt som støtte og løbende optimering af interviewene ud fra relevante og gentagne samtaleemner, hvilket den eksplorative tilgang bidrog til. Ud fra den pragmatiske forståelsesramme var formålet med interviewguiden indblik i aktuelle problematikker hos informanterne ud fra opnået viden. I praksis overlappede temaerne hinanden, og spørgsmål relateret til den individuelle oplevelse blev også relevant under samtalen om miljøets betydning. Nedenstående skema danner et overordnet indblik i temaerne, beskrivelse af dem og tilhørende forskningsmæssige grundlag.

TEMA	BESKRIVELSE	FORSKNINGSMÆSSIG BAGGRUND
Menstruations-cyklus	Dette tema opstår som en glidende overgang mellem introen og de resterende spørgsmål. Temaet indebærer meget overordnet information om den individuelle cyklus. Samtidig indeholder det også generelle konsekvenser og symptomer	Berk (2017a); Bruinvels et. al., (2020); Randell, et al., (2021); Meignié, et al., (2021); (Naz et. al., (2022); (2016); Solli et. al., (2020); Rosen et. al., (2022)
Psykologiske konsekvenser	Dette tema omhandler psykologiske konsekvenser, som kan opstå i forbindelse med menstruation. F.eks. berørte temaet mentale skills, lyst, tanker, følelser og kom omkring bevidsthed.	Randell, et al., (2021); Poromaa & Gingnell (2014); Mills et. al., (2012); (2016); Solli et. al., (2020); Bruinvels et. al., (2020)
Den individuelle oplevelse	Dette tema overlapper de andre temaer, berørte oplevelsen af menstruation i henhold til de andre spørgsmål og temaer. Dette kom til udtryk gennem understøttende spørgsmål, som altid samlede op på informantens oplevelse.	Bruinvels et. al., (2020); Carmichael et. al., (2021); Hoppenbrouwers et. al., (2016); Solli et. al., (2020)
Miljøets betydning	Dette tema omhandler det miljø, spilleren er indlejret i. Herigennem opnåede jeg indblik i betydningsfulde faktorer, som har betydning for en hensigtsmæssig kultur, relationer, adfærd og forskellen på klubmiljø og landsholdsmiljø.	McHaffie, et al., (2022); Gould, Nalepa, & Mignano (2019); Henriksen & Stambulova, (2017); (Naz et. al., (2022); Hoppenbrouwers et. al., (2016); Rosen et. al., (2022)

Tabel 2: Videnskabeligt udgangspunkt for det semistrukturerede interview

Interviewsamtalen fokuserede på at rette spørgsmålene til den individuelle egen oplevelse og i interaktion med det omkringliggende. Hertil tog disse højde for interviewdeltagernes alder, mulige forståelsesramme og spillernes generelle refleksionsniveau. Møller & Harrits (2021, s. 117) præsenterer fire forskellige spørgeteknikker som med fordel kan benyttes i et semistruktureret interview. Disse ses i skemaet nederst i afsnittet. Disse havde for øje at sikre kvaliteten af de stillede spørgsmål ud fra den temaspecifikke interviewguide, og hertil sikre hensigtsmæssige interviewsvar. Tilmed skabte det en bevågenhed på interviewets fremgang, hvori en kunst var at stille de rigtige spørgsmål på de rigtige tidspunkter. Disse overvejelser, samt det filosofiske udgangspunkt, kan dog også have påvirket spørgsmålene i interviewet, og måden de blev stillet på.

Spørgeteknik	Beskrivelse	Eksempel fra interview
Beskrivende spørgsmål	Informanten fortæller om konkrete erfaringer, oplevelser	<i>"Vil du beskrive hvordan du oplever perioden før, under og efter din menstruation?"</i>
Refleksionsspørgsmål	Uddybende spørgsmål til at få indblik i informantens handlinger og reaktioner	<i>"Hvad er det så i den relation, der betyder noget? Hvad gør det, at du går til holdkammeraterne først?"</i>
Direkte spørgsmål	Bruges efter ønske om at få svar på noget specifikt eller beskrive noget helt bestemt	<i>"Tracker du din menstruation?"</i>
Indirekte spørgsmål	Spørgsmålene stilles på en måde, så der reflekteres over hvad informanten tror andre tænker / oplever om samme fænomen	<i>"Tror du der er mange piger, som har det lige som du har det?"</i>

Tabel 3: Spørgeteknikker i et semistruktureret interview (Møller & Harrits, 2021). Relateret til dette projekt.

3.3.4. Relationelt perspektiv

Gennem et aktivt forsøg blev interviewpersonerne anset gennem et relationelt perspektiv. Det relationelle perspektiv baseres på integritet, tillid og ligeværdighed, og informanten anses som en ligeværdig medspiller, samt en aktiv del af processen (Møller & Harrits, 2021, s. 93). Dette var bevidst i overensstemmelse med videnskabelige overvejelser, projektets problemfelt og formål, netop således at relationen også er medskaber af en åben tilgang og bidrage til sikringen af mere

aktuelle svar for målgruppen. Det relationelle perspektiv anser i høj grad informanterne som aktive deltagere med indflydelse på processen, fremfor passive respondenter (ibid., 93). Ydermere var dette også aktuelt i forbindelse med at undersøge en specifik case, hvoraf interviewpersonerne er mere vidende. Forstået på den måde, at når der undersøges erfaringer og oplevelser hos interviewpersonerne, anses det yderst essentielt at forholde sig til dem gennem dette perspektiv grundet den viden de kan bidrage med, og som man som forsker ikke har adgang til på forinden.

Møller & Harrits (2021, s. 93) forklarer, hvordan balancen mellem det personlige engagement og professionel praksis er essentiel i det relationelle perspektiv. På den ene side er det nødvendigt at skabe en gensidigt forpligtende og tillidsfuld relation, og på den anden side er det vigtigt at opretholde en professionel tilgang for på den vis ikke at gå på kompromis med egne personlige grænser og retningslinjer for god forskningsteknik (ibid., 93). Der er naturligvis opretholdt fokus på forskningsmæssige overvejelser, men i forbindelse med interviews blev interviewdeltageren løbende inkluderet nysgerrigt i overvejelser og somme tider spurgt direkte ind til nogle facetter. På denne måde blev en meget central del af processen.

3.3.5. Ethiske overvejelser

En situeret og reflektiv tilgang til etik anses i dette projekt lige så værdifuld, som de formelle etiske retningslinjer. Kvale & Brinkmann (2015, s. 113) pointerer netop informeret samtykke, fortrolighed, konsekvenser og forskerens rolle som traditionelle områder at diskutere. De dominerende perspektiver hertil var spillernes alder og indhentning af samtykke, projektets sårbare emne, samt kontekst og sted for interviewsituationen. Overvejelserne gik derfor på interviewkontekstens betydning og skabelse af tryghed heri. Jeg var opmærksom på de forskellige

interviewkontekster, og hvorledes de kunne fremkalde forskellige etiske problematikker. Som beskrevet tidligere, omhandler tryghed at interviewpersonerne føler sig tryk ved at tale om interviewets temaer inden for de gældende rammer. Hertil blev forskellige greb benyttet, blandt andet gav jeg ikke informanterne muligheden for at kunne fremstå genkendelige i projektets skriftlige fremstilling da forskningsemnet kan udmunde sig i følsomme samtaler indeholdende meget personlige oplysninger og var tilmed meget opmærksom på deres accept af interviewsted. Som forsker skal man vurdere konsekvenserne af sin kvalitative undersøgelse, både med hensyn til den mulige skade den kan påføre deltageren, og de fordele, deres deltagelse i undersøgelsen kan forventes at give (ibid., s. 118). Dette valg blev truffet på baggrund af deres alder og fravær af deres forældre. Som undersøger ville jeg snarere tage ansvar for de negative konsekvenser, og potentielt øge fortroligheden i samtalen på samme tid. Ydermere blev de alle introduceret grundigt inden interviewets start med fokus på at skabe en tryk relation, hvortil interviewets opstart bevidst fokuserede på noget let og håndterbart fra deres hverdag.

Hertil har Informeret samtykke yderligere til formål at undgå skade og respektere informanternes beslutninger (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 116). Derved er der udarbejdet en samtykkeerklæring, som alle seks underskrev i forbindelse med interviewet. På trods af deres alder, tog denne især højde for emnets følsomhed, hvortil den også blev hjemsendt digitalt til underskrift hos en forælder for at sikre yderligere accept. Samtykkeerklæringen er hentet fra Syddansk Universitet, hvortil der er foretaget rettelser i henhold til dette projekt. Erklæringen informerer om undersøgelsens formål og indhold, den enkeltes rettigheder og andre essentielle procedurer som er relevant for informanten. Et eksempel på en samtykkeerklæring kan ses i bilag 3.

3.4. ANALYSE AF EMPIRI

3.4.1. Transskription

For at gøre det muligt at transskribere og analysere de afholdte interviews, er der gennem både skriftligt- og mundtligt samtykke givet tilladelse til at lydoptage samtlige interviews. Deltagerne er informeret om at optagelserne slettes ved afleveringsfrist. Selve transskriptionen foregik over to omgange. Først blev programmet mygoodtape.com brugt til selve fremstillingen af det første skriftlige produkt. Funktionen effektiviserer flere dele af processen, og samtidig er det et håndgribeligt værktøj. På trods af dette afstedkommer dette alligevel en gennemlæsningsfase, hvori rettelser i forbindelse med ord, sikring af ensartethed gennem alle interviews og andre justeringer blev foretaget.

Lydoptagelsen af interviewet indebærer en første abstraktion fra informantens levende, fysiske tilstedeværelse, men medfører et tab af kropssprog (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 236). Transskription af interviewet til skriftform medfører endnu en abstraktion, hvori tonefald, åndedræt og andre lyde, går tabt (ibid., 336). Meget af interviewoplevelsen går altså tabt gennem transskriptionsfasen. Hertil er ønsket med transskriptionerne er at skabe forståelige, men troværdige skriftsprogssekvenser i fortrolighed med virkeligheden. Derfor er der udarbejdet et transskriptionshæfte, som er præsenteret i bilag 4. Heri fremgår de anvendte transskriptionskonventioner brugt i samtlige interviews. De transskriberede interviews kan findes i bilag 5. Transskriptionsmanualen giver et indblik i udformningen af transskriptionerne, samt overvejelserne foretaget fra talesprog til skriftsprog. Konventionerne dikterer en ensartethed i skriftsproget og sørger for, at interviewene nedskrives ud fra samme præmisser. Dette bidrager særligt til undersøgelsens transparens, da en ellers kompleks og langvarig proces forenkles, gøres konsekvent og anskueliggøres for læseren.

3.4.2. Analysestrategi

Valget af analysestrategi hang tæt sammen med valget af den overordnede forskningsstrategi (Møller & Harrits, 2021, s. 175). Som beskrevet tidligere er forskningstilgangen eksplorativ. Dette influerer forholdet mellem teori og empiri, hvortil en abduktiv analysestrategi er udvalgt. Dette betyder at der veksles mellem teori og data i analyseproceduren, og der afprøves løbende forskellige teoretiske perspektiver for at kunne bidrage med en bedre eller dybere forståelse af data (ibid., 175-176). Som analyseprocedure blev der specifikt foretaget en tematisk analyse (TA). TA har et højt fleksibilitetsniveau og benyttes i forbindelse med mange designs og dataindsamlingsmetoder, herunder er semistrukturerede interviews en glimrende kombination til at opnå dybdegående beretninger om personlige erfaringer (Braun, Clarke, & Weate, 2017, s. 193). I overensstemmelse med den videnskabsteoretiske ramme, dikterede de praktiske behov både den abduktive proces og udvælgelsen af TA.

Braun, Clarke & Weate (2017, s. 196) præsenterer seks faser af en tematisk analyse. For at sikre transparens og struktur, følger dette projekt de overordnede rammer for de seks faser i gennemgangen af empirien. Denne proces er både gentagende og reflektiv, hvori man både bevægede sig frem og tilbage i faserne for at sikre, at analysen produceres i kombinationen af forskningsfærdigheder, teoretiske antagelser, disciplinær viden, erfaring og selve indholdet af data (ibid., 196). Bevægelsen mellem faserne var altså præget af den eksplorative forskningstilgang og abduktive analyseproces, med henblik på at udvide forståelsen af data gennem fleksibilitet og rum for refleksivitet. Denne analysestrategi var central i arbejdet med empirien ud fra en pragmatisk indgangsvinkel, og blev anset som en frembringende løsningsmodel for at opnå nye perspektiver. Således vendes der konstant tilbage til tidligere faser for at sikre grundighed i fortolkningsprocessen og troværdighed til

projektets empiri, samtidig med et fremadskuende blik for meningsdannelse, begrebsliggørelse og teoretiske perspektiverholdes bevares.

TA bidrager ydermere til at identificere mønstre i et datasæt, samt til at beskrive og fortolke betydningen og vigtigheden af disse (Braun, Clarke, & Weate, 2017, s. 191). En værdifuld anskuelse i dette tilfælde er, at TA accepterer de individuelle oplevelser, men udvider forståelsen af empirien ved at finde gennemgående tendenser blandt informanterne, i forskellige grader og i diverse aspekter af deres liv. Dette supplerer i endnu højere grad projektets fokus på oplevelser, samt tilpasser sig ønsket om at udvikle troværdige forståelser på baggrund af interviewmaterialet. I hele bilag 7 kan de bagvedliggende processer ses i forbindelse det analytiske arbejde og producering af temaer.

3.4.3. Kodning

Møller & Harrits (2021, s. 169) beskriver kodning som processen, hvor de gennemførte, transskriberede interviews gøres til genstand for analyse. Ved en abduktiv og eksplorativ strategi er omdrejningspunktet arbejdet med de kodede data og sikring af sammenhæng mellem empiri, koder og teoretiske begreber for at sikre målingsvaliditet (ibid., 65). Målingsvaliditet omhandler sammenhængen mellem begreberne og de data, der arbejdes med (ibid.). I dette projekt er kodningsprocessen en organiseret, iterativ proces, som understøtter analysen i overensstemmelse med de valgte teoretiske begreber og benyttes som grundigt forarbejde. Tilmed sammenkobles samtlige interviews gennem kodningsprocessen, som danner grundlag for aktuelle og definerede temaer på tværs.

Ifølge Brandi & Sprogøe (2019, s. 28) har valget af tilgang betydning for, hvorledes der arbejdes med empirien. Forskere, som forbereder analysen med deres interviewmateriale, kan med fordel overveje om arbejdet bør foregå induktivt,

deduktivt eller abduktivt (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 260). Da processen indgår som en del af den redegjorte tematiske analyse, følger processen tilmed en abduktiv tilgang med regelmæssig tilbagevendende blik på det kodede tekst og fremadskuende blik på udvikling af temaer. En abduktiv tilgang er dynamisk og benytter ad-hoc prægede teknikker (ibid.). Tilmed kan kodning både være begrebsstyret eller datastyret (ibid., s. 263). Datastyret kodning indebærer, at forskeren begynder uden koder og udvikler dem gennem aflæsning af materialet (ibid.). Da tilgangen forholder sig relativt eksplorativt og koderne ikke var bestemt på forhånd, beskrives processen som en abduktiv, datastyret tilgang. Processen var dynamisk og stemmer overens med den pragmatiske- og erfaringsbaserede forskningsramme, således den empiristyrede tilgang blev omdrejningspunkt for troværdige og aktuelle problemstillinger. Empirien imødekommes altså igennem en relativt åben tilgang, hvor koderne udvikles på baggrund af empirien. Braun, Clarke & Weate (2017, s. 197) pointerer hertil også, hvordan kodningsprocessen bør forholde sig åben og inklusiv.

Dog vil en tidlig begrebsdannelse være uundgåelig set ud fra min forforståelse, erfaringer og eksisterende viden. Genkendelse af modeller, begreber og teorier relateret til kodet tekst vil opstå i en tidlig fase. Derfor er en komplet åben og inkluderende tilgang svær at følge, da den dynamiske proces vil påvirkes af dette og bidrage til en løbende meningsdannelse og teoriudvikling ud fra empirien. I praksis er kodningen foregået i overensstemmelse med faserne af Braun, Clarke & Weate (2017). Tilrettelagt i dette projekt, er faserne gennemgået således og bidrager aktivt til analyseproceduren:

Fase	Fasenavn	Udførelse	Sted i rapport
Fase 1	Åbne, datastyrede koder	Skrevet som tolkning og meningsdannelse direkte ind i interviewtransskriptionens margen	Interview-transskriptionerne Ses i bilag 6
Fase 2	Klyngedannelse	Interviewets fase1 koder læses igennem og evt. forkortes. Disse placeres i 'klynger'. Teoridannelse begynder.	Ses i bilag 7
Fase 3	Gennemgang	Ovenstående klynger specificeres i en abduktiv proces mellem empiri, klynger, viden. Teoridannelse specificeres.	Fremgår implicit i bilag 7.
Fase 4	Udvælgelse og navngivning	Temaerne navngives og defineres ud fra koder og klynger, og afføder de teoretiske valg.	Fremgår af analysen og indgår implicit i bilag 7.

Figur 4: Oversigt over kodning i den tematiske analyse

Ydermere tales der for, at der holdes struktur over koderne, herunder for eksempel forskerens tanker om koden og definition af anvendte koder (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 262–263). I marginen på de transskriberede interviews fremstår de første datastyrede koder som ses i bilag 5. Til at strukturere og bearbejde dette, er der oprettet en kodningsbog som indbefatter alt indholdet i bilag 6. Denne indeholder klyngedannelser, temaudvikling, definitioner og et mindmap. Kodningsmanualen dannede en vis form for retningslinjer til kodningen, ud fra gennemlæsning, startende analyse og teoretiske indsigter. Dette kan være centralt i et akademisk projekt som dette, hvor kodningen kun er foretaget af én person. Eksempelvis giver mindmappet et indblik i det løbende arbejde gennem analysen, samt tilhørende refleksioner, hvilket bidrager til analyseprocessens transparens.

3.4.4. Sikring af undersøgelsens kvalitet

Overvejelserne i forbindelse med sikringen af undersøgelsens kvalitet bør være centrale. Følgende vil tydeliggøre væsentlige refleksioner og handlinger for at imødekomme og øge projektets kvalitet. Kvale (1997, s. 225) foreslår blandt andet, at en mulig løsning er at lægge vægt på forskningens håndværksmæssige kvalitet og

på kommunikative og pragmatiske former for validering (citeret hos Møller & Harrits, 2021, s. 57). Dette projekt har derfor arbejdet specifikt ud fra dette nedenstående kriterier, og taget den caseorienterede tilgang i betragtning i forskellige metodiske overvejelser. Kriterierne bruges som retningsgivere, da de blev vurderet til sammenlagt at bidrage til en fornuftig ramme for kvalitetssikring, men hver især kredser om forskellige dele af en undersøgelse. Hertil indtænkes naturligvis den videnskabsteoretiske ramme, hvortil disse vurderes til at bidrage til en anvendelsesorienteret tilgang og udformningen af brugbar viden. I en undersøgelse vil man aldrig kunne kvalitetssikre alt, men løbende italesættelse og refleksivitet kan bidrage til sikring af projektets troværdighed.

Transparens. Møller & Harrits (2021, s. 59) omtaler forskerens åbenhed som det centrale ved dette kriterium, hvortil forskeren bør kunne redegøre og dokumentere alle skridt i dataindsamlingen tydeligt og detaljeret, således det i princippet er muligt at gentage. En tydelig og detaljeret tilgang fremstår blandt andet i formidlingens løbende brug af figurer, skemaer og forklaringsmodeller. Dette ses for eksempel i forskningsdesignets tilpasning til de syv faser, TA og overblikket over interviewdeltagerne. Det samme ses i processerne for kodning og transskription, hvor definerede anvisninger er vedlagt for give læseren indblik i processerne. Ydermere vedlægges centrale bilag, som eksempelvis proceduren for litteratursøgning, interviewtransskriptioner og interviewguide. Intentionen er at mindske kompleksiteten for en metodisk genskabelse, samt supplere projektets skriftlige *hvad* og *hvordan* i tydelige rammer.

Refleksivitet. Refleksivitet er en keredisciplin i kvalitativ forskning, og omhandler at man som forsker løbende reflekterer aktivt over hvem man er og hvad man gør – både som person og som professionel undersøger (Møller & Harrits, 2021, s. 74). Denne refleksivitet anses meget central i den pragmatiske tilgang, og heri fordi undersøgelsen sker eksplorativ og abduktivt. Der lægges vægt på den påvirkning,

man som forsker kan have på undersøgelsens udfald, hvortil man bør være opmærksom på egne fortolkninger over genstandsfeltet og interviewdeltagerne (ibid.). Dette kriterie er svært, men jeg bør som undersøger hele tiden standse op og reflektere over min påvirkning på interviewkonteksten, informanten, det jeg analyserer, spørgsmålene jeg stiller og svarene jeg får. Dertil er forforståelsen i projektets begyndelse, refleksionen over egen interviewrolle og interviewkonteksten inkluderet som separate afsnit, især på dette grundlag.

Betydeligt bidrag. Dette kriterium omhandler hvorvidt undersøgelsen fortæller noget væsentligt om dele af verden og bidrager med væsentlig indsigt, perspektiver eller ny viden (Møller & Harrits, 2021, s. 75). Dette kvalitetskriterium er yderst aktuelt i tråd med handlingsrationalet og den caseorienterede tilgang, samt intention om skabe relevant viden som fortæller noget aktuelt om målgruppens oplevelse af menstruation. Det er vanskeligt at sige noget generelt om, hvornår en undersøgelse lever op til dette kriterium (ibid.). Hertil vil den pragmatiske tilgang danne grundlag for den eksplorative forskningstilgang og de abduktive processer, som i høj grad vil bidrage til at producere et projekt med nye indsigter og perspektiver på et mindre undersøgt emne. Dertil er det projektets mindmap som ses i bilag 6B udviklet på baggrund af den refleksivitet det skabes rum for i analyseprocessen, samt med intentionen om at dette formår at bidrage med en dybere forståelse.

4. TEORETISK UDGANGSPUNKT

Nedenstående kapitel vil belyse, hvorledes teorien benyttes i indeværende projekt. Hertil redegøres for de udvalgte forståelser og begreber. Herunder en definition og afgrænsning af kulturforståelse, Piagets begreber for kognitiv forandring, samt den kognitive grundmodel.

4.1. BRUGEN AF TEORI

Cassidy (2017, s. 400) klargør, hvorledes hovedformålet med teori i kvalitative undersøgelser er at forstå fænomener. Hertil kan teori benyttes til at informere undersøgerens arbejde, hvortil undersøgeren kan anvende, teste, udvikle eller justere teori (ibid.). Den eksplorative og pragmatiske tilgang vil hertil også præge udvælgelsen af teori og de rette forståelsesrammer for projektet vil hele tiden være under udvikling i forbindelse med analysens proces.

Som føromtalt (jf. afsnit 3.4.2.), har holdet mellem analyse og teori været abduktiv. Hertil *belyses sensibiliserende* begreber, som Møller & Harrits (2021, s. 179) præsenterer i forbindelse med abduktive analyser. Modsat begreber med en klar definition, er disse begreber mere åbne og vanskelige af definere entydigt (ibid., s. 178). Kultur hører eksempelvis under denne definition (ibid.). Disse begreber kan ikke genfindes i virkeligheden i deres abstrakte form, men fremtræder i specifikke empiriske tilfælde, hvorfor man må indfinde sig med det almene og abstrakte indhold i begrebet (ibid.). Sådanne begreber kan stamme fra interviewdeltagerne selv eller opstå ud fra forskerens analyse og fortolkning og for at forstå begreberne er vi nødt til at arbejde med og igennem dem (ibid.). De udvalgte forståelser, herunder den kulturelle definition, kan alle helt eller delvis betragtes i denne kategori, som lægges der vægt på kultur. Kultur har mange betydningsformer og er ofte et u håndgribeligt begreb. Nedenstående søger at definere forståelsen i indeværende projekt.

4.2. KULTURENS INDFLYDELSE PÅ MENNESKET

Følgende vil redegøre for én måde at forstå kultur på i interaktionen med individet. Formålet er at kortlægge forståelsen af kultur i interaktionen med individet, således der skabes grundlag til efterfølgende psykologiske perspektiver.

4.2.1. Kultur i psykologien

Kommende afsnit redegøres med afsæt i Eva Magnusson og Jeanne Marecek (2012, s. 75), som bidrager med perspektiver på kultur i en psykologisk kontekst. Kultur bør anses som grundlæggende betingelser for eksistensen af mennesket, hvortil disse samtidig er noget, mennesket selv har været medskabere af. Kultur bliver defineret som et betydningsvæv, der ikke kan adskilles fra menneskers psykiske liv. Opfattelsen af kultur bør ikke anses som noget der skal lægges til den individuelle psykologi, men nærmere som indlejret i menneskers hele psykologiske funktionsmåde. En almindelig kulturpsykologisk antagelse er, at menneskers betydningssskabelse altid støtter sig til allerede eksisterende systemer, hvilket både udtrykkes i kommunikationen med andre og når oplevelser skal gøres begribelige for individet selv. Kultur kan anskues som mental programmering, som i analogi til computerprogrammering, bliver tanker, følelser og handlinger anset som *hjernens mentale programmer* indlæring (Hofstede, Hofstede, & Minkov, 2010, s. 20). Disse indlæres gennem livet, men størstedelen i barndommen, da man her er mest åben for tilpasning og indlæring (ibid.). Et individs adfærd er kun delvist forudbestemt af disse, men besidder en grundlæggende evne til at afvige derfra og reagere anderledes eller uventet (ibid.). Kultur er tilmed ikke medfødt, men derimod tillært og kommer i højere grad fra det sociale miljø (ibid., s. 21). I det sociale miljø, hvori individet er opvokset og har indhentet sine erfaringer, findes kilderne til de mentale programmer (ibid., s. 21). De mentale programmer benyttes til at vise individet hvilke reaktioner, der er sandsynlige og forståelige, ud fra den pågældendes baggrund (ibid., s. 21). De sociale miljøer, hvori kulturen er indlært, består af et sæt uskrevne

regler for social adfærd (ibid., s. 21). Kulturen, hvori programmeringen foregår, kan være i alt lige fra ungdomsgrupper til det samfund individet lever i (ibid., s. 20-21). Kultur er ligeledes et produkt af mennesker aktiviteter, og er hele tiden under forandring (Hastrup, Rubow, & Tjørnhøj-Thomsen, 2011, s. 14). Mennesker orienterer sig altid i relation til andre, og på den vis indgår de i større helheder (ibid.).

Kultur, og især skabelse af kultur, vil fremover forstås ud fra ovenstående redegørelser. Det centrale vil være interaktionen mellem kultur og individ, men med forståelsen af at interaktion forudsætter at kulturen kan leve og tilvejebringe et sæt af normer og uskrevne sociale regler. Hertil vil projektet benytte *menstruationskultur*. Når dette fremover anvendes, henvises til denne definition og ovenstående afsnit, men specifikt relateret til en kultur som florerer om- eller har berøring med menstruation. Ud fra en holistisk økologisk forståelse der både være tale om en menstruationskultur i skolen, fritiden og i elitemiljøerne, men med fokus på konsekvenserne for og betydningen af sidstnævntes. Hvis andre kulturer er gældende pointeres.

4.3. DEN PSYKOLOGISKE FORSTÅELESERAMME

4.3.1. Den kognitive grundmodel og kognitive processer

Projektet tager ydermere udgangspunkt i kognitiv udvikling, delvist ud fra et kognitionpsykologisk perspektiv, samt et udviklingspsykologisk perspektiv i forbindelse med forståelser fra den schweiziske psykolog, Piaget. Ifølge Piaget udvikler tænkningen sig i en direkte interaktion med miljøet og der ændres psykologiske strukturer i tilpasningen med den ydre virkelighed (Berk, 2017b). Det understreges at projektet ikke berører Piagets fire opdelte stadier, men udelukkende den generelle forståelse af menneskets psykologiske strukturer og processer for tilpasning.

Hertil suppleres med den kognitive grundmodel. I modellen arbejdes der med tre niveauer af tænkning; Kerneoverbevisninger, basale antagelser og automatiske tanker (Tingleff, 2009a, s. 15). Denne bruges normalvis til kognitiv terapeutisk behandling og i arbejdet med uhensigtsmæssige tanker og følelser, for at opnå forståelse for sine leveregler og kerneoverbevisninger (Tingleff, 2009a). Dette er ikke tilfældet i dette projekt. Den kognitive grundmodel har nogle centrale karakteristika, som anses værdifuldt for at opnå den sammenhængsmæssige forståelse mellem erfaringer, overbevisninger, vores adfærd og måden vi tænker på.

Kerneoverbevisninger omhandler det helt grundlæggende billede af, hvordan vi opfatter os selv, omverdenen og fremtiden (Tingleff, 2009a, s. 15). Det vigtigste i forbindelse med kerneoverbevisninger er, at de er dannet af individets erfaringer og forstærket gennem opvæksten (ibid.). Det er kerneoverbevisningerne som er bestemmende for, hvordan vi opfatter situationerne vi befinder os i, samt hvad vi lægger mærke til (ibid.). Kerneoverbevisninger suppleres med det kognitionpsykologiske begreb, *skemata*. Skema forbindes både med langtidshukommelse og hukommelsesrepræsentationer, som lagrer den samlede viden hos mennesker, inden for et område (Nordfang & Nørby, 2017, s. 24). I dette projekt er det gennemgående, omtalte område menstruation. Oplevelser indpasses automatisk i en fortolkningsramme, som løbende forandres gennem nye oplevelser (ibid.) Begrebet kobles også på Piaget, som undersøgte udviklingen af problemløsning og tænkning, primært på børn (ibid.). Hertil forklarer Piaget skema som konkrete, psykologiske og organiserede strukturer, som hjælper med at forstå disse oplevelser (Berk, 2017b).

Ydermere definerer Piaget to processer, henholdsvis *organisering* og *adaptation*, som har en betydning for forandring af skemata (Berk, 2017b). Grundlæggende handler adaptation om at udbygge og justere skemata gennem en direkte involvering

med miljøet, hvilket sker gennem to komplementære processer; *assimilation* og *akkomodation* (ibid.). Ved *assimilation* gøres brug af eksisterende skemata til at fortolke den omkringliggende verden, hvorimod ved *akkomodation* kreeres der nye eller justeres gamle skemata, ved at bemærke, at den nuværende tankegang ikke stemmer fuldstændig overens med miljøet (ibid.). Vekselvirkningen mellem disse to adaptationsprocesser varierer med tiden, og Piaget mente, at når et individ ikke forandrer sig betydeligt, benyttes *assimilation* overvejende mere end *akkomodation* (ibid.). Denne tilstand kaldes kognitiv ligevægt (ibid.). Når ny information anses i uoverensstemmelse med eksisterende skemata, skifter individet til *akkomodation* (ibid.). Når skemata er ændret eller justeret, skiftes der tilbage til *assimilation* og en udøvelse af den nye, ændrede struktur kan begynde (ibid.). Skemata kan yderligere ændre sig gennem *organisering*. Organisering er en proces som foregår internt hos individet, dog stadig med direkte kontakt med omgivelser (Berk, 2017b). Når et individ først har dannet nye skemata, organiseres de og kobles på andre skemata, for at danne et stærkt indbyrdes kognitivt system (ibid.).

Forståelsen af kerneoverbevisninger og skemata er i teorien meget ens. De forstås i denne sammenhæng uløselige, men skemata anses som integrerede, hukommelsesmæssige strukturer, hvorefter der dannes nogle kerneoverbevisninger på baggrund af som individet imødegår omverden med.

Basale antagelser (leveregler) dannes på baggrund af kerneoverbevisningerne, og de erfaringer som findes heri (Tingleff, 2009a, s. 15). De basale antagelser defineres som leveregler, og er med til at vedligeholde vores kerneoverbevisninger og gør os ydermere i stand til at leve med dem (ibid., s. 15-16). Levereglerne sætter en standard og en strategi for, hvordan man selv mener, at man bør opføre sig (ibid., s. 16). Leveregler er ligesom kerneoverbevisninger opstået på baggrund af individets erfaringer og opvækst (ibid., s. 12). Mennesket er derved indrettet således, at vi altid forsøger at bekræfte antagelserne, ved

selektivt at inddrage information som passer til dem (ibid.). I forbindelse med den kognitive model, har alle individer en unik forståelse af sig selv og andre gennem leveregler og kerneoverbevisninger (ibid.)

Automatiske tanker er det øverste lag og disse opstår uvilkaarligt, hurtigt og ofte flygtige i relation til situationen man befinder sig i eller ved bestemte indtryk (Tingleff, 2009a, s. 16). I dette tilfælde betyder automatisk, at de opstår uden for vores bevidsthed, og er et automatisk svar på leveregler og kerneoverbevisninger (ibid.). Hertil er bevidstheden også præget af ubevidste processer og mennesket ved langt fra altid, hvordan de subjektive oplevelser opstår (Nordfang & Nørby, 2017, s. 389). Bevidsthed er et kognitionspsykologisk emne, som forståelsesmæssigt er svært håndgribeligt, men nogle begrænsninger af forståelserne er dog bredt accepteret (ibid., s. 377). Alle individer har en bestemt og subjektiv oplevelse af verden og sig selv, som andre umiddelbart ikke har adgang til (ibid.). Meget af informationsbearbejdningen i hjernen sker, uden vi er bevidste om hverken påvirkningen eller informationen (ibid.). I teorien hænger bevidsthed, opmærksomhed og hukommelse løseligt sammen, og en bredere accepteret forståelse af bevidsthed mener man blandt andet at opmærksomheden styrer menneskets bevidsthed (ibid., s. 405). Hertil fortæller Tingleff (2009, s. 18) også, at vi mennesker kun ser det vi vil se, og overser dermed alt det som passer ind i vores billede af verden.

I den kognitive grundmodel er der inkorporeret et systemisk netværk af tanker, følelser, kropslige reaktioner og adfærd (Holm, et al., 2013, s. 50). Alle dele af netværket er med til at producere reaktioner i det menneskelige reaktionsmønster, hvor mennesker reagerer på både indre og ydre krav (ibid.). Samlet bestemmer netværket om reaktionen skal være intern eller ekstern, samt hvilken intention og handling reaktionen skal have og er altså et skema, som individet har lært at reagere ud fra (ibid.). Det et individ tænker, de følelser som følger med og den indvirkning

det har på kroppen, vil påvirke den adfærd som udvises i en bestemt situation (Tingleff, 2009, s. 14). Hensigtsmæssige tanker og følelser vil medvirke til en tilsvarende hensigtsmæssig reaktion og adfærd, hvorimod uhensigtsmæssige tanker og følelser vil medvirke til en tilsvarende uhensigtsmæssig reaktion og adfærd (Tingleff, 2009a, s. 14). Det er derfor afgørende for en optimal adfærd, at det vi tænker er i overensstemmelse med virkeligheden (ibid., s. 15). Vores skemastyrede adfærd udvikler sig ofte som mere eller mindre automatiske reaktionsmønstre, og først når de giver anledning til forstyrrelser eller utilfredshed, fokuseres der på enkelte elementer i netværkssystemet (Holm, et al., 2013, s. 52).

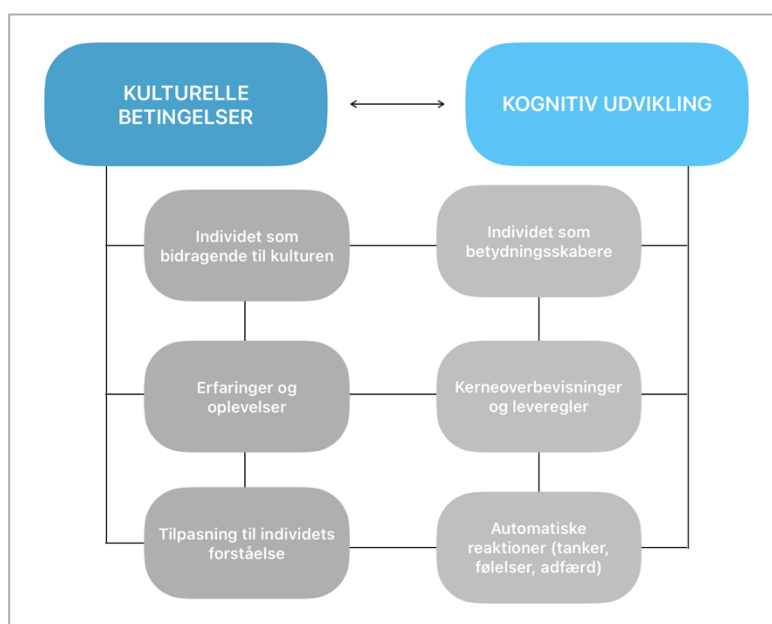
På trods af at kognitionen indebærer en lang række processer med betydning for den kognitive udvikling, er dette netop årsagen til en afgrænset forståelse ud fra det give formål og emne. Ud fra det teoretiske udgangspunkt skal *kognitive processer* forstås med afsæt i ovenstående. Dette indebærer blandt andet tænkning, følelser og adfærd, abstrakt hukommelsesstrukturer i forbindelse med oplevelser og erfaringer, samt bevidsthed og opmærksomhed. Når kognitive processer anvendes, henvises til denne forståelse som altid bør betragtes i relation med omverdenen. Specialet vil have alle processer i betragtning, men med udgangspunkt i ovenstående teorien. Tilmed gøres der brug af *kognitivt system*. Med dette skal forstås de grundlæggende kognitive processer, som baseres på erfaringer og oplevelser i en enhed (skemata, kerneoverbevisninger og leveregler). Når kognitivt system og kognitive processer fremover anvendes, skal det altid forstås i sammenhæng med menstruationskultur.

5. BEHANDLING AF EMPIRI

Dette kapitel vil bidrage til at skabe indblik i første forskningsspørgsmål og delvist andet forskningsspørgsmål, hertil er formål blandt andet at rapportere den analyserede empiri gennem de redegjorte teoretiske forståelser. Indledningsvist præsenteres kort de overordnede temaer, som blev det endelige resultat af TA og kodningsprocesserne. Herefter præsenteres central baggrundsviden på de seks respondenter. Efterfølgende starter selve analysen opdelt i afsnit relateret temaerne.

5.1. PRÆSENTATION AF TEMAER

I nedenstående figur ses en oversigt over temaerne, som analysen præsenteres ud fra i forbindelse med teori og som kodningsprocessen har forudsat. De er ikke nødvendigvis det, som der er kodet ud fra, men grundet den pragmatiske tilgang har kodningen bidraget til løbende justeringer og revurdering, som afslutningsvist førte til en overordnet temadefinition og præsentation som formuleres gennem nedenstående. Temaerne er overlappende og sammenhængende.



Figur 5: Oversigt over endelige temaer

5.2. BAGGRUNDSFORSTÅELSE

Nedenstående er udledt af interviewene, og kan findes i transskriptionerne. Formålet med præsentationen er at give en baggrundsforståelse med udgangspunkt i gennemgående informationer, som har en holistisk relevans for projektets problemfelt og for nedenstående analyse.

Udover Simone på 15 år, så er alle pigerne 16 år. Overtallet fik deres menstruation som 13-14-årig som svarer til 6.- eller 7. klasse, men Emmas menarche faldt som 11-årig. Fælles for alle spillerne er en relativt uregelmæssig menstruation, samt at deres mødre var primær støtteperson ved menarche dog med veninder som primær støtte i dag. Yderligere har de alle sammen mandlige trænere. Alberte har udelukkende mandlige trænere og Ninna har en kvindelig holdleder. De har alle spillet fodbold i mange år og på varierende niveau i forbindelse med bredde, akademi, elite og sportsskole. Kun én har modtaget et oplæg i klubben omhandlende menstruation, én anden har fået vejledning af skolesygeplejersken. Resten har ikke modtaget nogen form for vejledning i hverken skole eller klub, og nikker alle genkendende til menstruation som et tabubelagt emne.

5.3. ANALYSE

5.3.1. Fra kultur til kerneoverbevisninger

Indledningsvist er det yderst relevant at tage fat i nogle af ovenstående redegørelser, da disse kan tolkes med ind i konteksten vedrørende tidligere eller nuværende erfaringer med menstruation. Hertil understreges mængden af vejledning eller undervisning, som pigerne hverken modtager i klubben eller skolen. Dette kan bidrage til, at pigerne tidligt erfarer, at menstruation ikke er et socialt accepteret samtaleemne grundet manglende italesættelse. Nedenfor fortæller Emma om en erfaring hun har fra skolen:

"Der var også en gang en som tabte et bind på gulvet og der var ikke nogen af os, der ville kendes ved det. Og så gik drengene og lavede lidt sjov med det. Det gør så også, at man kommer til at føle, om det egentligt er normalt, og at de ville dømmes på det, hvis man havde fået det"
(Emma, bilag 5F, side 181).

Emma fortæller, at ingen af pigerne tog ansvar i situationen, hvortil drengene begyndte at lave sjov. Denne erfaring er interessant ud fra udgangspunktet, at kultur er tillært gennem det sociale miljø og at kilderne til de mentale programmer findes heri. Hvis disse tillæres gennem livet, så kan det betyde at tidligere erfaringer havde betydning for hendes adfærdsreaktion i situationen, samt at denne oplevelse skaber en ny erfaring til senere anvendelse. De mentale programmer; tanker, følelser og handlemuligheder, vil hjælpe Emma med at gøre reaktionen i situationen forståelig ud fra hendes baggrund og tillærte erfaringer med menstruation i det sociale miljø. Hvis individets adfærd delvist er forudbestemt af de mentale programmer, så kan det netop være årsagen til den valgte handling, uhensigtsmæssige tanker om hvad andre tænker, samt frygten for at blive dømt. I dette tilfælde har det sociale miljø en indflydelse på en kultur, hvor de sociale regler danner grundlaget for hvad der er acceptabelt at snakke om.

Herunder er menstruation underlagt en tabukultur, da ansvar i situationen skaber frygt og nervøsitet for at skille sig ud. Hvis vi som mennesker selv er skabere af de kulturelle betingelser, så er Emma i denne situation selv medskabere af en uhensigtsmæssig tabukultur ud fra hendes handlingsreaktion. Hendes betydningsskabelse knytter sig til allerede eksisterende system for at gøre oplevelser håndgribelige. Dette kan med fordel anses som *skemata*, og når tilpasningen til nye eller eksisterende systemer forekommer, sker der en *adaptation*. Oplevelsen bidrager til et i forvejen eksisterende skemata, som tilmed kan være baseret på den manglende italesættelse, som eksempelvis også ses i en manglende

vejledning. Ud fra ovenstående baggrund, kan følgende anskues som et udviklet kognitivt skema hos Emma:

Skema 1: [Menstruation og skole](#)

Skema 2: [Menstruation og drengevenner](#)

Skema 3: [Oplevelse med menstruation](#)

Skema 4: [Menstruation og tavshed](#)

Hertil er det centralt at supplere med spillernes primære nøglepersoner omkring i forbindelse med deres menstruation. Ved menarche er det udelukkende mødrene som tager ansvar for det praktiskrelaterede og den første støtte, hvortil deres veninder og holdkammerater er dem, de kan tale med. Herunder fortæller Simone, hvordan hun vil have det med at tale med sin træner:

"Jeg kunne godt finde på at sige det til min veninde eller min fodboldkammerat. Men jeg vil ikke sige det til træneren. (...) Jeg ved ikke, hvordan jeg skulle starte på det. Det er jo mænd, og det er bare en anden følelse. Det vil være underligt, at man gik hen og sagde at man f.eks. har menstruationskramper hvis der skal tages hensyn til det. Det er der ingen der har gjort før, og der skulle også være en som startede det op og lytter til det. Men det vil være lidt unaturligt at gøre" (Simone, bilag 5E, 171)

Simone understreger ovenfor, at i det tilfælde at hun har komplikationer med hendes menstruation, så som menstruationskramper, så vil hun aldrig bruge sin træner. Derimod vil hun søge støtte hos en veninde eller medspiller. Hun lægger vægt på at det vil være unaturligt da ingen har gjort det før, samt at der skal være et lyttende øre. Simone er dog ikke den eneste som giver udtryk for lignende, herunder ses Louises perspektiv:

"Jeg tror ikke, jeg ville sige noget til mine trænere. Måske ville det være nemmere, hvis det var en kvindelig træner, men jeg tror ikke, jeg ville gå over til mine trænere og sige det (...). Fordi de ved, hvad det handler om, og de kan sætte sig bedre ind i det. Og så fordi jeg har aldrig rigtig tænkt over at sige det til en træner i vores sammenhæng. Jeg tror ikke, det ligger naturligt." (Louise, Bilag 5D, side 156 & 157)

Ovenstående perspektiver er tilfælde som går igen hos samtlige af pigerne. En grundlæggende betingelse og en uskreven social regel for adfærd kan anskues at være mødrene som den primær støtte og at kvinder har andre forudsætninger og derfor en anden tilgang til situationen. Dette afstedkommer en erfaring som kreerer et kognitivt skema. Ud fra Simones udsagn kan det anskues, at hun ved brug af assimilation søger at forstå omverdenen ud fra hendes eksisterende kognitive skemaer, for at kunne indgå på en hensigtsmæssig måde. Tilmed ved vi, at Simone også været eksponeret for manglende vejledning på området, som muligvis bidrager til hendes opfattelse. Alle disse parametre kan være en bidragende faktor for den handlingsreaktion som fører til, at Simone ikke ønsker at indblande træneren, da der skal være en som tager hensyn, lytter og tilmed anser det unaturligt. Der findes dog en større naturlighed i at snakke med veninder eller holdkammerater. Hertil spiller de uskrevne regler for social adfærd igen en rolle for, hvilke kulturelle betingelser som indlæres og påvirker de kognitive skemaer. Ovenstående adfærd gør dog pigerne medskabere til en uhensigtsmæssig menstruationskultur i miljøerne. Et udviklet kognitivt skema kan ud fra ovenstående eksempel se således ud:

Skema 5: [Menstruation og kvindelig relation](#)

Skema 6: [Menstruation og min træner](#)

Skema 7: [Menstruation er tabu](#)

Skema 8: [Menstruation som taleemne](#)

De sociale miljøer danner altså grundlag for en menstruationskultur, hvori pigerne tilegner sig erfaringer og integreres i tilhørende uskrevne regler i forbindelse med social adfærd, som de både bringer med videre i andre miljøer og kontekster. Heri etableres deres kognitive skemata, som danner grundlag for nogle uhensigtsmæssige kerneoverbevisninger. Følgende kan udledes som kerneoverbevisninger ud fra ovenstående, udledte skemata 1 & 2 for pigerne:

Kerneoverbevisninger

1. Jeg skal skjule min menstruation
2. Menstruation er ikke noget der tales om
3. Jeg taler ikke om min menstruations med hvem som helst
4. Andre dømmer mig eller kigger skævt på mig
5. Menstruation er unaturligt og et tabu

Heri er det tydeligt, at skemata og kerneoverbevisninger hænger uløseligt sammen, og understøtter hinandens kognitive processer. Kerneoverbevisningerne kan anses som værende helt eller delvist baseret på skemata. Deres kerneoverbevisninger kan anses bestemmende for, hvordan spillerne opfatter situationer, hvordan de håndterer dem og hvad de bemærker. Det er tydeligt hvordan spillerne danner mere grundlæggende og integrerede overbevisninger om omverdenen, sandsynligvis med afsæt i skemata, herunder deres tidligere oplevelser og erfaringer i et socialt miljø. Disse bliver altså styrende for overbevisningerne, som de ubevidst møder omverdenen med. Konstrueringen af lignende skemata i et socialt miljø kan forme nogle kerneoverbevisninger, som potentielt kan have en indvirkning på pigernes opfattelse og tilgang i andre kontekster. I så fald vil have en fremadbetýdende effekt, hvor kulturens påvirkning på de tilegnede skematiske strukturer vil have en betýdelig indflydelse på de genererede kerneoverbevisninger hos spillerne.

5.3.2. At leve efter nogle 'regler'

Med afsæt i ovenstående, så vil ungdomsspilleren over tid tilpasse sig de kulturelle uskrevne regler i de sociale miljøer, de er indlejret i. Disse erfaringer vil de tage med videre til andre kontekster, hvortil kerneoverbevisninger hele tiden bliver tilvejebragt gennem nogle kultiverede levereregler.

Forinden følgende udtalelse, har samtalen omhandlet hvor meget menstruationsperioden påvirker Albertes hverdag, både i skole og til træning. Herunder rammes hun både af hovedpine, træthed, mavekramper og manglende appetit. Nedenfor fortæller Alberte om hendes tilgang til træning, i det tilfælde at hun har mavekramper:

"Tit plejer jeg bare at tage noget smertestillende inden træning hvis det er vildt slemt. Men ellers så prøver jeg at kæmpe mig igennem det. Jeg plejer bare at tænke, at det er 1,5 time af mit liv der bare lige skal overstås også kan jeg komme hjem og ligge i min seng bagefter" (Alberte, bilag 5B, side 114)

Ud fra ovenstående udsagn kan det alene tydes, at en leveregel for Alberte omhandler det at komme til træning, på trods af hendes omstændigheder. Alberte har udviklet nogle strategier som udmunder i nogle tendenser, som hun lever efter når hun har sin menstruation. Dette kommer især til udtryk i hendes måde at fortælle det på. Hun bruger ordet *plejer* to gange, hvilket tyder på, at hun har gjort det flere gange. Dette understreger en måde hun vanligvis tænker, samt nogle handlinger hun eksekverer. Hertil anskueliggøres en leveregel som vedrører Albertes håndtering af menstruation i forbindelse med fodboldtræning, klub eller hendes trænere. Leveregelen handler grundlæggende om at skulle kæmpe sig gennem træningen på trods af ubehag og smerter, samt en tankegang om at træningspasset er 1,5 time som skal overstås for hende. Ud fra teorien om den kognitive grundmodel, vil Alberte

forsøge at overholde levereglen, for at kunne leve med en eller flere kerneoverbevisninger. Dette betyder, at der sandsynligvis befinder sig en underliggende kerneoverbevisning, som kobler sig på skemata relateret til fodboldtræning.

Nedenfor beskriver Alberte nogle tanker om hendes træners synspunkter, i forbindelse med deltagelse i træningen:

"(...) Vores træner tager meget højde for at vi er med til alle træningspas for at komme med til kamp, fordi til træningen udtages der til kamp. Så ens præstation til træning betyder noget for startelleveren til kamp. Så at jeg ikke deltog i træningen ville være et problem." (Alberte, bilag 5B, side 121)

Ovenstående belyser en kerneoverbevisning, som Alberte vedligeholder ved hjælp af sin leveregel. Kerneoverbevisningen kan være baseret på Albertes erfaringer og oplevelser omkring trænerens handlinger i forbindelse med holdets udtagelse eller samtaler. Albertes grundlæggende overbevisning kan være, at det er et problem at udgå fra træningen blandt andet med menstruelle komplikationer, da træneren vægter deltagelse og præstation til træning yderst vigtig for udtagelse og startellever. Således tilegner Alberte en leveregel i interaktion med omverden samt med udgangspunkt i en kerneoverbevisning hun søger at understøtte:

Leveregel 1 & 2

Hvis jeg får træningen overstået på trods af smerter, så bliver det ikke et problem for udtagelse og startellever

Hvis jeg får træningen overstået på trods af smerter, så har jeg større chance for succes

Forståelsen af, at mennesker er indrettet således, at vi forsøger at inddrage informationer som bekræfter antagelserne som vores leveregler er bygget på, kan spejles i Albertes eksempel. Hvis Alberte konsekvent efterlever denne leveregel, vil hun kontinuerligt blive bekræftet i hendes kerneoverbevisning og fortsætte samme mønster. I hendes interaktion gør hun altså ubevidst brug af assimilation, da hun bruger sit eksisterende skemata til at tilpasse sig miljøets kulturelle betingelser. Således danner hun ikke nødvendigvis et nyt skema, men udbygger og styrker hendes eksisterende kognitive skemata med de bekræftede kerneoverbevisninger. Sådanne eksempler ses ikke kun hos Alberte, men kan anskues i flere af pigernes udtalelser. Inden følgende udtalelse fra Simone, har samtalen omhandlet frygten for at bløde igennem og trygheden i at have menstruation derhjemme:

"I starten, da jeg åbnede et bind, der sad jeg og hostede (...)" (Simone, bilag 5E, side 170).

"Man går jo heller ikke hen og finder en tampon og hiver den op af tasken og går ud på toilettet. Så den der følelse af, at det er sådan lidt en ting der bare ikke er nogen der må se. Sådan lidt en hemmelig ting" (Simone, bilag 5E, side 163).

Simones udtalelser skaber et indblik i, ikke bare hvordan menstruation er noget som der ikke tales om, men også hvordan hun har en oplevelse af, at det er hemmeligt og bør skjules. Hertil anskueliggøres nogle strategier, som Simone har adapteret for at bearbejde situationerne hun befinder sig i. Simone er dog ikke den eneste som har denne indgangsvinkel til sin menstruation. Herunder beskriver Emma en oplevelse fra svømmeundervisningen, hvor hendes tilgang også kan tydes i udsagnet:

"Der var folk som kom hen og spurgte, men der havde jeg lige haft en anden grund til at sidde ude. Så brugte jeg den undskyldning, fordi jeg

ikke kunne få mig selv til at sige, at jeg havde min menstruation på det tidspunkt” (Emma, bilag 5F, side 176).

Heri tydeliggøres en strategi, som minder om de samme Simone har adapteret. Begge tendenser belyser noget underliggende som influerer pigernes tilgange til menstruation i disse situationer. Ud fra forståelsen og tolkningerne hidtil, kan tydelige leveregler anskues i pigernes udsagn. Leveregler ud fra Simone og Emmas fortællinger, kan hertil lyde:

Leveregel 3 & 4

Hvis jeg skjuler min menstruation, så skiller jeg mig ikke ud

Hvis jeg bruger undskyldninger om min menstruation, så bliver jeg ikke dømt

Ovenstående kan altså være meget centrale leveregler, som pigerne ubevidst søger at overholde for at leve med samtlige af de fem udledte kerneoverbevisninger på side 55. Begge piger efterlever en leveregel, som kommer til udtryk i at skulle skjule sin menstruation, dække over den, holde det hemmeligt for omverdenen eller i så fald forsøge, ved for eksempel at lyve eller bruge tillærte strategier for at undgå ubehagelige situationer. Ved at overholde den leveregel, er det hertil sandsynligt at de udelukkende vil blive eksponeret for situationer som giver dem understøttende erfaringer og informationer, relateret til deres kerneoverbevisninger. Som tidligere redegjort bidrager levereglerne til at bekræfte pigernes overbevisninger, ved at inddrage de ønskede informationer. Med udgangspunkt i forståelsen i den kognitive model, vil levereglerne og kerneoverbevisningerne levere en automatisk respons i form af tanker, som i ubevidst vil afspejles hos pigerne, ud fra deres opfattelse af den konkrete situation de befinder sig i.

5.3.3. Autopilotstyret adfærd

Indtil nu er redegjorte kerneoverbevisninger og leveregler blevet kortlagt. Disse bør dog i høj grad også anses som grundlæggende for den individuelle forudsætninger for et sæt af handlingsreaktioner og tankemønstre. Hvis de automatiske tanker opstår uvilkårligt, vil det betyde at pigerne, baseret på leveregler og kerneoverbevisninger, vil have tilsvarende automatiske tanker relateret til menstruation. De automatiske tanker vil være den primære faktor for ubevidst informationsbearbejdning, og hertil fodre pigerne med 'nødvendige' informationer. Når disse opstår, kan dette potentielt medføre uhensigtsmæssige tanker relateret til situationen, personerne i konteksten eller menstruation. På trods af hvorvidt tankerne er uhensigtsmæssige eller ej, så vil tankerne altid søge at være behjælpelige og tjene sit formål, ud fra de integrerede leveregler og kerneoverbevisninger. Nedenfor sætter Emma ord på nogle tanker, som kan opstå hos hende:

"Jeg tror det er det med at man er bange for, at folk de dømmes en. Selvom man ved, at det gør de nok ikke, fordi det er noget, der sker for alle. Men ja, man har heller ikke lyst til at folk kigger efter en og kan mærke, at når man går forbi, så vender de alle sammen hovedet og kigger direkte på en, også senere finder man ud af, at det er egentligt fordi man har blødt igennem" (Emma, bilag 5F, side 179).

I de ovenstående afsnit er Emma inddraget i både tolkningerne om kerneoverbevisningerne og levereglerne. Til en begyndelse, vil ovenstående automatiske tankemønstre opstå, hvis Emma har sin menstruation. Emma antyder, at hun er nervøs for at bløde igennem, og hertil overtænker hun andres adfærd til det negative og på om andre vil dømme hende. Dertil er tankerne flygtige med de udledte

kerneoverbevisninger og leveregler. Ud fra Emmas udtalelse, kan hendes automatiske tanke lyde således:

Automatisk tanke 1, 2 og 3

"De andre dømmer mig"

"De kigger alle efter mig"

"Alle vender hovedet"

Helt grundlæggende er tankerne i dette tilfælde uhensigtsmæssige i det omfang, at de ubevidst styrer hendes opmærksomhed hen mod noget om omverdenen og andre omkring hende, som ikke nødvendigvis er sandt. Emmas tanker søger altså ubevidst at styre og selekttere de informationer, som bekræfter hendes kerneoverbevisninger og leveregler for at sikre overensstemmelse. I dette tilfælde kan det formodes at tankerne opstår på baggrund af nogle erfaringer eller oplevelser som gør, at Emma gerne vil undgå at det bliver opdaget. Hendes tanker opstår altså ubevidst og muligvis på baggrund af underliggende overbevisninger om unaturlighed, tabu og at hun vil blive fejlbedømt. Hertil tjener de automatiske tanker et formål om at gøre Emma bevidst om hvad der er vigtigt i forbindelse med kerneoverbevisningen og hvad hun bør forholde sig. Sandsynligvis vil en leveregel potentielt styre hendes adfærd i en retning som vil hjælpe hende til at håndtere situationen:

Leveregel 5

Hvis jeg er blødt igennem, så vil alle dømme mig

Hertil vil hun altså ty til tillærte strategier, eksempelvis for at skjule det, have kontrol over det og grundlæggende for at kunne leve med en kerneoverbevisning således hun ikke bliver dømt eller kigget skævt. Forståelsen er altså at tankerne opstår, for at kunne overholde levereglen. De automatiske tanker vil altså hele tiden bevisliggøre dette for at levereglen udleveres og Emma ikke bløder igennem. Således

bidrager de automatiske tanker til at undgå ubehagelige situationer ud fra erfaringer, eller uskrevne kulturelle regler. På trods af de automatiske tanker opstår ubevidst, anskues de altså som det første niveau hvor muligheden for at opnå bevidsthed over for det omkringliggende, forekommer. Selvom de delvist er underlagt kerneoverbevisningerne og leverereglerne, kan de automatiske tanker have indflydelse på andre aspekter. Forinden nedenstående er Ninna blevet spurgt, hvad det værste for hende er ved at have menstruation. Hertil giver Ninna udtryk for, hvordan det påvirker hende at spille i hvide shorts under hendes menstruationsperiode:

"Det er, når jeg spiller fodbold, og vi spiller i hvide shorts. Det kan stresser mig. Så kan jeg slet ikke have lyst til at spille, fordi hvis jeg bløder igennem. Altså det vil jeg slet ikke kunne håndtere. (...) Jeg ville synes, det var så pinligt, hvis andre så det. Hvis jeg selv så det, ville jeg bare hurtigt vaske det af. Men hvis andre så det, ville jeg bare tænke at var forfærdeligt" (Ninna, bilag 5C, side 128 og 131).

Dertil fortæller Ninna også i hendes interview, hvordan hun altid spørger om kamptøjets farve, hvis hun har sin menstruation da dette giver hende ro. Ud fra Ninnas beskrivelser kan der tydes meget tydelige ændringer i hendes tankemønster, hvis hun skal spille i hvide shorts med hendes menstruation. For at opnå en dybere forståelse, suppleres med en yderligere kommentar hvor Ninna fortæller hvorledes hendes tanker i denne kontekst kan påvirke hendes adfærdsreaktioner og følelser:

"I opvarmning kan jeg også godt tænke over det. Så f.eks. hvis man skal ud i en position, så kan jeg godt tænke: "Nej, ikke helt ud". Fordi så er jeg bange for det" (Ninna, bilag 5C, side 129).

Ud fra ovenstående udtalelse ses det, at selvom de automatiske tanker opstår ubevidst og uvilkårligt, har de stadig en betydelig indflydelse for både følelser og adfærd i Ninnas tilfælde. Med udgangspunkt i teorien stemmer dette også overens, da denne fortæller hvordan tanker og følelser er medvirkende til en tilsvarende adfærdsreaktion. Når Ninna bliver bevidst ved hjælp af hendes tanker, styrer det hendes opmærksomhed, ligesom i Emmas tilfælde. Ninna beskriver hvordan hun bliver bange for at udføre nogle bestemte bevægelser iført hvide shorts under hendes menstruation, hvilket kan tolkes som en følelse af frygt. Hendes adfærd bliver hertil påvirket af disse følelser, som er opstået på baggrund af de automatiske tanker i første omgang. Tankerne indebærer pinlighed over situationerne, samt stress-relaterede tanker om ikke at kunne håndtere det. Adfærden i dette tilfælde kommer til udtryk i en ændring i udførelsen af opvarmningen eller ændring i bevægelsesmønstre i øvelserne på baggrund af uhensigtsmæssige tanker og følelser. Ninna fortæller ydermere, hvordan hun i andre kontekster eksempelvis arbejder med automatiske tanker som disse:

"Nej, det synes jeg ikke. Men det er også fordi så kan jeg selv vælge, hvilket tøj jeg tager på. Så kan jeg bare tage et par sorte jeans på, og så føler jeg at så er det fint nok, så går det hele" (Ninna, bilag 5C, side 137).

Inden spørgsmålet har interviewet gået på de sociale parametre i forbindelse med at have sin menstruation, hvortil dette virker som en mindre problematik hos Ninna. Ud fra Ninnas to udtalelser, kan der igen anskues en grad af frygt for, at andre bemærker noget. I henhold til teorien stemmer Ninnas eksempel godt overens med de mere eller mindre automatiske reaktionsmønstre, som er udviklet på baggrund af en skemastyret adfærd. Det samlede netværkssystem (tanker, følelser, adfærd og krop) vil bidrage til Ninnas reaktionsmønster, ud fra de givne situationer og de krav hun skal overkomme. I øjeblikket der forekommer forstyrrelser eller utilfredshed i de automatiske reaktionsmønstre, vil Ninnas fokusere på nogle enkelte elementer i

systemet. Grundet kravet med hvide shorts og tilstedeværelsen af menstruation bliver Ninnas reaktionsmønster forstyrret, hendes kognitive system påvirkes og hun reagerer ved hjælp af de automatiske tanker. Ninnas kognitive system reagerer og tilpasser sig her et ydre krav, som kan ses ved den opmærksomhed og bevidsthed som opstår, i forbindelse med de udledte automatiske tanker. Dette er interessant, da disse reaktioner ikke opstår i den sociale kontekst og situationen med hendes venner. Der kan være flere faktorer i spil, men ud fra ovenstående er en central sammenligning dog, at Ninna potentielt har sin menstruation i begge tilfælde, men kan kontrollere sin påklædning, hvilket sandsynligvis er den skemastyrede adfærd som har udviklet sig til et automatisk reaktionsmønster, som forstyrres i tilfældet med hvide shorts. Med dette skematiske adfærdsmønster henvises atter helt tilbage til et kulturelt tillært skema, som sandsynligvis har en indflydelse på Ninnas tanker, bearbejdning af krav og hertil ageren i disse situationer.

5.3.4. Selvopfyldende kulturprofeti

Ud fra interviewene ser de automatiske tanker også ud til at kunne omhandle aktører i miljøet, og på den vis have en værdifuld indflydelse. I det følgende inviterer Alberte ind i hendes tanker i forbindelse med at skulle henvende sig til sin træner angående menstruation:

"(...) Jeg tror bare, at mænd måske ville tænke, at det skal bare løbes væk. Det kan du sagtens klare. Men at kvinden forstår når man har menstruationskramper osv." (Alberte, bilag 5B, side 120)

I ovenstående antydes nogle tydelige formodninger i Albertes tankemønstre. Herudfra har hun nogle klare tanker og opfattelser af de oplevelser hun vil imødegå, hvis hun henvender sig til henholdsvis en mand eller kvinde med sin menstruation. Heri er den største forskel oplevelsen af forståelse og fordomme overfor mandens

reaktion. Dette er yderst essentielt, da tidligere analytiske slutninger giver indblik i nogle sandsynlige levereregler og kerneoverbevisninger hos blandt andet Alberte, som involverer at komme til træningen på trods af hendes tilværelse. Dette illustrerer, ikke bare hvordan tankerne er underlagt de forudgående niveauer, men også hvordan de ud fra deres omstændigheder er medskaber og bidragende til den eksisterende kultur som. Selvom pigerne gennem kulturen har tilegnet sig nogle forståelser, strategier og erfaringer i miljøet, er de samtidig selv en del af miljøet og medskaber af det kulturelle betydningsvæv vi forbinder med menstruation, når deres adfærd og handlingsreaktioner stemmer overens med de automatiske tanker. Dette er altså gode overvejelser omkring hvordan pigerne indgår i en uhensigtsmæssig menstruationskultur, selv er medskaber af den, men ikke nødvendigvis er i stand til at bryde med kulturen, muligvis grundet menstruationskulturens i sig selv og skabelsen af svære følelser. Der findes dog eksempler på at pigerne kan være fleksible og påvirkelige i deres interaktion med et miljø. Herunder fortæller Klara om den påvirkning landsholdsstabens adfærd har på spillernes interne adfærd over for hinanden:

" (...) Jeg tror også at den adfærd overfor os gør, at vi har et godt forhold til hinanden. Vi har nogle rollemodeller der viser, at man skal være ordentlig ved hinanden og hjælpe hinanden (...). Staben udstråler at de meget gerne vil hjælpe os og det gør også at det smitter af på os også får vi mere lyst til at hjælpe hinanden. Det gør også, at når de er åbne over for os, så føler jeg også at vi er mere trygge ved at være åbne med for eksempel menstruation" (Klara, bilag 5A x, side 108).

Klara udtrykker direkte, at gode rollemodeller kan have en positiv betydning. Kulturelt kan rollemodeller altså bidrage til italesættelse, positiv understøttelse og tryghed, og inspirerer i dette tilfælde til åbenhed og hjælpsomhed. Dette udstråler i høj grad, hvordan kulturen kan have en indflydelse på skabelse af nye erfaringer og

oplevelser, som løbende kan udvikle sig gennem organisering af skemata. Hvis der tages udgangspunkt i pigernes skemata som udledt hidtil, vil de i denne kontekst gøre brug af akkomodation for at tilpasse sig et landsholdsmiljø som kulturelt tyder på at fungere anderledes. Organiseringen vil udvide og styrke deres skemata og påvirke spillernes tilstand af kognitiv ligevægt gennem deres adfærd og bidrag med nye forståelser. Da spillerne hidtil har adapteret ved brug af assimilation for at tilpasse sig omverdenen ud fra uskrevne regler og deres vurdering af, hvad der var hensigtsmæssigt, kan kognitiv ligevægt på området muligvis opstå. Dette sker både ud fra menstruationskulturen i sin helhed, men også deres egen medskabelse af den, hvori spillerne ikke udvikler sin forståelse eller opfattelse af menstruation forårsaget deraf. Et eksempel i miljøet indvirkning på en påvirket opfattelse i dette tilfælde kan være, at åbenhed ikke er farligt, trænerens er hjælpsom uanset køn eller trygheden ved italesættelse mindsker frygt og skam. Der kan dog være kulturelle facetter, som er svære at forholde sig til. Nedenfor beskriver Louise nogle oplevede problematikker hun har, i forbindelse med at skulle tale om hendes egen menstruation med andre:

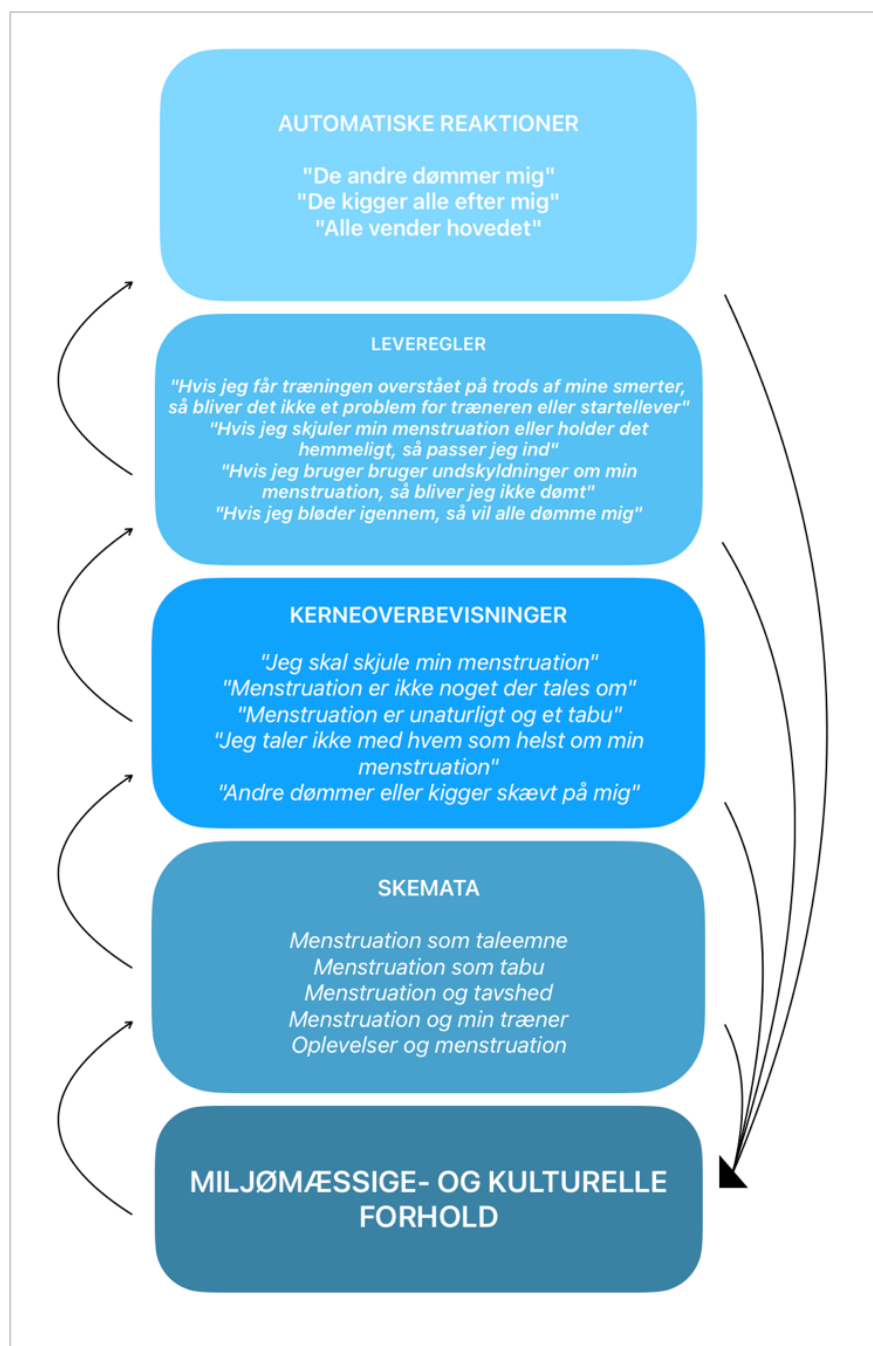
"Jeg kunne sagtens snakke om det med de andre, men lige så snart jeg selv fik det, kunne jeg ikke rigtig sige det. Men når de andre havde det, havde jeg ikke noget problem med at snakke om det. Det var lige så snart jeg selv fik det. Så tror jeg, at det var tabubelagt og akavet." (Louise, bilag 5D, side 156)

I Louises eksempel er det at skulle snakke om menstruation relateret til sig selv en udfordring, men ikke når det omhandler andre. I dette tilfælde tyder det på, at Louise forbinder menstruation med noget sårbart og følelsesmæssigt når det drejer sig om hende selv. Ved menarche opstår der helt nye forudsætninger for dannelse af erfaringer som muliggør skabelse af nye skemata ved hjælp af adaptationsprocesser, og sandsynligvis vil spillerne herudfra begynde at blive bevidste om helt andre facetter af omverdenen. I dette tilfælde må det betyde et overvæld af tilpasning

gennem akkomodationsprocesser, da nye skemata skal kreeres ud fra kulturen i de sociale miljøer. Miljøets rolle, både før, i forbindelse med og efter menarche, må derfor være meget betydningsfuld, i forbindelse med at skabe en hensigtsmæssig menstruationskultur. Således vil der understøttes en positiv overgang, hvortil hensigtsmæssige oplevelser og erfaringer vil danne grundlag for tilsvarende kognitive processer relateret til menstruation.

5.4. OPSAMLING

Menstruation som emne er et tabubelagt for spillerne og samtidig er det tydeligt, at miljøet er skaber af en kultur, hvori uskrevne rammer og regler omhandlende menstruation kommer til udtryk gennem interaktion, adfærd og tankemønstre. Igennem erfaringer derudfra, skabes grundlag for uhensigtsmæssige kognitive processer, som spillerne bruger til at håndtere uhåndgribelige situationer og bliver dermed medskabere af en uhensigtsmæssig menstruationskultur. Spillernes kognitive system anskues dog påvirkeligt gennem kulturelle påvirkninger, hvilket miljøerne kan have en værdifuld indflydelse på. Nedenstående figurer opsummerer dele af analysens fund i forbindelse med teorien, samtidig med at den illustrerer hvordan alle niveauer af tænkning i den kognitive grundmodel, herunder skemata, altid referer tilbage til miljøets kulturelle påvirkning og de oplevede erfaringer



Figur 6: Overblik over analysens fund relateret til teorien

6. DISKUSSION

Dette kapitel vil bidrage til at belyse tredje forskningsspørgsmål og delvist andet forskningsspørgsmål. Herunder vil kapitlet indeholde nye perspektiver ud fra ovenstående analytiske udledninger. Analysens fund vil aktivt blive brugt i henhold til forskning af forskellig karakter, hertil både nyt og allerede anvendt forskning, for at få en endnu dybere forståelse af problemfeltet særligt i forbindelse med fodbold.

6.1. NYE PERSPEKTIVER

6.1.1 En kulturelt udfordret Generation Z?

Ud fra fundene i analysen, anses det først og fremmest aktuelt at belyse andre indsigter i målgruppens problematikker. At gøre generationen central for diskussion findes blandt andet relevant i relation til forskellige kulturelle udfordringer, barrierer og udviklingen af specifikke kompetencer.

Gould, Nalepa & Mignano (2019) identificerede i deres studie af tennisspillere nogle karakteristika hos gen Z-atleter, herunder eksempelvis manglende evne til at håndtere modgang, hvortil undgåelse var en central copingmekanisme. Ydermere sagde de interviewede trænere, at gen Z-atleterne havde dårlige kommunikationsevner, blandt andet i forbindelse med at udtrykke følelser (ibid.). Samtidig fortæller trænerne at atleterne var meget kritiske over for dem og det, de sagde, på trods af deres lydighed og respekt. Selvom omtalte studie handler om tennisspillere, og dette projekt ikke har undersøgt specifikke karakteristika, kan der alligevel drages nogle paralleller til trænernes udtalelser om atleterne. Ud fra analysen, ses nemlig nogle af de samme tendenser hos de interviewede spillere. Ud fra de udledte leveregler fremgår det tydeligt, hvordan de også ter til undgåelse, hvis noget er svært for dem. Hos tennisspillerne skete dette dog i forbindelse med modgang, hvilket muligvis bør anses i et bredere eller andet perspektiv når det

omhandler unge kvindelige atleter fra gen z. Med afsæt i analysen tyder det nemlig på, at modgang i høj grad også kan være menstruationsspecifikt i forskellige kontekster, herunder symptomer i forbindelse med træning eller det at bløde igennem. Perspektivet med den kritiske sans er hertil også gældende, hvor en generel tendens hos pigerne var deres skepsis, frygt eller mistillid, i forbindelse med at blive 'dømt'. Tilmed den ensartethed man kan anskue i kommunikationsudfordringerne hos de to grupper.

Studiet af Gould, Nalepa & Mignano (2019) studerer selvfølgelig mere generelle tendenser i forbindelse med elitetræning. Der bør tages forbehold for dette i forbindelse med dette projekts mere specifikke og følsomme område som generelt kan være udfordrende at tale om. Kommunikationsudfordringerne kan og bør ikke sammenlignes, da det at udtrykke følelser generelt ikke nødvendigvis er en udfordring for spillerne. På trods af dette havde de andre kommunikative udfordringer, som i højere grad kom til udtryk i barrierer i at tale om emnet med specifikke relationer eller afvisende over for at kommunikere deres velbefindende. Når trænerne lokaliserer følelsesmæssige kommunikative udfordringer og andre karakteristika, er det selvfølgelig svært at sige, om dette er en overvejende tendens for hele generationen. Men hvis essentielle karakteristika, som anses kulturelt udfordret i dette projekt, også kan udledes fra andre eliteatleter fra gen Z i andre kontekster, er de analytiske slutninger så nødvendigvis menstruationsspecifikt eller mere generelle tendenser for denne generation? Dette åbner for et interessant kulturpræget dilemma; I forbindelse med pigernes udfordringer relateret til menstruation, hvor meget af det er generelle præmisser denne generation er opvokset med og hvor meget af det er en specifik kultur relateret til menstruation?

Et studie af Rubinsky, Cooke-Jackson & Gunning (2018) undersøger de egenskaber som medfølger tidlig støtte og kommunikation i forbindelse med menstruation. Studiet var baseret på et spørgeskema af 165 kvinder fordelt over verdens

befolkning med et aldersinterval på 18 til 37 år, hvoraf gennemsnitsalderen var 23,5 år (ibid.). Forfatterne fandt, at menarche og tidlige menstruationsoplevelser udgør afgørende øjeblikke i socialiseringen af unge med menstruation, og i den forbindelse at kvinder er kommunikativt socialiseret til at skjule deres menstruationsoplevelser og forbinder menstruationsrelaterede uheld med frygt (ibid.). Hertil beskrev de hvordan den tidlige kommunikation ofte forbindes med stilhed, noget hemmeligt samt noget, som skal håndteres alene og privat (ibid.). Ydermere fortæller de hvordan kvinder ofte anser symptomer, som eksempelvis menstruationskramper, som noget der skal undertrykkes og som en del af det at være kvinde (ibid.). For unge som har menstruation, er menarche og menstruationen i sig selv konstrueret som pinligt, hemmeligt og skamfuldt, især i skoleregi (ibid.).

Selvom denne undersøgelse ikke tager udgangspunkt i eliteatleter og den specifikke aldersgruppe, er den alligevel interessant og bidrager til den kulturelle diskussion. Med både en stor spredning i aldersintervallet og befolkningsgrupper, er dette nogle tankevækkende konklusioner. På trods af at aldersspændet både inkluderer kvinder fra den ældre generation og Gen z, viser studiet tydelige tegn på en uhensigtsmæssig menstruationskultur, hvilket ikke nødvendigvis er direkte forbundet til kvinder som indgår i gen Z. Ud fra deres studie tyder det på, at en uhensigtsmæssig menstruationskultur er mere udbredt, går længere tilbage og altså ikke nødvendigvis kan pålægges generationsspecifikke udfordringer udelukkende. Flere af fundene har samme tendenser som dette projekts analytiske udledninger. Herunder understreges konsekvenserne af de tidlige menstruationsoplevelser for socialiseringen i forbindelse med menstruation, samt tendenserne til pinlighed og følelser som frygt og skam. Det virker altså til, at der i forvejen eksisterer en kultur styret af hemmelighed og stilhed, som har haft en indflydelse på kvindernes følelser og socialiseringsudfordringerne relateret til menstruation.

En spændende tilføjelse til diskussionen er at gen Z-atleter, og dermed også de interviewede i dette projekt, også er opvokset i et samfund, som kan have en betydelig medindflydelse på en generel uhensigtsmæssig kultur som potentielt kan true menstruationskulturen, på trods af hjælp og gode støttepersoner. Anders Petersen har foretaget et større studie på fire forskellige skoler i Danmark, hvor gennemgående tendenser var tydelige relateret til ungdommen og præstationskulturen (citeret hos Petersen & Krogh, 2021, s. 9). De seneste år vidner til en udvikling, hvor det i højere grad er vigtigt for individet at præstere i alle arenaer, da præstationerne har stor betydning for tilværelsen og hvordan vi konstruerer os selv (Petersen & Krogh, 2021, s. 8). Målestokken for normalitet var førhen meget bredere, hvor der i dag ikke skal mange afvigelser til før mennesker opleves som 'ved siden af' eller 'skævheder' (ibid.). Hertil går overvejelser på, om det ikke nødvendigvis handler om menstruationskulturen, men nærmere den samfundskultur som unge fra den generation er opvokset i. De udledte kerneoverbevisninger og leveregler i analysen, kan lige så vel skyldes ønsket om at holde sig inde for målestokkens normal, grundet frygten for at afvige og for præstere i de sociale miljøer. Herigennem tillærer de samtidig de karaktertræk, som er nævnt øverst i afsnittet. Ungdommen formes gennem kulturen og opdrages herigennem til at være kritisk, kommunikere på bestemte måder og have en bestemt adfærd, for at de ikke falder uden for normalen. De skal altså hele tiden præstere i alle arenaer; skole, sport, socialt, i hjemmet og identitetsmæssigt. Når pigerne opnår landsholdsniveau, kommer målestokken for normalitet muligvis mere på spil, ikke i relation til hinanden, men over for tilskuere, venner derhjemme og andre udefrakommende. Deres identitet og selvforståelse er i forvejen under udvikling, hvortil frygten for at falde ved siden af er stor grundet den kultur som flourerer om menstruation. Samtidig møder de stilhed og hemmelighed fra menstruationens begyndelse, som danner grundlag for de kulturelle regler der fortæller dem hvad de bør gøre i overensstemmelse med målestokken. Ud fra dette projekts perspektiv,

problematiserer dette muligvis sportens ønske om udvikling og optimering på området.

For at opsamle, så følger der ikke nødvendigvis et svar med et dilemma. Alligevel betragtes kulturen særlig ansvarlig gennem flere perspektiver. Målgruppen har dog særlige udfordringer qua samfundets udvikling, som ikke nødvendigvis gør problematikken om menstruationskulturen lettere for dem at håndtere og kommunikere om. Perspektiverne er værdifulde og bør overvejes i forbindelse med en samtale omhandlende menstruation med en ung elitespiller og kan give nogle indsigter om emnets betydning for målgruppen. Hvis de tilegner sig uhensigtsmæssige og et komplekst kognitivt system som analysen illustrerer, herunder adfærd- og tankemønstre, tyder ovenstående på at der bør foretages specifikke kulturelle ændringer. Dog er det interessant at overveje sportsmiljøernes kulturelle indflydelse, og i hvilke omfang de kan bidrage til udviklingen af den enkelte spillers tilgang og opfattelse.

6.1.2. Miljøets betydning for den gode kultur

Indtil nu ved vi ud fra analysen, at erfaringer og oplevelser i kulturen har stor indflydelse på pigernes kognitive udvikling på området, herunder indflydelse på deres tanker, adfærd og følelser. I ovenstående afsnit fortalte forskningen noget som minder om, netop at støtten og kommunikationen ved menarche ofte er forbundet med en hemmelig og stille kultur, som tydede på, havde en betydelig effekt på kvindernes forhold til menstruation. Men hvis dette udspiller sig som tavshed i hjemmet, manglende italesættelse i skolen eller tabubelagt kultur i fritiden, hvad kan elitemiljøerne så gøre og har de overhovedet et ansvar? Set ud fra en holistisk økologisk synsvinkel, er problematikken omkring de oplevede erfaringer i andre arenaer, som eksempelvis skoleregion, udfordrende at imødekomme, da man hverken som stor union, lokal klub eller anden organisation, nødvendigvis kan omfavne eller

kontrollere skolernes kulturelle indsatser. Hertil forekommer der også en stor mængde ressourcer, som skal fordeles på lærere, andre unge som ikke dyrker elitefodbold og eventuelle specialister til at undervise. Disse overvejelser anskueliggør de utallige muligheder for indsatser i mange forskellige arenaer, som kan bidrage positivt til en kulturel ændring på området og fordrer til et eventuelt samarbejde. Dog forekommer der også udfordringer i elitemiljøerne, som bør håndteres. Eksempelvis undersøger McHaffie et. al. (2022) menstruationserfaringer i elitefodbold i England, hvortil de interviewede både spillere, specialister, stabsmedlemmer og familiemedlemmer. Den overordnede opfattelse var at kvinderne modtog utilstrækkelig menstruationsstøtte, som også var et afkom af det sociale miljø og tabu (ibid.). De fandt samtidig, at trænerens køn og manglende viden på området havde betydning for kommunikationen mellem spiller og træner (ibid.). Der blev tilmed udledt at udskiftningen af hvide shorts blandt andet kunne bidrage til følelsen af støtte og fjerne det øverste lag af angst (ibid.).

Dog udmunder det i en klar opfattelse af, at hverken klubmiljøerne eller DBU kan sikre den generelle kultur grundet de andre arenaer, men de kan have en værdifuld indflydelse internt, med muligheden for at påvirke den enkelte elitespiller eller spillene som helhed. Til en begyndelse præsenteres begrebet *psykologisk tryghed*, da dette vil være gennemgående fremover. Edmondson (1990) forklarede psykologisk tryghed som troen på, at hverken formelle eller uformelle konsekvenser af interpersonelle risici, så som at bede om hjælp eller indrømme fejl, vil være strafbart, samt at i psykologisk trygge miljøer tror den individuelle ikke på en dårlig reaktion hvis der begås fejl eller spørges om hjælp (citeret hos Taylor, Collins & Ashford, 2022). Disse overvejelser er spændende når det kontekstspecificeres. I denne sammenhæng skal det ikke forstås som 'ikke at må begå fejl' i en direkte forstand. Men set i perspektivet til overvejelserne om gen Z og præstationspres, hvor målestokken for normalitet er så lille, vil alt uden for denne målestok muligvis anses som 'fejl' eller forkert ud fra spillernes perspektiv. Dette kommer også til

udtryk hos pigerne, hvor frygten for at blive dømt ved at bløde igennem er stor, hvilket udstråler negative uformelle risici, selvom de er tydeligt bevidste om det kan ske for alle. Derudover ses også tendenser på, at italesætte smerter og ubehag relateret til menstruation, kan tyde på en formel forbundet risici med en dårlig reaktion i '*det kan løbes væk*', og resulterer i manglende opsøgning af hjælp. Det kan overvejes om brugen af psykologisk tryghed kan benyttes på enkeltstående kulturelle problematikker. Dette er interessant, for hvis psykologisk tryghed dækker over trygheden i det samlede miljø, er det sandsynligt, at flere parametre i miljøet er bidragende og at menstruation ikke er en kulturel problematik i sig selv. Muligvis handler det ikke udelukkende om menstruation, men at tale om sårbare emner, vise følelser eller tale om noget der er svært, fordi miljøet ikke understøtter en kultur, hvor det er positivt at søge hjælp eller tale om sine udfordringer og afvigelserne fra målestokken. Eller i så fald hvor der findes tryghed i at gøre det og hvor spillerne ikke frygter andres bebrejdelser.

Smith, Smoll & Cummin (2007) understreger vigtigheden af trænerens fokus på udvikling af et positivt læringsmiljø, med høje doser af positiv forstærkning og minimering af straf og nedværdigende adfærd (citeret hos Larsen & Gould, 2020). Det minder på mange måder om et fokus, som fordrer til psykologisk tryghed. Tilmed undersøgte Storm, Larsen & Henriksen (2018) det danske badmintonmiljø, hvori de blandt andet fandt at rollemodeller var vigtige for yngre atleter, grundet deres hjælp i træningsøvelser og bidrag til deres sociale færdigheder. Disse pointer kan relateres til Klaras udsagn i analysen, hvori hun taler om en positiv oplevelse hun har haft i landsholdsregi. Grundet stabens adfærd, herunder åbenhed, skabelse af tryghed og udstråling af behjælpelighed, anser hun staben som rollemodeller for en ensartet adfærd hos spillerne. Ud fra dette tyder det på, at nogle af parametrene kan være ens, men i denne sammenhæng kan miljøet have en afgørende betydning for forandring i spillernes kognitive systemer grundet en eksisterende menstruationskultur, som er uhensigtsmæssig. Gennem både direkte og indirekte

implementerede indsatser vil miljøet sandsynligvis kunne flytte på spillernes forståelser og skabe et solidt grundlag for, at spillerne gennem akkomodation tilpasser og omstrukturerer deres kognitive system løbende og hensigtsmæssigt.

Men hvis spillerne også adapterer til deres kognitive system uden for klubmiljøernes kontrol, eksempelvis i skolen, kræver det nødvendigvis ikke udelukkende skabelse og arbejde med en bedre kultur i sig selv. Larsen, Flatgård & Sæther (2020) undersøgte en fodboldklub i Norge, hvori de som en positiv faktor fandt trænerens medansvar for udvikling af færdigheder hos spillerne, så som håndtering af udfordringer og selvrefleksivitet. I understøttelsen af menstruationen hos elitefodboldspillere, foreslår McHaffie et. al. (2022) blandt andet at uddannelse af aktuelle aktører og spillere vil bidrage betydeligt til normaliseringen af samtalen. Med forståelsen af spillerne som medskabere af kulturen og taget perspektiverne om Gen Z (jf. 6.1.1.) i betragtning, kan fokus på uddannelse og understøttelse af specifikke færdigheder muligvis gavne spillerne betydeligt. Herunder både i interaktion med et eventuelt uhensigtsmæssigt miljø, samt et miljø som søger kulturelle ændringer. Med udgangspunkt i forståelsen hos Larsen & Gould (2020), bør målgruppen tages i betragtning i overvejelserne omkring psykologiske faktorer, mentale færdigheder og støtte. Dette anses altså gældende i understøttelsen af færdigheder og uddannelse af unge, kvindelige elitespillere. Et arbejde med forskellige facetter af kommunikation, at spørge om hjælp, kritiske tanker eller selvtillid, kan muligvis understøtte både dem og kulturen. Ud fra indeværende perspektiver, bør miljøerne dog søge at opbygge psykologisk tryghed med fokus på forskellige indsatser, således der dannes grundlag for hensigtsmæssig udvikling hos den individuelle spiller.

Ud fra perspektiverne i analysen samt ovenstående bidrag, har miljøerne mulighed for at skabe stabile forudsætninger for kognitive forandringer hos pigerne gennem direkte og indirekte indsatser. Disse illustreres i figur 7 nederst i kapitlet. Disse kan blandt andet bidrage til at flytte deres nuværende forståelse ved at give dem nye

erfaringer, som adapteres til deres kognitive system. Miljøerne bør dog have for øje, at spillerne kan og vil blive påvirket i andre arenaer som er et vilkår, der må accepteres og arbejdes med. Overvejelserne er dog, at et psykologisk trygt miljø sandsynligvis vil være en grundlæggende betingelse for, at spillerne kan bryde med den kulturelle selvopfyldende adfærd, hvortil de selv medskabe den kulturelle ændring som er nødvendig for en menstruationskultur som er præget af tavshed, hemmelighed, pinlighed og skam.

6.1.3. Hvorfor skal vi tale om det?

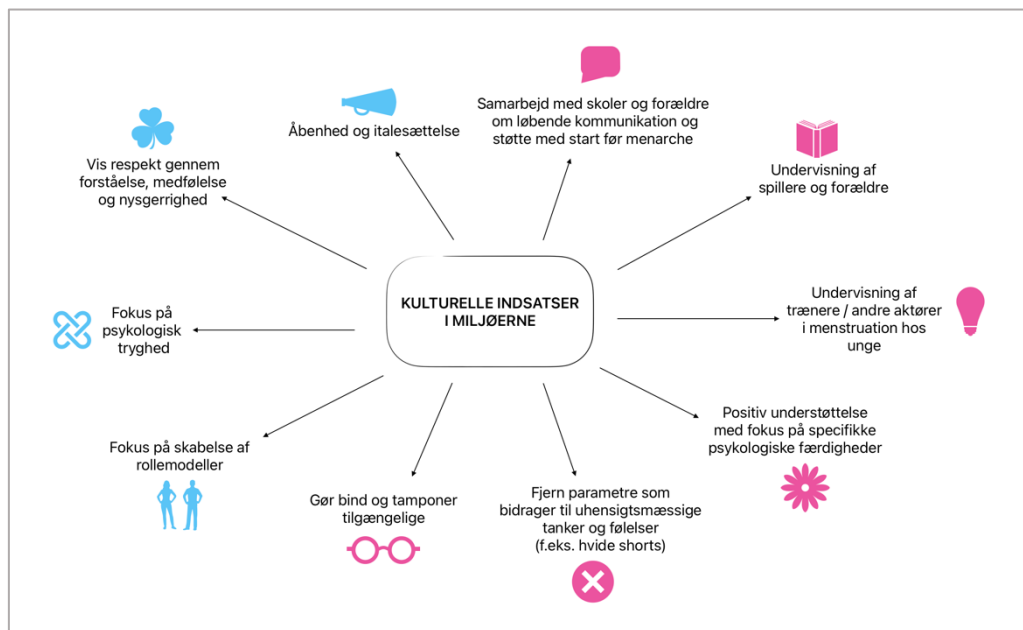
Sårbarhed, følelsesmæssig tilknytning og fortrolighed kan være mange grunde til det blandt andet er et svært emne at tale om. Så hvorfor er det så vigtigt for elitemiljøer at kunne tale med deres ungdomsspillere om menstruation? Følgende er et kort, afsluttende perspektiv, som vil belyse normaliseringens vigtighed i en elitekontekst, hvor der både fokuseres på præstationsoptimering, samt udvikling og sikringen af talenterne.

Carmichael et. al. (2021) gennemførte et litteraturstudie med fokus på faserne i menstruationscyklussen og dets indvirkning på den sportslige præstation. I alle inkluderede studier fandt man, at kvinder mener at deres menstruationscyklus påvirker deres præstation og hertil oplevede kvinderne dårligere præstation i specifikke faser og relateret til menstruationssymptomer (ibid.). Dette var blandt andet forbundet med træthed, sløvhed og menstruationssmerter (ibid.). Forfatterne fortæller blandt andet hvordan faseovervågningen af cyklussen udbredes, også i eliteorganisationer som Chelsea FC og på USA's kvindelige fodboldlandshold (ibid.). Hertil får trænere og andre støttende aktører adgang til data via en app og muligheden for at identificere ændringer i parametre som parathed og præstation i specifikke faser (ibid.). Dette blev blandt andet brugt til at støtte atleterne ved observation af cykliske ændringer, hvortil individuelle strategier blev udviklet og

appen vejledte i søvnvaner, restitution, kost og livsfaktorer på baggrund af tracking (ibid.).

Disse perspektiver er interessante, især når menstruationscyklussen pludselig bliver et emne værd at bemærke for den kvindelige præstationsevne. Men hvis menstruation ikke er normaliseret i miljøerne, og der flourer en menstruationskultur præget af skam, frygt og hemmelighed, som tilmed også udelukker at ville tale med sin træner, hvor hensigtsmæssigt er tiltag som i ovenstående eksempel så? Dette giver nogle overvejelser, fordi før der skabes præstationsoptimerende indsatser i forbindelse med spillernes menstruationscyklus, bør kulturen overvejes. Hvis der ønskes udvikling på området, forudsætter det måske i første omgang et psykologisk trygt miljø med en kultur som omfavner menstruation, hvori spillerne føler de kan tale åbent uden frygten for at søge hjælp eller uhensigtsmæssige tanker om andres bebrejdelse, for eksempelvis fra trænere eller andre aktører.

For hvis nogle spillere har den opfattelse, at de skal skjule deres menstruationssmerter og 'overleve' 1,5 times fodboldtræning fordi de skal tages i betragtning til weekendens startellever – burde miljøerne så ikke tale om hvordan de taler om det? Nedenstående figur er udarbejdet med afsæt i projektet og med afsæt i kvalitetskriteriet for *betydeligt bidrag*. Den er overskuelige, opsummerer projektets vigtigste pointer og kan anvendes i elitemiljøerne. Den tager udgangspunkt i overvejelserne gjort gennem projektet og understøttes af forskning relateret til projektets analyse og diskussion. De lyserøde er indsatser som kan implementeres direkte afhængigt af ressourcer, og de blå er mere implicitte i tilgangen til en mere hensigtsmæssig menstruationskultur.



Figur 7: Anbefalinger til miljøernes kulturelle arbejde

6.2. METODEDISKUSSION

6.2.1. Caseorienteret tilgang

Selvom projektet ikke er opbygget som et casestudie, er dets muligheder og begrænsninger defineret, vigtige paralleller i forbindelse med den caseorienterede tilgang. Hodge & Sharp (2017, s. 66) forklarer hvordan den mest underliggende bekymring er den manglende pålidelighed til at generalisere ud fra resultaterne i et casestudie. Udvælgelse af interviewpersoner kræver stor omtanke, idet udvælgelsen har afgørende betydning for gyldighed og generaliserbarhed (Møller & Harrits, 2021, s. 83). Flere parametre anses centrale i disse overvejelser, herunder undersøgelsens afgrænsede formål, hvortil case og interviewdeltagere er udvalgt ud fra nøje overvejelser og kriterier. Repræsentativitet og den analytiske generaliserbarhed bør overvejes, i henhold til den generelle elite ungdomsspiller i klubben.

Hertil har den formålsrettede udvælgelse af casen og den efterfølgende høje tilgængelighed af spillere haft en betydelig effekt. Til en begyndelse, fortæller projektet kun noget om de seks spillere, som er blevet interviewet og de formodes

at repræsentere de resterende 14 spillere i fornuftig grad, ud fra flere fælles parametre og kontekst. Dette vil dog altid være usikkert, da oplevelser og erfaringer er individuelle. Med den afgrænsede case tydeliggøres derimod også en tydelig grænse for hvad der analytisk kan være realistisk at generalisere ud fra. Projektet har eksempelvis ikke til formål at fortælle noget om breddespillere eller seniorspillere. Dog kan graden af repræsentativitet overvejes i henhold til den generelle, kvindelige eliteungdomsspiller i klubberne. Hertil har det analytiske arbejde, valget af interviewdeltagere og grundlagene konklusionerne drages ud fra, stor betydning. Ved at vælge et landshold, sikres i første omgang et elitært niveau, samtidig med at interviewdeltagerne repræsenterer klubber i hele Danmark. Dette tog udvælgelsen af interviewpersoner også udgangspunkt i, samtidig med positionsfordelingen var for øje. På trods af den meget specifikke gruppe, vil disse interviewdata have bedre forudsætninger for analytisk generaliserbarhed grundet deres fordeling, da det sikrer seks forskellige miljøer, hvori en særlig kultur findes og som kan tillæres ud fra. Uanset kan projektet bidrage til en bevisliggørelse af nogle tendenser og udfordringer hos unge, kvindelige elitefodboldspillere, med udgangspunkt i U16 pigelandsholdet.

Møller & Harrits (2021, s. 83) pointerer også, hvordan generaliserbarhed også omhandler hvorvidt datamaterialet giver mulighed for at drage konklusioner, der empirisk og/eller teoretisk rækker ud over selve undersøgelsesgrundlaget. Hertil benyttes analytisk inferens, som ikke er funderet i særlige udvælgelsesprocedurer, men kræver grundigt analytisk arbejde hvortil man sandsynliggør, at analysens fund kan findes i andre sammenhænge (ibid.). I forbindelse med det grundlag, som de analytiske slutninger drages ud fra, er den analytiske inferens også relevant i både projektet internt, såvel som eksterne analytiske generaliseringsmuligheder. Når der tages et valg om at inddrage seks interviewdeltagere, kan det risikere at gå på kompromis med en mere overfladisk analyse. Dette især i forbindelse med den udvalgte teoretiske ramme, da det ikke er muligt at gå i dybden med alle seks. Det

analytisk fremstillede empirimateriale, kan altså have betydning for den analytiske inferens, både internt i casen, men også eksternt i forbindelse med repræsentativitet. Det empiriske materiale er dog udvalgt ud fra pragmatiske principper, med henblik på at levere den mest troværdige forståelse, samt bidrage med den stærkeste analytiske sammenhæng, samt et godt budskab med udgangspunkt i teorien grundelementer. Hertil giver analysens fremstilling også et generelt billede af alle seks interviewpersoners forståelser, dog påvirker teoriens struktur til en vis grad opbygning ud fra empiriens fund. Dette kan have en indflydelse på transparens eller troværdighed i arbejdet med data, men samtidig muliggør det en mere sammenhængende, kompleks og aktuel forståelse af problemfeltet.

6.2.2. Inklusionskrav og frivillig deltagelse

Et supplerende perspektiv, er betingelsen om frivillig interviewdeltagelse, både i relation til repræsentativitet og generaliserbarhed, men også en generel refleksion over indvirkningen på interviewsvarene. Coolican (2014, s. 38) fortæller, hvordan man ud fra et defineret sample skal søge at generalisere sine resultater med en vis grad af opmærksomhed. Derfor gøres opmærksom på, at frivillig deltagelse muligvis kan afstedkomme nogle problematikker som kan påvirke repræsentativiteten. Ved frivillig deltagelse er der en risiko for bias i udvælgelsen, således at dem som melder sig, betydeligt adskiller sig fra de resterende i gruppen for et eller flere vigtige parametre. Det kan for eksempel være at de er mest åbne omkring deres menstruationscyklus, mindst påvirket af den, haft god støtte under menarche eller generelt er mere afslappede. Dette er noget jeg ikke kan vide, og ikke har kontrol over. Dog er italesættelsen af den mulige risiko aktuel, da det i så fald vil have indflydelse på repræsenterede forskelligheder, og et mere entydigt grundlag ville danne de analytiske fund. Tilmed kan en frivillig tilgang til deltagelse også fordre til engagerede interviewdeltagere, som gerne vil bidrage til projektet med deres ærlige perspektiver.

Udelukkelsen af hormonal prævention som inklusionskrav er interessant i denne sammenhæng. Hvis størstedelen af unge, danske elitefodboldspillere bruger hormonal prævention, kan inklusionskriteriet have en indflydelse på graden af repræsentativitet. Dertil ville projektet ud fra et kritisk perspektiv udelukkende have chance for at generalisere til andre elitespillere, som ikke bruger hormonal prævention. Dog er valget truffet med afsæt i at kunne kontrollere nogle uhåndgribelige variabler, som ville være for centrale for menstruationscyklussen i sin helhed, at dette ikke ville kunne undlades. Hertil er der tale om den hormonelle påvirkning, som dette projekt ikke bearbejder, men som ville blive aktuelt. Dette ville ikke udelukke muligheden i at kunne undersøge spillernes oplevelser med inddragelse af begge grupper. Dog ville kompleksiteten ville stige markant, kræve flere ressourcer i henhold til tid, research og teori, og slutteligt ville projektets udformning sandsynligvis ændre sig. Dog bør dette ikke være en barriere i at skulle benytte den udledte viden på samtlige eliteungdomsspillere, da de kulturelle ændringer som foretages, forventeligt, vil have en værdifuld indflydelse uanset.

6.3. TEORETISK REFLEKSION

På trods af at teorien er pragmatisk og abduktivt udvalgt, er refleksion over anvendelse fortsat relevant og vil anskueliggøre kritiske synsvinkler og skabe indblik i brug og valg af teori. Hertil medfølger naturligvis nogle konsekvenser med valget om at afgrænse i den kulturelle forståelse og Piagets kognitive udviklingsteori. Tilmed er Piagets forståelser hovedsageligt baseret på forskning af børn, deres opfattelse af sig selv, andre mennesker og menneskelige relationer (Berk, 2017b). Generelt kritiseres Piaget for den manglende inkludering af sociale- og kulturelle forhold i hans kognitive teorier, dog har hans forståelser opmuntret til teoretisk udvikling med vægt på blandt andet den direkte kontakt med miljøet (Berk, 2017b). Hertil bør det understreges at fokus i dette projekt netop er at udforske

disse mangle det, som anses som mangler i Piagets teorier. At udelukke stadierne, hvori der kunne skabes et indblik i målgruppens kognitive karakteristika for udvikling, kan kritiseres. Dog inddrages perspektiver og overvejelser Gen Z specifikt, som i dette tilfælde anses mere aktuelt for emnet og miljøerne, taget forskningen på børn og i betragtning. Hertil var hans forskning heller ikke foretaget på aldersgrupper med forekomsten af menstruation, hvoraf hensigten opstår i udelukkende benyttelse hans forståelser om kognitive forandring.

I udvælgelsen af den kognitive grundmodel er det værd at overveje risici forbundet med erfaringer og forudindtagethed, hertil også afgrænsning i kulturforståelsen. Forskerbias er essentielt at italesættelse, især også når spillerne gøres til en vigtig medskaber. Selvom analyseproceduren har været grundig, vil min forståelse være holistisk økologisk indlejret og bestå af nogle teoretiske forståelser. Projektet kan være præget af erfaringer eller forhåbninger for projektet, som udmunder sig i udvælgelsen af det teoretiske udgangspunkt. De analytiske tolkninger drages ud fra deres perspektiver, og det er ikke nødvendigvis sikkert at det er deres faktiske leveregler og kerneoverbevisninger, eller sådan de selv vil tolke dem.

6.3.1. Kildekritiske overvejelser

I en kritisk vurdering af benyttede kilder, bør der altid være en procedure for at sikre den kvalitet, man ønsker for projektets litteraturunderstøttelse. Herunder blev følgende betingelser prioriteret; kildens formål og relevans, forfatternes baggrund, kvaliteten af kilden, samt dato for udgivelse. Alle vigtige, benyttede artikler blev kritisk vurderet i forbindelse med kvalitet. Ved tvivl om kvaliteten kom impactfactoren på den givne journal i betragtning, hvortil der forekom en løbende overvågning af impactscoren og forskningsfokus for de givne Journals. Hertil blev de centrale artikler vægtet højt, Dog var forskningen meget begrænset på specifikke områder, hvilket påtvang en medgørlighed over for nogle studier, samt brugen og tolkningen af dem. Hertil er der i nogle tilfælde benyttet forskning, som ikke direkte

har til formål og studere menstruation i en elitesportskontekst, men eksempelvis talentudviklingsmiljøer i sin helhed eller i skolekontekst. Dette går en anelse på kompromis med formål, men relevansen bør opveje dette for at forså kulturelle perspektiver, på som kan drage paralleller til projektet. Yderligere er så vidt muligt kun benyttet studier fra europæiske lande, samt udelukkende brugt vidensunderstøttende studier fra udgivelsesår efter 2012. Dette med udgangspunkt i de ekstreme kulturelle forskelle der ses i forbindelse med menstruation på verdensplan, samt den tidsmæssige, kulturelle formning menstruation har gennemgået. Disse studier blev altså ikke anset repræsentativt eller understøttende for casen i dette projekt.

7. KONKLUSION

Dette speciale tog udgangspunkt i følgende overordnede problemformulering: Hvordan forholder spillerne sig kognitivt til menstruation, og hvilken betydning har miljøet for skabelsen af en hensigtsmæssig menstruationskultur? Hertil blev udarbejdet tre forskningsspørgsmål, som fokuserede på problematikker relateret til menstruation, anskuet ud fra spillernes perspektiver.

Analysen viste at tidligere erfaringer og oplevelser har en indflydelse på spillernes nuværende tilgang og opfattelse af menstruation. Dette kommer til udtryk i integrerede kognitive processer, som danner grundlag for spillernes opfattelse, tilgang og oplevelse menstruation i dagligdagen. Disse udmunder sig i automatiske tanker, som anses uhensigtsmæssige i en menstruationskontekst, og har en påvirkning på pigernes adfærd. Alt dette hang uløseligt sammen og var ofte negativt struktureret, hvortil spillerne bliver medskabere af den eksisterende, uhensigtsmæssige menstruationskultur. Dette grundet deres opfattelser og hertil automatiske reaktioner for at tilpasse sig sociale, uskrevne regler, som var præget af tabu, hemmelighed, uhensigtsmæssige tanker i om andres adfærd eller i sportsspecifikke situationer, samt frygt og skam for i forbindelse med forskellige situationer

Diskussionen bidrog med perspektiver på målgruppen som en del af Generation Z og eventuelle udfordringer i forbindelse med håndteringen af menstruation. Generationen betragtes særlig udfordret i forbindelse med særlige karakteristika forbundet med deres opvækst i nutidens samfund, dog anses præstationskulturen i dette tilfælde særligt indflydelsesrig på de kognitive processer. Til trods for de nævnte begrænsninger og problematikker i forbindelse med en caseorienteret tilgang, afgrænsning i teori og en bred mængde empiri qua den eksplorative tilgang,

tegner sig alligevel nogle opmærksomhedspunkter som miljøerne med fordel kan tage i betragtning i udviklingen af en understøttende menstruationskultur.

Det er hertil centralt at kigge på menstruationskulturen før der ønskes at implementere præstationsoptimerende indsatser, herunder bør et grundlæggende fokus på psykologisk tryghed bane vejen for uddannelse af spillere og trænere, åbenhed og nysgerrighed, tidlig støtte og skabelse af rollemodeller. Afslutningsvist indikerer specialet et muligt behov for samarbejde mellem arenaer og miljøer. Selvom dette ikke dybdegøres yderligere, kan det muligvis have betydeligt effekt på spillernes opfattelse og tilgang.

7.1. PERSPEKTIVERING

Der bør på baggrund af konklusionen og de diskuterende perspektiver, fremadrettet være et mere kulturelt fokus på menstruation i elitesport, hvis der ønskes optimering og fremgang på området. Det fremgår tydeligt, at kulturen som kredser om menstruation, ikke er optimal, hvilket kan skabe nogle udfordringer i elitemiljøernes arbejde. Med den pragmatiske indgangsvinkel til projektet har også medfulgt et stort empirisk grundlag, hvilket ikke gør det muligt at gå i dybden med alle perspektiver selvom de anses utroligt vigtige. Dog skaber det nogle nye muligheder, som vil være interessant at udforske.

På trods af den caseorienterede tilgang, har dette projekt afgrænset den kulturelle forståelse, da det overvejende fokus var på spillernes interaktions med, påvirkningen på de kognitive processer og ikke kulturen i sig selv. Den pragmatiske tilgang har bidraget til en anskueliggørelse af et meget aktuelt emne, hvorpå en fordybning eller udvidelse af dette vil være yderst værdifuld. Hertil vil en relevant indgangsvinkel være et grundigt, multi-casestudie med udgangspunkt i flere elitemiljøer i Danmark, hvori der ud fra denne viden, specifikt undersøges kulturelle ligheder og forskelle,

som har betydning for skabelse af tryghed i forbindelse med menstruation. Et større feltarbejde ville være relevant, eksempelvis i forbindelse med observationer, interviews af forskellige aktører og dokumentanalyser. Dette ville sikre en højere repræsentativitet, bidrage med flere perspektiver, samt øge forståelsen af klubbernes kulturelle indsatser.

8. LITTERATURLISTE

8.1. BØGER OG BOGKAPITLER

- Ankersborg, V. (2011). *Specialeprocessen - Tag magten over dit speciale!* (1 udg.). Frederiksberg C: Samfundslitteratur.
- Berk, L. (2017a). Puberty: The Physical Transition to Adulthood. I L. Berk, *Development through the Lifespan* (6 udg., s. 364-370). Illinois State University: Pearson.
- Berk, L. (2017b). Piaget's Cognitive Development Theory. I L. Berk, *Development through the Lifespan* (6 udg., s. 152-155). Illinois State University: Pearson.
- Braun, V., Clarke, V., & Weate, P. (2017). Using Tematic Analysis in Sport and Exercise Research. I B. Smith, & A. Sparkes, *Routledge Handbook of Qualitative Research in Sport and Exercise* (1 udg., Årg. Kapitel 15, s. 191-205). New York: Routledge International Handbooks.
- Brinkmann, S. (2014). *Det kvalitative interview* (1 udg.). København: Hans Reitzels Forlag.
- Cassidy, T. (2017). The Role of Theory, Interpretation and Critical Thought Within Qualitative Sport and Exercise Research. I B. Smith, & A. Sparkes, *Routledge Handbook of Qualitative Research in Sport and Exercise* (Årg. Kapitel 30, s. 397-408). New York: Routledge International Handbooks.
- Coolican, H. (2013). Qualitative approaches in psychology. I H. Coolican, *Research Methods and Statistics in Psychology* (5 udg.). New York, USA: Routledge.
- Hastrup, K., Rubow, C., & Tjørnhøj-Thomsen, T. (2011). *Kulturanalyse - Kort fortalt* (1 udg.). Frederiksberg C: Samfundslitteratur.
- Hofstede, G., Hofstede, G. J., & Minkov, M. (2010). *Kulturer og organisationer: Overlevelse i en grænseoverskridende verden* (3 udg.). København Ø: Handelshøjskolens Forlag.
- Henriksen, K., & Stambulova, N. (2017). Creating Optimal Environment for Talent Development - A Holistic Ecological Approach. I J. Baker, S. Cobley, J. Schorer, & N. Wattie, *Routledge Handbook of Talent Identification and Development in Sport* (Årg. Kapitel 19, s. 271-284). New York: Routledge International Handbooks.
- Hodge, K., & Sharp, L.-A. (2017). Case Studies. I B. Smith, & A. Sparkes, *Routledge Handbook of Qualitative Research in Sport and Exercise* (1 udg., Årg. Kapitel 6, s. 62-74). New York: Routledge International Handbooks.

- Holm, L., Oestrich, I. H., Austin, S., Beck, S., La Cour, L. L., & Lykke, J. (2013). *Kognitiv miljøterapi - At skabe et behandlingsmiljø i ligeværdigt samarbejde* (2 udg.). Danmark: Dansk Psykologisk Forlag.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2015). *Interview - Det kvalitative forskningsinterview som håndværk* (3 udg.). København: Hans Reitzels forlag.
- Langergaard, L. L., Rasmussen, S. B., & Sørensen, A. (2006). *Viden, videnskab og virkelighed* (1 udg.). Frederiksberg: Forlaget samfundslitteratur.
- Launsø, L., Olsen, L., & Rieper, O. (2015). *Forskning om og med mennesker: Forskninstyper og forskningsmetoder i samfundsforskning* (6 udg.). København: Nyt Nordisk Forlag Arnold Busck.
- Magnusson, E., & Marecek, J. (2012). *Køn og kultur i psykologien - Teori og praksis* (1 udg.). Stockholm: Dansk Psykologisk Forlag.
- McMillan, C., Main, R., & Henderson, D. (2020). *Holism: Possibilities and Problems* (1 udg.). New York: Routledge.
- Møller, A. M., & Harrits, G. S. (2021). *Forskningsinterview - En praktisk og metodisk introduktion* (1 udg.). København K: Djøf Forlag.
- Nordfang, M., & Nørby, S. (2017). Bevidsthed. I M. Nordfang, & S. Nørby, *Kognitionspsykologi* (1 udg., Årg. Kapitel 10, s. 376-412). Samfundslitteratur.
- Petersen, A., & Krogh, S. (2021). *Præstationskultur* (1 udg.). Århus: Århus Universitetsforlag.
- Sprogøe, J., & Brandi, U. (2019). *Det magiske øjeblik - Kvalitative metoder skridt for skridt* (1 udg.). København: Hans Reitzels Forlag.
- Smith, B., & Sparkes, A. (2017). Introduction: An invitation to qualitative research. I *Routledge Handbook of Qualitative Research in Sport and Exercise* (1 udg., Årg. Kapitel 1, s. 1-7). New York: Routledge International Handbooks.
- Tingleff, H. (2009a). *Kognitiv terapi - Metoder til hverdagen*. København: Kognitivt forlag.
- Tingleff, H. (2009b). *Kognitiv terapi - Metoder i hverdagen* (Årg. 2). København, Danmark: Mindwork.

8.2. ELEKTRONISKE KILDER

- Boldspil-Union, D. (27. Juli 2023). *Om DBU*. Hentet fra Dansk Boldspil-Union:
<https://www.dbu.dk/om-dbu/>
- Dansk Boldspil-Union. (2018). DBU's holdninger til børne- og ungdomsfodbold.
https://www.dbu.dk/media/9856/dbu_holdninger_2018.pdf. København.

Nedegaard, S. F. (30. November 2022). *Flere tager til landskamp på stadion*. Hentet fra Danmarks Statistik: <https://www.dst.dk/da/Statistik/nyheder-analyser-publ/bagtal/2022/2022-11-30-fodbold-i-danmark>

Sundhedsstyrelsen. (3. August 2020). Teenageguide.

8.3 ARTIKELR

Bruinvels, G., Blagrove, R., Goldsmith, E., & Simpkin, A. (December 2020). Prevalence and frequency of menstrual cycle symptoms are associated with availability to train and compete: a study of 6812 exercising women recruited using the Strava exercise app. *British Journal of Sports Medicine*.

Butt, J., Maynard, I., Mills, A., & Harwood, C. (30. November 2012). Identifying factors perceived to influence the development of elite youth football academy players. *Journal of Sport Science*, s. 1593-1604.

Carmichael, M. A., Thomson, R. L., Moran, L. J., & Wycherley, T. P. (9. Februar 2021). The Impact of Menstrual Cycle Phase on Athletes' Performance: A Narrative Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.

Gould, D., & Larsen, C. H. (2020). Services for young talented athletes. I D. Hackfort, & R. Schinke, *The Routledge International Encyclopedia of Sport and Exercise Psychology* (1 udg., Årg. Chapter Entry S2, s. 15). Routledge.

Gould, D., Nalepa, J., & Mignano, M. (13. Maj 2019). Coaching Generation Z Athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, s. 1-17.

Hoppenbrouwers, K., Roelants, M., Meuleman, C., Rijkers, A., Leeuwen, K. V., Desoete, A., & D'Hooghe, T. (Maj 2016). Characteristics of the menstrual cycle in 13-year-old Flemish girls and the impact of menstrual symptoms on social life. *European Journal of Pediatrics*, s. 623-630.

Khowailed, I., Lohman, E., Mohamed, O., & Daher, N. (Juli 2015). 17 β -Estradiol Induced Effects on Anterior Cruciate Ligament Laxness and Neuromuscular Activation Patterns in Female Runners. *Journal of Woman's Health*, 8(Vol. 24).

Larsen, C. H., Flatgård, G., & Sæther, S. A. (Februar 2020). Talent development environment in a professional football club in Norway. *Scandinavian Journal of Sport and Exercise Psychology*, s. 9.

McHaffie, S., Langan-Evans, C., Morehen, J., Strauss, J., Areta, J., Rosimus, C., . . . Morton, J. (3. November 2022). Normalising the conversation: a qualitative analysis of player and stakeholder perceptions of menstrual health support within elite female soccer. *Science and Medicine in Football* (Vol. 6), s. 633-642.

Meignié, A., Duclos, M., Carling, C., Orhant, E., Provost, P., Toussaint, J.-F., & Antero, J. (19. Maj 2021). The Effects of Menstrual Cycle Phase on Elite Athlete Performance: A Critical and Systematic Review. *Frontiers in Physiology* (12).

- Naz, M. S., Farahmand, M., Dashti, S., & Tehrani, F. R. (22. Februar 2022). Factors Affecting Menstrual Cycle Developmental Trajectory in Adolescents: A Narrative Review. *International Journal of Endocrinology and Metabolism*, s. 9.
- Poromaa, I. S., & Gingnell, M. (24. November 2014). Menstrual cycle influence on cognitive function and emotion processing - from a reproductive perspective. *Frontiers in Neuroscience* (Volume 8), s. 17.
- Randell, R., Clifford, T., Drust, B., Moss, S., Unnithan, V., De Ste Croix, M., . . . Rollo, I. (12. April 2021). Physiological Characteristics of Female Soccer Players and Health and Performance Considerations: A Narrative Review. *Sports Medicine*, s. 1377-1399.
- Rosen, P. v., Ekenros, L., Solli, G. S., Sandbakk, Ø., Holmberg, H.-C., Hirschberg, A. L., & Fridén, C. (21. September 2022). Offered Support and Knowledge about the Menstrual Cycle in the Athletic Community: A Cross-Sectional Study of 1086 Female Athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.
- Rubinsky, V., Cookie-Jackson, A., & Gunning, J. (18. November 2018). "I Thought I Was Dying": (Un)Supportive Communication Surrounding Early Menstruation Experiences. *Health Communication*.
- Solli, G., Sandbakk, S., Noordhof, D., Ihalainen, J., & Sandbakk, Ø. (2020). Changes in self-reported physical fitness, performance, and side-effects across the phases of the menstrual cycle among competitive endurance athletes. *Human Kinetics*.
- Storm, L. K., Larsen, C. H., & Henriksen, K. (2018). Miljøets betydning i elitesport: Et holistisk økologisk case studie af det nationale træningscenter i Badminton. *Trender i idrettspsykologisk forskning i Skandinavia, Kapitel 5*, s. 17.
- Sung, E., Han, A., Hinrichs, T., Vorgerd, M., Manchado, C., & Platen, P. (November 2014). Effects of follicular versus luteal phase-based strength training in young women. *SpringerPlus - A SpringerOpen Journal*, s. 1-10.
- White, R., Muresan, G., & Marchionini, G. (Januar 2008). Evaluating exploratory search systems: Introduction to special topic issue of information processing and management. *Information Processing & Management*.

9. BILAG

9. BILAG	92
<i>9.1. BILAG 1: SØGESTRATEGI.....</i>	<i>93</i>
<i>9.2. BILAG 2: INTERVIEWGUIDE.....</i>	<i>94</i>
<i>9.3. BILAG 3: EKSEMPEL PÅ SAMTYKKEERKLÆRING.....</i>	<i>97</i>
<i>9.4 BILAG 4: TRANSSKRPTIONSMANUAL.....</i>	<i>98</i>
<i>9.5. BILAG 5: TRANSSKRIBEREDE INTERVIEWS.....</i>	<i>99</i>
9.5.1. BILAG 5A: INTERVIEW 1, KLARA	99
9.5.2. BILAG 5B: INTERVIEW 2, ALBERTE.....	110
9.5.3. BILAG 5C: INTERVIEW 3, NINNA.....	127
9.5.4. BILAG 5D: INTERVIEW 4, LOUISE	144
9.5.5. BILAG 5E: INTERVIEW 5, SIMONE	160
9.5.6. BILAG 5F: INTERVIEW 6, EMMA.....	175
<i>9. 6. BILAG 6: KODNINGSBOG.....</i>	<i>190</i>
9.6.1. BILAG 6A: KLYNGEDANNELSE.....	190
9.6.2. BILAG 6B: MINDMAP.....	194
9.6.3. BILAG 6C: KODE- OG TEMADEFINITION.....	195

9.1. BILAG 1: SØGESTRATEGI

Tema 1	Tema 2	Tema 2	Tema 3	Tema 4
<i>Aspektet som forbindes til menstruationscyklussen</i>		<i>Det sportslige aspekt</i>	<i>Det psykologiske aspekt</i>	<i>Det miljømæssige aspekt</i>
Menstrual cycle	Side effects	Soccer	Psychological / mental performance	Environment
Menstruation	Consequences	Sport	Psychological / mental capacity	Sorroundings
Period	Secondary effects	Athlete	Psychological / mental state	Context
Premenstrual syndrome		Soccer athlete	Psychological / mental condition	Setting
Premenstrual		High level athlete		
		Ball game		

Databaser	Søgestreng	Hits	Kriterier
PubMed	("menstrual cycle"[MeSH Terms] OR "menstruation" OR "period" OR "premenstrual syndrome" OR "premenstrual") AND ("soccer" OR "sport" OR "athlete" OR "soccer athlete" OR "ball game" OR "high level athlete") AND ("psychological performance" OR "mental performance" OR "psychological capacity" OR "mental state" OR "psychological condition" OR "mental condition")	31	Full text Tidligst: 2010 Køn: Human
Scopus	"menstrual cycle" OR "period" OR "premenstrual" AND "soccer" OR "sport" OR "soccer athlete" OR "high level athlete" OR "soccer player" AND "mental performance" OR "psychological" OR "mental" OR "psychological condition" AND "impact" OR "effects"	95	Sprog: Engelsk Køn: Kvinder Tidligst 2010 Emner: Social Science, Psychology, Health Professions

9.2. BILAG 2: INTERVIEWGUIDE

Interviewtemaer	Interviews spørgsmål
Introduktion • Præsentation af formål og interviewemner • Præsentation af procedure for interview (tid, dagsorden, forventning) • Sikring af samtykke og snak om anonymisering og fortrolighed	
Introducerende spørgsmål • Vil du starte med at fortælle lidt om din dagligdag med fodbold? • Klub, skole, transport mm. Løs snak med noget håndgribeligt for at starte roligt og løsne op.	
Psykologiske konsekvenser og menstruationscyklus	Menstruation • Hvor gammel var du da du fik din menstruation? • Har du styr på hvornår din menstruation kommer? • Hvad er det værste ved at have menstruation? Føler du dig hæmmet af din menstruation? – Hvorfor? Hvorfor ikke? Hvordan har du det i perioden før, under og efter din menstruation? Kan du beskrive perioden op til din menstruation? Fx. et par dage inden.
	Påvirkning psykologisk Føler du dig nogensinde påvirket i forbindelse med din menstruation? Har du en fornemmelse af at din menstruation førhen har påvirket dig mentalt? Har du eksempler? Har du før prøvet at tænke negativt, have humørsvingninger eller ikke have lyst til det du plejer i forbindelse med din menstruation? Har du før prøvet at have svingende gode / dårlige perioder ift. dine tanker om egen præstation? Oplever du en forskel i din evne til forskellige mentale skills? (koncentration, fokus, opmærksomhed, motivation, planlægning.)
	Direkte på spillet På en landsholdssamling, har du prøvet: • At din menstruation var på vej / kom • At have din menstruation på en landsholdssamling? • At den stoppede og der stadig var dage tilbage på samlingen Hvis du kigger tilbage, hvordan oplevede du den landsholdssamling?

Oplevelsen af menstruationen	Tror du, at din menstruation havde en indflydelse på din oplevelse af din præstation? I forbindelse med kamp, har du prøvet: • At din menstruation kom et par dage efter • At have din menstruation til en kamp / træning • En træning eller kamp få dage efter den var stoppet Hvordan oplevede du det? Hvis du tænker på en situation hvor du skulle præstere (kamp, træning, samling), kan du fortælle, om din menstruation påvirkede dig i nogen grad? • Hvordan håndterede du din menstruation? Livet som atlet generelt Har du før følt at din menstruation påvirkede noget andet i dit liv? Før, under og efter din menstruation, hvordan oplever du: • Lyst til at være sammen med venner / familie • Lyst til at tage i skole • Lyst til at træne Kan du sætte ord på hvorfor? Er der forskel på, hvad du har lyst til at lave før, under og efter din menstruation? Har du en oplevelse af at din menstruationsperiode påvirker dig (eller ikke), din adfærd? Oplevelsen Hvilke positive oplevelser har du haft i forbindelse med din menstruation? Hvad oplever du generelt er vigtigt for at hver måned potentielt kan blive en mindre negativ oplevelse med din menstruation? Har du haft negative oplevelser med din menstruation? Hvad gjorde den negativ? Hvad betyder træningskulturen for dig i forbindelse med at oplevelsen med menstruation bliver en mindre negativ oplevelse? • Hvad er særligt vigtig i kulturen? Har du nogensinde modtaget nogen form for undervisning / vejledning i at have sin menstruation og være atlet? Hvilken slags undervisning? Ja / nej – Hvad ville dette betyde for dig?
	Miljøet Hvilken betydning synes du dine trænere har i klubben / de forskellige stabsmedlemmer, hvis du har din menstruation? Evt. venner / medspillere / familie / trænere Kan du beskrive hvad der er vigtigt for dig i en relation til fx. en træner / medspiller hvis du skal have en samtale om / hjælp til menstruation?

Miljøets betydning omkring atleten	Hvilken slags støtte har du fået i forbindelse med din menstruation før hen i tiden? Flere kontekster. Hvilken betydning har dette haft? Har du en oplevelse af, at dem omkring dig forstår dig, når du har / skal til at have din menstruation? Er der nogen ressourcer eller støtte, du ville ønske du havde til rådighed, for at hjælpe håndteringen af din menstruation? Hvad betyder noget for dig, for at din menstruationsperiode føles tryk? Hvordan er kulturen på landsholdets omkring menstruation? • Kan i tale om det?
---------------------------------------	--

9.3. BILAG 3: EKSEMPEL PÅ SAMTYKKEERKLÆRING

Du har til enhver tid mulighed for at stille yderligere spørgsmål til projektet og dets formål, samt at stille spørgsmål til, hvordan tingene skal foregå.

Kontaktoplysninger:

Mette Fischer Pedersen
Tlf.: 28 74 87 44
Mettp18@student.sdu.dk

Samtykkeerklæring

Forældre	
Jeg/vi giver hermed samtykke til at min/vores datter må deltage i interview omhandlende ovenstående formål	Ja ☒ Nej ☐
Jeg/vi giver hermed samtykke til, at interviewet må optages som lydfil og derefter behandles (slettes efter eksamens afslutning)	Ja ☒ Nej ☐
Jeg er indforstået med at dataene vil blive bearbejdet i fortrolighed og bliver anonymiseret	Ja ☒ Nej ☐

Ovenstående er fremsendt pr. besked eller mail til den individuelle far og mor. Hertil har de bekræftet felterne med eks. (ja, ja, ja). Denne besked har jeg set og bekræftet.

Spiller	
Jeg giver samtykke til at blive interviewet i ovenstående formål (s. 1) og deltager frivilligt.	Ja ☒ Nej ☐
Jeg giver hermed samtykke til, at interviewet må optages som lydfil til transskription og derefter behandles (slettes efter eksamens afslutning)	Ja ☒ Nej ☐
Jeg er indforstået med at dataene vil blive bearbejdet i fortrolighed og bliver anonymiseret	Ja ☒ Nej ☐

Underskrift (spiller): 

Vær opmærksom på, at samtykke eller dele af samtykke til hver en tid må fortrydes og trækkes tilbage!

9.4 BILAG 4: TRANSSKRPTIONSMANUAL

KOVENTIONS- PRINCIP	BESKRIVELSE	EKSEMPEL I SKRIFTSPROGET
I	Startbogstavet som indikerer, at informanten taler (informant)	I: Ja det gør det.
M	Startbogstavet som indikerer, at jeg taler (Mette)	M: Hvordan ville det være tror du?
Linjeskift	Der skiftes linje, når en ny person begynder at tale	I: Nej, det synes jeg ikke at jeg har. M: Hvordan er din lyst til at være sammen med venner og familie op til eller imens du har din menstruation?
...	Indikerer en kort pause	Hmm ... Altså jeg tror at jeg har præsteret sådan cirka lige som alle andre kampe.
(lang pause)	Indikerer en lang pause på mere end 15 sek.	M: Det kan godt være, at jeg spørger om nogle af de samme ting nogle gange, og så skal du bare svare. (lang pause) Hvis du kigger lidt tilbage...
< >	Markerer et tidsstykke hvori jeg snakker om noget formelt eller generelt. Dette beskrives.	<Der skabes overblik i interviewguiden og bliver forklaret noget praktisk til informanten omkring spørgsmålene>
[]	Indikerer en anonymisering i teksten	Så skiftede jeg da jeg var 12 til [klub], hvor jeg spillede i 2 år, også spiller jeg nu i [klub].
(UI)	Indikerer, at det som bliver sagt, er uforståeligt (uforståeligt indhold) og medtages ikke.	I: Men jeg vil sige, jeg sagde det også til min mor, da det var, så hjalp hun mig også. (UI). Jeg ved jo bare, hvad jeg skal gøre. Der er ikke noget nu jeg på den måde
-	Indikerer at den som snakker afbryder sig selv	I: Altså generelt, synes jeg jo, at det er lidt træls, når man dyrker sport. Også fordi man sveder, og det bliver sådan lidt-. Så det er altid rart, hvis jeg kan undgå at have det til idræt, også når vi skal i bad bagefter.
=	Indikerer at den som snakker skifter retning i sætningen	I: Altså det er jo ikke sådan = Det er jo bare, at de spørger om hvad vi mangler.
" "	Indikerer at den som snakker, siger noget på metanplan om fx. egne tanker, følelser eller tilstedeværelse	I: Altså nogle gange tænker man sådan "Hvorfor er jeg ikke bare en dreng?"
()	Øvrige bemærkninger markeres gennem en parentes	I: Nej det har jeg ikke (griner)

9.5. BILAG 5: TRANSSKRIBEREDE INTERVIEWS

9.5.1. BILAG 5A: INTERVIEW 1, KLARA

TRANSKRIPTION AF INTERVIEW	KODE
[00:00-00:35] M: Jeg kigger lidt ind i computeren og lidt på dig, jeg skal se hvad jeg har skrevet her. Men som jeg sagde så handlede det jo om menstruation og hvordan det kan påvirke en kvinde som spiller elitefodbold. Og jeg vil bare gerne have det bliver lidt en samtale mellem os i stedet for jeg bare stiller alle mulige spørgsmål. [00:36] I: Ja [00:37-00:51] M: Men vil du ikke prøve bare at starte med at fortælle lidt om din dagligdag med fodbold. Sådan, lad vær at tænke menstruation ind i det, men bare en dagligdag med fodbold uden at overtænke mine spørgsmål. [00:52-00:54] I: Sådan, også med skole og sådan noget? [00:55] M: Ja, meget gerne. [00:56-01:16] I: Okay. Så, jeg tager i skole klokken 08.00 også kommer jeg hjem igen kl. 14.00. Så har jeg lige 2 timers mellemrum, hvor jeg bare slapper af og spiser mad og sådan noget. Og så tager jeg til træning ved 16-tiden og jeg er hjemme klokken 21 fra fodbold. [01:17-01:24] M: Ja, okay. Og hvor lang tid har du gået til fodbold? [01:25-01:27] I: Det har jeg siden jeg var 5 år. [01:28-01:31] M: Okay (begge griner). Og hvad er din fodboldhistorie, hvilke klubber har du spillet i? Og hvornår startede du med at spille på højt plan? [01:32-01:52] I: Altså jeg startede med at spille i min barndomsklub, da jeg var 5. Så skiftede jeg da jeg var 12 til [klub], hvor jeg spillede i 2 år. og så spiller jeg nu i [klub]. [01:53-02:08] M: Ja. Hvis vi skal lidt ind på det her med menstruation- Så ved du hvornår du fik din menstruation første gang? [02:09-02:12] I: Jeg tror jeg fik den da jeg var 13. [02:13] M: Okay, så det er 2 år siden cirka? [02:14] I: Ja [02:15-02:16] M: Har du styr på hvornår den kommer? [02:17] I: Nej (fniser)	Alder for menstruation

[02:18] M: Nej overhovedet ikke, så du tracker den ikke? [02:19] I: Nej [02:22-02:28] M: Hvordan gør du? Fordi personligt har jeg fuldstændig styr på hvornår min kommer, så hvordan tackler du det? [02:29-02:39] I: <i>Altså, jeg ved nogenlunde hvornår min kommer, altså jeg kan nogenlunde huske hvornår. Og min er heller ikke helt regelmæssig.</i> [02:40-02:47] M: Nej, okay. Og hvad synes du det værste er ved at have menstruation? [02:48-03:09] I: <i>(fniser) At man ikke = Altså nogle gange tænker man sådan "Hvorfor er jeg ikke bare en dreng?" Fordi, det kræver bare meget arbejde. Fordi så skal man lige hen på toilet inden kamp eller inden træning.</i> [03:10-03:16] M: Hvis vi prøver at lade vær med at tænke kamp og træning, altså fodbold ind i det, men bare sådan generelt også siger du at du skal lægge meget arbejde i det. Kan du prøve at beskrive det lidt mere? [03:17-03:46] I: Sådan, altså man kommer også til at tænke meget over det. Om man nu bløder igennem i skolen eller sådan noget. <i>Men ellers, det er ved at bliver hverdag nu. Nu har jeg haft det i 2 år, til at starte med var det mere. Var man meget nervøs for om man blødte igennem, hvornår man skulle skifte tingene og sådan noget. Men man ved nogenlunde hvordan og hvor lang tid man kan have det i nu og sådan noget.</i> [03:48-03:59] M: Du var lidt inde på det med kamp og træning, men hvordan påvirker det kamp og træning synes du? [04:00-04:23] I: <i>Altså det er blevet bedre, men i starten var jeg meget bange for at bløde igennem og jeg havde heller ikke helt fundet ud af at bruge tampon, så der brugte jeg også bind. Der var jeg bange for at bløde igennem og det er heller ikke så rart at spille kamp med. Men efter jeg har lært at bruge tampon der er det blevet meget nemmere.</i> [04:24-04:43] M: Hvad er det der gør at du er bange, nu hvor du siger du er lidt nervøs for at spille kamp med din menstruation og der er også lidt noget andet i det også med bind? [04:44-04:55] I: Altså det er meget sådan = <i>Jeg har ikke menstruationssmerter</i>, så det er mest bare for at bløde igennem og sådan for at der er blod på mine shorts og sådan noget. [04:56-05:04] M: Hvordan kan det påvirke tankerne for dig?	Tracking af menstruation Tracking af menstruation Holding til menstruation Nervøsitet ved at bløde igennem Rutiner Nervøsitet ved at bløde igennem Brug af bind og tampon Bløde igennem Ingen menstruations-smerter
--	---

[05:05-05:10] I: Altså, man kommer jo til ikke at tænke på andet når man skal ud at præstere. Det gjorde jeg i hvert fald i starten, men nu her der tænker jeg ikke rigtigt over det.	Menstruations påvirkning på præstation
[05:11-05:27] M: Hvad med hvide shorts her på landsholdet og at have sin menstruation, hvad tænker du om det?	
[05:28-05:41] I: Altså jeg har ikke prøvet det. Men jeg tror ikke jeg ville være så bange for det fordi jeg ved hvor meget jeg bløder. Jeg tror ikke det er nødvendigt og at jeg skal være bekymret for det.	Overvejelser forbundet med hvide shorts
[05:42-05:53] M: Føler du dig nogensinde hæmmet af din menstruation helt generelt? Du siger du ikke har menstruationssmerter. Men er der andre ting du måske føler dig hæmmet af?	
[05:54-05:57] I: Nej, det synes jeg ikke.	Føler sig ikke hæmmet af menstruation
[05:58-06:13] M: Kan du prøve at sætte lidt ord på hvordan du har det lidt før din menstruation, under din menstruation og lidt efter?	
[06:14-06:25] I: Altså jeg synes ikke rigtigt jeg kan mærke forskel på om jeg har det eller ikke. heller ikke humørsvingninger eller noget. Ikke før eller efter eller når jeg har det.	Kan ikke mærke forskel
[06:26-06:50] <Der skabes overblik i interviewguiden og bliver forklaret noget praktisk til informanten omkring spørgsmålene>	
[06:51-07:09] M: Du nævner du ikke har humørsvingninger eller andet, men du har heller ikke oplevet at tænke på andre måder, tænke negativt, have lyst til nogle andre ting eller have lyst til mindre end du plejer i forbindelse med din menstruation?	
[07:10-07:25] I: Nej, det har jeg ikke.	Ingen ændring i lyst
[07:26-07:30] M: Har du prøvet at have din menstruation til kamp eller træning?	
[07:31] I: Ja, det har jeg	
[07:33-07:34] M: Hvordan var det? Hvis du kigger præstationsmæssigt.	
[07:36-07:53] I: Hmm ... Altså jeg tror at jeg har præsteret sådan cirka lige som alle andre kampe.	Følelse af samme præstation med / uden menstruation
[07:54-07:58] M: Så du har ingen oplevelse af at din menstruation påvirker noget som kan have påvirket din præstation?	
[07:59-08:29] I: Nej, det synes jeg ikke. Det er meget det samme. Jeg føler at hvis man er i fuld gang med en kamp og adrenalinen kører så glemmer man det bare. Jeg tænker ikke rigtigt over det, jeg spiller bare.	Glemmer menstruation under kamp

[08:31-08:39] M: Hvad med din opmærksomhed eller dit fokus? [08:40-08:49] I: Nej, eller måske lidt i starten, men så glemmer jeg det bare. [08:50-08:52] M: Og hvad med i starten da du havde din menstruation, dengang var det meget nyt måske? [08:53] I: Ja. [08:58-09:06] M: ... Hvad kunne du have brugt dengang? Kunne du have brugt noget støtte hvis du kigger tilbage, hvad havde du så ønsket for dig for at kunne hjælpe dig bedst muligt? [09:07-09:27] I: Hmm. Det ved jeg ikke helt. Jeg synes det var rigtig brugbart at jeg nu her bruger tampon. Så det med at finde ud af, hvad man selv er mest tryk ved. Det kunne man måske godt være blevet introduceret til at man kan bruge andet end bind også. [09:28-09:33] M: Hvem hjalp dig med det? Var det familie eller? [09:34] I: Ja. [09:34-09:35] M: Hvem i din familie? [09:36] I: Min mor. [09:37-09:42] M: Din mor. Og har hun været god støtte generelt? [09:43-09:55] I: Sådan, vi snakker ikke så meget om det derhjemme. Det er blevet bedre med tiden. Vi er blevet gode til sådan = også hvis vi mangler ting og sådan. [09:56-10:06] M: Har du en oplevelse af at der er andre der kunne, fx. i din klub, som føler sig mere hæmmet, som kunne have haft brug for noget støtte til det? [10:07-10:32] I: Altså, det er meget når de har menstruationssmerter. Jeg har i hvert fald hørt nogle som ikke kommer til træning fordi de har så ondt. Vores træner, vi har haft sådan et menstruationsmøde med vores træner, hvor han introducerede at det er også en grund til at melde fra hvis man har det og at man ikke behøves at lyve om det. [10:33-10:45] M: Og hvordan var det for dig at have det møde, både 1) at der blev taget initiativ til at have det møde, at det blev holdt og det blev accepteret at man godt måtte melde sig "syg" i gåseøjne og 2) at det var en mand som gjorde det? [10:46-11:06] I: Altså jeg har det lidt ambivalent med min træner, så jeg havde synes det havde været bedre hvis det var min assistent træner. Men jeg synes det er et godt initiativ man normaliserer det lidt mere fordi det kan hurtigt blive et tabu.	Glemmer menstruation i kampen Fokus og koncentration = påvirket lidt i starten Brugbar viden og erfaring om menstruation Mor som støtte til menstruation Mor som støtte til menstruation Oplevelser af holdkammeraters menstruation Italesættelse af menstruation i klub Træner-spiller relation Menstruation som et tabu
---	--

[11:07-11:32] M: Jeg tror jeg vil have dig til at prøve og uddybe lidt mere. Nu ved jeg godt du ikke er så påvirket, men det er her er et fint eksempel at det bliver gjort. Nu er du ikke så hæmmet af menstruation, men hvis der er nogen som er meget hæmmet af menstruationen, hvad tror du at det kan gøre for dem, at det bliver italesat. [11:33-11:53] I: Altså jeg tror det er rarere for dem at man bare kan gå hen at sige, at man har en off-dag den dag også sige grunden til det og ikke både bære rundt på at det er fordi du har menstruation, men ikke tør sige det og skal til at finde en undskyldning mere for at man ikke er helt på toppen. [11:54-12:06] M: Så der er blevet nedlagt en barriere på en eller anden måde? I kan sagtens bare gå hen at sige direkte, at i har jeres menstruation? [12:07-12:11] I: Ja. [12:12] M: Har du prøvet at have din menstruation på en landsholdssamling? [12:13] I: Nej, det har jeg ikke. [12:14] M: Hvordan ville det være tror du? [12:15-12:45] I: Altså jeg tror, man ville selvfølgelig tænke lidt over det. Også inden kamp og sådan noget, men jeg tror det er fint nok. Også fordi der er mange andre som har haft det og der bliver jo ikke rigtig sagt noget til det og det er meget normaliseret her. [12:46-12:49] M: Kan du prøve at beskrive hvad det er der er normaliseret og hvad det er, som der ikke bliver sagt noget til? [12:50-13:06] I: Det er meget åbent. Så vi snakker også internt om, at vi har fået vores menstruation. Så vi kan også have medfølelse med dem. Så det er noget vi snakker om os piger, men også med fysioterapeuten. [13:07-13:14] M: Så det betyder noget at I har et godt sammenhold eller god kultur blandt jer omkring det? [13:15-13:16] I: Ja det gør det. [13:17-13:38] M: Hvad med, er der noget bestemt inde i omklædningsrummet ift. tilgangen der? [13:39-13:56] I: Altså jeg synes det er en meget åben tilgang og man spørger bare, hvis man mangler noget, fx. et bind eller en tampon også er der nogen som har det med. Det er meget åbent. [13:57-14:05] M: Så hvis du skal sætte nogle ord på hvad der gør her på landsholdet, at det hele bliver en god oplevelse?	Håndteringen af menstruation mellem træner-spiller Italesættelse som nedbrydning af barrierer Menstruation på landsholdssamling Menstruation som normaliseret emne på landsholdssamling Fællesskab omkring menstruation Betydning af kultur og sammenhold Åben tilgang i omklædningsrummet
---	---

[14:06–14:37] I: Det tror jeg er fordi vi hjemme fra klubben får at vide også, at det er helt normalt. Så når vi kommer til samlingerne, så snakker vi også åbent om det. Det at der er nogen som tog initiativet og snakkede åbent om det og er åbne om, det gør også bare at man føler sig tryk i også at gøre det. [14:38] M: Så åbenhed og stabsmedlemmerne? [14:39] I: Ja [14:40–14:50] M: Kan du sætte nogle ord på, hvad nogle af stabsmedlemmerne specifikt gør for at det bliver en positiv oplevelse? [14:51–15:35] I: Altså det er jo ikke sådan = Det er jo bare, at de spørger om hvad vi mangler. Vi var i spa sidste gang og de spørger om det, og synes også det er helt okay man ikke har lyst til at komme i spa hvis man har sin menstruation. De spørger også, om man ved, at man kan bruge tampon. Så de giver både muligheden for at lade vær med at gøre det og giver også muligheden om at komme i spa på trods af det. [15:36–16:01] M: Har du før været ude for eller haft en oplevelse af, at din menstruation påvirkede noget i forbindelse med det sociale helt generelt? [16:02] I: Nej, det synes jeg ikke at jeg har. [16:03–16:29] M: Hvordan er din lyst til at være sammen med venner og familie op til eller imens du har din menstruation? [16:30–16:36] I: Altså, den er meget som den plejer at være. Jeg synes ikke rigtigt jeg bliver påvirket af det. [16:37] M: Og hvad med at tage i skole? [16:38–16:39] I: Det er også okay (griner) Det er som det plejer. [16:45–17:00] M: ... Jeg kunne meget gerne bruge en uddybning, selvom du nødvendigvis ikke kan uddybe det. [17:02–17:26] I: Altså det er blevet meget en rutine. Det bliver meget en rutine, så gør du det, så gør du det og du ved cirka hvor meget du bløder så du har kontrol over det. Så man er ikke bange for at bløde igennem når man kommer i skole og man skal jo i skole, så. [17:27–17:33] M: Så du siger noget med rutine, er det fordi du har lært det at kende og ved hvad du skal gøre? Bind med i skole og alle de her ting. [17:34] I: Ja. [17:36–17:44] M: ... Så for dig fungerer det?	Den gode oplevelse kommer fra klubben Stabsmedlemmer har en betydning Spørger om hvad der mangler Spørger ind til brug af tampon Accepterer man ikke har lyst til spa Påvirker ikke det sociale Lyst til at være med venner / familie = påvirkes ikke Lyst til skole ændres ikke Menstruation som en rutine Kendskab og rutine
---	--

[17:46–18:06] I: Ja, det er meget rutine som får det til at fungere. Jeg fik min under coronatiden, så der var vi hjemme og det var rigtigt dejligt for mig. Fordi så kan man lige lære det at kende og jeg var ikke i skole, så man var ikke bange for at bløde igennem. [18:07–18:11] M: Hvad tror du det har gjort for din oplevelse at du har fået det i trygge rammer? [18:12–18:39] I: <i>Altså. Jeg synes ikke det er lige så stort et problem, fordi jeg har vænnet mig til det i trygge rammer. Og jeg har skabt min rutine i trygge rammer som jeg har gjort derhjemme</i> [18:41–19:06] M: Jeg kunne godt tænke mig at prøve og få dig til at beskrive en situation. Altså hvis du tænker på en situation hvor du skulle præstere, fx. kamp, træning eller landsholdssamling. Kan du så prøve at beskrive hvordan du håndterede din menstruation? [19:07–19:15] I: ... Altså, hvordan jeg gør? [19:16–19:25] M: Ja. Altså du behøves ikke at gå helt vildt i detaljer, men det er sådan jeg får en fornemmelse af hvor meget det går ud over vante rutiner fx. [19:26–20:05] I: <i>Altså jeg plejer normalt også at gå på toilettet inden jeg spiller kamp for at tisse af, så det er ikke så meget det. Men så gør man det også i halvlegen for at tjekke op, dog plejer jeg ikke at skulle skifte, fordi jeg ikke bløder så meget. Men vi har sorte shorts i min klub så det er ret rart. Hvis det nu skulle gå igennem, så kan man ikke rigtig se det i sorte shorts. Men jeg ved ikke om jeg gør andet.</i> [20:08–20:21] M: Så er der noget i det, nu hvor du siger at går på toilettet i forvejen, men er du også nødsaget til at skulle ind og tjekke i halvlegen osv. Påvirker det dig på noget måde? [20:22–20:30] I: Hmm. Nej, det er bare noget som er hurtigt og skal klares. Det fylder jo ikke hele halvlegen. [20:31–20:36] M: Går det nogle gange udover andre ting? [20:37–21:07] I: <i>Nej fordi vi får tid til det. Fordi ved det der menstruationskursus min træner var til der fik han at vide, at det ville være rart at have tid til at komme på toilet og få skiftet. Der er også meget fokus på at vi skal ind i pausen og at der skal være et toilet man kan komme til i pausen, sådan hvis man havde det så man kan komme ind og skifte.</i> [21:00–21:09] M: Og det er rart der er toilet tilgængeligt? [21:09] I: Ja [21:10–21:17] M: Jeg er lidt interesseret i det der kursus, eller hvad var det du kaldte det? Menstruationskursus?	Fungerer vha. rutine Menstruation kom under COVID Kom i COVID = mindre problem og trygge rammer. Rutine skabt i trygge rammer Rutine for menstruation på kampdage Bløder ikke meget. Sorte shorts er rart = kan ikke ses Får tid til at gå på toilettet Menstruationsundervisning affødte opmærksomhed
---	---

[21:18-21:24] I: Ja (griner). Ja, det ved jeg ikke lige helt om det hed. [21:25-21:26] M: Men det var noget i var til? [21:27-21:46] I: Ja, mit hold og så U16. Så U18 og U16. Og så var det min træner, der lavede sådan et oplæg efter vi havde været i Danmark til samling. Der lavede de et oplæg til trænerne. [21:48-21:49] M: Hvem gjorde det? [21:50-22:05] I: Det ved jeg ikke, det var sådan nogle engelske kvinder tror jeg. Det var noget i den stil, sådan husker jeg det. Så gentog han lidt det oplæg de havde fået til os. [22:07-22:15] M: Okay. Og hvad tager du med fra det oplæg? Det kan være du har sagt noget af det. [22:17-22:48] I: Altså, jeg tror ikke jeg lærte så meget, men det var rart at han også forstod at vi skulle ind og have et toilet både inden vi begyndte kampen, efter opvarmningen og i pausen. Han blev mere forståelig for det. Jeg føler også han blev lidt for forståelig, fordi nu synes jeg han snakker lige lovligt meget om det. [22:50-22:53] M: Så der er en grænse for det? [22:54-22:55] I: Ja, der er en grænse for det og den har han nået. [22:56-22:57] M: Kan du prøve at sætte ord på den grænse? [22:58-23:21] I: Jeg synes, at det for eksempel er inden kampen eller i pausen, så kan han være sådan: "Så skal i gøre det i skal gøre" og sådan. Han hentyder virkelig meget til det. Det føler jeg ikke rigtig jeg har behov for, at han hentyder, vi ved godt hvad vi skal gøre. [23:22-23:24] M: Men er der en tryghed for dig i at de ved det, og at de er opmærksom på det? [23:25] I: Ja. [23:26-23:29] M: Men de behøves ikke at kommentere på det hele tiden? [23:30-24:06] I: Nej (griner). Og heller ikke gå i detaljer. [24:07-25:12] M: Jeg vil gerne lidt mere i dybden med alt det omkring dig, og hvad det har af påvirkning. Nu er du et godt eksempel, du er jo ikke så påvirket af din menstruation. Men der er måske nogle grunde til at det fungerer for dig, og her nævner du rutiner, du har haft din mor og sådan. Kan du prøve at sætte nogle ord på, lidt mere konkret, hvis du skal beskrive for eksempel den kultur som er her,	Afviklingen af undervisning for menstruation Træner videreformidlede undervisning Lærte ikke meget Rart med forståelse fra træneren Træneren blev for forståelig Grænser for forståelighed Overfokusering på emnet Hentydninger = ikke et behov At træneren er opmærksom og ved det = tryghed Ikke gå i detaljer
---	--

hjemme i klubben eller den specifikke hjælp du har fået. Hvad er det helt konkret der er blevet gjort? [25:13-25:21] I: Altså jeg synes det hjælper, som sagt, at vi er så åbne og at man kan snakke om det. Og at det ikke er et tabu at man har menstruation. [25:22-25:31] M: Kan du komme med et eksempel? Fordi, er det sådan at så ved andre det fordi man går ud og råber højt om at man har sin menstruation også ved alle hvem der har? [25:32-26:02] I: Nej (griner). Men så er det sådan at vi snakker sammen. Nogle gange kommer vi ind på det når vi går op på værelset. Så er der en som siger "Ej jeg skal også have min menstruation eller tror jeg skal have den her på samlingen". Så er andre sådan "Ej det tror jeg også". Så det er meget en fælles ting og man ved, at man selvfølgelig ikke er den eneste. [26:03-26:04] M: Så det er lidt dejligt at vide, at der er flere? [26:05-26:06] I: Ja at der er flere der lider (griner) [26:07-26:09] M: Hjælper I hinanden på nogen måde? (26:11-26:23] I: Hmm, nej, ikke sådan. Jeg tror, at vi klarer det meget selv. Ja, altså ikke mere end at vi snakker om det. [26:24-26:42] M: Men når jeg siger hjælper, så mener jeg heller ikke. Altså jeg kan mene forskellige ting, fx. kan jeg godt mene støttmæssigt, hvis der er en som bøvler med det, lige som hvis der er en som er kommet til skade, ville man også støtte den person. [26:43-27:04] I: Altså, jeg plejer bare at sige til de andre at det nok skal gå, at det selvfølgelig ikke sker hvis de er bange for at bløde igennem for eksempel. Så positivt støtter hinanden også, hvis der er nogen som er bange for det. [27:05-27:30] M: Jeg er lidt interesseret i, du siger, du ikke er så glad for din træner. Eller, du var glad for ham, men i forbindelse med dette. Hvordan er kontrasten fra fx. dem du har kontakten med det omkring her, for eksempel holdlederen og fysioterapeuten, også hjem til klubben? [27:32-27:51] I: Altså jeg vil sige at jeg hellere vil have at det er en dame. fordi de kender det bedre og jeg synes det er lidt underligt at snakke med en mand om det. Og jeg har ikke behov for, at min træner sætter så meget fokus på det [27:53-28:05] M: Ville du have det okay med at gå til, vi har kun haft mandlige læger med, men gå til ham med noget omkring det? Lad os sige du skal have smertestillende for det eller noget andet? [28:06-28:37] I: Altså, jeg føler at der er trygt miljø her og jeg ved at alle er her for at få mig til at præstere bedst. Og lægen vil altid gøre mig det bedste og han har	Åbenhed hjælper = mindsker tabu Taler om menstruation med holdkammerater på landsholdet Det er en fælles ting Dejligt at vide der er flere som har det Hjælper hinanden ved at snakke sammen Positiv støtte i MP Kvinde som relation Underligt at snakke med en mand Ikke behov for meget fokus fra træner Trygt miljø på landsholdet
---	--

også oplevet meget på mange samlinger før også, hvor der jo også har været andre med menstruation. Så vi er ikke de første. [28:38–28:40] M: Så der er måske noget faglighed som betyder noget? [28:41] I: Ja [28:42–28:43] M: Som giver hvad? [28:44] I: Tryghed [28:46–29:02] M: Kan du prøve ta beskrive det her med, at du sagde et trygt miljø lige før. Kan du prøve at sætte lidt flere ord på det? Hvad får dig til at sige trygt miljø? [29:04–29:37] I: Altså, jeg føler bare at man ved, at alle er her for at hjælpe os. Og hvis man spørger ind, og for eksempel med lægen og fysioterapeuten, hvis man stiller nogle spørgsmål, så vil de altid hjælpe og svare en. Det gør bare at det er et samlet, trygt miljø. [29:38–29:53] M: Så forstår jeg det rigtigt, hvis det er sådan lidt den generelle adfærd som stabsmedlemmerne har, smitter lidt af på hvordan du måske ville reagere hvis det var din menstruation også? [29:54–30:21] I: Jeg tror også at den adfærd overfor os gør, at vi har et godt forhold til hinanden. Vi har nogle rollemodeller der viser, at man skal være ordentlig ved hinanden og hjælpe hinanden. Det har vi selvfølgelig også hjemme fra klubben, vi er blevet opdraget til, at vi skal hjælpe hinanden. [30:22–30:23] M: Er det opdragelse hjemme fra klubben eller herfra? [30:24–30:32] I: Ja, også helt hjemme fra familien, også her fra og hjemme fra klubben. Det lærer vi hinanden. [30:33–30:35] M: Du siger noget om at vores adfærd overfor hinanden kan smitte af på jer? [30:36] I: Ja. [30:37–30:41] M: Kan du sætte lidt ord på det? Også måske i forbindelse med det her med at snakke lidt åbent om tingene. [30:42–31:18] I: Ja, altså, det er bare sammenholdet. Men også forholdet fra os til staben og staben til os. Staben udstråler at de meget gerne vil hjælpe os og det gør også at det smitter af på os også å får vi mere lyst til at hjælpe hinanden. Det gør også, at når de er åbne over for os, så føler jeg også at vi er mere trygge ved at være åbne med for eksempel menstruation.	Lægen er vant til det Faglighed har betydning Faglighed giver tryghed Alle i staben er der for at hjælpe Alle vil altid svare på spørgsmål = Samlet og trygt miljø Stabens adfærd smitter af på spillerne Opdragelse fra klubberne Træner-spiller relation Sammenhold Stabens udstråling smitter af på spillerne
--	---

[31:20-31:26] M: Ville du turde i højere grad at komme til os, hvis der var noget med det? [31:27] I: Ja ... [31:40-32:07] M: Nu stiller jeg nogle af de samme spørgsmål, som du måske har svaret på. Men du må meget gerne svare på dem igen, ud fra det jeg spørger om. Så har du en oplevelse af at dem omkring dig forstår dig, når du har den eller skal til at have din menstruation? [32:08-32:27] I: Ja, altså det har jeg. Jeg har en oplevelse af, både hjemme ved min familie, I [by] og her, at alle er der for at hjælpe. [32:22-32:27] M: Kan du sætte ord på hvad det er? Eller om de gør noget bestemt? [32:28-32:44] I: Nej, det er bare. Jeg tror, at jeg bliver mere åben fordi at jeg ved, at de vil mig det bedste. [32:45-32:51] M: Det kan også være de ikke gør noget, det er mere fordi jeg gerne vil ind til hvad det er som giver dig den oplevelse? [32:52-32:58] I: De gør ikke rigtigt noget, sådan. De gør ikke noget sådan rigtigt, men man ved bare, at de er der. Jeg ved ikke helt hvordan man skal forklare det. [32:59-33:09] M: Og hvad tror du der er grunden til, at du ved, at de bare er der og gerne vil hjælpe dig eller forstår dig ift. din menstruation? [33:10-33:22] I: Hmm. Jeg tror også at det er trygheden. At jeg kender min familie godt og jeg kender rimelig godt [klub] og jeg kender også staben rimelig godt. [33:59-34:03] M: Jeg tror faktisk ikke, at jeg har så meget mere. Har du noget her til sidst? [34:04-34:14] I: Nej, det har jeg ikke (griner) [34:15 - 36:11]: <Kort snak om interviewet og hvorfor jeg som forsker undersøger, det jeg undersøger>	Tør at komme til staben ifm. menstruation Føler at klub, familie og stab gerne vil hjælpe Tryghed i klub, landsholdsstab og familie
---	--

9.5.2. BILAG 5B: INTERVIEW 2, ALBERTE

TRANSSKRIFTION AF INTERVIEW	KODE
[00:05-00:13] M: Okay, nå det skulle gerne køre. Jeg var lige ved at gøre det klar inden du kom, så giv mig lige et øjeblik. [00:14] I: Ja [00:18-00:27] M: ... Men her til en start er det meget vigtigt for mig at sige, at der er ingen som finder ud af, hvad du har sagt. [00:28] I: Jaja, det er helt i orden [00:29-00:31] M: Og så er det endnu mere vigtigt for mig at du fortæller dine oplevelser, da det er meget vigtigt for min undersøgelse nemlig og at du er ærlig [00:32] I: Ja [00:48-00:58] M: Jamen du kan starte med at fortælle lidt om hvornår du startede til fodbold og din fodboldhistorik? [00:59-01:42] I: Jamen jeg startede dengang jeg var 5 år, så nu har jeg spillet i 10 år. Så det er ved at være noget tid siden jeg startede. Og jeg startede i sådan en lille klub der hed [klubnavn], hvor det bare var sådan et hyggehold og jeg startede med at spille med drengene fordi der ikke rigtigt var noget pigehold. Senere kom jeg på et [akademi] og pigelicenshold. Så flyttede vi allesammen videre hvor vi spillede, også kom der en sammenkobling med [klub] også har jeg spillet der lige siden. [01:44-01:45] M: Bor du tæt på din nuværende klub eller hvordan? [01:46-01:47] I: Jeg bor sådan et kvarter fra i bil, så det er ikke så slem transport. [01:49-02:20] M: Jamen du har jo allerede været godt omkring. Men som jeg sagde kommer det til at handle om menstruation og jamen, lidt omkring forskellige ting. Jeg spørger lidt ind til menstruation men mest ift. hvordan det påvirker din dagligdag, din oplevede fodboldpræstationer og hvordan det bare er at være fodboldspiller. Men hvis du kan huske det, hvor gammel var du da du fik det? [02:23-02:35] I: Jeg fik det lige dengang COVID startede, så det var nok i starten af 6. klasse eller sådan noget. Jeg ved ikke lige helt hvor gammel jeg var, måske 13 eller sådan noget.	Fodboldhistorik Begyndelse på menstruation

[02:36] M: Ja, hvordan var det at få det i corona-tiden? [02:36-02:55] I: Det var sådan = Altså jeg kan huske det var sådan lidt et tabu dengang, så det var ikke rigtigt noget man snakkede med sine veninder om og sådan noget. Så jeg kan huske det var rimelig rart at jeg fik det der. Så det var ikke noget som skete i skolen eller noget. Det var egentligt fint nok. Så fortalte jeg det til mine veninder senere, men det var ikke rigtigt noget vi snakkede om. [02:56-02:07] M: Kan du beskrive lidt mere, hvorfor det var rart at få det i coronatiden hvor du måske var lidt mere selv med det fremfor i skolen? [03:08-03:28] I: Det var bare ikke noget folk talte om, det var et rigtig tabubelagt emne, i hvert fald når man er ung. Nu her er det godt noget man kan snakke om. Men når man er lille, er det hele underligt, det er en ny ting og det er sådan at hvis folk fik det for tidligt eller for sent så var det mærkeligt og sådan noget. Så man skulle ligge i midten. [03:29-03:30] M: Hvorfor tror du det er et tabu? [03:31-03:44] I: Jeg ved det faktisk ikke. Det er jo noget alle får, så det giver jo ikke rigtig nogen mening. Jeg ved det virkelig ikke faktisk, jeg tror bare det er sådan vores samfund fungerer eller sådan. Eller sådan vores generation er. [03:45-03:51] M: Det har jo nemlig altid været lidt et tabubelagt emne som du siger, så det kunne godt være du havde et gæt. [03:52] I: Hmmm. [03:53-03:54] M: Hvad snakker folk om? [03:56-04:01] I: Det ved jeg ikke, altså. Måske sådan noget med = Nej jeg ved det faktisk ikke. [04:02-04:05] M: Nej, helt okay. Hvad er det der er mærkeligt ved at få det tidligt? [04:06-04:21] I: Det er i hvert fald sådan, at hvis man få det tidligt i forhold til andre så er man en af de eneste også er man lidt uden for fællesskabet. Og hvis man får det for sent, så er man heller ikke rigtigt en del af fællesskabet fordi så har alle fået det og man er ikke en del af dem som har fået det.	Menstruation som tabubelagt emne. Snakker ikke om menstruation i starten Et tabubelagt emne som ung. Få det for sent / for tidligt = mærkeligt Uforstående over for menstruation som tabu. Tvivl ifm. hvorfor emnet et tabubelagt Menstruation som et fællesskab For tidligt / for sent = mærkeligt
---	--

[04:22-04:24] M: Ja, så du nævner meget noget fællesskab? Der er faktisk lidt noget fællesskab over det.	Menstruation som fælles nævner i sammenhold
[04:25-04:27] I: Ja. Ja, sådan, sammenhold. At folk er lidt på samme måde.	
[04:28-04:35] M: Ja, okay. ... Hvad synes du så er det værste ved at have menstruation?	Fysiske symptomer under menstruationen
[04:37-04:52] I: At mine mavekramper tit er meget slemme når jeg har det. Og jeg kan godt mærke jeg bliver meget sur og træt når jeg har det, især også ugen op til og ugen efter. Så det er nærmest 3 uger hvor det er slemt.	Træthed og sur før, under og efter MP
[04:53] M: 3 uger?	Længde på MP
[04:54-04:55] I: Ja. Hvor jeg har menstruation i 1 uge, det plejer at være sådan 5-6 dage.	
[04:59] M: Hvor selve blødningen er?	Symptomer før og efter MP
[05:00-05:18] I: Ja. Og så er der 1 uge eller cirka 5 dage op til, hvor jeg godt kan mærke, at nu er jeg lige ved at få den. Også efter har jeg stadig mavekramper og sådan noget. Så den påvirker mig virkelig meget. Også når jeg spiller fodbold eller er i skolen, så er det tit jeg bløder igennem fordi jeg bløder så meget. Jeg har bind og tampon i, men jeg bløder stadigvæk igennem. Det er noget værre noget.	Påvirkningen af menstruation Bløder igennem i skole og til fodbold
[05:19-05:27] M: Det lyder slemt. Det var mange ting på en gang *begge griner*. Tracker du din menstruation?	Brug af app til tracking
[05:28-05:30] I: Ja, jeg bruger den der app som hedder Flo.	
[05:32-05:36] M: Ja, okay. Og hvordan hjælper det dig?	Timing af MP ift. aktiviteter og forberedelse
[05:37-05:49] I: Altså så kan jeg i hvert fald time hvornår jeg får det, eller den kan prøve at gennemskue hvornår jeg får den. Så hvis det er jeg har noget jeg skal, så kan jeg pakke nogle bind eller noget. Så jeg bruger den som en slags værktøj.	App som værktøj
[05:52-05:57] M: Hvordan er det at have = Altså nu siger du 3 uger, det er jo næsten hele dit liv du bøvler med menstruation. Kan du prøve at beskrive det lidt for mig, hvordan det er?	
[05:58-06:35] I: Det er lidt presset. Jeg vil jo selvfølgelig ikke være sur og gnaven hele tiden, men jeg kan godt mærke at det påvirker mig vildt meget. Det kan godt	

være jeg nogle gange er sur over et eller andet. Men så sætter jeg skylden på min menstruation. Men jeg kan godt mærke, at jeg har mange humørsvingninger og sådan noget. I hvert fald de 3 dage op til og cirka 3 dage efter. Hvert fald de dage, der er det meget slemt, der er jeg måske ikke den fedeste person at være sammen med. [06:37-06:49] M: Hvordan har du lagt mærke til, at det er det? Jeg tænker på, det er ikke sikkert du ved med 100% sikkerhed det er din menstruation der er skyld i det, men du har måske mærket nogle tendenser? [06:50-07:02] I: Jeg kan selvfølgelig se på appen hvornår jeg får det, også har jeg kunne begynde at mærke at jeg får de her mavekramper også tit de tre dage op til. Og så får jeg min menstruation cirka de tre dage efter. Også efter kan jeg godt mærke det også sidder lidt i min mave. [07:03-07:11] M: Kan du prøve at beskrive de her, nu kalder jeg dem symptomer, som du får op til? [07:12-07:35] I: Jeg får tit hovedpine, migræne på en måde, hvor det dunker og det bliver siddende indtil jeg tager smertestillende. Og mine mavekramper sidder tit om natten, så vågner jeg op med smerte i min mave. Eller i skolen hvor jeg ikke kan spise noget, fordi jeg får meget kvalme, hvilket ikke er så smart når jeg skal spise meget når jeg skal spille fodbold. [07:36-07:46] M: Så det påvirker også lidt nogle andre ting, eller? Jeg vil helst ikke tage ordene ud af dig, men kan du prøve at beskrive det lidt mere for mig. [07:47-08:17] I: Ja, altså det påvirker meget min hverdag generelt. Det påvirker mig tit hele tiden. Jeg får tit kvalme, især i den uge hvor jeg har menstruation der er det overdøvende kvalme hvor jeg næsten ikke kan spise noget og kød kan jeg overhovedet ikke. Så det påvirker mig lidt, især ift. indholdet af protein der bliver det sværere for mig at indtage pga. min kvalme. [08:19-08:22] M: Kan du sætte lidt ord på hvordan det påvirker din adfærd i den her forbindelse? [08:23-08:45] I: Ja, altså, nogle gange kan jeg heller ikke komme til træning pga. mine mavekramper, men en det er sjældent at jeg vælger ikke at komme til træning. Jeg er selvfølgelig også meget = Vil ikke kalde mig sur, men træt af det hele eller lidt gnaven hele tiden. Især om morgenen og aftenen. [08:47-08:50] M: Kan det påvirke andre ting?	Føler sig påvirket af menstruation Humørsvingninger Pådutter menstruation skylden for humør App som værktøj til at opdage menstruations-symptomer Symptomer op til menstruation Symptomer om natten og i skolen Manglende appetit Symptomer som påvirker hverdagen Påvirkning på appetitten Udeblivelse fra træning / påvirkning på træningsdeltagelse
---	--

[08:52-09:19] I: Hmm, nej, altså personerne omkring bliver vel påvirket af at jeg er lidt træt af det hele. Men ellers så tror jeg ikke det påvirker så meget. Men det påvirker selvfølgelig også min præstation på fodboldbanen og i skolen, der kan jeg nogle gange ikke holde ud at sidde og lave lektier, fordi min mave gør så ondt og jeg har så meget hovedpine. Men også på banen, hvis jeg kan mærke mine kramper hver gang jeg løber, så er det heller ikke så sjovt at løbe på banen.	Symptomer som påvirker på fodboldbanen og i skolen
[09:20-09:22] M: Gør du noget ved det, altså hvordan påvirker det dig helt specifikt?	
[09:23-09:30] I: Altså, hmm, det gør selvfølgelig. Det ved jeg ikke.	
[09:31-09:35] M: Tænker du over det, er du nødt til at sætte dig ud eller tage noget smertestillende?	
[09:36-09:48] I: Tit plejer jeg bare at tage noget smertestillende inden træning hvis det er vildt slemt. Men ellers så prøver jeg at kæmpe mig igennem det. Jeg plejer bare at tænke, at det er 1,5 time af mit liv der bare lige skal overstås også kan jeg komme hjem og ligge i min seng bagefter.	Tager smertestillende for symptomerne. Skal holde træningen ud.
[09:49-09:52] M: Men hvis du skal prøve at sætte det op på den måde, hvilke træningspas er så fedest?	
[09:53-10:19] I: Altså selvfølgelig de træningspas her. Men jeg har det så ikke lige nu vel. Men også træningspassene op til kamp, et er jo der jeg ikke rigtigt skal misse en træning, fordi der skal der udtages til kamp og selvfølgelig også når der er kamp, så er det ikke så fedt at løbe rundt med menstruation.	Skal ikke misse træningspas op til kamp = dårligt med menstruation
[10:21-10:39] M: Nu har vi snakket meget løst omkring det. Men hvis du kan prøve at være meget specifik ift. hvordan du har det før, under og efter din menstruation?	
[10:40-11:12] I: Altså før min menstruation der er det ikke så tit jeg får hovedpine og sådan. Der er det mere mavekramper eller kvalme. Imens jeg har min menstruation der er det meget mavekramper og det er mest det, som tynger mig der. Og så er mit humør måske lidt overvældende. Også efter kan jeg godt mærke at jeg får meget hovedpine og at min kvalme stadig ligger der lidt.	Kvalme og mavekramper før MP Mavekramper under MP
[11:15-11:24] M: Ja. Hvad med psykologisk / mentalt? Kan du mærke noget der? Her tænker jeg f.eks. på sådan noget med humørsvingninger.	Hovedpine og kvalme efter MP
[11:25-11:52] I: Ja, altså jeg kan godt mærke at min motivation kan dase hen pga. jeg er træt af det hele og jeg er meget træt oppe i hovedet. Og også hvis jeg har	Træt i hovedet

meget hovedpine. Så er min motivation ikke rigtig til at stå op kl. 06.00 om morgenen for at tage til morgentræning. Der kan jeg godt mærke det. Og min mave gør ondt og det hele ikke rigtigt spiller, så der er det hele ikke så sjovt. Men altså, det er jo noget der skal gøres. [11:53–12:00] M: Ja. Har du før haft en oplevelse af at det kan gå udover din præstation til træning? [12:01–12:21] I: Altså der har været et par træningspas, hvor jeg har været nødt til at sætte mig ud, fordi jeg simpelthen ikke kunne løbe eller jeg har haft så meget hovedpine at jeg ikke har kunne tænke i skolen. Nogle gange er det sket, at jeg ikke kan være med til træningen. [12:21–12:33] M: Så hvordan er din lyst til ting, fx. før, under og efter, til ting som du plejer at have at have lyst til? Det kan være alt muligt. Venner, skole, fodbold. [12:34–13:20] I: Ja, jeg kan godt mærke, at sådan hvert fald = det er mest slemt op til, fordi så har jeg meget brug for at være alene og jeg har ikke rigtig sådan = jeg bliver også rigtig hurtigt træt af mennesker og sådan. Jeg får meget hurtigt brug for at skulle have mit eget space. Og altså, det er selvfølgelig ikke så sjovt, jeg vil selvfølgelig gerne kunne have overskud til det hele, men det er der ikke altid helt plads til. Ift. mad og sådan noget, det er selvfølgelig også sygt træls at når jeg kommer hjem fra en træning og jeg kan mærke på min mave, at jeg er meget sulten, men at jeg simpelthen ikke kan få noget ned fordi min kvalme bare overtager mig og jeg bliver nødt til at tage noget senere. Det er virkelig noget som påvirker mig meget. [13:22–13:24] M: Hvad plejer du så at gøre? [13:25–13:44] I: Så plejer jeg enten at vente 1/2 time og lige gå i bad, også se efter en halv time om jeg er sulten igen, fordi jeg er nødt til at få aftensmad så jeg kan mætte min mave. Så plejer jeg egentligt bare at tage et morgenmadsprodukt eller rugbrød et eller andet, bare for at få noget ned i maven. [13:46–14:01] M: Så nu snakker vi sådan lidt om det her. Men har du før følt at din menstruation påvirker noget andet end dig selv? [14:02–14:24] I: Ja, altså folk omkring mig. Jeg kan også godt mærke, at jeg kommer med lidt spydige kommentarer til min mor eller sådan noget. Og det er selvfølgelig ikke altid noget man tænker over, når det er, men bagefter så kan jeg godt synes, at det skulle jeg ikke have sagt. Men det er bare noget som ryger ud af	Motivation daser hen Svært at stå op til morgentræning Symptomerne påvirker motivation Sætte sig ud fra træningen Svært ved at tænke i skolen pga. hovedpine Brug for alene tid op til MP Bliver træt af mennesker Ønsker at have overskud Kan ikke spise grundet kvalme Venter med at spise Spiser noget andet Menstruation påvirker folk omkring Overvældende
--	--

mundten på én, fordi man er så overvældet med alting. Så altså, min familie kan godt måske påvirkes lidt af det, vil jeg mene. [14:25–14:26] M: Ja, og er det noget i snakker om? [14:27–14:45] I: Ja, jeg plejer at snakke med min mor om det. Og så kommer jeg ned bagefter og siger undskyld, det hele er sådan lidt træls nu, jeg har min menstruation og det hele spiller bare ikke lige. Og så forstår hun det selvfølgelig også, for hun har også været der. Og min søster også. De forstår det også godt. [14:46–14:51] M: Synes du det er dejligt at have kvinder, som forstår situationen? [14:53–14:54] I: Ja, virkelig dejligt. [14:55–14:57] M: Kan du prøve at sætte ord på det? [14:59–15:37] I: Selvfølgelig. Jeg snakker egentligt ikke så meget med min mor. Fordi dengang jeg fik menstruation, der gennemgik vi det bare og når jeg får min menstruation, så siger jeg selvfølgelig bare til min mor, at vi skal købe nogle ekstra bind. Men ellers så plejer jeg mest at snakke med mine veninder om det, fordi de er sammen med mig hele tiden, når det hele er træls, jeg bløder igennem, jeg har mange mavekrampe osv. Så det er mest dem som forstår, hvordan jeg har det og er der for mig. Og det er selvfølgelig så rart. Virkelig rart at have støtte derfra og at de også forstår det, så man ikke rigtig behøves at tale om det som et tabu, men at vi alle bare kan snakke om det i et åbent forum. [15:39–15:43] M: Så jeg hører også du har meget støtte fra veninder? [15:44–15:46] I: Ja virkelig meget. [15:48–16:03] M: Hvordan fungerer det? Altså, kan du prøve at beskrive hvordan det foregår hvis du bløder igennem, går du så hen og siger det, eller? [16:04–16:29] I: Ja, altså jeg plejer altid at gå på toilettet med mine veninder og spørge om de kan tjekke mig, om jeg er blødt igennem. og hvis jeg er blødt igennem, så kan det godt være nogle gange, at de går ned til læreren for at fortælle at jeg lige smuttede hjem for at hente nogle nye bukser. Så de er der lige for mig, sådan jeg ikke behøves at gå igennem hele skolen for at vise jeg er blødt igennem. De henter et bind eller en tampon ude i min taske hvis det er, og det er virkelig noget jeg sætter pris på.	Familien bliver påvirket Snakker med mor Forståelse fra mor og søster Mennesker omkring som forstår situationen. Mor introducerede ved start af menstruation Snakker mest med veninder omkring menstruation Glad for støtte fra veninder. Forståelse Veninder hjælper og støtter
--	---

[16:30-16:35] M: Så hvis du prøver at sætte lidt ord på hvor vigtigt det er at have nogen omkring dig? [16:34-16:55] I: Ja, jeg forstår ikke folk, hvordan de ikke kan have nogen omkring sig, eller at de ikke kan tale med folk om det, fordi jeg ville ikke overleve min menstruationsperiode, hvis jeg ikke havde mine veninder for bare lige at snakke om det. Men det er også fordi ens problemer bliver altid bedre når man snakker om det, og at de hjælper en og ligesom forstår en. Det er helt fantastisk. [16:57-17:01] M: Anser du din menstruation som et problem for dig? [17:02-17:16] I: Nej, altså jeg er ligesom god til at det bliver min hverdag, men ellers ville det selvfølgelig være en lidt nemmere hverdag, hvis jeg ikke havde menstruation på grund af mine kramper osv. Men det er jo noget alle får, og det går også nok. Altså, jeg har overlevet lidt, og jeg skal nok også overleve mere med det. [17:16-17:19] M: Men nu siger du overleve? (begge griner) [17:20-17:39] I: Ja, altså sådan, det er jo selvfølgelig ikke det fedeste. Altså, det påvirker mig. På punkter så påvirker det mig rimelig meget. Men altså, det er okay. Det er ikke et decideret problem i mit liv, det er ikke noget jeg vil anse som jeg vil være nødt til at komme af med ved at få en spiral eller noget. Det vil jeg ikke mene. [17:42-17:52] M: Ja. Er der noget specielt, der gør, at det bliver den oplevelse, hvor du når til det punkt, hvor du siger, at det faktisk er okay? [17:53-18:09] I: Ja, altså sådan = jeg tror bare, at efter alle de mange år, jeg har haft det, så er det bare blevet en normal ting. Og jeg får det også rimelig tit, egentlig, så det er bare noget, jeg har vænnet mig til. Jeg har det en uge, og så er det tit kun to uger, der går, før jeg får det igen. Så sådan nogle gange, så er det sådan. [18:11-18:13] M: Tæller du symptomerne op til med det der? [18:14-18:30] I: Nej, altså når jeg bløder, så er det sådan fem dage. Så går der måske to uger, og så får jeg det fem dage igen. Nogle gange, så har jeg det halvt to gange om måneden. Så det er lidt presset. Men altså, det er noget, jeg bare har vænnet mig til. Men altså, det er helt okay. [18:31-18:33] M: Så du får det faktisk lidt uregelmæssigt?	Kan ikke overleve menstruationsperiode uden Menstruation er blevet hverdag Nemmere hverdag uden menstruation Menstruation påvirker meget på nogle punkter Ikke et problem Menstruation er blevet normal ting Vane Uregelmæssig menstruation Hyppigere menstruation Uregelmæssig menstruation Hyppigere menstruation
--	--

[18:34-18:43] I: Men sådan, det er blevet regelmæssigt uregelmæssigt, fordi det er blevet regelmæssigt i forhold til, hvor meget uregelmæssigt det har været. Ja, hvis du forstår det?	Regelmæssigt uregelmæssigt
[18:44-18:53] M: Ja, jeg forstår det godt. Hmm. Jeg kigger lige igennem her og ser, hvad vi har snakket om. Ja. Har du prøvet at have din menstruation på en landsholdssamling?	
[18:54-19:14] I: Ja, det tror jeg. I Skærbæk der havde jeg det. Hvor det var, at alle de andre skulle i svømmehallen. Men det gjorde jeg ikke, fordi jeg havde ikke rigtig prøvet at bruge tamponer dengang, og sådan, det var ikke lige noget, jeg sådan følte mig så tilpas med. Så sådan, der valgte jeg bare sige, at jeg var lidt træt.	Menstruation på landsholdssamling Udeblivelse fra aktivitet Dækhistorie
[19:15-19:28] M: Hvordan var det at bruge = Nu forstår jeg det jo som om du brugte en dækhistorie dengang for din menstruation. Var det på grund af alderen dengang, eller var der andre grunde?	
[19:29-19:53] I: Jeg tror mere, det var fordi, jeg ikke rigtig kendte nogen dengang. Altså, dengang der blev man sat i hytter med folk, man ikke rigtig kendte og sådan noget. Og der var mange personer med til de der samlinger i Skærbæk. Så sådan, jeg kendte ikke rigtig de andre. Det var måske også, at jeg heller ikke var helt så gammel. Altså, det var i starten af det der U15 nemlig. Sådan, det var både alder, men også fordi, at jeg ikke rigtig kendte nogen. Så det var mere fordi det var lidt lettere at sige, at jeg var lidt træt i stedet for.	Ingen kendskab og ung alder = lettere med dækhistorie
[19:54-20:00] M: Ja, så du tror, der var en = Kunne der have været en risiko for, at der var nogle af de andre, der heller ikke havde fået dem endnu?	Mange har uregelmæssig menstruation Svært at snakke om
[20:01-20:30] I: Ja, det føler jeg lidt, det kunne godt kunne være. Og jeg har også oplevet mange, som er atleter i hvert fald = jeg går på en skole med unge som spiller fodbold, går til håndbold og sådan noget, hvor der er perioder de ikke rigtig har det fordi de dyrker så meget sport, og så først får det i sommerferien, hvor de ikke dyrker så meget sport. Så sådan, jeg føler, at der er mange, der har det meget uregelmæssigt, hvor der går flere måneder, før de ikke har det. Så det er måske lidt svært at snakke med folk om, hvis de ikke rigtig har det.	Samtalen om menstruation er lettere hvis alle har det
[20:32-20:44] M: Tror du, at det kan have en betydning, eller gør det lettere at have samtalen med andre piger, fordi alle har fået menstruation?	
[20:45-20:58] I: Ja, jeg tror, det bliver en lidt mere tilpas samtale. For jeg tror, folk vil have lidt svært ved at være med i samtalen og være en del af snakken, hvis de ikke oplever det samme, som alle andre gjorde.	

[21:00 – 21:16] M: ... Hmm. Hvordan tror du, at de andre ville kigge på en eller forstå en, hvis det er nogen der ikke har menstruation kontra nogen, der har deres menstruation? [21:17–21:37] I: Dengang jeg var lille, var det mærkeligt, hvis man ikke rigtig havde sin menstruation. Også dengang = Jeg ved ikke, det er bare blevet sygt tabulagt, og det er noget, folk har sygt svært ved at snakke om. Som om det er en mærkelig ting, men jeg ser det bare som en ting, som alle får. [21:38–21:54] M: Hvordan oplevede du selv den samling, dengang? Det er lang tid siden, men det kan være, du husker noget. Du kunne huske du havde din menstruation, så det kan være, du kan huske. [21:55–22:27] I: (griner) Jeg kan huske, at hver gang, jeg skulle på toilettet, så sneg jeg et bind med ind og prøvede at være så diskret som muligt med at pakke det op. Det var selvfølgelig lidt presset i forhold til, at det burde man jo ikke gøre. Men det var bare noget, man gjorde, og jeg gad ikke have at de andre fandt ud af, at jeg havde det. Så det var lidt stressende at have i baghovedet samtidig med, at man skulle præstere på fodboldbanen og være på en landsholdssamling. [22:28–22:36] M: Hmm. Parvirkede det dig, dengang, tror du, at du var på en landsholdssamling og havde menstruation? [22:36– 22:52] I: Ja, det tror jeg. Jeg kan godt huske, det parvirkede mig lidt. Jeg kan også huske, at jeg var inde på appen og jeg så, at jeg skulle have det og så tænkte jeg, at jeg skulle til en landsholdssamling. Der kan jeg huske, at jeg var lidt presset over det, fordi det var ikke noget, man gik rundt og snakkede om, eller det var noget, der var så fedt at have. [22:53–23:22] <Interviewet afbrydes, da der kommer nogle ind i kantinen hvor vi sidder> [23:23–23:46] M: Okay. Nu kommer vi lidt ind på, hvad der kan hjælpe til, at man som eliteatlet og kvinde får en god oplevelse med det. Har du nogensinde modtaget nogen form for undervisning eller vejledning i forhold til og generelt måske have menstruation, men også i forbindelse med at være eliteatlet? [23:47–24:00] I: Ikke rigtig, faktisk. Jeg har jo været til seksuel undervisning i 6. klasse, men det var bare mere generelt om menstruation. Men det har ikke rigtig været i sammenhæng med min sport og sådan noget.	Mærkeligt ikke at have sin menstruation Tabubelagt emne Svært at snakke om Skjuler menstruation Tilegnede strategier Stresset ting i baghovedet Appen forudsiger Negativitet forbundet med at have menstruation Ingen undervisning modtaget ifm. menstruation
--	--

[24:02–24:06] M: Var der noget i forhold til menstruation dengang? [24:07–24:08] I: Nej. Nej, det tror jeg ikke, faktisk. [24:09–24:10] M: Og der har heller ikke været noget i jeres klub? [24:11] I: Nej [24:12–24:14] M: De tager ikke på nogen måde højde for det? [24:14–24:15] I: Ikke rigtig, nej. [24:17–24:25] M: Så du har ingen oplevelse af = nu spørger jeg bare ind fordi jeg er meget nysgerrig på rammerne omkring det. Så du har inden oplevelse af at for eksempel trænerne ved noget omkring, hvordan træning skal opbygges, eller at de ved, hvordan piger kan reagere, eller? [24:27–24:35] I: Nej, det tror jeg ikke der tages højde for. Vi har jo kun mandlige trænere, så det tror jeg ikke det er noget, de tager så meget højde for. [24:37–24:40] M: Hvordan er det at have mandlige trænere i forbindelse med det her? [24:42–25:08] I: Altså. Jeg tror det ville være lidt lettere, hvis det var en kvindelig træner, for jeg tror at hun vil forstå det lidt bedre. Også hvis der var, at man havde så mange menstruationssmerter og sådan noget. Men det er selvfølgelig noget, hvis det var så slemt, at jeg havde så mange mavekramper, så ville jeg godt kunne sige til min træner, at jeg havde så mange mavekramper at jeg ikke kan være med mere. Det ville ikke være det store, men det ville stadig være lettere, hvis det var en kvinde. [25:09–25:13] M: Hvad er det, der vil gøre det lettere, tror du? [25:15–25:35] I: ... At hun også har været igennem det, og hun selv er en kvinde, og selv har det, så hun forstår. Jeg tror at mænd, når de ikke selv har oplevet det, så vil de ikke forstå lige så meget som hvis det var, at man har det. [25:38–25:42] M: Er du nervøs for noget andet end bare forståelsen af det? [25:45–26:00] I: Måske reaktionen på, hvordan de vil tage det. Måske mænd vil mene, at det ikke er noget, man snakker om, hvert fald når man er mand. Men mere	Ingen undervisning i klubben Trænerne tager ikke højde for menstruation Lettere med en kvindelig træner = forståelse Kan godt udtrykke sig til træner Kvinder har også været igennem = forståelse Mandlige trænere snakker ikke om det
---	--

reaktionen på, hvordan man vil sige det til dem. Det er måske noget der vil være lidt. Ja. [26:08–26:26] M: Hvis vi skal prøve at gå lidt tilbage. Du havde prøvet at gå ud fra en træning? [26:27] I: Hmm. [26:28–26:36] M: Har du prøve at gå ud eller haft din menstruation, hvor du har følt = hvor du måske ville gå ud, men ikke gjorde det? Hvor det har været en vigtig træning op til kamp? [26:37] Ja. [26:38] M: Var du nervøs for det, eller hvordan? [26:39–26:59] I: Hmm. Der var det ikke så meget nervøsitet for at sige det, det var mere at jeg ikke kunne være med til træningen og være en del af træningen. Vores træner tager meget højde for at vi er med til alle træningspas for at komme med til kamp, fordi til træningen udtages der til kamp. Så ens præstations til træning betyder noget for startelleveren til kamp. Så at jeg ikke deltog i træningen ville være et problem. [27:00–27:03] M: Du har ikke været nervøs for at gå ud på baggrund af det, og så ikke blive udtaget til kamp? [27:05–27:14] I: Nej. Så har det virkelig været slemt, at jeg ikke kunne tage højde for noget til kamp andet end, at jeg virkelig bare skulle ud og ikke kunne være der mere. [27:17–27:35] M: Men. Jeg er lidt nysgerrig på, hvad der ville gøre det lettere ved at have en kvinde. Fordi når du siger, at du godt ville kunne sige, at du går ud, og du har gået ud. Kan du prøve at beskrive lidt mere, hvad du tænker i forhold til, hvad der ville være lettere ved at have en kvinde? [27:37–28:15] I: Jeg tror bare, at der er mere forståelse omkring det. Jeg tror bare, at mænd måske ville tænke, at det skal bare løbes væk. Det kan du sagtens klare. Men at kvinden forstår når man har menstruationskrampe osv. De har også selv oplevet det, og været i, hvor smertefuldt det egentlig er og hvilken effekt hormonerne kan have på en. Og psykologisk også, hvor meget det kan påvirke ens motivation. Jeg tror, at mandlige trænere bare tænker, at hvis man har lidt	Udeblivelse fra kamp og træning Deltagelse i træningen betyder meget for træner Forståelse hos en kvinde Kvinder kan sætte sig ind i det Medfølelse
---	---

mavekramper, så kan man godt træne videre. Det er ikke så slemt. Men ja. Jeg tror mere, at det er sådan noget, der er. [28:17–28:22] M: Så det er noget med at kvinder har prøvet det samme, så de ved, hvad der er på spil og medfølelse måske? [28:23] I: Ja. [28:24–28:52] (lang pause) [28:53–29:09] M: Kan du sætte lidt ord på hvad træningskulturen betyder for dig i forbindelse med, hvordan du oplever din menstruation? Det kan være her eller i klubben. Det kan være sådan noget med at tale om det, eller, ja. [29:12–29:35] I: Ja. Altså, i forhold til her, så er det ikke så slemt at tale om det, tror jeg. Også bare fordi vi alle sammen er nødt til en alder, hvor det ikke er så slemt at tale om mere. Og i forhold til hjemme i klubben, der er det også noget, vi alle sammen kan tale om på holdet. Jeg træner også op og alle dem, der er på holdet, de forstår det jo fuldstændig. Så der er det sygt dejlige forhold i forhold til det. Der er det overhovedet ikke slemt i forhold til at snakke om det. [29:37–29:59] M: Er der noget andet end at I alle har fået det, og det her med alderen, her? [30:01 – 30:19] I: Nej, det vil jeg egentlig ikke mene. Altså, der er selvfølgelig også i forhold til, at der er læger og sådan noget med, som også forstår det. Dem kan man også altid gå til, hvis man har smerter og har brug for smertestillende hvis man har lidt ondt i maven. Men ellers tror jeg egentlig ikke, at der er så meget mere i det. [30:21–30:26] M: Vil du have det fint med at gå til lægen her, selvom det er en mand? [30:27–30:28] I: Ja, det vil jeg. [30:29–30:31] M: Ja. Hvorfor tror du? [30:32–30:50] I: Jeg tror at det er mere professionelt på den måde, når det er en læge, og de forstår det. Nu er jeg også nået til den alder, hvor man godt kan snakke om det. Men hvis det er hjemme i klubben, og det er en holdleder som var mand, så ved jeg egentlig ikke hvor tryk jeg ville være. Men her er det lidt mere seriøse og professionelle forhold. Så her vil jeg sagtens gøre det.	Alder har en betydning Kan tale sammen på holdet Ikke slemt at snakke om Læge tilstede som forstår og er tilgængelig Fint med at gå til mandlig læge Lægen forstår det Det er professionelt Ikke tryk ved at gå til en mandlig i klubben Seriøsitet omkring holdet + hel stab skaber trygge rammer
--	---

[30:52-31:00] M: Kan du sætte lidt ord på det, du mener med seriøse og professionelle forhold? [31:01-31:20] I: Ja, altså det er sådan seriøsiteten omkring hele holdet, der er en hel stab med og der er så mange, der kan hjælpe en. At man tager et helt træner-team med, bare for at vi alle sammen har det godt. Det er det meget trygge rammer omkring, og det føler jeg, at det hjælper rigtig meget. [31:22-31:31] M: Hvad med det andet eksempel fra hjemme i klubben? Hvorfor du ikke vil være så tryk ved, at der var en mandlige holdleder som du skulle snakke med det om? [31:33-32:10:] I: Hmm. Mere fordi, at der er klubtræning, og så er der landsholdstræning. Der er det bare mindre seriøst hjemme i klubben. Altså sådan useriøst, det vil jeg ikke mene det er, men det er mindre professionelt, hvis man kan sige det sådan. Så vil det være lidt mere personligt, hvis jeg gik hen til en holdleder der, fordi vi er så meget sammen med dem. Hvis jeg gik hen og spurgte om et eller andet til min mave for eksempel. Jeg ville selvfølgelig kunne gøre det hvis det var virkelig slemt, men jeg ville ikke gøre det sådan helt frivilligt. [32:11-32:24] M: Så for dig har det der en betydning, at her er der en professionalisme over det? [32:24-32:26] I: Mhm. Helt klart. [32:27-32:29] M: Er det det for dig, der skaber tryghed? [32:30-32:31] I: Ja, det vil jeg egentlig mene. Det er det meget, ja. [32:22-32:33] M: Er der andet for dig, der kan skabe tryghed omkring det? [32:34-32:47] I: Nu har vi været på så mange samlinger sammen, at vi alle sammen er blevet et helt hold nu. Så vi på en måde kender hinanden, og det hjælper også på de trygge rammer, og at vi forstår hinanden. [32:48-32:58] M: Hvad med kulturen på jeres hold? Kan du snakke med pigerne her lige så godt omkring det, som dine veninder derhjemme? [33:00-33:20] I: Ja, det tror jeg egentlig godt. Måske, mine veninder derhjemme har været igennem det hele med mig, også når jeg er blevet igennem og sådan noget. De har virkelig set de værste sider af mig (begge griner). Men her vil jeg	Mindre professionelt i klubben Mere personligt med relationer i klubben Professionalisme har en betydning for tryghed Kendskab og relationer hjælper på trygge rammer Kan sagtens snakke med de andre om menstruation
---	--

heller ikke have noget problem overhovedet at snakke med dem om det. Overhovedet. [33:23–33:38] M: ... Er der noget, du synes i dag, du kunne have brugt, dengang du fik din menstruation? Det kan være ekstra hjælp, eller ekstra støtte, eller ekstra viden. [33:40–33:58] I: Hmm. Jeg tror måske støtten i dag, det kunne jeg godt have brugt dengang. Fordi man ikke rigtig fortalte det til sine mine veninder, og man var lidt mere alene med det. Men ellers er der selvfølgelig også = dengang vidste jeg ikke at man kunne bruge varmeguler til ens mave, hvis man havde mavekramper. Men det er selvfølgelig bare ting, man lærer hen ad vejen. [34:00–34:06] M: Er der andre smarte ting, du har lært af dig selv hen ad vejen? [34:07–34:19] I: At ligge på venstre side hjælper også meget. Når jeg skal sove, og jeg har vildt mange menstruationskramper, så hjælper det meget at ligge på venstre side. Eller lave en cirkulær bevægelse på min mave og sådan noget. [34:20–34:24] M: Hvordan er det = Har du lært det af dig selv, eller er der nogen, der har? [34:24–34:29] I: Det er egentlig min mor, der har lært mig det. Hvis det var, at jeg virkelig slemme kramper. [34:31–35:33] M: (Lang pause) <Tjekker spørgsmål igennem og tjekker op på, hvad der ønskes nærmere svar på>. Kan jeg ikke få dig til at sætte lidt mere ord på, hvad der er vigtigt for dig i en relation? Lad os sige, at du skal komme til mig omkring noget med din menstruation. Hvad er så vigtigt? Det kan være alt for dig i vores relation. [35:35–35:56] I: At der er et meget afslappet forhold til det. At det ikke er så seriøst og at man ikke snakker det op som noget der er et tabu, for eksempel. Men jeg tror, at det betyder meget for mig, at det er en kvinde. Jeg tror bare, det er den der forståelse som hjælper rigtig meget i forhold til det. [35:59–36:07] M: ... Hvad vil være med til at skabe tryghed for dig? Udover det, du lige har nævnt. [36:09–36:42] I: ... Det ved jeg faktisk ikke. Altså sådan, at personen måske havde lidt viden om det også. Selvfølgelig hvis det så var en mand, at personen, ligesom en læge, havde viden om det. Jeg ved det faktisk ikke.	Ekstra støtte i menarche Alene med menstruation i starten Erfaringer Strategier for mavekramper Strategier og erfaring med mavekramper Strategier tillært af mor Ønsker afslappet forhold i relationen Kvinde er betydningsfuld Mandlig relation – læge, viden
---	--

[36:43–37:04] M: Lad os sige, at vi var på samlingen her, og du fik menstruation, vi sætter et scenarie op. Hvad vil så gøre, at situationen bliver mindre negativ for dig? Men at du ville få bedre forudsætninger for at præstere? Hvis du tænker alt ind i det? [37:06–37:09] I: Så vil det måske bare være sådan, at... [37:10–37:11] M: Du må gerne ønsketænke [37:23–37:26] I: (griner) Jeg ved det ikke, faktisk. [37:27–37:33] M: Det kan også være, at du bare gerne vil have is (begge griner). Ej, men det er det jeg mener med ønsketænkning. [37:34–37:51] I: Jeg tror, det skal bare være meget afslappet. Hvis det er for eksempel [navn på stabsmedlem] jeg går hen til for at spørge om et bind, så er det sådan "Ja selvfølgelig" og det er normal ting at snakke om. Jeg tror mere det er sådan. Det skal ikke hypes op på nogen måde, men være stille og roligt. [37:53–38:25] M: Hvordan vil du tænke, at det kunne være fedt, at det for eksempel bliver håndteret i staben? Lad os sige, at man har den viden, at spillerne har deres menstruation og vi ved hvordan i bliver påvirket. Og det der med at tage højde for spillerne, ligesom vi tager højde for vores fysiske velvære, så kan man også, måske, i fremtiden tage højde for det her på en eller anden vis. Sådan, at det netop på en eller anden måde bliver mindre tabubelagt. Jeg ved ikke, hvordan det kan gøres. Men lad mig spørge på den måde, hvordan vil du være tryk ved, at informationerne blev behandlet? [38:27–39:10] I: Måske sådan, at der for eksempel er en læge som holder et oplæg omkring, hvordan menstruation kan påvirke vores psykologiske og fysiske tilstand i forhold til træning. Og så at man bruger XPS til at svare hver morgen. "Har du menstruation i dag?", "Hvor meget bløder du?", "Har du meget mavekramper?", "Hvordan har du det mentalt?", "Føler du at du kan præstere mens du har det?". At det bliver sådan noget, hvor det er, at alle kommer til at snakke om det fælles, og at det ikke er noget, nogen skal være bange for at snakke om. Også at det bagefter bliver en normalt ting. [39:11–39:12] M: Så det også bliver noget, at staben er lige så opmærksom på og ved det? [39:13] Ja	Menstruation skal behandles stille og roligt Ikke hypes op Italesættelse af menstruation gennem oplæg Svare på spørgsmål XPS Alle skal snakke om det fælles Ukoncentreret på banen Mavesmerter på banen Dalende koncentration
---	--

[39:14-39:24] M: Ja, hmm. Jeg har lige et sidste spørgsmål, og så skal vi ned til mødet. Hvad var det nu? Hvordan eller om du har oplevet, at alle dine symptomer har påvirket din præstation på banen? At det kan også være udenfor banen til et taktisk oplæg? [39:26-40:35] I: Ja. Jeg er godt nogle gange virke mere ukoncentreret. På en bane så er jeg måske i løb og tænker på, at min mave gør så ondt, i stedet for at tænke på spillet. Eller til et taktisk oplæg, hvor jeg ikke rigtig følger med og det kommer til at bide mig lidt i røven til kamp for eksempel. Så min koncentration kan godt falde lidt, når der er, fordi jeg jo også tit får hovedpine af det. Jeg tror, ja, det er meget min koncentration. Og selvfølgelig også, at jeg måske ikke kan løbe lige så meget, som jeg plejer, hvis jeg ikke har menstruation. Det er måske bare lidt for meget for min mave. Det er måske bare lidt for meget for min mave. [40:37-40:38] M: Så det er noget fysisk også? [40:39] I: Ja, det er fysisk også. [40:39-40:40] M: Ja, det var det, [Navn]. Jeg siger mange tak. [40:41-41:07] <Snak om praktik ift. underskrivning af samtykkeerklæring>	Fysiske symptomer påvirker
--	-----------------------------------

9.5.3. BILAG 5C: INTERVIEW 3, NINNA

TRANSSKRIFTION AF INTERVIEW	KODE
[00:00-00:52] <interviewbriefing. Jeg forklarer om rammerne, hvad der er vigtigt for mig og hende> [00:53-01:00] M: Men vil du starte med at fortælle lidt om din dagligdag som fodboldspiller? [01:00-01:02] I: Altså, hvornår jeg træner og sådan noget? [01:03] M: Helt generelt. [01:04-01:08] I: Jeg træner fire gange i klubben, og så tre gange på skolen, og så to gange styrke i klubben. Ja, [01:08-01:09] M: Noget andet i forhold til din dagligdag, for eksempel med transport? [01:10] I: Jeg laver ikke rigtig andre sport. [01:11] M: Nej, transport. [01:12-01:30] I: Nå, transport. Jeg troede, du sagde sport (begge griner). Nå, ja. Jeg tager toget hver dag til skolen. 20 minutter derhen. Og så tager jeg så direkte til træning. Det tager 10 minutter eller sådan noget i toget. Og så hjem fra træning, der bliver jeg kørt hjem, det tager 20 minutter. [01:31-01.32] M: Går du i sportsklasse, eller? [01:33-01:35] I: Ja, jeg går på en sportsskole. [01:36] M: Med andre sportsgrene? [01:38-01:44] I: Tennis, men der er kun to tennisdrenge i min klasse. Så det er kun fodbold. [01:45-01:48] M: Ja. Okay, og har du spillet i samme klub hele tiden? [01:49-01:58] Jeg har altid spillet i [klub]. Og så for et år siden eller sådan noget, så skiftede jeg til [klub], fordi de har kørt licens FA.	Går på sportsskole

[02:00 – 02:03] M: Har du et godt forhold til din træner? [02:04] I: Ja, det synes jeg. [02:05–02:06] M: Er det en kvinde eller en mand? [02:07–02:09] I: Altså, det er en mand [02:10–02:21] M: Nå. Ja, det handler jo meget om menstruation. Ikke specifikt så menstruation, men hvordan den påvirker mange forskellige ting. Så jeg vil snakke med dig om, hvor gammel du var, da du fik din menstruation? [02:23–02:25] I: Jeg tror, jeg var 14. Ja. [02:26–02:28] M: Og hvor gammel er du? [02:29–02:32] I: 16. Så det er to år siden. [02:34–02:36] M: Ja. Har du styr på, hvornår den kommer? [02:38–02:52] I: Nogenlunde, men det er først for et år siden, den begyndte at være nogenlunde regelmæssig. Men den er stadig ikke regelmæssig på nogle måder, synes jeg. Det er rimelig irriterende. [02:58–03:00] M: ... Har du det okay med at sidde her? [03:01] I: Ja, ja. [03:02–03:06] M: For jeg kommer til at tænke på, at det kan være, der er nogen som kan høre det. [03:07] I: Jamen det gør ikke noget. [03:08–03:12] M: Okay. Nå. Hvad synes du er det værste ved at have menstruation? [03:13–03:21] I: Det er, når jeg spiller fodbold, og vi spiller i hvide shorts. Det kan stresse mig. Så kan jeg slet ikke have lyst til at spille, fordi hvis jeg bløder igennem. Altså det vil jeg slet ikke kunne håndtere. [03:22–03:24] M: Spiller I, i hvide shorts i din [klub]?	Menarche Nogenlunde regelmæssig menstruation Stressende at spille med hvide shorts Ingen lyst til at spille med hvide shorts Frustration over hvide shorts Har klaget over hvide shorts
---	---

[03:26-03:38] I: Ja, i [klub]. For det meste gør vi. Og det er forfærdeligt, det er så slemt. Og der er mange, der snakker om det. Og jeg tror måske vi har fået lov til at få andet end hvide shorts næste år, fordi vi ligesom har klaget over det.	Stressende med hvide shorts på landsholdet
[03:39-03:41] M: Ja. Så det er måske også lidt sådan herinde på landsholdet?	
[03:42-03:43] I: Ja, det er ret stressende.	
[03:44-03:53] M: Nu hørte jeg f.eks. i går, at der var nogen, der spurgte, hvad farver vi skulle spille i. Det var faktisk dig den ene af dem.	Forberedelse ved at spørge om tøjfarve
[03:54] I: Ja.	
[03:55-04:00] M: Så er jeg lidt nysgerrig på, har det en betydning, altså kan det være en af grundene til man spørger?	
[04:01-04:05] I: Ja, ja. Ja. Så vil man godt lige vide det, altså for at være sikker, eller hvad man siger.	Beroligende at kende farven på forhånd
[04:06-04:09] M: Ja. Og så er det lidt beroligende at vide, at det er rød, rød, rød og ikke hvid, hvid, hvid?	Stressende med hvide shorts
[04:10-04:15] I: Ja, præcis. Det er meget beroligende. Hvis det er hvide shorts, så er det total stressende. Det synes jeg i hvert fald.	Hvide shorts skaber uhensigtsmæssige tanker
[04:16-04:20] M: Okay. Kan du prøve at sætte ord på, hvilke tanker der går igennem?	
[04:21-04:27] I: Jeg tror bare, at jeg tænker, "fuck, nu kan det kun gå galt". Jeg ved ikke hvorfor, men ja.	Skal håndtere tanken om hvide shorts
[04:28-04:33] M: Føler du dig hæmmet af det med at have hvide shorts på?	Kan abstrahere fra det på banen
[04:34-04:47] I: Hmm, ja, nej. Det tror jeg ikke, jeg gør. Men jeg kan godt føle, at man lige skal trække vejret en ekstra gang nogle gange, når man har det. Fordi det stresser lidt en. Men jeg tror, når jeg først er i gang med at spille fodbold, så kan jeg godt ligge det bag mig.	Har betydning under opvarmning
[04:48-04:51] M: Så når spillet er i gang, er det noget andet end inden?	

[04:53-05:02] I: Ja. I opvarmning kan jeg også godt tænke over det. Så f.eks. hvis man skal ud i en position, så kan jeg godt tænke: "Nej, ikke helt ud". Fordi så er jeg bange for det. [05:03-05:06] M: Så det kan godt have betydning for de øvelser, du skal lave i opvarmning? [05:07-05:10] I: Ja, i opvarmning kan det godt, men ikke meget. Men lidt kan det godt. [05:11-05:15] M: Det er måske også afhængigt af hvilket tøj du har på? [05:17-05:21] I: Ja, lige præcis ... [05:22-05:29] M: Kan du prøve at sætte ord på hvordan du har det i perioden lige før din menstruation, under din menstruation og efter din menstruation? [05:30-05:48] I: Hmm. Før. Jeg tror bare, at eg har det meget normalt før. Og så under, så bliver jeg stresset og tænker hele tiden, eller ikke hele tiden. Men jeg tænker meget på det, og det tager meget af min opmærksomhed. Og så efter, så er jeg sådan "yes" nu går der lang tid før den næste kommer. Så det er bare fedt. [05:50-05:58] M: Tager det meget af din opmærksomhed generelt? Både i hele dit liv, eller tænker du specifikt fodbold? [05:59-06:11] I: Meget fodbold. Fordi det er der, jeg sådan ligesom = der kan jeg ikke lige skifte bind, hvis jeg har brug for det. Så der håber jeg bare, jeg ikke bløder igennem på den tid, jeg spiller. [06:12-06:19] M: Kan du sætte lidt ord på perioden lige efter? Du siger, du bliver lidt nervøs. [06:20-06:35] I: Ja, det synes jeg er fedt, fordi så ved jeg, der går noget tid, og så er jeg sikker på, at jeg ikke får den. Fordi den er jo også lidt uregelmæssig, så jeg er også nogle gange lidt nervøs for hvornår den kommer, når der for eksempel er gået fire uger. Så er jeg lidt spændt igen. Men lige efter, der er jeg sådan "Okay, nu kan jeg feel free". [06:37-06:41] M: Påvirker det din adfærd, energi, eller? [06:42-06:47] I: Ikke rigtigt, tror jeg. Lidt måske. Lidt gladere. Men ikke noget sådan.	Har betydning forhold til øvelser MP tager opmærksomhed, skaber stress og tanker Lettelsesfølelse efter Tilgængelighed af bind / tampon Uregelmæssig menstruation Nervøs efter 4 uger Tracking af menstruation
--	---

[06:48-07:04:] M: Hmm. Det var et eller andet, jeg lige tænkte på. Nå ja, nu du siger den er uregelmæssig. Har du overvejet at tracke din menstruation? [07:05-07:17] I: Det har jeg prøvet. Men det er ikke helt rigtigt. Når den siger, jeg får det, så passer det ikke helt. Jo, nogle måneder passer det, men ikke altid. [07:18-07:22] M: Så når du har brugt den til at tracke, har den så ikke spurgt dig om nogle symptomer? [07:23-07:26] I: Jo, men det hjælper ikke, synes jeg.	stemmer ikke overens
[07:27-07:31] M: Har du svaret på noget af det, om du har nogle symptomer? [07:32-07:39] I: Det tror jeg faktisk ikke, at jeg har. Jeg tror bare, at jeg sprang den over, for jeg vidste det ikke helt. [07:40-07:48] M: Så nu spørger jeg bare lige, du har ikke fysiske symptomer? For eksempel har du mavekramper? [07:49-08:12] I: Under menstruation? Jo, der har jeg mavekramper nogle gange. Men det er ikke lige så slemt, som jeg tror at andre har det for jeg kan sagtens bevæge mig ret meget. Jeg kan godt blive lidt mere træt faktisk og føle mig lidt udmattet nogle gange. Men det kommer jeg lidt over, når jeg er ude at spille fodbold. [08:13-08:30] M: Ja. Synes du, du har en indvirkning på noget i din liv? Det kan både være skole eller fodbold. Fodbold er jo meget af dit liv.	Mavekramper, udmattelse og træthed under MP Kan godt dyrke meget bevægelse Hvide shorts påvirker til nervøsitet
[08:31-08:46] I: Hmm. Altså jeg synes, når jeg har den, og jeg har hvide shorts på, så synes jeg, det påvirker, hvordan jeg tænker. Jeg bliver virkelig nervøs så. Så tænker jeg bare "fuck". Men uden for fodbold, synes jeg ikke, det påvirker sådan rigtigt. [08:47-09:06] M: Kan du sætte ord på, fordi jeg er lidt interesseret i de hvide shorts. Er det fordi du er bange for, at der er andre, der ser det? Eller er du bange for din egen tilstedeværelse i det, hvis det sker? [09:07-09:17] I: Jeg ville synes, det var så pinligt, hvis andre så det. Hvis jeg selv så det, ville jeg bare hurtigt vaske det af. Men hvis andre så det, ville jeg bare tænke at var forfærdeligt. [09:18-09:19] M: Hvorfor tror du det?	Pinligt og forfærdeligt hvis andre så gennemblødning Ikke pinligt hvis andre bløder igennem

[09:20-09:29] I: Jeg ved det ikke. Det synes jeg bare, det er pinligt. Men hvis det sker for andre, så tænker jeg jo ikke sådan, så synes jeg bare det er lidt synd. Eller sådan, det siger jeg lige. [09:30] M: Tror du ikke også, andre synes det? [09:31-09:37] I: Det gør de nok, men det kan jeg ikke tænke. Jeg ved ikke hvorfor. [09:38-09:40] M: Tror du, der er mange piger, der har det, ligesom du har det? [09:41-09:51] I: Ja, der er der i hvert fald mange fra mit hold. Vi snakker tit om, at hvide shorts, det er bare lort og at folk stresser over det. Vi har også klaget mange gange. Eller ikke klaget, men spurgt om vi ikke godt kan få nogle andre shorts næste år. [09:52-09:53] M: Hvem har I klaget til? [09:54-09:57] I: Vores holdleder. Eller, vi har spurgt hende om det er muligt. [09:58-09:59] M: Og I har en kvindelig holdleder? [10:00] I: Ja. [10:00] M: Hvad har hun sagt? [10:01-10:09] I: Altså, hun synes også, at nederen og uretfærdig, at vi skal spille i hvide shorts. Men hun kan jo ikke bare købe nye shorts til os, det er jo klubben, der står for det. [10:10-10:14] M: Så der er noget lidt mere organisatorisk indover? [10:15-10:17] I: Ja. Det er ikke bare lige at sige det til holdlederen nemlig. [10:18-10:30] M: Har du nogensinde følt, at du har været påvirket mental i forbindelse med din menstruation? Det kan også være før og efter. [10:31-10:49] I: Altså. Under menstruationen har jeg flere humørsvingninger. Jeg kan være virkelig glad og oppe og køre. Og så kan jeg bare ligge i mine seng og have lyst til at græde. Jeg ved ikke hvorfor, men. Jeg ved ikke, hvad det er, der gør det. [10:50] M: Nej, men det er helt normalt.	Bevidsthed om at andre tænker det samme Klaget over hvide shorts i klubben Klaget til en kvindelig holdleder Holdleder synes det er uretfærdigt Klubben har ansvar for nye shorts Holdlederen har ikke ansvar Humørsvingninger under menstruation Mange humørsvingninger
--	---

[10:51] I: Humørsvingninger det har jeg masser af (begge griner). [10:52–10:59] Så kan det ske over en menstruation, at du både går op og ned i humør? [11:00] I: Ja. Jaja. [11:01–11:07] M: Kan du sætte lidt ord på, hvordan det kan komme til udtryk? [11:08–11:26] I: Jeg tror. For eksempel hvis jeg er til træning, så kan jeg godt være lidt mere stille, hvis jeg har humørsvingninger. Og så nogle gange er jeg helt oppe og køre og danser rundt til musikken. Og det gør jeg ikke altid med min menstruation, så sidder jeg bare lidt i min egen verden. Men når vi er ude på banen, så er jeg fuldt fokuseret på det. [11:27–11:32] M: Så du har ikke en oplevelse af at det for eksempel kan påvirke dit fokus eller koncentration? [11:33] I: Ikke under træning. [11:34–11:40] M: Nej. Hvad hvis du hvide shorts på, kan det tage din opmærksomhed i spillet? [11:41–12:01] I: Hmm. Altså, ja. Altså jeg kan godt tænke “fuck“, hvis nu jeg kommer ud i en bevægelse eller et eller andet under kampen. Men så glemmer jeg det igen, når vi er videre. Så det kommer måske i sådan = Hvad kan man sige? Af omgange. Og så er det væk igen. [12:02–12:07] M: Ja. Så du sidder ikke med en oplevelse, at det påvirker dig mere end nødvendigt? [12:08–12:10] I: Nej, men jeg synes det er nederen, så. [12:11–12:24] M: Ja. Så det her med hvide shorts, det er alligevel så = Vil du vurdere det til at være så stort et problem, at det skal gøres noget ved? [12:25 – 12:40] I: Ja, jeg synes ikke, at vi skal spille i hvide shorts. Det synes jeg ikke, fordi det er stressende op til og det er irriterende. Og du ved, så snart man kommer ind fra kamp, så skal man på toilettet for at tjekke. Og jeg snakker jo også med mange andre piger om det, og de synes også at det er helt vildt nederen.	Mange humørsvingninger over en MP Beskrivelse af humørsvingninger Altid fokuseret på banen Fokus og koncentration under træning = ikke påvirket Store bevægelser er ubehagelige Tankerne kommer over omgange Holdning til hvide shorts Hvide shorts er stressende og irriterende
---	--

134 ud af 200

[15:03–15:10] M: Kan du huske, om det kom på samlingen eller om du havde det? [15:11–15:15] I: Ja, jeg tror jeg havde det [15:16–15:21] M: Kan du sætte et ord på, hvorfor det er mere stressende for dig? Udover at du ikke kender folk lige så godt, måske. [15:22–15:50] I: Jeg føler bare, at med mange af mine veninder, der ville jeg ikke have noget imod, hvis de sagde til mig, at jeg havde blødt igennem. Men hvis det var en eller anden jeg kendte halvt, så ville jeg bare være sådan “åh gud, det er forfærdeligt” og ville blive så pinligt over det. [15:51–15:55] M: Men hvordan har du med dem på det her hold? [15:56–16:10] I: Ej, jeg vil faktisk sige = de fleste her ville jeg ikke have noget i mod, sagde det. Nu kender jeg dem rimelig godt dem som er med her. Men i Skærbæk var der lidt flere med, så der kendte man ikke hinanden så godt. Her lærer man faktisk hinanden ret godt at kende. [16:11–16:16] M: Kan du beskrive, hvad der gør, at det er fint nok her? [16:17–16:42] I: Jeg føler bare, at vi har et tættere sammenhold her. Også med staben, dem kender vi kender bedre. Nu har jeg kun været med to gange, men det er jo længere tid, vi er sammen. Så man lærer jer bedre at kende og snakker mere med staben. Hvor i Skærbæk var vi måske to dage sammen. Og så snakkede du nogle gange med trænerne. Men det var jo ikke sådan, at du var sammen med dem. [16:43–16:50] M: Hvad er det som betyder noget for dig, hvis du skal samle op på det? [16:51–17:01] I: Jeg synes, det betyder noget at man kender folk godt. Jeg ved ikke, om man skal have et tæt forhold. Men et forhold, hvor man stoler på, at folk accepterer alt lige meget hvad. Hvis det gav mening? [17:02–17:17] M: Hvad er det, de skal acceptere? Kan der for dig være forskel på om det er en kvinde eller man, du står overfor? [17:18–17:35] I: Ja, det synes jeg. Jeg synes det vil være nemmere, hvis en kvinde kommer hen til mig og sagde det, end en mand. For så vil jeg være sådan lidt, puha. Selvom i sidste ende, så vil der jo nok ikke være noget galt i det. Men jeg ved ikke, hvorfor. Det vil bare være lidt mere trygt, tror jeg.	Veninder må gerne kommentere på gennem-blødning. Bekendte må ikke De fleste på landsholdet må gerne kommentere Tæt sammenhold Kender staben bedre Kendskab til folk har betydning Accept Lettere hvis det er en kvinde Tryghed hos kvinden Kvinden har det selv
---	---

[17:36-17:37] M: Hvad er det, som gør det trygt? [17:38-17:44] I: Jeg tror, det er fordi, at de selv har det. Eller sådan, selv har oplevet det og ved, hvad det er. [17:45-18:01] M: Det kan godt være, det er nogle svære spørgsmål, jeg stiller nogle gange. Men kan du prøve at uddybe det her med, hvad det betyder, at det er en kvinde, de har prøvet det, og de har det selv. Hvad er det, der ligger i det? [18:02-18:21] I: Jeg tror også bare at de selv har tænkt det samme engang eller måske stadig det der med, at man bløder igennem. De har måske haft de samme tanker om, hvordan man kan blive lidt nervøs omkring det. Så de forstår en lidt bedre. [18:22-18:27] M: Nu er det din far, der træner. Hvordan er det for dig? [18:28-18:30] I: Det er meget fint. Det tænker jeg slet ikke over. [18:31-18:34] N: Nej nej, jeg tænker, at der er noget tryghed i det. Giver det noget tryghed for dig? [18:35-18:39] I: Det ved jeg ikke. Nej. Eller sådan, i forhold til min menstruation? [18:40] M: Ja. [18:41-18:47] I: Det tænker jeg ikke. Eller, det ved jeg ikke. [18:48-18:47] M: Jeg tænker også ift. hvis du havde en anden mand som træner, du ikke kendte lige så godt som min far? [18:49-19:02] I: Nej, det tror jeg faktisk ikke. Jeg tror = fordi det ville min far alligevel ikke komme hen til mig og sige. Jeg tror bare det er noget en pige ligger mærke til det først. [19:03-19:21] M: Hvis du skulle fortælle til en person at du havde ondt i maven på grund af din menstruation, hvad ville det så betyde noget for dig i den relation? [19:22-19:26] I: Altså hvis det var min far jeg skulle sige det til? [19:27-19:36] M: Nej, bare generelt. Så lad os sige, at du skulle hen til mig og sige, at du har ondt i maven, og det er på grund af din menstruation. Hvad ville så betyde noget i vores relation hos dig?	Kvinder har de samme tanker og oplevelser Piger ligger mærke til gennemblødninger
--	---

[19:37–19:45] I: Bare, at de forstod mig, tror jeg. Altså jeg tror kun jeg ville gå til en kvinde omkring det, fordi de selv kender til det og har oplevet det. [19:52–19:58] M: ... Har du før oplevet, at det har påvirket noget andet, hvis overhovedet, i dit liv? [19:59–20:28] I: ... Altså, jeg ved ikke, om det er relevant det her, men jeg var på lejrskole i Tyrkiet med min skole, og så fik jeg det dagen før vi skulle rejse. Jeg badede ikke én gang, fordi det turde jeg simpelthen ikke. Altså, jeg ved godt, man ikke bløder, når man bader. Og at man bare kan tage en tampon i, men på det turde jeg simpelthen ikke. Det synes jeg bare er skræmmende. [20:29–20:36] M: Kan du sætte lidt ord på dine adfærd og tanker der? [20:37–20:56] I: Ja, jeg tror bare, det er det her med = at jeg føler faktisk ikke, det ved jeg faktisk ikke, hvorfor jeg ikke turde. Jeg tror, det der med drengene, var der sådan. Tænk nu, hvis man gik op ad poolen, og så kunne man se, at jeg havde en tampon i, eller at jeg havde blødt lidt. [20:57–20:56] M: Okay så det var bade i poolen. Fordi jeg sad at tænkte, at du overhovedet ikke gik i bad. [20:57–20:58] I: Nå, nej, nej, nej (begge griner). [20:59–21:01] M: Det skal jeg bare lige forstå. [21:02–21:11] I: Nej, jeg gik i bad, og badede ikke ude på stranden. [21:12–21:16] M: Ja, okay. Så er der noget tryghed der, som spiller ind? [21:17–21:23] I: Ja, altså jeg tror ikke = altså hvis det kun havde været piger som havde været på tur, så havde jeg godt turde det. Men det var det ikke. [21:24–21:59] M: ... Hvis vi bliver lidt ved det samme, har du oplevet førhen, at din menstruation, og det er stadigvæk før og efter, har kunnet påvirke, hvordan du oplever din lyst til forskellige ting? Altså din lyst til forskellige ting den ændrer sig. for eksempel være sammen med venner, eller til skole, eller de der almindelige dagligdagsting? [22:00–22:08] I: Nej, det synes jeg egentlig ikke, faktisk overhovedet ikke. Det kan jeg godt se bort fra.	Forståelse = betydning i relationen Udeblivelse fra badning pga. menstruation Turde ikke = der var drenge til stede Turde godt bade kun med piger
--	---

[22:09-22:21] M: Så det sociale parameter i forhold til det, altså det her med at være social i forbindelse med menstruation, det ændrer sig ikke for dig? [22:09-22:31] I: Nej, det synes jeg ikke. Men det er også fordi så kan jeg selv vælge, hvilket tøj jeg tager på. Så kan jeg bare tage et par sorte jeans på, og så føler jeg at så er det fint nok, så går det hele. [22:32-22:49] M: Det virker for mig som om gennem hele vores snak, at hvis du har kontrol over situationen, så har du det okay med det? [22:50-22:55] I: Ja, så er det fint. Man kan ikke kontrollere det med hvide shorts på en fodboldbane. Så det er lidt skræmmende [22:56-23:07] M: Ja. Og hvis du har kontrol over det, styrer du også lidt selv, hvad er dem udefra, de ser? [23:08] I: Ja. [23:09-23:29] M: Har du nogensinde modtaget noget form for undervisning i forbindelse med det at have menstruation? Generelt og også som elite atlet? [23:30-23:48] I: Aldrig i forhold til elite atlet. Nej. Men jeg har sikkert haft noget seksuel undervisning ovre i skolen om menstruation. Men ikke noget, jeg kan huske. Men aldrig i forhold til elite. [23:49-23:55] M: Så din klub har aldrig lavet noget for jer? [23:56] I: Ikke i forhold til menstruation. [23:57] M: Heller ikke for skolen? [23:58-24:02] I: Nej. Ikke i forhold til sport og sådan. [24:03-24:08] M: Er der noget, du ville ønske, der var blevet lavet, som du kunne bruge nu? [24:09-24:30] I: Altså. Det kunne være meget fedt, hvis man havde nogle tal på = eller ikke tal, men nogle ting, hvor man kunne se for eksempel hvornår folk præsterede bedre med menstruation, så man kunne tracke det. Og så andre ting som ingen hvide shorts.	Påvirkes ikke socialt Tager andet tøj på Kontrol over situationen Hjælper på det som sker ude fra Ingen undervisning modtaget ifm. MP og være eliteatlet Klubben har intet gjort
---	--

[24:31-24:39] M: Er der noget, der er helt praktisk for dig? Hvornår fik du din menstruation, fik du den under corona? [24:40] I: Nej. [24:41-24:51] M: Jeg tænker også meget på støtte. Hvem hjalp dig dengang, du fik din menstruation? Fik du noget støtte til at komme i gang med? [24:52-25:04] I: Ja. Min mor, hun hjalp mig. Og mine venner. Eller dem, der havde det. Der var ikke så mange. [25:05-25:08] M: Og du blev godt hjulpet i gang? [25:09-25:11] I: Ja, det synes jeg. Det var meget nemt. [25:12-25:24] M: Så du føler ikke, at der er noget meget praktisk, eller noget, du kunne have brugt dengang, som du kender nu? Eller, du vil kunne kigge tilbage på nu og tænke, at den erfaring, har jeg i dag, og det kunne godt have jeg har brugt dengang? [25:25-25:26] I: Det ved jeg ikke, hvad skulle være. [25:27-25:30] M: Men du må gerne gå lidt mere dybt med, det du sagde før, med tal og præstation. Hvad du mener med det. [25:33-26:05] I: Ja, altså, jeg synes godt de kunne = Jeg har hørt, og jeg kan ikke huske om der er mindre skader, når man har sin menstruation eller der er chance for at man får flere skader, når man har sin menstruation. Sådan noget gad jeg godt vide noget om. Jeg har også hørt, at der er nogen som er på p-piller, fordi så ved de, hvornår de får deres menstruation og så kan de finde ud af, hvornår de præsterer bedst. Sådan noget kunne være meget spændende at vide noget om. [26:07-26:11] M: Hvorfor er sådan noget spændende for dig? [26:11-26:16] I: Fordi jeg gerne vil præstere bedst (begge griner) [26:17-26:25] M: Hmm. Hvordan skal jeg spørge om det. Vil du have det fint her med vores stab med at gå til en mandlig læge, hvis det var? Det har jo kun været mandlige læger med indtil videre. [26:26-26:49] I: Ja, det tror jeg faktisk. Det er også fordi, for eksempel [navn på landsholdslægen], han nævnte det jo selv lidt. Så kunne det være, at han åbnede lidt	Ønsker viden på præstation ifm. menstruation Menarche ikke under corona Støtte fra mor og veninder i starten Ønsker mere viden omkring emnet fordi det er spændende
--	---

op for det, og så ville jeg have det fint med det. Men jeg tror, at hvis det var en, der virkede lidt akavet med det hele eller ikke nævnte det, så tror jeg heller jeg ville gå til [navn på holdleder] eller [navn på fysioterapeut] med det.	Ønsker denne viden for at kunne præstere bedre
[26:50–26:59] M: Og kan du sætte ord på, hvorfor du ville gå til den, du ville gå til?	
[27:00–27:24] I: Jeg tror bare = Igen ville førsteprioriteten nok være en kvinde fordi de selv vidste det. Og så [navn på landsholdslæge] har ligesom åbnet op for det, så jeg ved, at han har det fint nok med det. Så derfor ville jeg godt kunne gå til ham.	Italesættelse fra lægen = bidrager til åbenhed Akavethed = hellere gå til en kvinde
[27:26–27:28] M: Betyder det noget for dig, at han er læge og har en faglighed?	
[27:29–27:38] I: Ja, det vil jeg sige. Havde han ikke været læge, så havde jeg ikke gået til ham. Så det er kun fordi han er læge, at jeg kunne overveje at gå til ham i stedet for en af de andre.	Førsteprioriteten vil være en kvinde
[27:39–27:51] M: Kan der for dig være forskel på at gå til en læge med en faglighed, og for eksempel en fodboldtræner?	
[27:52–28:07] I: Jeg ville nok gå til den faglige. Det kommer lidt an på, hvem den faglige er, tror jeg. Nu er [navn på landsholdslæge] et godt eksempel, så ham ville jeg godt kunne gå til.	
[28:08–28:11] M: Jamen kan du så prøve at beskrive det for mig, hvad det er ved ham, der gør, at du godt kan? gå til ham	Faglighed har betydning for relationen
[28:12–28:19] I: Jeg tror bare, det er fordi han nævnte det på et tidspunkt. Og så lød han helt afslappet i det, da han snakkede om det. Så på den måde, tror jeg.	
[28:20–28:21] M: Så betyder det noget for dig, at de præsenterer det?	
[28:22–28:31] I: Ja, eller de behøver ikke præsentere det. Eller jo, det tror faktisk. Jeg tror faktisk fordi han præsenterede det, så føler jeg, at det ville være trygt, hvis jeg snakkede med ham om det.	Vil gå til fagligheden fremfor træner
[28:32–28:51] M: Og hvilken betydning synes du generelt, at statsmedlemmerne har for at skabe de bedste forudsætninger for jer i forbindelse med menstruation? Det kan både være her og hjemme i klubben.	Afslappethed i italesættelsen
[28:52–29:24] I: Altså hvilken betydning? Hm, hvad skal jeg svare. Jeg synes, det har stor betydning, at de er til at snakke med omkring menstruation, hvis man har lyst til det, Og så ved jeg ikke igen, om man kan sige, at hvis man har muligheden	

for at vælge mellem røde eller hvide shorts, så håber jeg at de vælger røde shorts. Så føler jeg også, at de tænker lidt på os. [29:25–30:21] M: (Jeg mumler) (Begge griner) Det er fordi jeg tænker på de her regler, at der er nogle regler for valg af tøj osv., og det tror jeg aldrig helt er i kontrol, hvilket tøj, vi kan få på. Så, men det er jo selvfølgelig en ting. Er der noget andet? Lad os sende et eksempel op. Lad os sige, at man begynder at vide alt muligt i forhold til menstruation og det påvirker sådan og sådan inden, imens og efter, og alt muligt. Hvad vil du så føle dig tryk i, at en stab som os vidste, og hvordan vi behandlede informationerne? [30:22–30:34] I: At jeg ville godt have, at staben vidste en masse om det, og efterfølgende præsenterede det for os, så vi også vidste noget om det. Og så man kunne gå til dem bagefter. Jeg synes, det ville være fedt at høre noget om det. [30:35–31:00] M: Jeg tænker også helt specifikt i forhold til, hvis vi ved, at der er noget, der er bedst. Der er måske alle mulige eller forhold, der fungerer at tage højde for, lige inden man får sin menstruation eller imens man har den. Hvordan vil du være tryk ved, at vi tog højde for dig i det? [31:01–31:12] I: Det vil jeg have det fint med. Altså sådan, hvis de skulle tracke mig og sådan. Ja, det vil jeg have det fint med, fordi det er jo bare for min eget bedste, føler jeg. Så på den måde, så vil jeg bare synes, det er fedt. [31:13–31:31] M: Har du generelt en oplevelse af dem omkring dig i hverdagen, både derhjemme, i klubben og her forstår dig, når du har din menstruation, eller skal til at have den? [31:32–32:06] I: Hmm ... ja, men jeg siger aldrig rigtigt, når jeg har den. Jo derhjemme gør jeg, og så måske lige til min tætteste veninder. Så det er jo kun lidt dem, der kan tage højde for det. Men jeg ved ikke, hvor meget der er at tage højde for. De skal ikke rigtigt tage højde for mig, fordi så tror jeg også at jeg bliver irriteret og siger, at jeg klarer det. Jeg overlever. [32:07–32:10] M: Har du en oplevelse af, at det er et tabu at snakke om? [32:11–32:25] I: Ja og nej. Altså sådan i blandt mine veninder derhjemme, der er det overhovedet ikke. Men i åbent forum, der ville jeg aldrig have kunne gøre det. Det ville jeg synes, var så pinligt og akavet. [32:26] M: Hvorfor tror du, det er det?	Italesættelsen skaber tryghed i samtalen Tilgængeligheden omkring emnet har betydning Valget mellem røde og hvide shorts Staben tilegnede sig viden og gav den videre Tracking og information om MP er for eget bedste Siger kun hun MP til tætteste veninder
---	---

[32:27-32:33] I: Jeg har ingen idé. Det ved jeg ikke. Åh nej. Altså, det vil jeg slet ikke kunne klare. [32:34-32:42] M: Men hvordan er det herinde? Altså på landsholdet? [32:43-33:06] I: Ja. Vi snakker jo ikke rigtig om det. Eller jo på værelset. Mig og [navn på værelsesmakker], vi har faktisk snakket lidt om det. Fordi vi begge har det sådan. at den kan komme når som helst lige nu. Så vi har været sådan lidt “fuck“. Og så den morgen, der troede [værelsesmakker] faktisk hun havde fået den og vi var begge to helt sådan “Ej hvor er det synd“. Men det havde hun heldigvis ikke. Så på den måde, så snakker vi lidt om det. [33:07-33:12] M: Men hvordan = hvis du siger den kan komme når som helst lige nu, hvordan påvirker det dig? [33:13-33:21] I: Når jeg vågner, så er jeg sådan lidt, nu skal jeg på toilet for nu er det spændende, om jeg har fået den eller sådan. Fordi der bliver jeg lidt nervøs. [33:22-33:37] M: Og hvordan vil det påvirke din hverdag her på landshjælpssamlingen? Enten at du fik den, eller det her med du er ved at få den. [33:38-33:47] I: Jeg tror, jeg skal gå til toilettet mere, for lige at tjekke. Ja, men ellers tror jeg ikke, at det vil påvirke mig. [33:48] M: Tænker du mere, eller? [33:49-33:52] I: Jeg tænker mere over at jeg skal gå til toilettet og tjekke (fniser). Men ellers ikke rigtigt. [33:53-34:06] M: ... Jeg sidder lige og kigger, om vi har nået det vi skal. [34:07-34:08] I: Altså jeg håber, at mine svar er nogenlunde. [34:09-34:10] M: De kan ikke være bedre. [34:11] I: Det er godt. [34:14-34:27] M: ... Har du nogensinde haft en negativ oplevelse med din menstruation? [34:28-34:34] I: Altså, jeg synes, det var ret negativt, at jeg skulle på lejetur. Og så havde jeg glædet mig til at bade.	Ikke tabu blandt veninder Tabu i åbent forum = pinligt og akavet Snakker kun med værelsesmakker om det Nervøs om morgenen Skal oftere på toilettet for at tjekke
---	--

[34:38] M: Hvordan tog de andre det? [34:39-34:42] I: Der var andre piger, der heller ikke gjorde det. Så vi holdt sådan sammen. [34:43-34:46] M: Hvordan tror du, det havde været, hvis du havde været alene med det? [34:47-35:12] I: Superdeprimerende. Den der gang var der en pool, og så var der styrke lige ved siden af. Så jeg kunne kigge på folk i poolen. Så på det her måde var det fint. Men jeg tror, at så havde man ligget lidt og været rigtig træls over det. Lad mig nu bare komme i. [35:13-35:28] M: Ja, jeg tror jeg er ved at være der. Så hvis du hr noget her på falderebet? [35:29-35:40] I: Piger skal ikke spille i hvide shorts (begge griner) [35:40-35:50] M: Ej, men påvirker det så meget? Det er noget, jeg er helt vildt interesseret i. Jeg er helt interesseret i, hvad der foregår oppe i hovedet på dig for eksempel, når det er. [35:51-36:07] I: Jeg synes, før kamp hvis jeg har det og jeg ved, at jeg skal have hvide shorts på. Så kunne jeg for eksempel godt i kampoplægge sidde lidt uroligt og så vente til sidste sekund med at skifte tampon, fordi hvert sekund tæller. [36:08-36:11] M: Så det kan faktisk godt gå ud over dit fokus til for eksempel et kampoplæg? [36:13-36:19] I: Ja, mit fokus kan godt ryge, fordi jeg tænker på noget andet. Men når kampen er i gang, så er det kamp. [36:20-36:27] M: Det er spændende. Hmm, nå. Jeg siger tak for det [navn]. <Afrunder interviewet>	Lejrtur som negativ oplevelse
--	--------------------------------------

9.5.4. BILLAG 5D: INTERVIEW 4, LOUISE

TRANSKRIPTION AF INTERVIEW	KODE
[00:00-00:28] <Introduktion til interviewet> [00:00-00:28] M: Men hvis du starter med at fortælle lidt om din dagligdag med fodbold. Helt generelt. [00:29-00:30] I: Min dagligdag med fodbold? Altså træning og sådan? [00:31] M: Ja [00:32-01:08] I: Jamen altså. Jeg har jo træning mandag, onsdag, torsdag i fodbold, også et styrke tirsdag og fredag. Og kamp. Og det er sådan = De sidste par uger har det ligget meget dårligt. Så har jeg trænet fra 19.30 til 21.00, og så er jeg hjemme kl. 22 om aftenen og så er jeg i seng kl. 11 eller sådan noget. Altså jeg har virkelig = Det har været hårdt, for jeg har bare været meget træt dagen efter. Men nu er vi kommet ud og spiller vi på græs, så nu træner vi en time tidligere. Så det er rart, at jeg er lidt tidligere hjemme. [01:09-01:10] M: Hvor så du er hjemme kl. 20 i stedet? [01:11-01:12] I: Nej, så er jeg hjemme kl. 21. [01:13-01:15] M: Okay. Hvordan kan det være? Er det fordi, du bor lidt uden for byen? [01:16-01:23] I: Ja, jeg har ca. 35-40 minutter derude, og så slutter vi altid lidt senere. Så kører vi hjemme derfra 20 minutter over 8, og så er jeg hjemme kl. 21. [01:24-01:27] M: Okay. Går du i skole inde i [by] også? [01:28-01:30] I: Nej, jeg går i skole der hvor jeg bor. [01:31-01:34] M: Okay. Hvad med klubber? Hvor har du spillet i før du spillede i [klub]? [01:35-01:40] I: Jeg har spillet i den lokale klub, der hvor jeg kommer fra, som hedder [klubnavn]. Og så har jeg spillet i [klubnavn]. [01:41] M: Det kender jeg. [01:42] I: Kender du [by]? [01:43] M: Ja, det kender jeg. [01:44-01:50] I: Ja, som så ikke lå ikke så langt derfra. Så tog jeg til [klub], som så senere blev til [klub].	

[01:51] M: Der er vel stadig noget, der hedder [klub]? [01:52-01:58] I: Ja, der er stadig noget, der hedder [klub], men når man så kommer på U14, så bliver man så koblet sammen med [klub], og så bliver det til [klub]. [01:59-02:22] M: Ja, okay. Nå, men det kommer til at handle meget om menstruation. Jeg spørger ind til lidt forskelligt, men meget i forhold til, hvordan det påvirker din dagligdag som menneske generelt, præstationer og generelt som fodboldspiller. Vil du starte med at svare på, hvor gammel du var, da du fik din menstruation? [02:23-02:25] I: Det må have været 6. klasse, tror jeg. Jeg tror, jeg var 12. [02:26-02:27] M: Okay, og du er 15 eller 16? [02:28] I: Jeg er 16 nu. [02:29-02:35] M: Kan du huske, hvor du fik det, og hvilken oplevelse det var? [02:36-02:44] I: Ja, det var under corona-nedlukningen, så jeg sad og lavede dansk. Jeg lavede en kortfilm eller et eller andet. Så skulle jeg på toilettet, og så kom det. [02:45] M: Okay, så du fik det i skolen? [02:46-02:48] I: Nej, jeg fik det derhjemme under nedlukningen. [02:49-02:55] M: Hvad synes du om at få det i lidt mere trygge rammer? [02:56-03:20] I: Jeg synes, det var rart, fordi jeg var ikke forberedt på, at det ville komme, tror jeg. Jeg kan ikke huske, om jeg blødt igennem. Det ved jeg ikke, om jeg gjorde. Men det var i hvert fald rart, at jeg lige kunne få det fikset derhjemme, i stedet for at skulle stå på skolen. Også fordi i starten var det lidt sådan = nu snakker vi meget åbent om det i skolen, når der er nogen, der har noget. Men til at starte med var det lidt akavet, synes jeg. Så det tog lidt tid, før vi begyndte at snakke åbent om det. [03:21-03:24] M: Så det gjorde det lettere for dig, at du fik det derhjemme? [03:25-03:26] I: Det tror jeg, det gjorde det nok, ja. [03:27] M: Hvem hjalp dig, da du fik det? [03:28] I: Min mor. [03:29-03:31] M: Hvordan hjalp hun dig? [03:32-03:41] I: Hvilke bind, man skulle vælge, og hvad der var godt, og hvad der var rarest. Sådan lidt af hvert. Hun havde jo også forberedt mig på det, så jeg tog det meget stille og roligt.	Første menstruation i 6. klasse – 12 år. Fik det derhjemme under corona. Rart at få det derhjemme i stedet for i skolen Lettere at få det derhjemme Mor som hjælp Mors forberedelse og praktiske hjælp
--	--

[03:42-03:47] M: Har du styr på, hvornår din menstruation kommer? [03:48-04:04] I: Jeg har lige startet med sådan en app, der fortæller mig det. Men den er ikke helt stabil endnu, fordi det er ikke så lang tid siden. Jeg plejer at have det på fornemmelsen. Så plejer jeg at tænke, at nu må det snart være tid, og så kommer det cirka tre dage efter. Men jeg har ikke så meget styr på, hvornår det kommer. [04:05-04:11] M: Hvordan kan du have det på fornemmelsen? [04:12-04:41] I: Jeg ved det ikke. Jeg tænker lidt tilbage, hvor lang tid siden det var. Jeg kan nogenlunde regne ud, at det var tre-fire uger. Jeg ved ikke, om det er psykologisk jeg tænker, at nu får jeg det snart, så kommer det. Jeg ved ikke, om det har noget med det at gøre, men det har jeg i hvert fald oplevet. Men sidste gang, der gik det mange dage over tid. Det var lidt underligt. Jeg ved ikke, om det er fordi den havde ændret sig lidt, så det var blevet kortere. Og så lige pludselig gik der længere tid, før den kom. Så den er stadig lidt uregelmæssig. [04:42-04:43] M: Ja, jeg skulle til at spørge, om den var uregelmæssig. [04:44] I: Ja, det er den stadig lidt. [04:42-04:46] M: Har den været det lige siden du fik den? [04:47-05:01] I: Ja, mere eller mindre. Der gik to måneder fra første til anden gang. Men så synes jeg egentligt at det blev regelmæssigt nok. Men den ændrer sig stadig lidt, tror jeg. Men det er omkring de der 28 dage [05:02-05:04] M: Ja. Hvor lang tid varer den? [05:05-05:09] I: Det varierer også lidt. Fem-syv dage, tror jeg. Ja. [05:10-05:16] M: Hvad synes du er det værste ved at have menstruation? [05:17-05:30] I: Nå, altså det er, når man skal et eller andet. Når jeg skal til fødselsdag et eller andet sted, eller når jeg skal til kamp, eller når vi skal i svømmehallen. Så er det sådan lidt træls. [05:31-05:33] M: Kan du beskrive for mig, og sætte lidt mere ord på, hvad de forskellige ting er? [05:34-06:07] I: Til kamp er det træls, fordi jeg altid er lidt mere utryg, hvis nu man bløder igennem på banen. Så det er altid sådan, at man har det hele tiden i hovedet. Og så er det også bare træls, når man skal i bad bagefter, synes jeg. Når jeg er ude og sådan noget, og jeg skal til at sørge for at have bind med, det synes jeg er træls. Og svømmehallen er det, fordi jeg ikke er så god til de der tamponer, det går ikke særlig godt. [06:08-06:11] M: Så hvad mener du med, at du hele tiden har det i hovedet?	Tracker vha. en app Har det på fornemmelsen Beskrivelse af uregelmæssighed Stadig lidt uregelmæssig menstruation Blevet mere regelmæssig Det værste ved menstruation er når hun skal ting Utryg ved at bløde igennem Sidder i hovedet Sørge for at have remedier med
---	---

[06:12-06:22] I: Nå, det er sådan, at man altid frygter lidt at bløde igennem. Det sidder altid i baghovedet. Det gider jeg ikke.	Frygter at bløde igennem
[06:23-06:27] M: Nå, så det er meget frygten for at blive igennem, der ligger der?	
[06:28-06:30] I: Ej, det er ikke sådan en frygt, det er bare sådan lidt irriterende, hvis man gør.	Mindre frygt, mere irriterende at bløde igennem
[06:31-06:35] M: Men påvirker det dig nok til, at du føler, at du tænker lidt for meget over det?	
[06:36-06:43] I: <i>Hmm. Altså, når jeg er midt i kampen, så lægger jeg ikke mærke til det, men før og efter, så tænker jeg på det.</i>	Ligger ikke mærke til det i kamp Tænker på det før og efter
[06:36-06:58] M: Hvad med under = Ja, det kan være sådan noget som taktisk oplæg, eller noget, hvor du skal ikke være i zonen på samme måde som i en kamp, for eksempel.	
[06:59-07:1] I: Altså, nej, fordi jeg skifter altid inden, og så ved jeg, at det sidder nogenlunde. Og så er det først, hvis jeg har haft det samme på lang tid, at jeg bliver lidt nervøs for om det sidder ordentligt. Men ellers, så tænker jeg ikke over det.	Rutiner
[07:12-07:19] M: Synes du, der er nogle procedurer for dig, der har ændret sig i forbindelse med, at du har fået en menstruation og skal nogle forskellige ting? Altså rutiner.	
[07:20] I: Af hvad jeg gør?	
[07:21-07:36] M: Ja, det er bare, at jeg tænker på, at nu siger du det her med, at du ved at du skal skifte, fordi så holder det så længe. Altså er der nogle flere ting, er der nogle rutiner, du har lært eller nogle flere ting, du skal tænke over at gøre og huske?	
[07:37-07:50] I: Nej, det er nok altid sådan lige at gå på toilettet en ekstra gang i skolen, for at lige få skiftet. Men som sådan tænker jeg ikke over det, nej, der er ikke rigtig noget, tror jeg. Nej.	
[07:51-07:55] M: Føler du dig hæmmet af din menstruation?	
[07:56-08:29] I: <i>Jeg tror ikke, at jeg har det lige så slemt som mange andre. Altså, jeg har det med at få ondt i min lænd, sådan rigtig ondt. Og nogle gange gør det sådan meget ondt, andre gange mærker jeg næsten ikke noget. Men som sådan hæmmer det mig ikke på den måde, at jeg ikke kan spille en kamp for eksempel, men jeg kan godt mærke det i min lænd nogle gange. Og så, jeg ved ikke helt, om det rammer mig sådan følelsesmæssigt. Nogle gange så tror jeg, at jeg er lidt tilbøjelig til lige pludseligt at være i godt humør også lige pludseligt være i dårligt humør. Men jeg synes ikke, at det er så slemt.</i>	Påvirkninger fra menstruation Fysiske symptomer
[08:30-08:34] M: Nej. Tror du, det ikke er slemt, fordi du ikke har lagt mærke til det?	

[08:30-08:34] I: Altså, lagt mærke til? [08:35-09:07] M: Ja, det jeg spørger ind til, det er, om du = Hvad spørger jeg ind til? Nu skal jeg også lige formulere mig ordentligt. Hmm ... om du ved, det ikke er slemt, eller om du tror, det ikke er slemt, fordi du ikke har lagt mærke til det? Forstår du mit spørgsmål? [09:08] I: Altså, hvor meget det er? [09:09-09:12] M: Ja, at du siger, at du har måske lidt humørsvingninger. [09:13] I: Nå, at det er selve humørsvingningerne? [09:14-09:15] M: Ja, det kan være alle mulige ting. [09:16-09:46] I: Det kan godt være, at jeg ikke lægger så meget mærke til det. Jeg tror ikke, at der er = Altså, jeg ved det ikke helt. Jeg tror ikke, jeg lægger så meget mærke til det, hvis det er der. For jeg tror ikke, det kommer så ofte. Men jeg ved det ikke. Men jeg kan godt mærke, at der skal ikke lige så meget til, for at jeg bliver ramt af, hvis der er nogen, som siger noget jeg normalt ikke vil græde af. Så tror jeg, at den rammer en lille smule nemmere, når det er. Men det er ikke sådan. [09:47-09:52] M: Kan du prøve at sige lidt mere ord på det her med, at humøret kan gå lidt op og ned? Nu sætter du lidt ord på det her med, at det måske går lidt ned. [09:53-10:13] I: Jeg er bare meget generelt en hyper person, der har meget energi og sådan noget. Nogle gange tager det lidt overhånd en gang imellem, tror jeg. Men så er det mere, at jeg har været helt ovenpå, og så ryger jeg lidt ned, og så ryger jeg sådan op igen. Tror jeg. Men det er ikke sådan voldsomt. [10:14-09:29] M: Nej. Kan du komme i tanke om noget, der kan udløse det? At du måske bliver glad igen, eller = det her med, at det rammer dig lidt hårdere, end du tror, det normalt ville gøre? [10:30-10:50] I: Altså, når hvis jeg pludselig = Jeg ved det ikke, det kommer meget pludselig. Altså, i skolen, tror jeg, så. Jeg ved det ikke, fordi det kommer bare pludselig. Jeg ved egentlig ikke helt, hvorfor. Nogle gange bliver jeg bare lidt sådan der, uden at jeg ved det. Jeg ved ikke rigtig, hvorfor. Så jeg tror ikke rigtig, jeg kan forklare i hvilken situation. For nogle gange kommer det bare. [10:51-10:53] M: Ja, og det er også tit sådan, at man ikke ved det. [10:54] I: Ja, jeg ved det ikke rigtigt. [10:56-11:20] M: Og hvis man ikke har tænkt over det før, så er det også... Kan du prøve at sætte ord på, hvordan du har det i perioden før din menstruation, det er en par dage før din menstruation, under din menstruation, og lige efter din menstruation? Så lige et par dage efter din menstruation.	Bevidsthed og usikkerhed omkring symptomer Påvirkninger fra menstruation
---	--

[11:21–11:27] I: Altså, hvordan jeg har det, sådan mentalt, eller bare sådan? [11:28] M: Generelt. [11:29–11:51] I: Altså, som sådan mærker jeg ikke nogen forskel, tror jeg. Jeg bliver ikke påvirket sindssygt meget af det. Og det er kun sådan nogle få gange, hvor det kommer lidt med humørsvinger og sådan noget. Men det er ikke særlig meget. Så jeg tror egentlig, det er meget normalt, som det plejer at være. Der er ikke noget, hvor jeg tænker at det er hver gang, det kommer. [11:52–11:56] M: Så der er ikke en af de tre perioder, hvor du er mere påvirket af noget? [11:57–12:16] I: Ja, det er nok under, fordi der har man det. Jeg ved heller ikke, når man tænker sig om, at når man bilder sig ind, har man nemmere ved at blive mere følelsesladet, bare fordi man ved, man har det. Hvis du ved, hvad jeg mener? Eller om det er bare noget, man bilder sig ind, eller om det kommer på grund af det, det ved jeg faktisk ikke. [12:17] M: Det ved jeg heller ikke. [12:18–12:24] I: Nej, og det er jo mærkeligt, hvordan det kan gøre så meget, føler jeg. [12:25–13:09] M: Det kan godt være, at jeg spørger om nogle af de samme ting nogle gange, og så skal du bare svare. (lang pause). Hvis du kigger lidt tilbage, har du en oplevelse af, at du har haft svingende præstationer, gode og dårlige præstationer i forbindelse med din menstruation, så du selv har oplevet det? [13:10–13:36] I: Altså jeg kan huske, at der var en kamp tilbage på U14, hvor jeg har min menstruation. Og der spiller jeg virkelig, virkelig godt. Og så jokede vi lidt med hinanden om, at så skal jeg da bare have det hver gang, så spiller jeg godt. Men jeg tror ikke, at det gør mig dårligere eller bedre. Jeg tror bare, at det er meget = som jeg siger, jeg lægger ikke mærke til det under kamp. Jeg tror ikke rigtig, det gør noget for min præstationsevne. Der tror jeg, at det er meget normalt. [13:47–14:08] M: Og nu siger du, at du ikke tænker over det. Men nu spørger jeg alligevel, om du har før haft en fornemmelse, at din menstruation har påvirket dig mentalt? I alt? Og når jeg spørger sådan meget generelt, så kan det både være skolemæssigt, eller når du skal præstere. Alt rundt om, hvad du skal præstere på banen. [14:09–14:45] I: Jamen, så har det, hvis jeg har haft ondt i min ryg. Noget tid siden havde jeg virkelig ondt, og så kunne jeg slet ikke koncentrere mig om at lave mine eksamen. Jeg havde bare virkelig ondt. Så på den måde påvirker det mig, at jeg ikke rigtig kan koncentrere mig, fordi det gør ondt. Jeg synes, det er svært at svare på, om det påvirker mig mentalt, fordi jeg synes egentlig ikke, at jeg mærker det. Men jeg tror, at der er i nogle situationer, hvor man tænker over det. Så forstår du, hvad jeg mener?	Mentale påvirkninger fra menstruation Påvirkninger under MP Spillede godt under en MP Ligger ikke mærke til det under kamp
--	--

[14:46–14:53] M: Så vil jeg meget gerne have dig prøve at beskrive det. Hvad er det for nogle situationer? [14:54–15:30] I: Jeg tror, at der er i nogle situationer, så har jeg frikvarter, så har jeg siddet og snakket med venner og så har jeg været meget overgearet. Og så sidder jeg lige pludselig der og så falder jeg lidt ned i gear. Og så spørger de, hvad der er om jeg er okay. Og så siger jeg "jaja", at det er jeg. Der er jo ikke noget, som jeg ikke kan svare på. Og så går vi i gang. Så kommer timen, og vi laver et eller andet, og så er jeg oppe igen. Jeg tror, at det er svært. [15:31–15:33] M: Er det tit, at andre kan mærke det på dig? [15:34–15:56] I: Nej, nej, nej. Jeg tror heller ikke, det som sådan = jeg tror bare selv ligger mærke til det. Men det er ikke tit. Jeg ved ikke, om jeg bliver mere træt. Eller jeg føler, at alt er lidt uoverskueligt. At jeg ikke kan rumme og være overgearet. Jeg ved ikke, om det er det. Det kan godt være, det er det, faktisk. [15:57–16:42] M: I den forbindelse, så spørger jeg så igen, om du har oplevet forskel = Eller om du har oplevet, at det har en påvirkning på det du plejer at lave eller sådan noget som motivation, koncentration, fokus eller lyst til at lave ting. Igen må du gerne tænke før, under og efter. Hvis du tænker tilbage på for nyligt. [16:43–17:06] I: Jeg ved ikke, om jeg svarer på spørgsmålet. Men håber altid på at jeg ikke får min menstruation, når jeg skal på samling. Og det er jo bare træls generelt, synes jeg. Og jeg synes jo, det er altid lidt træls at have, fordi det er jo højt niveau. Så der går man altid og håber på, at det kommer før, for at man ikke skal tænke på det, når man er afsted. [17:07–17:23] M: Det synes jeg jo er interessant og er jo sådan noget, jeg godt vil ned i og forstå ned hvorfor det kan være svært at have det på samlingen. Jeg vil meget gerne gøre det lettere og mere overskueligt for jer. [17:24–17:50] I: Det er nok også sådan noget om natten, man ikke kan overskue, hvis man pludselig bløder igennem hele sengetøjet. Og så sidder man på værelset, og så skal housekeeping ind og ordne tingene. Og så er det også bare fordi, at man skal hele tiden tænke, at hvis jeg nu bløder igennem, har jeg så nok noget af de der ting. Jeg synes, det er mest de der ting, hvor jeg tænker, at det kan gå galt. [17:51] M: Vil det være slemt at blive gennem? [17:52–18:15] I: Jeg har faktisk prøvet det for to uger siden. Men det var ikke så galt. Så kørte jeg bare hjem også grinte vi lidt af det mig og de andre piger. Så kørte jeg hjem, skiftede og kom tilbage igen. Så det er ikke slemt, men det er bare træls. Jeg ved ikke rigtig, hvordan jeg ville reagere på det, men jeg tror, det ville være træls. [18:16] M: Ja, nu siger du her, ikke?	Fysiske symptomer påvirkninger det mentale Føler sig ikke påvirket mentalt Mere træt og uoverskueligt Håber det kommer før samling = ikke tænke på det Praktiske ting fylder relateret til menstruation
--	--

[18:17] I: Nej, det var [18:18–18:19] M: Hvis du blødte igennem her? [18:20–18:36] I: Nå, ja, det kommer an på hvilken situation det var. Hvis det var midt ude på banen, ville jeg synes, det var rigtig irriterende. Ja, hvis det var nu for eksempel her, så tror jeg ikke, jeg ville synes, det var så slemt fordi så ville jeg kunne gøre noget ved det. Det er svært at gøre noget ved det under en kamp. Det ville være træls. [18:37–18:40] M: Så hvad er forskellen på de to situationer for dig? Hvis du skal grave lidt dybere ned. [18:41–19:04] I: Nok at jeg tror, jeg lægger hurtigere mærke til det og kan gøre noget ved det, når jeg går her. Men under en kamp lægger jeg jo ikke mærke til det, så jeg ved ikke rigtig, hvordan det er indtil efter. Så kan det jo nå at blive meget slemt, hvis du ved hvad jeg mener. Hvor jeg ikke kan nå at gøre noget ved det, inden jeg bløder helt igennem beskyttelsen. Ja, jeg tror, det er det. [19:05–19:10] M: Så forstår jeg dig også rigtigt, hvis der er sådan lidt kontrol over situationen? [19:11] I: Ja, det tror jeg. [19:12] M: Som der ikke er ude på banen. [19:13] I: Ja, præcis. [19:14–19:15] M: Hvordan har du det med hvide shorts? [19:16–19:49] I: Ja (griner) Altså. Jeg kan jo bedst lide at spille rød-rød-rød, og jeg tror bare at jeg synes, det er flottest. Men da vi var i [land], der havde jeg min menstruation. Og der kan jeg godt huske, at det var sådan lidt træls under kampen, at det var hvide shorts. Men jeg har ikke som sådan noget med hvide shorts. Jeg tror bare, at jeg foretrækker rød, hvis man kan få det. [19:50–19:57] M: Men din begrundelse er, at du synes, det er flottest. Du ville ikke overveje, at hvis du havde din menstruation, så? [19:58] I: Ej, så ville jeg hellere spille i rød. [19:59–20:06] M: Og det er ikke ledende, det er bare det, jeg er lidt interesseret i, og om det kan påvirke dit valg også for eksempel [20:07–20:09] I: Så ville jeg hellere spille rød. Ja, det ville jeg. [20:10–20:22] M: Jeg har faktisk også et spørgsmål som lyder, at du har prøvet at have det på en landsholdsamling, og det svarer du så på. Hvordan havde du det der? Hvordan oplevede du den landsholdssamling?	Blødte igennem situation Situationer hvor der er forskel på at bløde igennem Kontrol Kan ikke nå at gøre noget ved gennemblødt Kontrol over situationen Ingen kontrol på banen Kan bedst til rødt tøj – flottest Træls med hvide shorts Menstruation = røde shorts
---	--

[20:24–21:21] I: Hmm, så skal jeg lige tænke tilbage. Ja, det var i [land]. Det var sidste år. Jeg husker ikke, at der var noget andet end at det = Jeg kan ikke huske, om jeg havde ondt. Det kan godt være, at jeg en gang i mellem havde lidt ondt i min ryg. Men det havde jeg bare generelt. Der havde jeg bare spænding i ryggen, så det var ikke kun det. Men jeg tror at under kampen, der kan jeg da huske at det ikke var så fedt. Men det er ikke sådan jeg mærker noget ved det. Det havde ikke været anderledes for mig, hvis jeg ikke havde haft det. [21:22–21:30] M: Det gjorde ikke noget for dig, at det var første samling, I var samlet? [21:31–21:33] I: Altså, at det var den første, jeg fik det? [21:34–21:43] M: Det er fordi, jeg tænker på, at vi var samlet som vores hold i for første gang, og på den samling har du din menstruation. [21:44–21:56] I: Nå, altså i forhold til de andre piger? Altså, jeg synes, vi blev meget tætte meget hurtigt. Så det var ikke sådan, at jeg synes at det var akavet at snakket med de andre om. [21:57–22:02] M: Hvordan er det for dig, i forhold til når vi taler om menstruation generelt at have nogen, hvor i er så tætte? [22:03–20:24] I: Det er rart, fordi man kan snakke lidt om det. Så kan man snakke om man har nogle af de samme ting, eller man kan joke lidt med det. At det er jo noget, alle har. Så det er jo bare noget, vi ligesom har og lever med. Så jeg synes, det er rart, at man kan snakke åbent om det og hjælpe hinanden med. [22:25–22:29] M: Og synes du, kulturen her er god i forhold til det? [22:30–22:34] I: Ja, det synes jeg. Jeg ville godt turde at sige det, hvis det var. [22:35–22:55] M: ... Ja. Har du før oplevet, at det påvirkede noget andet i dit liv? Fx noget socialt, eller samvær med familie, eller det at kunne tage i skole? [22:56–23:11] I: Nej, det tror jeg ikke. Det er ikke sådan, at det giver mig mindre motivation til ting eller sådan noget. Jeg tror, at det der er med det, det er, at det gør alting lidt mere besværligt, men det er ikke sådan, at jeg får mindre motivation til at gøre det, fordi jeg vil det stadig gerne. [23:12–23:14] M: Kan du sætte ord på det her med, at det gør ting mere besværligt? [23:15–23:29] I: Det er jo for eksempel hvis man skal i svømmehallen. Det er ikke bare lige så simpelt som bare lige at gå i vandet. Hvis jeg er ude, så skal jeg sørge for, at jeg har noget med og de der ting. [23:30] M: Så der er noget praktisk i det?	Lændesmerter relateret til menstruation Tæt gruppe piger meget hurtigt Rart at kunne snakke om det og joke med det Tør godt sige det, god kultur MP gør alting mere besværligt
--	---

[23:31–23:34] I: Ja, det er det praktiske, jeg synes er meget irriterende, at man hele tiden skal sørge for det.	
[23:35] M: Hmm. Hvorfor?	Irriterende med praktiske ting
[23:36–23:50] I: Fordi jeg er meget dårlig til planlægning og alle de der ting. Jeg tager bare meget tingene hen ad gangen. Når livet er sådan, at det er bare irriterende, at jeg skal til at tænke på de der ting.	Dårlig til planlægning
[23:51–23:52] M: Er det så, at når den er stadig uregelmæssig?	
[23:53–24:00] I: Den er ikke som sådan uregelmæssig. Den kommer stadig forholdsvis.	Kommer forholdsvis regelmæssig
[24:01–24:10] M: Så der er ikke forskel på, hvad du har lyst til før, under og efter de menstruationer?	
[24:11] I: Nej, det tror jeg ikke. Det er der ikke, nej.	
[24:12–24:51] M: Har du før haft en oplevelse af, at din menstruationsperiode påvirker din adfærd? Det kan være alt muligt. Det kan både være sådan noget = adfærd kan jo være alt muligt, men for eksempel at du spiser anderledes. Eller bare gør nogle andre ting generelt. For eksempel ikke lige tager cyklen i skole eller ikke laver din lektier. Forstår du, hvad jeg mener?	
[24:52–25:15] I: Ja, altså sådan noget med lektier og hvordan jeg kører min hverdag, det ændrer sig ikke overhovedet. Jeg tror heller ikke, at spisevanerne ændrer sig. Måske er jeg lidt mere tilbøjeligt til at finde et eller andet lækker. Men det er ikke sådan, at det ændrer noget af de ting, jeg gør. Det synes jeg ikke, at det gør.	Ingen ændrede spisevaner
[25:16–25:22] M: Så vil jeg gerne spørge, tror du det er fordi, du ikke er bevidst om det?	
[25:23–25:42] I: Jeg tror det er fordi, at jeg ikke tænker over, at jeg har det. Det er ikke sådan, at jeg tænker over, at jeg har det og at det påvirker mig mentalt. Det er bare det der praktiske, hvor jeg tænker over det. Men ellers så påvirker det mig ikke. Så det er ikke sådan noget, der ændrer noget.	Tænker ikke over hun har det – kun det praktiske
[25:43–25:10] M: ... Kan du fortælle mig om en negativ oplevelse, du har haft med din menstruation? Og en positiv oplevelse. Det har du faktisk ikke en positiv oplevelse. Det har du faktisk sagt, men du må gerne sige en til.	
[25:11–26:44] I: Jeg kan huske, det var lige der, hvor jeg havde fået det første gang, og der gik rigtig lang tid til, at jeg fik det anden gang. Og jeg gik lidt og ventede på, hvornår det kom. Så skulle vi på ferie. Det første uge var, at vi skulle ud og vandre og sådan nogle ting. Og så havde vi lige to dage, hvor vi skulle bade. Og så kom det i de dage, hvor vi skulle hen og bade. Og det blev jeg jo lidt træt af, fordi det betød jo, at jeg ikke kunne bade.	Negativ oplevelse = kan ikke bade

[26:45-26:52] M: Hvordan reagerer du generelt på sådan nogle situationer? Eller hvordan har du håndteret sådan nogle situationer førhen? [26:53-27:16] I: Jeg håndterer det meget fint. Så tænker man, at det var lidt irriterende. Men det er jo bare, at man lærer at leve med det. Jeg har jo prøvet det mange gange før, så jeg reagerer meget stille og roligt på det. Så kan man godt tænke, at det var irriterende. Men så går det jo over igen. [27:17-27:21] M: Jeg tænkte bare på, at det var meget nyt for dig dengang. [27:22-27:39] I: Ja, men jeg kan huske, at vi kører i bil på vej hen til der, hvor vi skal hen. Og jeg siger det til min mor, og hun er sådan, at det var lidt irriterende. Og jeg tror, at jeg siger, at det er sådan, det er. Så jeg tager det meget stille og roligt, som det kommer. [27:40-27:54] M: Hvad oplever du generelt er vigtigt for dig hver måned, så perioden potentielt kan blive en positiv oplevelse? [27:55-28:39] I: Det er altid rart, hvis det rammer en uge, hvor jeg ikke har idræt eller et eller andet. Altså generelt, synes jeg jo, at det er lidt træls, når man dyrker sport. Også fordi man sveder, og det bliver sådan lidt- Så det er altid rart, hvis jeg kan undgå at have det til idræt, også når vi skal i bad bagefter. Fordi det synes jeg også bare er besværligt. Jeg går stadig i bad, men det er stadig irriterende. Så jeg vil jo allerhelst have det når jeg er derhjemme. Hvor jeg bare lige kan gå ud på toilettet og finde det jeg skal bruge af bind og sådan. Så der er det nok det, der er rarest. [28:40-28:47] M: Er det også noget praktisk, eller er der noget andet i at skulle have det derhjemme? [28:49-28:55] I: Det er højst sandsynligt også det praktiske, men også bare, at det er meget nemmere. Så hvis det er, at jeg bløder igennem, så er det meget nemmere at fikse, hvis du forstår hvad jeg mener. [28:56] M: Er det rarere at have det derhjemme? [28:57-29:07] I: Ja, det synes jeg. Det er lidt mere trygt, så tænker man også lidt mindre over det, tror jeg. [29:08-29:24] M: Ja, så da du siger før, at du går hver gang og håber på, at du ikke skal have det på samlingen, er det lidt samme tanke, at det ville være tryggere at have det derhjemme, og så tage det på samlingen? [29:25-28:35] I: Præcis, sådan havde jeg det inden den her, og det er bare nemmere, synes jeg. Det gør det hele meget nemmere og der er mindre ting, jeg skal tænke på, og det er mindre praktisk at forholde sig til. [29:36-28:37] M: Er det også fordi, du skal præstere her? [29:38-30:00] I: Ja, det kan godt være. Som sådan synes jeg ikke, at det rammer mig på den måde, jeg præsterer, men det kan godt være, at uden jeg rigtig ved det,	Lærer og leve med det Meget rolig omkring pludselig menstruation Vil gerne undgå at have det til idræt Vil helst have det derhjemme Rarere derhjemme Tænker mindre over det Færre ting at tænke på, på samling
--	--

rammer mig mentalt, sådan så jeg ikke præsterer, som jeg kunne, fordi det rammer mig uden at jeg rigtig ved det. Hvis det giver mening? [30:01–30:03] M: Det er fordi = du kan godt mærke, at jeg vil til bunds i et eller andet. [30:04] I: Ja, det vil du, ja. [30:05–30:30] M: Jeg vil ikke have dig til at sige noget, du ikke nødvendigvis mener, men der er jo noget i, at man hellere vil have det derhjemme, og ikke håber på, at man får det på en landsholdssamling. Fordi, det er der måske et eller andet i. Og nu er du jo ikke en, der er så hårdt ramt, er min fornemmelse. [30:31–30:53] I: Nej, det er aldrig så slemt. Jeg tror, at hvis det var sådan, at nogle af mine veninder har så mange kramper, at de ikke kan træne, Så er det jo klart, at hvis jeg også havde det sådan, så ville det jo være meget tydeligt, så ville jeg jo ikke have det her. Men på den måde rammer det mig ikke. Jeg tror bare, at det er trygheden i at have det derhjemme, i stedet for at være ude. Det synes jeg er rarere. [30:54–31:09] M: Hvis du havde det her, og når du får det her i fremtiden, vil det så stadigvæk være trygt for dig? Hvis du tænker os i staben her ind i det, og miljøet og kulturen. [31:10–31:43] I: Altså jeg er tryk i miljøet, så det er ikke det. Jeg tror bare det er fordi jeg ikke ved hvordan jeg reagerer, hvis der er nogen som kommer hen og siger, at jeg havde blødt igennem i en af kampene bagefter. Det er er meget sådan nogle ting som rammer mig og som gør, at jeg ikke vil have det her, men hellere vil have det derhjemme så man slipper for at få det på samlingen. [31:44–31:45] M: Så det er én mindre ting på en kampdag? [31:46] I: Hvad? [31:47–31:48] M: Er det en mindre byrde på en kampdag, måske? [31:49–31:57] I: Det er bare sådan generelt, tror jeg. Så tænker man lidt ekstra over det. Men ja, det er det da. [32:08–32:15] M: ... Og det er lidt i samme forbindelse. Hvad betyder træningskulturen for dig i forbindelse med, at det skulle blive en positiv oplevelse for dig? [32:16] I: Træningskulturen? [32:17–32:18] M: Ved du, hvad jeg mener med træningskulturen? [32:19] I: Ikke helt.	Tryghed i at have menstruation derhjemme At bløde igennem til kamp og andre påtaler det
---	---

[32:20-32:33] M: Det er jo kulturen generelt, så med staben og med spillerne, og hvordan vi er sammen. [32:34-32:55] I: At man kan snakke åbent om det, sådan at hvis jeg lige mangler et ekstra bind og kan spørge en af de andre inden træning, om jeg lige kan låne noget. Trygheden i, at man kan snakke åbent om det. På den måde tror jeg, at det er i hvert fald noget, der gør det meget nemmere, og at man ikke behøver at skjule det for de andre. [32:56] M: Ja, og det føler du godt, at du kan her? [32:57] I: Ja, det kan jeg godt. [32:58-33:13] M: Har du nogensinde modtaget nogen form for undervisning i forbindelse med menstruation? Og også i forbindelse med at have menstruation som elite atlet? [33:14] I: Nej. [33:14-33:16] M: Går du på en sportskoleskole? [33:17] I: Nej, det gør jeg ikke. Nej. [33:18-33:34] M: Er der noget, du tænker, at du godt gad at vide, da du fik det til at starte med? Når du sidder nu i dag og har haft menstruation i 4 år. [33:41-34:05] I: ... Jeg tror at så skulle det være sådan noget med, at jeg fra start ville have nemmere ved at sige det til folk, hvis det var. For det tror jeg, der gik i hvert fald et 1 ½ år til to år, før vi begyndte at snakke åbent om det. Og det var altid træls. Så der tror jeg, at jeg måske ville have kunne sige, at jeg bare skulle turde snakke åbent om det. Fordi det gør det meget nemmere. [34:06] M: Var det lidt tabubelagt i starten? [34:07-34:27] I: Ja, det kan godt være. Jeg kunne sagtens snakke om det med de andre, men lige så snart jeg selv fik det, kunne jeg ikke rigtig sige det. Men når de andre havde det, havde jeg ikke noget problem med at snakke om det. Det var lige så snart jeg selv fik det. Så tror jeg, at det var tabubelagt og akavet. [34:28-35:00] M: Hvordan er kulturen omkring det i klubben? Kan I gå til jeres trænere og sige... (lang pause pga. forstyrrelser i kantinen). Kan I gå til jeres træner og sige at der var noget? [35:01-35:11] I: Jeg tror ikke, jeg ville sige noget til mine trænere. Måske ville det være nemmere, hvis det var en kvindelig træner, men jeg tror ikke, jeg ville gå over til mine trænere og sige det. [35:12] M: Din træner er en mand?	Åbenhed i kulturen Ikke modtaget noget undervisning ifm. menstruation Ville gerne have haft nemmere ved at snakke åbent til andre – gør det nemmere Blev svært at snakke om lige så snart hun fik det Vil ikke sige til træner Nemmere med kvindelig træner
---	--

[35:13] I: Ja. [35:14–35:16] M: Hvorfor tror du, det ville være nemmere for dig, hvis det var en kvinde? [35:17–35:28] I: Fordi de ved, hvad det handler om, og de kan sætte sig bedre ind i det. Og så fordi jeg har aldrig rigtig tænkt over at sige det til en træner i vores sammenhæng. Jeg tror ikke, det ligger naturligt. [35:29–35:35] M: Du er heller ikke så hårdt ramt. Jeg går ikke ud for, at du går ud af træningen. [35:36] I: Nej, det har jeg ikke. [35:37–35:48] M: Hvad var det, du sagde lige før? Lige inden jeg begyndte at pladre. Hvad var det, du sagde? Jo, at det ikke ligger så naturligt. [35:49–36:31] I: Ja. Altså, ja. Jeg ved det ikke. På holdet er det også kun noget, jeg snakker om med de tætteste jeg snakker med. De andre ville jeg ikke gå hen og sige det til. Så, jeg tror bare, at der kan jeg bare godt lide at holde det for mig selv. Også fordi det er aldrig rigtig nødvendigt for mig at sige det. Jeg kan ikke se, i hvilken situation, det skulle være nødvendigt. Så har jeg bare aldrig rigtig tænkt over, at jeg skulle sige det. [36:32–36:43] M: Tror du, det er fordi, du netop ikke er så hårdt ramt på for eksempel symptomer, at det påvirker din præstation yderligere på den måde? Eller at du for eksempel er nødt til at gå ud af træningen? [36:44–37:04] I: Ja, hvis det var, at jeg havde så ondt, at jeg slet ikke kunne træne, så ville jeg jo gå over og sige, at det var derfor. Der har ikke været en situation, hvor jeg har haft behov for at gå hen og sige det. Så på den måde, så har jeg bare ikke lige tænkt over det i den situation. [37:05–37:12] M: Har du en oplevelse af, at dem omkring dig forstår dig, når du har din menstruation? Hvis de ved, at du har den. [37:14–37:17] I: Altså forstår mig på hvilken måde? [37:18] M: Ja, bare generelt. [37:19–37:30] I: Altså, ja. Det er meget sådan med min familie, mine brødre, min far og sådan, det er vi også meget åbne om også. De er jo ikke helt så sikre på, hvordan det går. [37:31–37:34] M: I dit tilfælde kan det være det her med, at du for eksempel er ondt i din læn. [37:35–38:05] I: Ja, men altså. Jeg tror ikke (griner). Min far siger at han forstår det rigtigt, men han synes jo, at det er træls for mig, hvis jeg har ondt i min lænd. Ja, og	Kvinder kan sætte sig ind i det og ved hvad det handler om Snakker kun med de tætteste på holdet om menstruation Kan godt lide at holde det for sig selv Ville sige det, hvis symptomerne var slemme
--	---

de andre piger, der var der en dag i skole, hvor det var meget slemt, og så fik jeg en smertestillende af de andre piger. Jeg tror også, at de har det endnu værre end mig, så de kan jo godt se hvordan det er. [38:06-38:30] M: Ja, jeg kigger lige igennem her. ... Hvordan oplever du generelt tilgangen her? [38:32] I: Altså spillerne? [38:33-38:34] M: Jamen altså, for eksempel i omklædningsrummet. [38:35-39:10] I: Altså, nu så jeg i går til kampen, der skulle jeg over at have nogle mandler og så så jeg i lægetasken eller hvad det var, at der var nogle tamponer og nogle bind. Man kan jo se at staben er altid klar hvis man mangler et eller andet, også ville man da godt turde at gå hen hvis man manglede noget og spørge, om jeg må få et der. Så der synes jeg, at det er meget rart, at de har tænkt på sådan nogle ting. Og pigerne, der har vi det fint, og så snakker vi også nogle gange om det og at ja, man er klar til at hjælpe hinanden hvis der er et eller andet. [39:11-39:18] M: Hvad er det der = fordi så ser du at der er et bind, hvad er det så der gør, at du turde at gå hen og spørge, hvis det var, at du havde behov for det? [39:19-39:54] I: Jamen, fordi jeg synes, at hvis jeg skulle gå hen og spørge [navn på holdleder] eller [navn på fysioterapeut] eller en anden, så ville jeg føle mig tryk i det, fordi jeg føler mig tryk rundt omkring dem. Så der ligger det mere naturligt. Og jeg ved ikke, om det er fordi, at det er også kvinder. Jeg vil også godt turde gå over og spørge nogle af mændene her. Men jeg tror, det ligger lidt mere naturligt, fordi de også kan sætte sig ind i, hvordan det er. Men også bare fordi, at jeg føler, at vi har et godt sammenhold med staben her. [39:55-40:08] M: Hvis du har din menstruation, og du skal snakke med en om det, på en eller anden måde, hvad er så vigtigt for dig i den relation? Lad os sige, at du skulle snakke med mig om et eller andet. [40:09-40:31] I: Jeg tror bare det er, at man ikke gør det til en tabu ting, eller at man gør det til noget som ikke er akavet at snakke om. Fordi, vi kan jo ikke rigtig gøre noget ved det, det er bare noget der er. Så jeg tror bare, generelt åbenheden og trygheden er vigtigt. [40:32-41:20] M: Det er lige sidste emne her. Det er noget jeg ikke har skrevet inde i computeren, som er blevet vigtigt i de andre interviews. Men hvis vi i fremtiden ved noget, omkring jeres menstruationscyklus, og får den viden, der hedder, at hun har sin menstruationscyklus på det her tidspunkt, hun har den måske senere på samlingen. Hvordan vil du så være tryk ved, at den info bliver behandlet? Lidt ligesom, at vi behandler hooper om morgenen, hvor vi ved, hvordan i har sovet. Vi skal ikke nødvendigvis tracke noget, men vi har den viden, der hedder, at nu har [navn] sin menstruation på tredje dagen osv.	Far forstår det ikke på samme måde Støttende veninder Så at bind var tilgængelige – tør godt spørge Tryk ved at gå hen til stabsmedlemmer her og spørge – mest naturlig med kvinderne Godt sammenhold Tabu og akavet = skal væk i relationen
---	---

[41:21-41:41] I: Det vil faktisk være rart, fordi så ved man, at hvis det er at man har ondt, så ved I også godt hvorfor. Og hvis man er lidt mere træt, eller ikke kan overskue det, så er I også klar over, hvad det er. Hvis det var, at man skulle indstille noget a la hooper, så ville jeg faktisk synes det var fedt og en god ting. [41:42-41:52] M: Vil du tænke, at man kunne gøre det på andre måder, end at tracke det og hvem ville du være tryk ved, skulle have den information? [41:53-41:22] I: Hmm. Jeg ved ikke, om man kan gøre det. Jeg tror ikke, jeg ville føle mig = Jeg ved ikke om jeg ville føle mig mere tryk, hvis det var nogle af jer piger, der vidste det. Men som sådan tror jeg ikke det ville gøre mig noget, hvis andre vidste det. De ved det jo også bare for at hjælpe en, hvis der er noget. Jeg har glemt spørgsmålet (griner). [42:23-42:33] M: Det var, om man kunne gøre det på en anden måde, udover at skulle tracke det og hvem du havde det tryk med at skulle vide det. [42:34-42:57] I: Jeg tror, jeg ville have det tryk med = Jeg tror det ville være lige meget for mig, hvem der vidste det. Det ville ikke gøre mig noget, hvis alle vidste det. Men jeg ved ikke, hvordan man ellers kunne gøre det. Jeg synes, det fungerede meget godt på den måde, som hooper kører, tror jeg. [43:00-43:18] M: Hvad var det, jeg ville spørge dig om? Jo. Betyder det noget for dig hvis lægen på landsholdssamlingen fortæller alle pigerne noget i forhold til menstruation, så alle har samme information? Forstår du min spørgsmål? [43:19] I: Ikke helt. 43:20-43:48] M: Hvad vil det betyde for dig, hvis lægen holdt et oplæg om menstruation, og hvordan den kan påvirke jer, skader, kost og alt muligt? Så det er mere det her med, at I alle har samme information og kan snakke om det? [43:49-44:23] I: Jeg tror, hvis det var, at han sagde det, så tror jeg, at hvis der er nogen som har sin menstruation og ikke havde lyst til at snakke om det, så tror jeg, det ville være nemmere for dem at at snakke om det. Og hvis man selv ikke har ville snakke om det, så ville det blive nemmere, fordi det er blevet sagt noget. Så det ville komme lidt mere naturligt. Plus, jeg tror, at hvis der er et eller andet, der kommer i oplæg, som man ikke rigtig har tænkt over, men som egentlig er en ting og giver en mulighed for at lægge mærke til, når man har det. Det giver det muligheden for- Ja, måske man kan genkende nogle af ting han fortæller om, uden selv at have lagt mærke til det. [44:24-44:34] M: Ja. Fedt. Tak for hjælpen [navn] Skal vi ikke sige at det var det, eller hvad? Så kan vi få aftensmad.	Tracking af menstruation er fedt og en god ting Hooper fungerer godt Nemmere at snakke om menstruation hvis der holdes oplæg
---	---

9.5.5. BILAG 5E: INTERVIEW 5, SIMONE

TRANSSKRIFTION AF INTERVIEW	KODE
<Der er givet introduktion til det praktiske i interviewet og foretaget samtykkeunderskrift inden interviewets start> [00:00-00:31] M: Det kommer til at handle om menstruation og alle mulige ting i forhold til fodbold og hvordan du oplever din præstation, og generelt hvordan du oplever din dagligdag. Men vil du ikke prøve at starte med at fortælle lidt om din dagligdag med fodbold og her behøver du ikke at tænke menstruation ind i spørgsmålet. [00:32-00:45] I: Bare sådan hvordan jeg træner osv.? Jeg træner fire gange om ugen, ja sådan ved eftermiddag. Og så har jeg sådan to gange styrketræning efter. Og oven i det, så har jeg også noget character. Ved du hvad det er? [00:46-00:47] M: Nej. [00:48-00:49] I: Det er sådan noget mentalt træning. [00:49-00:50] M: Okay. [00:48-01:00] I: Det har jeg også en gang om ugen. Så det kan være efter eller før styrke eller før eller efter træning. Øhm. Og så har vi selvfølgelig oplæg til kampe og sådan, og video. Så der er en masse sådan træning udover almindelig træning. [01:00-01:03] M: Hvad laver I til karakter på character? Bare af nysgerrighed. [01:04-01:19] I: Altså det kan være meget forskelligt. Man opbygger det lidt ligesom i starten. Så det kan handle om at, øh. Ja, vi snakker om alle mulige ting. Det er lang tid siden jeg har været der fordi jeg har trænet med U18 så det er noget andet, men for eksempel nu har vi fokus på udviklingen og hvad man gerne vil opnå. For eksempel procesmål og hvordan man opnår alle de her mål og i forhold til hvad man gerne vil udvikle sig med i forhold til det fodboldmæssige. Ja, så sådan hvordan bliver man bedre til det. Okay, så skal man gøre det og det. Og så kan man skrive det fx ned. Og så husker du på de ting eller de øvelser eller de ting du gør i de bestemte øvelser i træning for at du så kan blive bedre til det. Så noget har vi i hvert fald arbejdet med. Ja, og til at starte med har vi også arbejdet med vores værdier i klubben, hvor vi har mod for eksempel, som vi også har snakket om. Så på et plan hvor man har talt om noget forskelligt. lidt på noget plan. [01:55-02:00] M: Hmm. Jeg tror måske jeg kender jeres mentaltræner. Det er en pige ikke? [02:01-02:14] I: Jo. Altså vi har haft = Nu har jeg været der i lidt tid i [klub]. Der har vi haft lidt forskelligt. Lige nu har vi en der hedder [navn] og en der hedder [navn]. Jeg ved ikke. Hvem skulle det ellers være? Jamen det skal det ellers være?	Vant til mentaltræning Beskrivelse af mentaltræning

[02:15-02:26] M: En der hedder [navn]. Hmm. Eller det kan godt være det er [navn]. Det ved jeg faktisk ikke. Men jeg tror måske kender du en der hedder [navn]? Fysisk træner. [02:27-02:30] I: Ja. Han er ved os, han er derovre ja. [02:31-02:34] M: Ja. Ham kender jeg meget godt. [02:35-02:38] I: Nå. Ej hvor sjovt. Han er ellers sød, og meget dygtig. [02:38-02:41] M: Men kan du få dagligdagen til at fungere med skole og sådan? [02:42 - 03:41] I: Ja det kan jeg godt. Det er jo klart at i perioder kan det godt være lidt hårdt. Jeg vil også sige nu her op til eksamen har det også været en del at se til, også man kan godt få lidt stresset. Og jeg vil også sige at inden man tager afsted på sådan en tur her skal man lige have styr på det også tager jeg afsted nu ik. Øhm, men det kan jeg godt. Også fordi jeg får også hjælp til at blive kørt dertil. Det tager omkring sådan 30-45 minutter når jeg skal til træning. Så der bliver jeg heldigvis kørt hver gang. Så det er meget dejligt. Og vi har også en køreordning af og til. Fordi vi er flere der bor oppe det samme sted. Så på den måde hjælper det jo meget. For hvis jeg sådan skulle tage transport, så ville det tage sådan en halvanden time hver vej, hvis ikke to. Så det hjælper meget. Så jeg kommer jo ikke på den måde altid så sent hjem, og jeg har også lige lidt tid heldigvis sådan før skole, fordi jeg bor også tæt på min skole. Så det gør også meget, det at jeg kan nå hjem. Det ved jeg også betyder meget for mig, også fordi at ellers er det sådan en hel dag også kommer jeg hjem om aften. Det godt føles meget tungt. [03:41-03:50] M: Det forstår jeg godt. Nu begynder jeg også bare lidt ind til menstruation. Hvor gammel var det du da du ik det første gang?	Travl hverdag
[03:50-04:16] I: Uh. Jeg kan huske det var 1. september. Jeg tror, jeg ved ikke om det var sidste år faktisk. Ja. Altså jeg ved ikke om jeg fik det sent. Jeg tror det var sidste år. Jeg er ikke helt sikker, men det tror jeg. Altså det var ikke sidste år september, men sidste år september igen. Ved du hvad jeg mener? Det var ikke i september, den september der lige har været. Men, du ved. [04:17-04:18] M: Så hvis du vil sige at vi er i 23 nu.	Menarche
[04:19-04:21] I: Så er det i 21. Ja, 21 tror jeg. Det var det jeg mente. [04:24] M: Og du er 15 eller 16? [04:25] I: Jeg er 15. [04:26-04:27] M: Ja. Så du har fået det måske da du var 13 eller 14. [04:28-04:34] I: Ja, det passer meget godt. Jeg kan faktisk ikke huske hvornår det egentlig er. Jeg ved ikke lige, hvorfor jeg ikke kan huske det.	Tidspunkt for menarche

[04:35] M: Du kan huske datoen [04:36-04:40] I: Ja det kan jeg, fordi det var sådan d. 1 i måneden og jeg var slet ikke klar på at det kom. [04:41-04:43] M: Det kommer vi lidt til igen. Har du styr på hvornår den kommer? [04:44-05:18] I: Den er meget uregelmæssig. Sidst jeg havde det havde jeg det i sådan 10-15 dage. Det er lang tid. Ja og så på andre tidspunkter går der noget tid, for eksempel fra da jeg havde den første gang gik der sådan 3 måneder sådan før den kom igen. Nu er den sådan begyndt at komme nogenlunde, så jeg ved nogenlunde hvornår den kommer. Men her sidst havde jeg den i mange dage, det har jeg ikke været ind til. Det var faktisk også da vi var på samling. [05:19] M: Havde du den sidst vi var på samling? [05:20-05:22] I: Ja og jeg har den så også nu her. [05:23] M: Du har den også nu her? [05:24-05:25] I: Ja, den er så lige gået væk. [05:25-05:28] M: Hvad vil du beskrive som det værste ved at have menstruation? [05:29-05:49] I: Det er nok den der frygt med om man så bløder igennem. Og det her med at man skal huske at man har en tampon i og sådan noget der. Den der frygt med "Okay, bløder jeg igennem nu, eller?". Og så skal jeg huske det, fordi du kan ikke have en tampon i 100 år inden du bliver igennem. Så sådan den der frygt med at man måske bløder igennem eller at man skal huske på det, fordi hvis man glemmer det, så er det ikke så godt. [05:49-05:55] M: Kan du beskrive den der frygt? Altså hvad er det frygt for? Er det fordi der er andre der ser det eller? [05:58-06:12] I: Ja, den der frygt med at man for eksempel bløder igennem, altså det er jo en vildt ubehagelig følelse. Det er mere at man måske ikke ved det og at man hele tiden har lyst til at kigge på om man er blødt igennem eller ikke, sådan hele tiden. Så den der frygt med at andre kommer til at se det. [06:12-06:19] M: Ja. Jeg vil gerne lidt dybere ned i den frygt der. Kan du sætte nogle flere ord på det? [06:20-07:05] I: Ja, altså, det er jo frygt for at når man får sin menstruation, så det her med at skulle bløde og hvis nogen opdager det. Det er jo klart at det ikke er en fed følelse. Fordi at = jeg ved ikke om det er en meget følsom ting at snakke om. Det er jo ikke noget man sådan normalt = altså for mig er det ikke noget jeg sådan normalt taler om og det føler jeg heller ikke at det er sådan normalt på den måde at man gør. Altså det er klart, at jeg ikke har noget imod at sige det eller tale om det hvis det skal være det, hvis det skulle være det. Men det er jo det her med at det er	Uregelmæssig menstruation Menstruation på samling Frygt for at bløde igennem Huske på menstruationen Frygten = ubehagelig følelse Frygt for at andre opdager det Ikke normalt at snakke om
---	---

163 ud af 200

så mange dage. Men det var da klart, det var virkelig irriterende. Også fordi, jeg var på lidt ferie inden, og jeg havde regnet med, at jeg så fik den der. Så det var okay. Så håbede jeg lidt på den kunne gå væk i starten af samlingen, men jeg blev bare ved med at have det. Men altså, det var fint. Altså, det var jo ikke noget at gøre ved det. Man kan ikke gøre så meget, så. [09:08-09:32] M: Nu vil jeg spørge lidt ind på det her med at have det på en samling når du skal præstere. Jeg skal lige prøve at finde spørgsmålet. Nå, men du har prøvet at have det på en samling. Så det var i [land]. [09:33] I: Ja. [09:34] M: Hvordan oplevede du den samling? [09:35-09:37] I: Sådan i forhold til, hvordan jeg præsterede? [09:38] M: Ja, det kan det være, eller bare generelt. [09:35-10:13] I: Altså, jeg synes faktisk, at jeg ikke havde det i en voldsom grad. Altså, den var der, men det var ikke sådan = Det var bare sådan midt imellem. Det var ikke fordi det hverken var mildt eller meget. Så på den måde, så synes jeg også, at det var fint, fordi det var ikke noget, jeg på den måde lagde mærke til, fordi det var ikke sådan, at jeg skulle skynde mig hele tiden og blev bange for at bløde igennem på den måde. Så jeg tænkte ikke så meget over det. Og så, jeg følte egentlig ikke, at jeg kunne mærke, at jeg tænkte over, at jeg havde noget. Jeg prøvede også bare at tænke, at det var ikke noget, der skulle forhindre mig i at spille fodbold. Det var det jeg prøvede at tænke. Altså, det er ikke noget, der skal forhindre mig. Jeg kan jo heller ikke gøre så meget ved det. Det skal man jo vide. [10:14-10:15] M: Men nu var det din første samling. [10:16] I: Ja. [10:17-10:20] M: Jeg kan spørge. Havde du ønsket, at det ikke var der fremfor? [10:21-10:58] I: Ja, selvfølgelig havde jeg det. Det tror jeg, alle havde. Ja, det er jo bøvlet på et vist plan. Det er det jo. Og risikoen for at bløde igennem er der jo. Men jeg ved også, at vi var flere af pigerne, der faktisk havde det der. Og vi talte faktisk også lidt om det, også da vi klædte om. Også [værelsesmakker] vi kunne tale om det, fordi hun havde det også. Så det gjorde også meget sådan at jeg kom lidt tættere ind på dem, at vi kunne sagtens tale om det, og der var ikke noget tabu i det. Og det er også det, når vi er piger der kan tale om det. Det er noget andet når det er drenge, fordi de forstår det jo bare ikke på den måde. [10:59-11:03] M: Så hvad betyder det for dig, at der var flere, der havde det? [11:04-11:20] I: Jeg vil faktisk sige, at som nyere, så synes jeg det var meget fint. Også fordi, at så bruger man de der skraldespande også ser man, at det er der også en anden der gjorde. Så på den der måde med at der er en anden der havde det.	Håbede på den var væk til samlingen Kan ikke gøre noget ved det Har haft menstruation på samling Intet skal forhindre i at spille fodbold Kan ikke gøre så meget ved det Bøvlet med menstruation Risiko for at bløde igennem Talte med værelsesmakker Kom tættere ind på de andre Ingen tabu Sammenligner sig med andre
---	--

Også, vi jokkede også lidt med det, så havde hun det og jeg havde det, også kunne tale om det og grine lidt om det. Så på den måde var det meget fint. [11:21–11:34] M: ... Har du nogen symptomer, når det er, at du har din menstruation? [11:35–12:17] I: Jeg ved ikke, om jeg skal sige, at det er hver anden gang, jeg har det eller sådan. Der får jeg rigtig voldsomme mavekramper. Altså, i skolen fik jeg mavekramper, og det kan vare ret lang tid. Jeg har også haft det, hvor jeg har været derhjemme. Så var det sådan fra kl. 11 til kl. 14, hvor det bare gør ondt og hvor jeg har lagt i min seng også. Men det er heldigvis lidt tid siden, jeg har haft de der smerter. Men jeg var faktisk ret bange for, at jeg ville få sådan ret slemme smerter her. Men det har jeg heldigvis ikke gjort. Og ellers så har jeg bare taget ipren, når det har været og det har faktisk hjulpet. Men ja, det gør jo ondt. Men ellers har jeg ikke andet end det. Men jeg har kramper, og ellers ikke noget. [12:18–12:28] M: Kan du prøve at beskrive, hvordan du har det lige i perioden op til din menstruation, under din menstruation, og efter din menstruation? [12:29–13:58] I: Hmm, op til. Jeg ved ikke, når jeg så får det, så kan det godt komme lidt pludseligt. Så det er ikke noget jeg tænker over, eller er opmærksom på, at det kommer nu. Så lige op til der, føler jeg ikke, at der er noget af det store. Men når jeg så har min menstruation, så er det klart, at det er det her med frygten for at bløde igennem. Og det hele kan være sådan lidt = Ja, man kan godt have lidt humørsvingninger. Det har jeg lidt hele tiden (griner). Så det er egentlig fint. Men ja, jeg ved ikke, om der er så meget efter også. Når jeg så har min menstruation, så er det klart, hvordan jeg reagerer. Det er jo klart, at jeg så får kramper og smerter. Så det er noget, der varer i lang tid. Det kan også være der i skoletiden, og når jeg har det der, kan det godt forhindre mig i at koncentrere mig i forhold til skolen. Jeg havde hvert fald en dag, hvor jeg havde virkelig ondt, også endte jeg faktisk med at tage hjem og tog en ipren også blev det også meget bedre. Det gjorde jeg så også dagen efter. Men det er heller ikke så tit, jeg har det, med at jeg har kramper. Det er i hvert fald ikke haft i lidt tid. Efter min menstruation, der er det også bare fint, der er ikke så meget der. Det er ikke fordi, jeg synes, at der på den måde er noget som irriterer mig. Det eneste, der irriterer mig, det er klart, det er det med at jeg godt kan få ondt. Det irriterer mig. Også når jeg hører, at andre slet ikke får ondt, og de ikke kan mærke det. Det kan jeg blive irriteret over, fordi det gør virkelig ondt. [14:00–14:04] M: Hmm. Kan du sætte et ord på humørsvingningerne? [14:05–14:43] I: Ja. Jeg er en type pige, som godt kan have humørsvingninger sådan lidt op og ned. Jeg vil sige, at jeg har en meget kort lunte, når jeg har min menstruation. Ja. Det kan jeg også godt have uden, det skal ikke kunne siges vel. Men jeg kan godt blive hurtigere og mere irriteret, der skal ikke så meget til at gøre mig irriteret. Jeg synes ikke, det er fordi der er noget ellers, eller fordi der er noget jeg kan mærke på den måde.	Roomie har også menstruation = samtaleemne Mavekramper jævnligt Bange for smerter på samling Frygt for at bløde igennem under MP Mavekramper påvirker koncentration Tager hjem fra skole grundet mavekramper Irriterende at få ondt Kort lunte under menstruation Hurtigere og mere irriteret
---	---

[14:44–14:56] M: Det her med, at kramperne bliver så slemme. Du giver faktisk udtryk for at det kan påvirke din koncentration. Kan det ske i andre kontekster også? [14:57–15:35] I: Altså, nu har jeg ikke prøvet det i så mange sammenhænge. Jeg har haft det, hvor jeg tror, at jeg havde ferie, også var jeg derhjemme også havde jeg min varmepude. Så havde jeg det, hvor jeg havde det i skolen og der kunne jeg mærke, at hvis det var sådan dagen efter, så ville jeg virkelig ikke have det. Det er klart, så tog jeg en ipren og det hjalp meget. Det kan man sige, at det kan jeg jo gøre, når det er. Men jeg tror også, at det er meget forskelligt i forhold til hvornår jeg lige får det. Nu har jeg ikke haft kramperne de sidste 2–3 gange jeg har haft det. Det varierer jo lidt, og jeg ved ikke, hvornår jeg lige får det. [15:36–15:47] M: Føler du, at dem omkring dig forstår dig? Forstår det, at du har kramper og kan have en kort lunte? Forstår dine symptomer og det her? [15:48–16:16] I: Hmm, ja. Det er jo klart, det er ikke sådan at mine forældre ved når jeg har det. Det er ikke noget, jeg går og siger højt. Det er jo meget normalt. Så ja, jeg tror ikke altid at de lægger mærke til det. Men jeg synes heller ikke, at der på den måde er noget problem i det. Jeg synes at det falder meget fint ind, i forhold til at det er meget naturligt. [16:17–16:20] M: Så din familie ved heller ikke, når du har det? [16:17–16:37] I: Altså man kan sige. Jo, altså nogle gange ved de det jo godt. Når min mor selv har det. Det er det samme som med den der skraldespand, hvor man ser andre bruger det. Men ellers er der ikke noget der. [16:38–16:57] M: ... Har du før oplevet svingende gode og dårlige perioder ift. hvordan du oplever din præstation på banen, hvis du tænker i forbindelse med menstruation? [16:58–17:32] I: Det ved jeg faktisk ikke. Jeg ved det ikke helt, jeg tror det ikke. Det er klart, at det kan godt genere, men når jeg så er kommet i gang, så glemmer jeg det lidt. Jeg kan også huske i starten der brugte jeg meget bind også var det lidt svært. Der generede det jo meget, fordi det var meget anderledes og man skulle lige blive vant til det. Så der kan jeg huske det generede meget. Men nu er jeg også inde i rytmen, og jeg er jo vant til det. Så jeg synes ikke, at det er noget, der på den måde distraherer mig. [17:33–17:34] M: Bruger du tampon nu så? [17:36–17:41] I: Ja. Det gør det i hvert fald meget, meget nemmere at spillere fodbold. [17:42] M: Hvordan har det været på den her samling? [17:43–18:02] I: Jeg synes, at det har været fint. Ja, heldigvis er det nu også gået væk. Men man kan sige, at det har været der, men jeg synes også, at det har været	Ipren hjælper på smerter Krampernes tilstedeværelse varierer Forældre ved ikke tilstedeværelse af MP = intet problem Inde i en rytme Tampon gør det nemmere for fodbold
--	--

fint. Jeg har også kunne skifte og sådan noget. Så der har ikke været noget, der på den måde har været irriterende eller distraherende. [18:03–18:28] M: Hvordan fungerer det i klubben? Jeg kan starte med at spørge, om du nogensinde modtaget noget form for undervisning? Det kan være i forbindelse med menstruation generelt, og i forbindelse med at være elite atlet og menstruation? [18:29–18:35] I: Det har vi ikke, nej. I hvert fald ikke som jeg husker det. [18:36] M: Går du på sportsskole? [18:37] I: Nej. [18:38–18:45] M: Hmm, tror du, det ville kunne have hjulpet dig med noget at modtage undervisning? [18:46–19:15] I: Jeg vil sige i starten måske, da jeg fik det. Det skete jo meget pludselig og jeg var jo slet ikke forberedt. Men jeg vil sige, jeg sagde det også til min mor, da det var, så hjalp hun mig også. (UI). <i>Jeg ved jo bare, hvad jeg skal gøre. Der er ikke noget nu jeg på den måde vil have brug for at vide. Jeg ved godt, hvad man kan gøre.</i> [19:16–19:17] M: Hvordan var [læges] oplæg i dag? [19:18–19:55] I: Jeg synes faktisk at det var fint. Man fik det lige gentaget. Jeg synes også det var meget sejt, at han også tog det op, også fordi han er en mand. Jeg synes faktisk, det er meget sejt, at han sagde det højt, fordi det er man heller ikke vant til. Jeg har ikke fået sådan et oplæg før, så jeg synes det var meget fint at han kunne forklare hvad det var. Ikke fordi, de fleste ting vidste man nogenlunde godt, men jeg synes, det var meget fint fordi hvis nu man skulle være i tvivl om noget. Også bare at man vidste man kunne komme til ham. [19:56–20:06] M: Hvad tror du, det har gjort? Eller hvad tror du sådan nogen kan gøre for en træningskultur? [20:07–20:41] I: Jeg tror, det kan gøre, at flere måske er opmærksom på, at det er en normal ting som vi piger får også. Også det her med, at det bliver meget mere normalt og at vi bliver mindre bange for at have det. Eller ja, lidt mere selvsikre på os selv. En eller anden form for tryghed i at det er bare normalt og de voksne ved det og det er en normal ting at få. Der er noget trygt i, at vi har snakket om det nu fælles. [20:42–20:53] M: Betyder det noget for dig, at [læge] er en mand? Betyder et noget ift. faglighed hvis du skal gå til en person? [20:54–21:24] I: Ja. Det gør det nok. Det ligger meget unaturligt for mig at skulle komme til ham, uden at det er noget ondt. Det er klart det ville være bedre, hvis det var en pige fordi det er en som selv kan relatere til det. <i>Det er ikke fordi = Jeg føler også at han havde meget fint styr på det, det var ikke det. Men det er jo bare noget</i>	Ingen undervisning Undervisning kunne have hjulpet i starten Oplæg = Ved at hun kan komme til lægen Tryghed i at de voksne ved det Tryghed i en fælles snak Mandlig læge = unaturligt at tale om
---	--

andet. Det er jo heller ikke, fordi jeg kommer til min far. Det er til min mor, hvis der skulle være noget. [21:25-21:28] M: Ville det være lettere for dig at gå til ham, fordi han er læge end en træner for eksempel? [21:27-22:21] I: Ja, altså ja. Jeg synes også det var meget sejt, at han lavede det her oplæg og at han fremvist de her ting i dag. Jeg synes det gjorde af at han respekterede det på en måde. Også det her med at han sagde, at vi bare skulle komme til ham hvis der var noget, så virker det ikke så farligt at komme til ham. Men også fordi han ved jo godt hvad det går ud på og vi skal jo kunne komme til ham også fordi han er læge. Men det er jo klart, det ville være mere naturligt at komme til en pige eller kvinde, end det ville være til en mand. Men jeg synes det er blevet bedre og det er blevet mere trygt, også fordi han har sagt at ham bare kunne komme til ham. [22:22-22:29] M: Er det rigtigt, at hvis det at [læge] italesætter det over for jer, kan gøre det mere trygt for dig? [22:30-22:42] I: Ja det tror jeg. Men jeg synes jeg også at det viser, at han gerne vil være der for os på en måde. På den måde, at vi ikke skal være bange for at komme til ham og sige noget. [22:43-22:54] M: Hvis du skal komme til en, i forbindelse med at du har din menstruation, og du skal bruge hjælp til et eller andet. Hvad betyder så noget for dig i den relation? [22:56-23:15] I: At det gør det helt klart mere trygt nu, at han for eksempel snakker om det. Så det er mere trygt at komme til ham nu, end det var før han holdt mødet. Men jeg ville klart helst komme til en af veninderne eller en af holdkammeraterne før. Fordi det vil også ligge mere naturligt til mig også fordi jeg er tættere knyttet til dem, end jeg er til ham. [23:16 - 23:21] M: Hvad er det så i den relation, der betyder noget? Hvad gør det, at du går til holdkammeraterne først? [23:22-23:39] I: Fordi det har jeg nemmere at tale med dem om, også fordi de har det og vi kan godt snakke om det. Og fordi det kan være de har noget med jeg kan bruge hvis det er det, og det er bare generelt en rar følelse. Også fordi de er på ens egen alder, og de står i samme situationer og er også piger. [23:40-24:08] M: ... Er der forskel for dig på = Jeg kan starte med at spørge om noget andet. Har du før følt, at din menstruation, og det er stadig før, under og efter, har påvirket noget andet i dit liv end bare det her med præstationen? [24:10-24:29] I: Så skulle det være det her med at jeg får krampe, også i skolen. Det har jeg ikke rigtig prøvet før, og det kom lidt pludselig. Men det tænker jeg, at det vil naturligt også blive bedre, når man har prøvet det flere gange. Det er naturligt for en at lære, hvordan man kan leve med det.	Noget andet med kvinde = mere naturligt Oplæg fra lægen = viser respekt Ikke farligt at komme til lægen Oplæg = vil gerne være det for dem Italesættelse = mere tryghed Vil hellere komme til veninder Nemmere at tale med veninder Også piger i samme situationer Naturligt at lære, hvordan man lever med kramper
--	--

[24:30-24:40] M: Så du har ikke nogen oplevelse af at det kan påvirke for eksempel samvær familie eller andre sociale aktiviteter? [24:41-25:02] I: Jo, altså det kan det jo godt. Det kan man jo også sige, hvis man er sammen med nogle veninder. Der er jo det her med, at man hele tiden også skal skifte og sådan noget. Og det her med, når man er ude. Jeg har altid haft den her følelse med, at det er meget federe ikke at have det, fordi så skal du bare ikke tænke på det. Så er der for eksempel skraldspande, altså de her forhold der også er. Det kan også være, at jeg skal hen til et sted, hvor der ikke er en skraldspand eller skal jeg hjem til en veninde, hvor jeg ikke ved, hvad jeg skal gøre med det. Skulle jeg få det et sted, hvor jeg var tæt på at få det op til dagene. Det der mest er en frygt for mig, det er om jeg kan komme til for eksempel et sted, hvor jeg smider det ud. Ved du hvad jeg mener? [24:41-25:0] M: Ja så det er selve det at få det skiftet. [25:58-25:43] I: Ja, nemlig, så det er klart at når man er samme med nogen, og forholdene ikke lige er til at man kan komme til det. [25:44-25:56] M: Er der flere tanker og frustrationer under din menstruation, når du har den? [25:58-26:13] I: Næh, det synes jeg egentlig ikke. Jeg synes, det ligger meget naturligt. Der er ikke noget daglig. Det er heller ikke, fordi jeg synes, det er svært nu. Det er jo meget naturligt for mig. Man lærer jo også at vide, hvad man skal gøre. Nu er der ikke rigtig noget der, det er meget naturligt. [26:15-26:21] M: Det er fordi jeg tænker på det her med at du godt kan være bange for når du er sammen med folk, om du kan få skiftet. Skaber det noget mere? [26:23-26:36] I: Jeg vil sige, det er også lidt der i starten. Det er altid lidt i starten, men nu er det meget, at jeg ved, hvad jeg skal gøre. Der er kommet lidt rutine. [26:40-26:59] M: Er der noget, du gerne ville have vidst dengang, hvis du fik det, som du ved nu? Altså noget du ved i dag eller gør i dag, som du gerne ville have kunne dengang eller vidst dengang? [27:00-27:45] I: Jeg ville godt kunne bruge tampon, fordi jeg spillede også fodbold dengang. Det var også lidt svært for mig, fordi jeg havde også veninder som var sådan "Ej, bruger du ikke tampon?". Og der svarede jeg nej, fordi det kunne jeg jo ikke, fordi jeg havde fået det lidt senere end de andre fra holdet. Der var nogle, der havde fået det som 11-årige for eksempel, hvor jeg var lidt senere henne. Ikke fordi det var sent, jeg fik det. Jeg fik det jo måske meget normalt, tror jeg. Men det var med, at jeg kunne godt mærke, at det var irriterende med blind. Men jeg havde jo ingen anden løsning, fordi jeg kunne jo ikke gøre det andet. Det var nok det. Det er jo klart, at man ikke kan gøre det, det ligger meget naturligt og det kommer når det kommer. Det er ikke fordi, det er sejt at bruge en tampon. Ja.	Federe ikke at have = ikke tænke på det Frygt for tilgængelighed og bløde igennem Forholdene betyder meget Naturligt for hende nu Blevet rutine
---	--

[27:45-27:50] M: Kan du prøve at beskrive en situationen for mig, hvor du har haft en positiv oplevelse med din menstruation? [27:52-28:37] I: Uha. Jamen positiv. Generelt når jeg er derhjemme, fordi så ved jeg, hvor tingene er, som jeg skal have. Jeg ved, hvad jeg skal gøre med det. Det er jo mere trygt, end når jeg er ude. Så generelt, når jeg er hjemme, og når jeg ved, at den er nogenlunde regelmæssig i en periode, så synes jeg, det er rarest. Så ved jeg, hvornår den kommer også ved jeg også når jeg er derhjemme, hvor jeg skal gøre af det, hvorhenne tingene er og så videre. Det er rarere, end når man er ude. Jeg vil ikke sige, at der er en konkret episode. [28:38-28:55] M: Nej, men det giver god mening. Kan du sætte lidt mere ord på, hvad det er, der gør det rart for dig, at det er derhjemme? Når du samtidig giver udtryk for, at det er en rutine for dig. [28:57-29:31] I: Det er klart, at det er mere trygt i ens eget hjem og man tør at gøre nogle ting mere derhjemme, end man gør offentligt. I starten, da jeg åbnede et bind, der sad jeg og hostede. Sådan var det lidt i starten. Nu gør man jo ikke det hjemme, fordi nu er man jo ligeglad med, at der er nogen derhjemme som skulle høre, at man åbner et bind. Forstår du hvad jeg mener? [28:57-29:34] M: Så du prøvede lidt at skjule, at man skal åbne et bind. [29:35-29:40] I: Ja, det er også det, jeg bøvl er med nu. Men altså, nu bruger jeg også min tampon, og det er jo ikke fordi det larmer så meget. [29:42-29:51] M: Kan du prøve at beskrive en negativ oplevelse for mig? Det kan jeg ikke huske, om du har gjort. [29:52-29:58] I: Det har jeg ikke, tror jeg. Det er jo, når man bløder igennem for eksempel. [29:59-30:01] M: Har du prøvet at bløde igennem? [30:02-30:47] I: Ja, det gjorde jeg faktisk også på vej herved. Men ikke helt igennem, vel. Jeg tænker egentligt bare, så længe det ikke er noget, der er gået helt galt. Det kan jo ske, så der er jo ikke noget at gøre ved det. Men det er klart, det er ikke fedt. Jeg har også prøvet nogle situationer, hvor jeg har været = Jeg har aldrig prøvet at bløde sådan helt igennem, tror jeg. Jeg ved ikke, om jeg har prøvet det én gang, det kan faktisk godt være, at jeg har prøvet det en gang. Men det er jo ikke, hvor jeg har været i en situation, hvor der har været nogen. Så det er meget heldigt, at jeg ikke har prøvet det, hvor der er nogen, der har set det. Men det er klart, at den frygt er den, der er den som er der. [30:48-30:53] M: Hvad synes du om hvide sorte vi for eksempel har her på landsholdet? [30:54-31:32] I: Jeg vil sige, at jeg kan godt høre det fra andre, at der er lidt noget i forhold til at have menstruation og sådan noget. Men jeg vil sige, at jeg også har	Rutiner og rammer Tryghed og rarere derhjemme end ude Skjuler at åbne et bind Tør at gøre mere derhjemme Bløder igennem = negativ oplevelse Der er ikke nogen i situationen hun bløder igennem Frygt for at nogen ser det
--	--

lidt en frygt. Men nu bruger jeg også tampon, og det føler jeg klart er bedre end hvis det var bind. Det er også fordi, at det gør det mere trygt at spille og det er rarere også, faktisk. Så jeg vil sige, at jeg ikke har på den måde en frygt for det, fordi jeg føler at jeg har nogenlunde styr på det. Det er ikke fordi, at jeg har den største frygt for det. Men det er da klart, at det federe at vide når man er fri for det, fordi så sker der hvert fald slet ikke noget federe. [31:40-31:48] M: ... Hmm. Hvad tror du kunne hjælpe dig til, at hver måned bliver en positiv oplevelse? Det vil sige hver gang, at du har det. Eller bare en neutral oplevelse. [31:49-32:22] I: Ja, at man ikke tænker negativt på det. At man godt ved, at du kan jo ikke slippe af med det, så det er jo bare noget, der er. Og det her med at man hele tiden har det på sig, det gør det også til en positiv oplevelse, sådan at man ikke kommer til at stå i lorte situationer, hvor man ikke har det. For eksempel lige altid at have noget i sin skoletaske eller i fodboldtasken, hvis det var det. Det gør det også mere sikkert og mere rart. Også hvis man så får det, så ved man, at det er der. [32:24-32:38] M: Kan du gå til dine trænere, tror du, hjemme i klubben? Hvis du for eksempel har så stærke kramper, at du ligesom i skolen er nødt til at sætte dig ud eller gå hjemme? [32:39-32:50] I: Nej, det vil jeg ikke. Det vil jeg ikke gøre. Jeg kunne godt finde på at sige det til min veninde eller min fodboldkammerat. Men jeg vil ikke sige det til træneren. [32:51] M: Hvorfor tror du? [32:52-33:28] I: Jeg har mænd som trænere. Jeg ved faktisk heller ikke om jeg ville gøre det hvis det var en kvinde. Jeg ved ikke, hvordan jeg skulle starte på det. Det er jo mænd, og det er bare en anden følelse. Det vil være underligt, at man gik hen og sagde at man f.eks. har menstruationskramper hvis der skal tages hensyn til det. Det er der ingen der har gjort før, og der skulle også være en som startede det op og lytter til det. Men det vil være lidt unaturligt at gøre. [33:28-33:30] M: Bliver der taget hensyn til det på nogen måde? [33:31-33:37] I: Det er ikke noget, vi har snakket om eller gør noget ved. Nej det er ikke noget, vi har taget hensyn til. [33:39-33:49] M: Vil du have det bedre med det, tror du, hvis det var en kvinde? Altså en kvindelig træner. Eller hvis der var et kvindeligt led, som for eksempel en holdleder. [33:50-34:15] I: Ja, det kan man godt sige. Hvis det er en som der også er med for eksempel til kampe, og en der er der inden. Ja, det er klart, at det ville gøre det bedre. Men igen, jeg tror, at jeg har så godt styr på det. Det vil ikke være noget, jeg siger til min træner. Jeg er stor nu og jeg ved hvad jeg gør.	Har nogenlunde styr på MP Hele tiden redskaber på sig = sikkert og rart Ikke tænke negativt om det Vil ikke gå til træner Usikker på om hun vil gå til en kvindelig træner Følelsen forbundet med menstruation Ingen har gjort det før Unaturligt Bliver ikke taget hensyn Bedre med kvinde til kamp
--	---

[34:16-34:19] M: Det er fordi, jeg tænker på, at hvis kramperne for eksempel bliver så slemme, at det kan gå ud over. [34:20] I: Præstationen? [34:21-35:10] M: Ja, måske, eller at det bliver så slemt, at du er nødt til ud og have en smertestillende. Eller sådan et eller andet. [34:26-34:44] I: Ja, man kan sige, at det altid vil gøre det bedre, at det var en kvinde. Også fordi hun kan relatere sig til det, og hun ved hvad hun skal gøre. Jeg tror, at hvis man sagde det til en anden træner, ville de stå lidt mere med en åben mund og sige "Ja, øh og hvad gør vi lige her?" agtig. Så man kan sige ja, at en kvinde ville gøre det bedre. Men skulle det gå helt i vasken, så er de der. Men jeg vil helt klart også sige det til en veninde først, fordi så kan det være, at de har noget i tasken. Som regel er vi flere, der har noget med os. Om det enten er tamponer eller sådan noget. Så ja. Også panodiler, der er der også flere som lige har. [35:11-35:13] M: Så du ville første gå til dine veninder? [35:14] I: Ja, det ville jeg. [35:15-35:28] M: Ville du være bange for, hvis det gik ud over din præstation, at træneren ville tænke et eller andet? [35:29-35:31] I: Nej, det tror jeg ikke. Hmm, nej. [35:33-35:44] M: Hvordan har du med det her på landsholdet? For eksempel også det at skulle gå til nogen her. [35:46-36:45] I: Jeg synes helt klart, det er rarere. Også fordi at jeg også føler, at man kan mærke at I er der for det personlige. Og I er der også, hvis der er noget. I giver klare meldinger til os om at skulle der være noget, så skal vi også bare komme til jer. Og det her med mange af jer er kvinder. Jeg vil helt klart også helst frem til en af jer er kvinder, end jeg vil gå til [læge]. Det vil jeg bare naturligt gøre. Så det synes jeg helt klart, at der er der jo ikke noget tabu i at kunne gøre det, faktisk. Jeg ved også, at i vores holdtaske hjemme i klubben der ligger der også bind, så det kan man også tage. Og det har jeg set, at nogen gør. Så hvis man skulle have det, så er det også der. Det er fint, og jeg vil ikke have noget problem med at gå til jer. [36:52-37:06] M: ... Kan du sætte ord på, hvad der er, der gør, at du ikke har et problem med at gå til os? Er det noget, nogen af os gør, en bestemt adfærd eller lyst? [37:07-37:37] I: Jeg føler mig ret tryk. Jeg ved ikke, hvordan jeg skal forklare det egentligt. Men I er jo kvinder, og I har det jo også. Så det er mere, at der er flere af jer. Man ved også bare, at I vil gerne gøre, så man præsterer bedst. Og det er også sådan, at skulle der være noget andet, så ved man også, at I ved, hvad I skal gøre.	Vil nødvendigvis ikke bruge det Kvinder kan relatere Anden attitude med mandlig træner Vil tale med veninde først Ikke bange for det går udover præstation Staben er der også for det personlige Klare meldinger og tilgængelighed Tryghed ved kvinder
---	--

[37:46-38:38] M: Lige her til sidst. Det er i forhold til noget, der er blevet interessant efter jeg har interviewet nogen af jer. Nu har [læge] haft et oplæg omkring nogle forskellige fysiske ting og så videre. Hvis man nu begynder at vide lidt mere om, hvad der sker i de forskellige faser, nogle hormonelle ting og så videre i forbindelse med menstruation. Og man så begynder at vide okay, du har din menstruation lige nu og vi ved der kan ske de her ting i de her faser. Hvordan vil du have det bedst eller tryggest ved, at vi behandler den viden i vores stab for eksempel?	Staben sørger for at de præsterer bedst
[38:39-38:41] I: Altså, at i ved hvornår de forskellige har det?	
[38:42-38:56] M: Ja, hvis vi ved, at du har din menstruation nu, eller at du skal lige til at have en den. Hvordan vil du være tryggest ved, at den viden bliver behandlet. Altså, hvordan vi håndterer den og hvem der ved det og sådan nogle ting.	
[38:57-39:26] I: Altså, det ved jeg ikke. Jeg tror det vil være fint for mig, jeg tror ikke jeg vil have et problem med at I vidste det og heller ikke hvem der ved det. Det er jo klart, kvinderne er jo mest naturligt at I vidste det. Men jeg synes ikke, at der er noget problem i hvis alle os spillere fik gjort sådan at I kunne se de her ting, så ville det jo også være mere normalt. Så var det jo os alle sammen. Også hvis det var hele staben som kunne se det, så det ville ikke gøre noget.	At kvinder kender MP er mest naturligt
[39:27-39:28] M: Og hvad vil du synes var fedt, at det blev brugt til?	Fint at det vides om alle sammen
[39:28-40:00] I: At se, hvordan vi måske = Altså, at i ved, at det kan gå ud over nogens præstation og hvordan I så skal tackle det i forhold til hvad I kan gøre for at hjælpe. Måske noget mad eller noget man skulle undgå. Måske forudse om der er noget man kan undgå, det ved jeg ikke. Jeg ved ikke om man kan undgå at bløde igennem, men også i forhold til smerter. Det ved jeg ikke, om man kan gøre noget. Men i hvert fald hvordan man ligesom kan håndtere sådan at, ja.	Ønsker gerne staben ved det hvis vi kan hjælpe
[40:01-40:06] M: Vil du føle dig godt tilpas, eller måske bedre tilpas, hvis vi vidste, at du ville få din menstruation?	
[40:07-40:14] I: Hmm. Det ved jeg ikke. Altså.	
[40:16-40:25] M: Hvis nu = Lidt ligesom i bliver loadet fysisk og på andre ting. Så kan det måske allerede være man ved eller inden længe gør, at der skal tages højde for noget bestemt når du er et bestemt sted i din cyklus.	
[40:26-41:13] I: Ja. Altså det kan være at i starten ville jeg måske nok synes det var lidt underligt, også fordi det er lidt unormalt. Det er ikke lige hvad man er vant til. Men det kan godt være det var fint at gøre, når det blev mere normalt at gøre. Altså jeg synes for mig, er det ikke fordi, at min menstruation gør noget som irriterer mig på den måde. Så jeg kan godt selv leve med, at det bare ville være mig. Men det er jo klart, at det kan godt være, at der er nogen, der har det meget værre end mig, som for eksempel har det virkelig dårligt, har svært ved at koncentrere sig lang tid eller sådan noget. Så ved I jo hvorfor for eksempel. Jeg vil sige, at det oplever jeg ikke så meget af. Så det er klart også meget individuelt, tror jeg.	Lidt underligt med tracking i starten Kan godt se ind i andres problematik

[41:14-41:19] M: Ja. Mange tak [navn]. Skal vi sige det var det. Så er der snacks.	Kan godt se fordelen
--	-------------------------

9.5.6. BILAG 5F: INTERVIEW 6, EMMA

TRANSSKRIFTION AF INTERVIEW	KODE
[00:00-00:31] <Spilleren er blevet informeret om fortrolighed og samtykke forinden, og de første 31 sekunder er formel introduktion, blandt andet omkring hvad interviewets emner> [00:32-00:35] M: Nå. Så vil du ikke starte med at fortælle lidt om din dagligdag som fodboldspiller? [00:32-00:35] I: Jamen, det er egentlig bare, at jeg vågner og går i skole. Som at jeg nu skal (begge griner). [00:36-00:41] M: Det var da dejligt nordjysk (begge griner) [00:42-00:44] I: (griner) Ja, det kan jeg da godt komme lidt med. [00:45] M: Hvad er så med træning? [00:46-01:07] I: Der har vi holdtræning tre gange om ugen. Tre-fire gange om ugen. Det er lidt forskelligt, når vi har kamp i weekenden. Hvor der så også er målmandstræning med i. Og så laver jeg enten egen træning, styrketræning eller noget derhjemme eller i fitness én gang om ugen. [01:08] M: Ja, får du et program af det? [01:09] I: Ja [01:10-01:11] M: Okay, I laver ikke noget fælles? [01:12-01:18] I: Jo, der har vi også en eller to om ugen, vi er i fitness eller laver styrke på banen. [01:19-01:29] M: Jeg kommer til at spørge lidt ind til menstruation og det begynder jeg lidt på nu. Kan du huske, hvor gammel du var, da du fik det? [01:30- 01:34] I: Jeg var i femte klasse. Så hvor gammel var jeg der? [01:35- 01:37] M: Hvad går du i nu og? [01:38- 01:49] I: Jeg går i niende og jeg bliver 16, så ... en 11-12 år. [01:50-01:53] M: Har du fået det ret tidligt? [01:54] I: Ja, jeg var den første i min klasse. [01:55] M: Hvordan var det?	Menarche tidligt

[01:56-02:05] I: Det var = Jeg var ikke så glad omkring det. Jeg synes det var lidt pinligt, at jeg var den første. Fordi der var ikke rigtigt andre som man kunne gå til for at snakke om det. [02:06-02:15] M: Hvad kan du sætte lidt flere ord på det? Går du i en sportsklasse? [02:16-02:35] I: Nej. Jeg kan huske, at der var en anden på årgangen, der havde fået det. Eller så var jeg den anden første på årgangen som fik det. Jeg synes det var lidt mærkeligt til at starte med. Det var lidt pinligt, at de andre havde det ikke, men jeg havde det. Man følte sig lidt "hvad sker der?", fordi man ikke fik det samme tid med de andre. [02:36-02:38] M: Følte du dig lidt forkert? [02:39-02:55] I: Ja, lidt, fordi at, det er igen det her med, at man står pludselig som den eneste og om der er noget anderledes ved en. Min mor sagde også, at det er forskelligt, hvornår man får det. Der gik så ikke lang tid efter, at der var andre i klassen, der fik det. [02:56-02:58] M: Hvordan vidste du, at du var en af de første, der fik det? [02:59-03:07] I: Hmm. Jeg kunne se det på, at jeg var en af dem, der skulle sidde ude til svømning på grund af det. [03:08-03:11] M: Hvordan var det for dig at skulle sidde ude til svømning? [03:08-03:22] I: Der var folk som kom hen og spurgte, men der havde jeg lige haft en anden grund til at sidde ude. Så brugte jeg den undskyldning, fordi jeg ikke kunne få mig selv til at sige, at jeg havde min menstruation på det tidspunkt. [03:23-03:25] M: Hvorfor tror du, at du ikke kunne få dig selv til at sige det? [03:26-03:30] I: Fordi jeg var bange for, at de ville dømme mig ud fra, at jeg havde fået det, men at de ikke havde. [03:31-03:37] M: Føler du, at der har været noget, var noget eller er noget tabu over det? [03:38-03:54] I: Jeg følte mig dengang også lidt uden for. Der var lige pludseligt noget ved mig, som der ikke var ved de andre. Men når jeg ser tilbage, så er det jo egentligt ganske almindeligt og det er det stadigvæk. [03:55-03:57] M: Blev det lettere for dig, da de andre også fik det? [03:58-04:06] I: Ja, der var lige pludselig nogen, man kunne snakke med det om. Og hvis man havde glemt at få et bind med eller sådan noget med, så kunne man spørge, om de havde det.	Pinligt at få det tidligt Kunne ikke snakke med nogen Føle sig forkert ved tidlig menarche Svømning afslørede menstruation Undskyldning for at dække Bange for at blive dømt Føler sig uden for Noget var anderledes
---	--

[04:07-04:19] M: Så det var måske det her med, at der var nogen. Var det det, der gjorde det lettere? Var det at andre også havde fået det, men også, at du kunne snakke med dem om det, der gjorde det lettere?	Andre at snakke med når alle har menstruation
[04:20-04:35] I: Jeg tror mest, det var det der med, at man kunne snakke med dem om det. Jeg tror at tanken om, at jeg var den eneste, det var egentlig ikke det. Det var mere, at man ikke lige kunne gå hen og spørge eller snakke med dem om det. De var ikke lige der og havde samme erfaring med det.	Ikke snakke med andre
[04:36-04:45] M: ... Ja. Har du styr på, hvornår din menstruation kommer?	
[04:46-04:56] I: Ja. Jeg plejer, nogle gange så skifter det lidt. Men jeg har altid et eller andet på, for at være sikker. Men den kommer okay regelmæssigt.	
[04:57-05:03] M: Mhm. Hvad synes du, er det værste ved at have din menstruation?	
[05:04-05:23] I: Det er, at man kan føle sig fuldstændig umotiveret til at gøre noget. Egentlig bare har have lyst til at ligge under dynen hele dagen. Om det så er at tage sig i skole, til træning, eller bare gå ud af sengen. Det er ikke altid, man lige har lyst til det. Nej, også hvis man får kramper, der bare gør rigtig ondt, det kan godt være sådan helt ulideligt at være i ens krop.	Nogenlunde regelmæssig menstruation
[05:24-05:34] M: Nu kommer du med flere ting ved din menstruation. Hvis vi tager kramperne, har du tit menstruationskramper?	Umotiveret Ligge under dynen Kramper kan være ulideligt i kroppen
[05:35-05:38] I: De første par dage, der kan jeg godt være ramt.	
[05:39-05:54] M: Ja, og hvordan påvirker det dig?	
[05:55-06:03] I: Jeg ved, at nogle gange der har man egentlig ikke haft lyst til at tage til træning fordi det gør så ondt, og man har bare lyst til at ligge derhjemme og slappe af. Men når jeg så tager afsted, så hjælper det også lidt. Man glemmer, og man får sådan en fokus væk fra det.	Ramt de første dage
[06:04-06:05] M: Tager du så tit smertestillende for det?	Ikke lyst til træning, hellere være derhjemme Træning får fokus væk
[06:06-06:12] I: Nej. Nej, det tager jeg nærmest aldrig for det. Det er kun, hvis det er lige mere, end det plejer.	
[06:14-06:30] M: Ja. Hmm, se jeg kan ikke se helt, hvad der står på den her computer på grund af solen. Men du sagde det her med motivation og lyst. Kan du prøve at sætte lidt flere ord på det?	
[06:31-06:50] I: Nogle gange, hvis man lige har fået det og der er lidt kramper, man er træt og hele ens krop er bare træt. Og man har egentlig ikke lyst til at gøre noget, og det kan føles tungt hver gang, man tager et skridt. Så det er ikke altid lige der man har den helt største motivation til at tage ud og træne eller tage til holdtræning.	

[06:51-06:58] M: Er det nogle gange gået ud over, at du ikke er kommet i skole eller til fodboldtræning for eksempel? [06:59-07:13] I: Nej, jeg har altid kommet til det alligevel. Selvom det ikke lige er det, man tænker, er det fedeste i dag. Men jeg har altid taget til det. Nogle gange oppe i skolen kan det godt være lidt mere træls end til træning, fordi træning det er lidt sjovere. [07:14] M: Har du nogle gange taget hjem fra skolen? [07:15] I: Nej. [07:16-07:19] M: Har du prøvet at være nødt til at sætte dig ud af træningen? [07:20] I: Nej. [07:21-07:24] M: Føler du, at du er hæmmet af din menstruation? [07:25-07:44] I: Nej, det synes jeg egentlig ikke. Man skal bare lige have det der ekstra lille spark i røven, før man kommer i gang. Fordi når man er i gang med tingene imens man har det, så ligger man ikke rigtig mærke til det mere. [07:45-07:56] M: Men hvis du så skal tænke over, i forhold til når du ikke har det, og når du så har det. Er der så en forskel? [07:57-08:26] I: Så kan jeg godt mærke, at når jeg ikke har det, så er der lidt mere motivation til at gøre de forskellige ting. Også selvom man er lidt træt. Når man har det, så bliver man bare mere træt, føler jeg i hvert fald. Og jeg har egentlig ikke lyst til hverken at lave lektier, eller tage i skole. Nogle gange heller ikke til at tage træning, men tager alligevel afsted, fordi det er noget, jeg skal. og noget, jeg har lyst til. [08:28-08:43] M: Kan du prøve at sætte ord på, hvordan du har det i perioden lidt før din menstruation, under din menstruation, og efter din menstruation? [08:44-09:10] I: Når jeg ved, at det er ved at være oppe over at jeg skal have det, så tager jeg sådan nogle jerntabletter for at gøre sådan at jeg ikke er lige så træt. Og det har jeg mærket. De gange jeg har gjort det, der kan jeg godt mærke en forskel. Og når jeg har det, så kan man stadig godt føle sig træt, men der fortsætter jeg med at tage de der jerntabletter, fordi det så vil hjælpe. [09:10] M: Så hvis du ikke tager dem? [09:11-09:14] I: Så kan jeg godt være lidt mere træt. [09:15] M: Bløder du meget?	Kroppen er træt og tung Kommer til trænings trods at være umotiveret Aldrig taget hjem fra skole Skubbes i gang Kan ikke mærke det efter Mere motivation uden menstruation Jerntabletter gør en forskel for træthed
---	--

[09:16-09:31] I: De første par dage der gør jeg meget, men så kan man også godt se at de sidste par dage, der gør jeg næsten ikke. De første to dage, det er der jeg gør mest. [09:32-09:43] M: Dengang du fik det, fik du nogen = Hvad fik du af hjælp og støtte til at håndtere det? [09:43-10:00] I: Jeg snakkede meget med min mor om det. Vi skrev også til min lærere, dengang med svømning, at jeg helst ikke ville have det ud til de andre at jeg havde fået det og det respekterede de selvfølgelig også. Nogle gange snakkede de med mig om det. [10:01] M: Hvad hjalp din mor dig med? [10:02-10:11] I: Jamen hun fortalte mig, hvad det var og hvad jeg skulle gøre. Og hvis der var et eller andet, så kunne jeg altid komme til hende, hvis jeg havde lidt ondt i maven eller et eller andet. [10:13 - 10:39] M: ... To sekunder ... Har du oplevet før, at du har været påvirket mentalt i forbindelse med din menstruation? [10:39-10:55] I: Meget lidt. Men der er altid sådan en bagtanke om man nu er blødt igennem eller et eller andet. Det er altid lige sådan en ekstra tanke, om man så til træning, kamp eller i skole, så er det altid lige noget, der sidder i baghovedet. Ja. Ellers har jeg ikke rigtig været påvirket af det. [10:56 - 10:58] M: Ja, er det noget, der kan fylde meget? [10:59-11:27] I: Til kamp der tænker jeg ikke rigtig over det, i det jeg jo ikke spiller i hvide shorts. Men jeg hører også tit, hvad de andre siger når de spiller i hvide sort, og det ville jeg heller ikke bryde mig så meget om. Men jeg vil sige, det er mest ovre i skolen, jeg tænker over det, fordi til træning, der har jeg næsten altid sort tøj på. Der føler jeg at hvis det så skulle ske, så kan man ikke rigtig se det. [11:28-11:29] M: Er det behageligt for dig at have sort tøj på? [11:30-11:31] I: Ja, det er behageligt. [11:33-11:40] M: Kan du forklare mig, eller sætte ord på det for mig hvorfor? [11:41-12:13] I: Det er fordi, hvis nu man skulle bløde igennem, så kan man ikke lige så godt se det på mørkt tøj, som man kan på lyst tøj. Så føler jeg, at der er en helt anden sikkerhed i det. Hvis nu at man skulle komme til det, så kan man heller ikke se det til træning, så behøves jeg jo ikke tænke så meget over det. De første par dage, der har jeg også altid mørke bukser på, også ovre i skolen, fordi det er også en lille redningskrans, synes jeg.	Mor var første støtte Mor hjalp og forklarede Kan komme til mor Bagtanke om man er gennemblødt Ville ikke bryde sig om at spille i hvide shorts Beskytter sig med sort tøj Behageligt med sort tøj Man kan ikke se det så godt på sort tøj
--	--

[12:14-12:38] M: Hvad er det der gør, at det er så ufedt at bløde igennem? Er det dem ude fra og at der er andre der ser det eller er det bare det, at det sker generelt? [12:39-13:18] I: Jeg tror det måske er en blanding, fordi det er jo normalt, hvis det skulle ske. Jeg har personligt ikke lyst til at gå rundt med en rød plet, hvor folk de bare kan se det. Der er måske nogle, der godt kan finde på at begynde med at snakke bag ens ryg om det. Og så er der andre, der lader en gå med det. Der er andre, der kan finde på at sige, at du har lige blødt igennem. Fordi hvis det er sket, så tror jeg også det er meget sådan, at man er bange for, at folk dømmer en, hvis det sker. Men det er jo helt normalt, man kan jo ikke selv gøre for det. [13:19-13:26] M: Hvorfor tror du, at du tænker sådan? Fordi jeg tror ikke at du er den eneste. Hvorfor tror du, at du har det sådan, når du samtidig også siger, at det er en normal ting? [13:19-13:49] I: Jeg tror det er med at man er bange for, at folk de dømmer en. Selvom man ved, at det gør de nok ikke, fordi det er noget, der sker for alle. Men ja, man har heller ikke lyst til at folk kigger efter en og kan mærke, at når man går forbi, så vender de alle sammen hovedet og kigger direkte på en også senere finder man ud af, at det er egentligt fordi man har blødt igennem. [13:50-13:58] M: Er det mest det, der fylder. Tanken om at bløde igennem? [13:59-14:00] I: Ja, det er det for mig i hvert fald. [14:01-14:18] M: Er du påvirket af andre ting, for eksempel humørsvingninger? Hmm, du nævner selv lidt motivation, men noget med koncentration eller fokus? [14:19-14:39] I: Jeg vil sige at når jeg har min menstruation, så kan jeg godt blive lidt nemmere sur, irriteret og frustreret over ting. Der er lidt ekstra der, i hvert fald. Men der er også enkelte gange, hvor jeg har prøvet, at hvis man har siddet og læst, hvor jeg læste det men forstod det egentligt ikke også måtte jeg læse det om. [14:40-14:48] M: Er det noget specifikt for når du har din menstruation, eller har du også oplevet det på andre tidspunkter? [14:49-14:53] I: Jeg har også oplevet det på andre tidspunkter, men nogle gange er det lidt mere i den periode. [14:54-15:03] M: Ja. Har du det = Forstår du lige så let for eksempel det taktiske oplæg under din menstruation som på andre tidspunkter? [15:03-15:07] I: Nej, jeg føler egentlig, at jeg forstår det lige godt, om jeg har det eller ej. [15:08-15:23] M: Kan du prøve at sætte mig ind i, hvordan det kan påvirke dig, både det her med at bløde igennem, men også andre ting? Hvordan det kan påvirke dig ude på banen, hvis du har din menstruation? Og hvis det påvirker dig.	Snak bag ens ryg Tænker på andres tanker og handlinger Bange for at folk dømmer én Bange for at andre dømmer Andre kigger Nemmere sur og irriteret
---	--

[15:24-16:07] I: Jeg har nogle gange godt mærket lidt at der kommer en lille krampe her og der. Men jeg har også fundet ud af, at jeg bedre kan lide at spille med tampon, for der kan jeg ikke mærke, at det bevæger sig. Der føler jeg mig lidt mere sikker i det, når jeg spiller kamp og det er lidt mere fedt. I forhold til mine venner, var jeg sent til at finde ud af, hvordan man bruger en tampon. Men nu har jeg fundet ud af det og jeg synes, at det er lidt rarere, fordi man er bange for, at der lige pludselig er et eller andet, der rykker sig, når man spiller.	
[16:08-16:24] M: Nu er vi lidt inde på det her med, at der var noget, du godt ville have vidst måske lidt tidligere. Er der andre ting, som du sidder nu og ved, som du godt ville have vidst, dengang du fik din menstruation? Altså nogle erfaringer eller noget.	Bedre lide at spille med tampon
[16:25-16:52] I: Jeg tror, at hvis jeg skulle se tilbage, og hvis det var første gang, jeg havde fået det igen, så ville jeg tænke lidt mere over, at det er helt normalt, at alle får det på et eller andet tidspunkt. Der er bare andre, der får det tidligere end andre. For nu accepterer jeg det lidt mere, end jeg gjorde engang. Jeg kan huske, at jeg havde det ubehageligt.	
[16:53-16:58] M: Kan du sætte lidt ord på det? Det at du havde det ubehageligt.	
[16:59-17:23] I: Der var jeg meget bange for, at jeg skulle bløde igennem, fordi det var også nyt for drengene i klassen. Der var jo ikke andre, der havde det. Der var også en gang en som tabte et bind på gulvet og der var ikke nogen af os, der ville kendes ved det. Og så gik drengene og lavede lidt sjov med det. Det gør så også, at man kommer til at føle, om det egentligt er normalt, og at de ville dømme en på det, hvis man havde fået det.	Acceptere menstruationen mere i dag Ubehageligt dengang
[17:24-17:36] M: Er der nogle procedurer, der ændrer sig for dig, hvis du har lidt menstruation under træningen og kamp?	
[17:37-17:50] I: Jeg lige vil gå på toilettet den ekstra gang inden træning eller inden kamp. Selvom jeg skal tisse eller ej, bare for at være sikker. Men ellers er der ikke rigtig noget, der ændrer sig.	Bange for at bløde igennem Nyt for drengene i klassen som lavede sjov
[17:51-17:53] M: Kan du beskrive for mig, hvorfor du gør det?	
[17:54-18:05] I: Det er mere for at tjekke om jeg nu har husket at få noget i eller på, sidder det nu rigtigt. Ja, det er vist derfor.	
[18:06-18:17] M: Hvad for en følelse ville du få eller hvad ville du tænke, hvis det gik op for dig, at det ikke var som det skulle?	Ekstra sikkerhed
[18:18-18:56] I: Så vil jeg nok føle en usikkerhed i det. Fordi man egentligt står og regner med at det er på en måde, og så finder man ud af, at det var det egentlig ikke. Fordi det kunne også være med den tanke i baghovedet lidt ubehagelige, fordi man ikke ved, om der sker noget undervejs. Fordi man kan jo ikke selv styre det.	Ekstra sikkerhed

[18:57–19:20] M: Nu skal jeg lige være sikker på, at jeg spurgte om det. Jo, hvis du tænker tilbage på et tidspunkt hvor du har haft din menstruation og hvor du enten har trænet, været på samling eller spillet kamp. Hvordan har du haft din frustration? Hvordan har du oplevet din præstation på det tidspunkt? [19:21–19:38] I: Jeg føler egentligt at jeg præsterer, som jeg plejer. Jeg har nogle gange godt kunne mærke små kramper en gang imellem hvis jeg har holdt en længere pause. Man kan måske godt kunne komme til at gabe en gang eller to under træningen eller kampen. [19:39–19:41] Så forstår jeg det rigtigt, hvis du mærker det lidt undervejs? [19:42–19:47] I: Ikke så meget, når jeg er i aktion, men mere, hvis jeg holder en pause. [19:48–19:51] M: Det går ikke ud over dine aktioner? [19:53–20:00] I: Nej. Jeg glemmer sådan mere eller mindre at jeg har det. Der er et andet fokuspunkt på mig. [20:01–20:17] M: Nu har du kun været med på den her samling, men jeg har også et spørgsmål som lyder om du har prøvet at have det på en landsholdssamling? [20:18–20:19] I: Jeg havde det her i starten, faktisk. [20:20] M: Hvordan var det for dig? [20:21–21:06] I: Hmm. Ej, det var lidt specielt, blandt andet med en rejse i dag og der mange ting som man skal nå. Men jeg synes egentligt at det er gået fint. Nu var det så i slutningen af det så jeg har ikke skulle skifte lige så ofte, som hvis det var i starten. Jeg synes egentligt at der har været tid til, at man kunne gøre det og der har været respekt fra stab og spiller, hvis man lige skulle tisse en ekstra gang. Så kørte bussen ikke bare, fordi vi skulle afsted. Der har altid været lige tid til, at man kunne tisse, hvis det var det, man skulle. [21:07–21:10] M: Hvad tænkte du, da du stadig havde din menstruation og vi skulle rejse dagen efter? [21:11–21:34] I: Jeg kan godt huske, fordi jeg fik det i midten af sidste uge. Så jeg vidste godt at jeg havde det, mens vi var afsted. Det er lidt træls, at man skal have det, når man er afsted. Det ville man helst undgå, men så tog jeg det lidt, som det var. Pakkede de ting, jeg skulle bruge og pakkede lidt ekstra for at være sikker. [21:35–21:40] M: Kan du sætte ord på, hvorfor det er træls og at du faktisk helst vil undgå det? [21:41–22:00] I: Det er fordi man bliver lidt tvunget til at gå på toilet mere end normalt og flere gange. Det er lidt noget andet, når man står i omklædningsrummet	Usikkerheden ved at det er på vej Følelse af at præstere som vanligvis Mærker det mere i pauser Andet fokus under aktioner Havde MP på samling Tid til at gå på toilettet
---	---

sammen og skal i bad sammen. Så skal man altid på toilet før og efter. Det bruger man også tid på. [22:01–22:05] M: Er der andet end tid, der gør, at det er træls? [22:06–22:26] I: Man kan godt føle sig lidt træt i kroppen. Det har jeg så ikke rigtig kunne mærke her mens vi var afsted. Og så hvis man har haft lidt ondt i maven alligevel, det har også kunne være lidt træls. [22:27–22:30] M: Kan du mærke forskellen nu? Nu sluttede det jo. Hvordan var det for dig, da det sluttede? [22:31 – 23:05] I: Det var lidt en lettelse, fordi så skal jeg ikke tænke over, om man havde fået bind eller en tampon i. Jeg havde lidt ondt i maven, men ikke så meget, som jeg normalt ville have i starten. Men der kan jeg ikke mærke noget nu. Der er det lidt, nu er jeg afslappet. [23:06 – 23:21] M: Har du før haft en følelse at din menstruation kan påvirke noget andet i dit liv? For eksempel at være sammen med venner eller samvær med familie? [23:22–23:57] I: Hmm. I sommers kan jeg godt huske, at jeg ikke lærte at bruge en tampon endnu, og der var der nogle som spurgte om man ville med på stranden. Hvis man havde det, så skulle man ikke rigtig rende rundt, så skulle man næsten have shorts på hele tiden. Der var man nogle gange lidt træls, og vidste ikke altid hvad man skulle svare. Hvis det var en, man var rigtig tæt med, kunne man sige "Det kan vi godt, men jeg har min menstruation, så jeg kan ikke komme ud i vandet". Men i forhold til hvis det var nogle hvor man snakkede med dem, men man havde ikke lyst til at sige det til dem. [23:57] M: Hvad gjorde du så? [23:22–24:21] I: Så nogle gange har jeg haft sagt, at jeg desværre ikke kan, fordi der var et eller andet jeg skulle, eller fordi man ikke rigtig havde lyst til det. Jeg har haft en enkelt gang, hvor det var med en af mine tættere veninder, hvor hun sagde "Det er helt fint, vi går bare ud og dybber tæerne lidt og sætter os på et tæppe i stedet for". [24:22–24:26] M: Bruger du så nogle gange en undskyldning på dem, du ikke er så tæt med? [24:27–25:01] I: Ja. Det gjorde jeg, engang. Men jeg har lidt lagt det på hylden her på det sidste, fordi uanset hvad, så har de fleste menstruation på min alder nu. Så alle kender til det. Og drengene ved det jo også godt, at nu har de det jo og de er jo også blevet lidt mere klar over, hvad det er, og hvad det egentlig gør ved en. De føler, at der er lidt mere respekt overfor det, når man er sammen med venner. [25:02–25:03] M: Kan du prøve at sætte ord på den respekt?	Træls at få det på samling Praktisk Pakke ekstra ting Træt i kroppen Afslappet efter endt menstruation Oplevelser med strandbesøg Skjuler menstruation Fortalte kun tætte veninder Bruger dækhistorie Mindre lyst til strandbesøg
--	---

[25:02-25:43] I: I hvert fald, da jeg var mindre, der var jeg mere bange for, at drengene ville gøre grin af mig, fordi jeg træder lidt tidligere foran med det, end andre. Men nu der er jeg lidt ligeglad med, hvad de synes. Der kommer jo ikke en eller anden kommentar, det er de blevet lidt for gamle til at sige. De ved, hvem man får af det, og de ved, hvad det er. Men der er jo alligevel altid nogen, der kommer lidt for sjov "Nå, er det fordi du har fået din menstruation", hvis nu at man er lidt sur. Den er altid lidt træls at høre (griner). [25:46-25:56] M: Har du oplevet, at der er forskel på, hvad du har lyst til at lave? Det kan stadigvæk være før, under eller efter din menstruation. [25:57-26:45] I: Nogle gange, lige inden jeg får det, så har jeg altid været lidt mere påpasselig med, hvor meget jeg begiver mig uden for, hvis jeg har et rigtigt stramt program, og ikke rigtigt kan nå at se om jeg har fået det. Men hvis jeg har det, så kan jeg godt have mere lyst til at slappe af, lige at tage en halv time på sofaen eller et eller andet. Når det er et stykke tid efter, så laver jeg lidt det hele og der tænker jeg ikke rigtigt over det, når jeg ved, at jeg ikke kan få det nu fordi det ikke er nu, det skal komme. [26:47-27:00] M: Hvordan er din oplevelse i forhold til, om din menstruationsperiode påvirker dig i forhold til dine adfærd? Hmm. Det kan jo være mange forskellige ting. [27:01-27:20] I: Det kan godt blive lidt lettere irriteret hvis folk de går lidt på nerverne, når det er lige opover, eller hvis jeg har det. Jeg bliver lidt mere sur nogle gange, eller lidt nemmere sur og sådan "amen kom nu lige altså". [27:21-27:39] M: Hvad med i forhold til for eksempel dine spisevaner, ja eller adfærd? De ting som du normalt gør, tror du, det ændrer sig? Dine handlinger? Forstår du, hvad jeg mener? [27:40-28:01] I: Ja. Jeg føler ikke, at mine handlinger ændrer sig. Men når jeg har menstruation, så har jeg altid lidt en ekstra sød tand der godt kan spise et stykke chokolade eller et stykke slik ekstra. Det er bare dejligt, når det er. Men jeg spiser den samme mængde, som jeg plejer. [28:03-28:11] M: Jeg går ud fra, at du stadig er lige så fysisk aktiv, fordi du tager til træning og sådan nogle ting? [28:12] I: Ja [28:13-28:23] M: Kan du prøve at sætte ord på en positiv oplevelse med menstruation? [28:25-28:45] I: Der synes jeg egentligt der har været flere, fordi i det, at jeg er blevet ældre, så er jeg også begyndt at acceptere det mere. Lige nu der synes jeg at det nogle gange er lidt træls, hvis man får det. Det ville være rarest uden, men jeg har ikke noget imod, at det kommer længere.	Accepterer mere sin menstruation Drengene kender mere til det Venner har mere respekt Bange for drengene ville gøre grin pga. tidlig menarche Joker ironisk med menstruation Påpasselig med at gå ud lige inden MP Mere lyst til at slappe af Laver alt efter MP Lidt mere sur op til MP
--	---

[28:47-29:01] M: Kan du komme i tanke om en specifik episode, hvor du tænker, at det var en positiv oplevelse for dig?	
[29:02-29:11] I: Der tror jeg egentlig ikke at jeg har en specifik en, som jeg kan komme i tanke om lige nu.	
[29:12-29:13] M: Hvad med en negativ oplevelse?	Accepterer mere sin menstruation
[29:13-29:52] I: Første gang jeg fik det, der var jeg meget overrasket over det og også lidt berørt af det. De gange jeg har prøvet, hvor jeg har planlagt, at jeg skal på stranden, og så få det. Jeg forstår, at man er pænt træt af det, fordi så føler man ikke rigtigt at man kan tage afsted alligevel.	
[29:53-29:56] M: Det er meget aktiviteter og sådan noget, der bliver forhindret?	
[29:57] I: Ja	
[29:59-30:18] M: ... Har du nogensinde modtaget nogen form for vejledning eller undervisning i forbindelse med menstruation?	
[30:19-30:42] I: Jeg har sådan haft menstruationssnak med klassen med vores sundhedsplejerske om hvordan man håndterer det og hvad man skal gøre. Men dengang vi havde det, havde jeg fået min så jeg vidste godt hvad det var. Jeg kunne godt mærke, at de andre var lidt "Hvad er det og hvad sker der med en når det er". Hvor jeg kendte lidt mere til det. Men ellers har jeg ikke fået noget vejledning i det.	Meget overrasket og berørt over menarche Føler ikke hun kan tage af sted med menstruation
[30:43-30:44] M: Har I modtaget noget i klubben, noget overhovedet?	Aktiviteter bliver forhindret
[30:45-30:53] I: Nej, det eneste, der sådan har været det er os piger på holdet, som har snakket om det. Der er aldrig nogen, der har gået til vores træner og sagt noget om det.	
[30:45-31:06] M: Hvordan vil du have det med at gå til din træner, hvis du havde noget i forbindelse med din menstruation?	Snak om menstruation med klassen
[31:08-31:19] I: Jeg vil på en måde have lidt grænseoverskridende, i det vi har en mandlig træner. Jeg tror, det havde været noget andet, hvis man havde haft en kvindelig træner. Der ville jeg hellere gå til vores holdleder og snakke med hende om det.	
[31:20] M: Er hun kvinde?	Snakke med holdkammerater Går aldrig til træner
[31:21-31:29] I: Ja. Hvor man føler, at der kan man få lidt mere sådan = Kvinder er jo dem, der kender mest til det.	
[31:30-31:36] M: Kan du sætte lidt flere ord på, hvorfor du hellere vil gå til holdlederen som er kvinde?	Grænseover-skridende med mandlig træner

[31:37-32:05] I: Jeg tror, at det er mere følelsesmæssigt, at jeg egentligt ikke har lyst til at gå til min træner. Der ville jeg hellere gå til min holdleder, for der kan jeg snakke lidt som til min mor i det, i forhold til, hvis man går til sin træner, der ikke rigtig kender noget til det. De ved måske, hvad de skal gøre, men ikke på samme måde. De ved heller ikke altid, hvad det er, man har brug for, når det er. [32:06-32:11] M: Er det fordi, det er en mand og en kvinde tror du, for dig? [32:12-32:43] I: Jeg tror, det jeg tænker på, det er, at vores holdleder hun har det selv og kender til det. Hun har også en datter, der selv har det, og ved, hvem man skal have, når man er i vores alder. Og hvad det kan betyde for en, sportsmæssigt og følelsesmæssigt. I forhold til, hvis jeg går til min træner, han har måske døtre der har det, men kender ikke til det på samme måde og ved ikke lige, hvad han skal gå hen og hente i tasken. [32:44-32:46] M: Du tror ikke, han ved, hvad et bind er? (begge griner) [32:47-33:07] I: (begge griner) Jo, det tror jeg nok. Men der er også forskel fra person til person, hvad man helst vil bruge. For eksempel, jeg kan huske til at starte med, var jeg meget sådan at en tampon kommer jeg aldrig til at bruge. Men nu synes jeg faktisk, det er rigtig rart at bruge en. Det er noget, jeg føler mig mere sikker i, når jeg spiller. [33:10-33:26] M: Hvordan ville du have det, hvis du havde en træner, du kunne gå til, hvis du for eksempel havde mavekramper og var træt, og kunne sige det til? Hvad ville det give dig? Og det selvfølgelig var grundet din menstruation. [33:27-33:54] I: Jeg tror, det ville løfte en byrde fra ens skuldre. For så ved de, hvad det er, hvis man ikke helt præsterer, som man plejer eller hvis man ikke er helt sig selv. Fordi man kan jo godt gå til en træning og være lidt træt eller lidt indelukket i sig selv, og ens træner ved egentlig ikke, hvad der foregår, for de ved ikke, at man har det. [33:55-33:59] M: Snakker I om det, pigerne på dit hold? [34:00-34:30] I: Ja. Vi har blandt andet snakket om at det er sjovt, hvordan vi alle sammen får det samtidigt. Men også, at de er træt af at de spiller i hvide shorts fordi det gør vi i klubben, og der har vi kun hvide shorts, medmindre vi spiller i lyseblå hvor de shorts så også er lyse. Jeg kan godt forstå dem, men jeg spiller ikke i hvide shorts, jeg spiller i blå eller orange shorts, så jeg har det ikke helt på samme måde. [34:31-34:33] M: Hvad gør det for dig, at du kan snakke med dem om det? Eller at i sammen kan snakke om det. [34:34 - 35:00] I: Det er lidt hyggeligt, hvis man kan sige det på den måde. Der er altid en, man kan gå til og man kan altid spørge i omklædningsrummet, om der er en, der har en tampon eller et bind med, hvis man selv har glemt at få et ekstra med. Og der er der ikke noget med, hvor folk går rundt og snakker og sådan "Ej har du hørt at hun har det". Vi alle har det og vi ved alle, hvordan det er.	Noget andet med kvindelig træner Kvindelig holdleder som kender til det Følelsesmæssigt går ikke til træner Vil hellere til holdleder Holdleder har det selv + kender til det Bevidst om at træneren har noget viden Kan gå til en træner vil fjerne en byrde
---	---

[35:01–35:20] M: ... Jeg kan starte med at spørge, hvordan synes du, det har været her, med de stabsmedlemmer som der er her? [35:22–35:43] I: Jeg synes egentligt, det har været godt varieret i det der både er kvindelige og mandlige stabsfolk med. Der er altid en, som man kan gå til, men som person vil jeg helst gå til en kvinde. Så der er det rart, at der er en og at det ikke kun er en mandlig stab, der er med. [35:44–35:37] M: Kan I snakke om det, pigerne her? [35:48–35:49] I: Ja, det kan vi godt. [35:49–35:50] M: Hvorfor tror du det? [35:51–36:18] I: Jeg tror, at det vi alle kender til det, og vi ved, at vi alle har det. Der er også nogen, der har det nu jo, så er der bare et eller andet med, at man kan godt snakke om det. Jeg synes også, at det er ikke lige så pinligt at snakke om det her. Nu er det også meget normalt for mig, i det jeg har haft i så mange år. [36:19–36:26] M: Er der nogen statsmedlemmer her, du vil have det lettere ved at gå til? [36:27–36:42] I: Ja, der er [kvindeligt stabsmedlem], [kvindeligt stabsmedlem], [kvindeligt stabsmedlem] og [kvindeligt stabsmedlem]. Så vil jeg have det lidt nemmere ved at gå til dem, end at gå til [mandeligt stabsmedlem] eller [mandeligt stabsmedlem]. Af de mandlige, der vil jeg have det nemmest ved at gå til [læge]. [36:43] M: Hvorfor tror du det? [36:44–36:49] I: Jeg ved ikke om det er fordi, han er læge og kender meget til det. Han holdt jo også det oplæg i går. [36:50–36:59] M: Betyder det noget for dig, at han har en faglighed? Altså at han er læge. [37:00–37:10] I: Ja, det er der nok et eller andet i mit baghoved der siger, at derfor er det rarest at gå til ham. Fordi han har måske også patienter og kender meget til det. [37:11–37:18] M: Har det også betydet noget for dig, at han har holdt et oplæg om det og han italesatte noget? [37:19–37:29] I: Jeg synes faktisk at det var rart, fordi man fik lidt et andet indblik på det, end man lige selv regnede med. For eksempel at der er ting, som man også skal huske, når man har det. [37:30–37:37] M: Kan du sætte lidt flere ord på, hvorfor det er rart, at han italesætter det?	Forstår godt at medspillere er trætte af hvide shorts Kan altid gå til en medspiller Ingen bagtaler hinanden Godt varieret i stabsfolk Vil helst gå til en kvinde Kan snakke om det med pigerne på holdet Ikke lige så pinligt at snakke om på samling Vil helst gå til læge eller kvindeligt stabsmedlem
---	---

[37:38-38:18] I: Så ved vi, at vi kan komme til ham uanset hvad det er, om det er en skade eller om det er menstruation, så ved han, hvad det er. Og han ved svaret på det, højst sandsynligt, og har den her faglighed som gør, at jeg føler det er lidt mere trygt. Og jeg føler måske, at han kan hjælpe os lidt mere. Ikke fordi de andre ikke kan hjælpe os, men han har lidt mere erfaring i forhold til de andre stabsmedlemmer. [38:19-38:35] M: Hvis du havde nogle problemer i forbindelse med din menstruation, hvad ville så betyde noget for dig, i den relation, du skulle gå til? Så ikke nødvendigvis en specifik person, men nogen egenskaber. [38:36-39:03] I: Jamen jeg tror ikke rigtigt, at der er noget. Jo, selvfølgelig, I står jo alle sammen klar med åbne arme, hvis vi spørger om hjælp til et eller andet. Og det gør også, at hvis der skulle være et eller andet, så er man lidt mere tryk ved at komme til jer. Men jeg har aldrig rigtig prøvet, at jeg skulle gå til nogen med hjælp om det. Så jeg tror ikke rigtigt, at der er et eller andet. [39:04-39:09] M: ... Men du siger alligevel, at du hellere vil gå til en kvinde? [39:11] I: Ja. [39:12-39:20] M: Hvad tror du, der skal til, for at det bliver mest trygt for dig at snakke om? [39:21-39:40] I: Jeg tror, at jeg vil godt have en person, der har meget erfaring med det og ved lige præcis hvad der er, hvad der sker og ved, hvad piger på min alder skal bruge. Og at man egentlig kan snakke rigtig åbent om det. [39:41-40:03] M: Og hvis det bliver italesat først (prosit). Tror du, at det, at det bliver italesat først på en eller anden måde. Det kan også være at det er det jeg har gjort, eller det er det [læge] har gjort. Tror du at det betyder noget? [40:04-40:15] I: Ja, det tror jeg. For så ved man, at det er åbent og man kan komme til jer. Selvom I ikke har det i sin sat, så tror jeg alligevel, at jeg godt ville føle, at jeg kunne komme til jer. Men det gør bare, at man føler, at der er et eller andet forhold til det mellem blandt andet dig og mig og så har jeg har nemmere ved at gå til dig end de andre. [40:36-41:16] M: Det her til sidst det er noget, der er blevet lidt spændende, efter jeg har snakket med nogle af jer. Hvis nu, at man begynder at vide = Hvis nu, at vi siger, at du har din menstruation nu, og den information, den ved vi i fremtiden, og når I kommer ind på en samling, så ved vi, at du har din menstruation nu og vi ved, at det her sker på den her måde og hun får de her symptomer. Hvordan vil du have det bedst med, at den information bliver behandlet? [41:18-41:33] I: Jeg tror egentlig, at jeg vil have det fint med det, fordi så ved I hvis der er et eller andet, og hvis I kan mærke et eller andet på mig. I ved, at det	Oplæg fra læge har betydning Man ved, at an kan komme til ham Faglighed giver tryghed Han kan hjælpe mere grundet erfaring At staben står klar til at hjælpe giver tryghed Mest tryk med en person som har meget erfaring Snakke åbent
---	---

sker nu, og I ved, hvordan jeg reagerer. Og så føler jeg også, at der måske er et eller andet ekstra, I kan gøre for at hjælpe. <Interviewet afrundes og afsluttet. Samtykkeerklæringen håndteres og der tales lidt løst om interviewet>	Italesættelse giver åbenhed og et andet forhold OK med at staben har viden og kender MP
--	---

9. 6. BILAG 6: KODNINGSBOG

9.6.1. BILAG 6A: KLYNGEDANNELSE

FORHOLDET TIL MENSTRUATION		
Føler sig udenfor ved tidlig menarche	Joker ironisk om menstruation	Skjuler at åbne bind og tampon
Tidlig / sen menarche er pinligt	Bange for at blive dømt	Føler sig forkert ved tidlig menarche
Frygt for gennemblødning	Tænker på hvad andre tænker	Ind i en rytme
Bevidsthed over andres tankegang	Bange for symptomer på samling	Frygt for gennemblødning giver ubehagelig følelse
Andre ser gennemblødning er pinligt	Lever med det	Piger bemærker gennemblødning
Tilegnede strategier	De praktiske ting fylder	Menstruation er besværligt
Rutine og vane	Tracking og app som værktøj	Holder det mest for sig selv
Hvide shorts er stressende	Ønsker mere viden	Tryghed derhjemme
Bruger andet tøj ved menstruation	Kontrol	Aldrig tænkt over at sige det

KONSEKVENSER SOM FØLGE AF MENSTRUATION

Præsterer på samme niveau	Umotiveret	Hellere ligge under dynen
Påpasselig inden MP	Lang menstruationsperiode	Træning trods ingen motivation
Praktiske ting fylder	Træthed og udmattelse	Planlægning og forberedelse
Udeblivelse fra skole	Fokuseret på banen	Migræne og hovedpine
Aktiviteter undgås	Lændesmerter	Påvirkes ikke mentalt
Påvirkning af appetitten	Menstruation på samling er stressende	Kampoplæg kan påvirkes
Mavekramper påvirker koncentration	Humørsvingninger	Symptomer påvirker skole
Kvalme	Betydning for deltagelse i træning	Store bevægelser er ubehagelige
Negativitet og irritabilitet	Uregelmæssig menstruation	Menstruation tager opmærksomhed
Brug for alenetid		Udeblivelse fra træning

RELATIONELLE FAKTORER OG NØGLEPERSONER

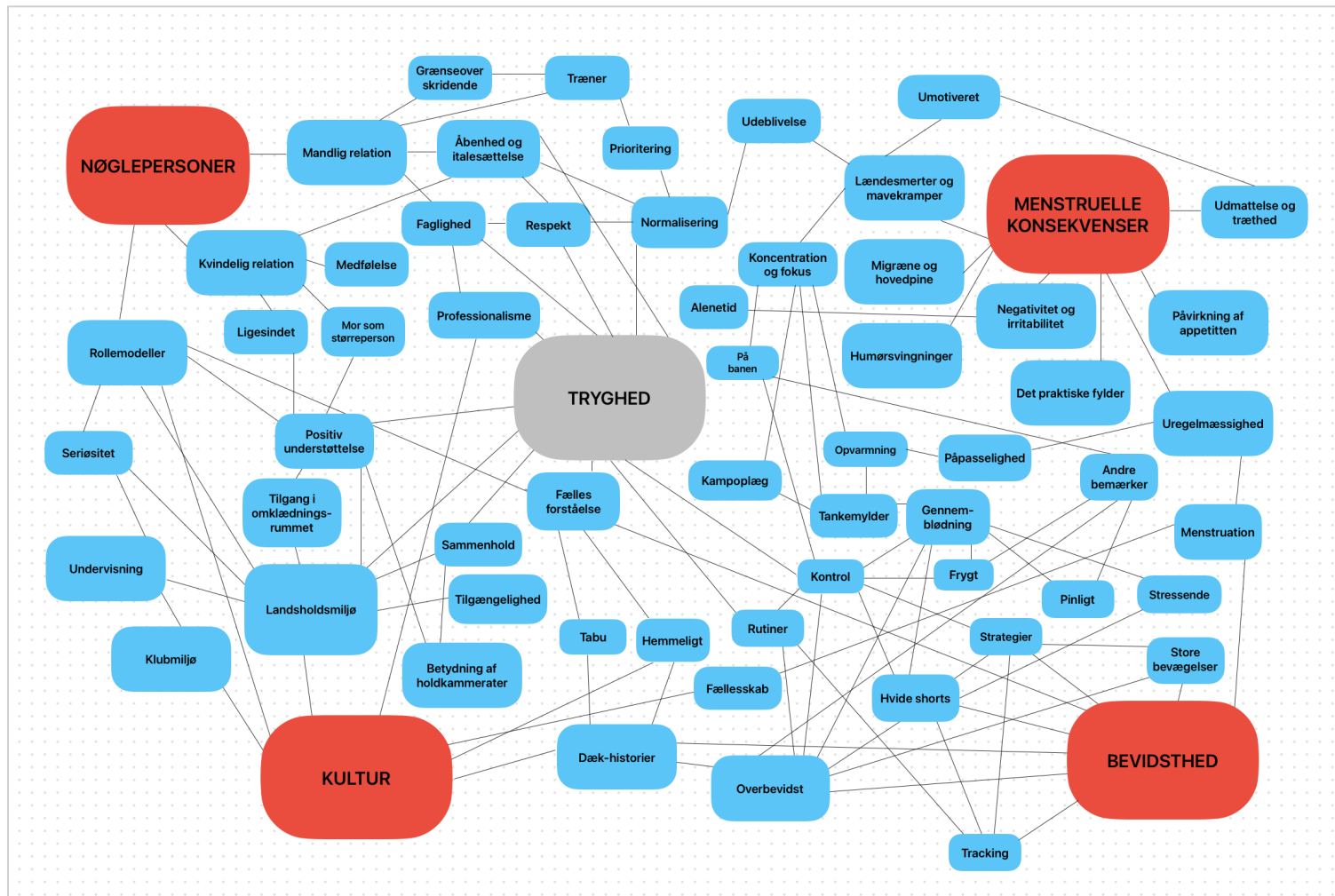
Mandlig træner har anden attitude	Meget erfaring giver tryghed	At kunne gå til træneren fjerner en byrde
Italesættelse giver et andet forhold	Grænseoverskridende med mandlig træner	Ingen tabu
Mor som støtteperson	Naturligt at tale med læge	Oplæg udstråler respekt
Snakker med veninder	Relation uden akavethed	Mor introducerede ved menarche
Professionalisme har betydning for tryghed	Afslappet italesættelse	Italesættelse bidrager til åbenhed
Lægen forstår menstruation	Kvinder er ligesindet	Akavet at snakke med en mand
Mere støtte under menarche	Relation og kendskab skaber tryghed	Let at tale om efter italesættelse
Forståelse fra træner	Faglighed frem for træner	Overopmærksomhed fra træner
Vil ikke tale med mandlig relation	Forståelse	Faglighed
Forståelse fra kvindelig relation	Tryghed ved kvinder	Trygt <u>landsholdsmiljø</u>

KULTURELLE PARAMETRE

Klare meldinger	Seriøsitet omkring landsholdet	Underligt med tracking
Normaliseret emne på landsholdet	Træner prioriterer ikke menstruation	Ingen undervisning
Klubben er mindre professionel	Far forstår det ikke på samme måde	De voksne ved det giver tryghed
Undervisning giver opmærksomhed	Fælles snak giver tryghed	Hvide shorts er uhensigtsmæssigt
Tabubelagt emne	Sammenhold	Hvide shorts påvirker opvarmning
Menstruation er en hemmelig ting	Tilgængelighed af bind og tamponer	Tilgang i omklædningsrummet
Snak om menstruation i klassen	Forholdene betyder meget	Stab som rollemodeller
Dækhistorier	Stabens tilgængelighed	Menstruation som fællesskab
Taler kun med værelseskammerat	Skjuler menstruation	Stabens positive understøttelse
Åbenhed er positivt		Italesættelse af menstruation i klub

9.6.2. BILAG 6B: MINDMAP

Nedenstående mindmap er udarbejdet med udgangspunkt i de afgrænsede klyngedannede datastyrede koder, kendskabet og gennemlæsning af empirien, samt ovenstående farvekodningsproces Denne er en central del af analysefremstillingens forarbejde og skaber et overblik over sammenhængen og overlappene i empiriens temaer.



9.6.3. BILAG 6C: KODE- OG TEMADEFINITION

Nedenstående er afslutningen på kodningsbogen. Denne er udarbejdet med udgangspunkt i ovenstående mindmap, klyngedannelse og sammen danner dette grundlag for den endelige tematisering og valg af teori. Temaerne vil overlappe hinanden, da koderne vil have betydning for flere af temaerne og derfor vil disse gå igen få gange. Skemaet beskriver de overordnede temaer, som farvekodningen er foretaget ud fra. Skemaet indeholder overordnet tema, undertema, eksempler på centrale koder inden for hvert tema, samt giver et eksempel på et citat fra interviews under hvert tema.

TEMA	BESKRIVELSE AF TEMA	UNDERTEMA	KODE	EKSEMPEL
Konsekvenser som medfølger af menstruation	Temaet søger at klarlægge symptomer og andre konsekvenser, relateret til menstruation i denne målgruppe.	Almindelige symptomer Kodes i farven blå.	Kvalme og appetitløshed	”Altså før min menstruation der er det ikke så tit jeg får hovedpine og sådan. Der er det mere mavekramper eller kvalme. Imens jeg har min menstruation der er det meget mavekramper og det er mest det, som tynger mig der. Og så er mit humør måske lidt overvældende. Også efter kan jeg godt mærke at jeg får meget hovedpine og at min kvalme stadig ligger der lidt”
			Udmattelse og træthed	
			Migræne og hovedpine	
			Lændesmerter og mavekramper	
			Humørsvingninger	
			Udeblivelse	
			Ingen store bevægelser	

		Andre konsekvenser relateret til menstruation	Planlægning og forberedelse	<i>"Og man har egentlig ikke lyst til at gøre noget, og det kan føles tungt hver gang, man tager et skridt. Så det er ikke altid lige der man har den helt største motivation til at tage ud og træne eller tage til holdtræning"</i>
		Kodes i farven rød.	Opmærksomhed	
			Stressende	
			Opvarmning og kampoplæg	
			Irritabilitet og negativitet	
Det generelle forhold til menstruation	Temaet søger at give et indblik i målgruppens generelle forhold til menstruation, herunder deres tilgang til den og tankegang omkring den.	Tilgangen til menstruation	Kontrol	<i>"Tit plejer jeg bare at tage noget smertestillende inden træning hvis det er vildt slemt. Men ellers så prøver jeg at kæmpe mig igennem det. Jeg plejer bare at tænke, at det er 1,5 time af mit liv der bare lige skal overstås også kan jeg komme hjem og ligge i min seng bagefter"</i>
			Vaner og rutiner	
			Tracking	
			Strategier	
			Lever med det	
			Ironi og jokes	
			Føle sig forkert	
			Bange for symptomer	

		Tankegangen omkring menstruation	Frygt	” Jeg synes, før kamp hvis jeg har det og jeg ved, at jeg skal have hvide shorts på. Så kunne jeg for eksempel godt i kampoplægge sidde lidt uroligt og så vente til sidste sekund med at skifte tampon, fordi hvert sekund tæller”	
		Kodes i farven orange.	Overbevidsthed		
			Pinligt		
			Overtænkning		
			Hvide shorts		
Betydningsfulde faktorer i kulturen for oplevelsen af menstruation	Dette tema søger at afdække de kulturelle integrerede regler, normer og antagelser som fremgår omkring menstruation ud fra målgruppens oplevelse. Ydermere søges at afdække hvilke faktorer som har en betydning på kulturens udvikling,	Integrerede kulturelle regler, antagelser og adfærd generelt og hos målgruppen	Dækhistorier	”At hun også har været igennem det, og hun selv er en kvinde, og selv har det, så hun forstår. Jeg tror at mænd, når de ikke selv har oplevet det, så vil de ikke forstå lige så meget som hvis det var, at man har det”	
			Mand vs. kvinde		
			Undervisning		
			Hemmeligt		
			Tabu		
			Hvide shorts		
		Kodes i farven lilla	Overtænkning		
					Normalisering og italesættelse
					Tryghed

	hvilket afdækkes i to forskellige undertemaer.	Betydningsfulde faktorer i kulturen for udvikling af en positiv oplevelse Kodes i farven brun	Tilgang i omklædningsrummet	”Ja, altså det er sådan seriøsiteten omkring hele holdet, der er en hel stab med og der er så mange, der kan hjælpe en. At man tager et helt trænersteam med, bare for at vi alle sammen har det godt. Det er det meget trygge rammer omkring, og det føler jeg, at det hjælper rigtig meget.”
			Sammenhold og fællesskab	
			Rollemodeller	
			Prioriteringer	
			Positiv støtte	
Relationens betydning og nøglepersoner		Centrale faktorer i relationen Kodes i farven beige.	Erfaring og faglighed	”Bare, at de forstod mig, tror jeg. Altså jeg tror kun jeg ville gå til en kvinde omkring det, fordi de selv kender til det og har oplevet det”
			Medfølelse og forståelse	
			Åbenhed og italesættelse	
			Tryghed	
			Afslappethed	
			Respekt	
		Nøglerelationer i forbindelse med menstruation	Mor er støtteperson	
			Kvindelige stabsmedlemmer	
			Veninder	

		Kodes i farven gul.	Holdkammerater	<i>"Det er egentlig min mor, der har lært mig det. Hvis det var, at jeg virkelig slemme kramper"</i>
			Træner	
			Fagperson	