

Forord

Da jeg startede på uddannelsen til cand.mag i læring og forandringsprocesser i 2013, faldt jeg over Mikhail Bakhtin ved en tilfældighed i bogen 'Dialog, samspil og læring' af Olga Dysthe m.fl..

Bakhtin var ikke en del af pensummet på studiet, og jeg kendte ham ikke på forhånd. Men det korte indblik i hans teorier om sprog fik mig straks til at tænke på min tid som kostvejleder, og hvordan jeg (og måske også andre) kunne nytænke en måde, hvorpå man kunne hjælpe overvægtige mennesker. Denne mulighed forsøger jeg hermed at gribe.

I forbindelse med dette kandidatspeciale, har jeg dog flere gange ønsket, at jeg aldrig havde hørt om Bakhtin. Ikke fordi teorierne ikke er spændende og relevante, men fordi, at én oplevelse er, at læse om russeren Bakhtin i 'noget' sekundær litteratur, og noget andet er, selv at dykke ned i hans originale tekster. I et forord til et af hans værker (Bakhtin 1981), advarer oversætteren også læseren mod, at man ikke skal forvente at finde et system, eller en klar logik i Bakhtins skrevne tanker. Jeg skal være den første til at erkende, at dette speciale har haft sine mørke stunder, og hvor bandeord flittigt kom til udtryk, når en kringlet Bakhtin sætning skulle tydes. På trods af dette, har det været en fantastisk oplevelse at stifte bekendtskab med nogle af Bakhtins teorier, som for mig, tidligere lå fjernt.

Jeg gerne vise min respekt og sige tak til alle dem, der gennem tiderne har reddet Bakhtins tekster. Om det har været fra totalitære kræfter i Rusland eller nazisternes afbrændinger af bøger. Det skrevne ord fra Bakhtin har været skrøbeligt, og gik næsten tabt. Dette speciale ville ikke have muligt, uden dens overlevelse.

God dialog.

- Jan Ohrt Nissen

Thesis summary in English

Introduction: This thesis is about nutritional counseling. People who want to lose weight, can seek help from a dietician. The effect of dietary counseling interventions are not always satisfactory, to which the desired weight loss fails to appear. It is possible that the way we dieticians do our work, may not always include the obese clients perceptions? Mikhail Bakhtin worked with a complex dialogue concept for developing possible understandings of human utterances. Perhaps his dialogical approach used in conjunction with dietary advice, could contribute to a new design of how we do nutritional counseling?

Method: Abduction as methodological approach in pragmatism is used to develop my own experiences on nutritional counseling and to unfold Bakhtin dialogue concept. The information presented in this thesis is based on literature and personal experience. The starting point is to examine how a more dialogue-based approach to nutritional counseling can be developed and how a future nutritional counseling room can be designed. The main starting point for understanding dialogue is from two works of Bakhtin and a secondary source from Olga Dysthe. Using critical elements of pragmatism to derive the response of the theories, which will then lead to some information of the dialogue theory. This information is summarized with my experiences, and being worked through Hiim and Hippes whole model for a more specific nutritional counseling design.

Conclusion: Bahktins language philosophical theories of dialogue, can act as the basis of a design of nutritional counseling room. His dialogue concept can provide a deeper reflexive understanding of how we can find answers that can contribute to overweight people are able to lose weight. The answers may be different and varies depending on the voice relationships a man has made. Therefore, it can also be difficult to conclude what precise dialogue based thoughts dietician must do. Instead, I believe that dialogue can help to develop one's role as a dietician, by moving the nutritional counseling away from monologues and toward dialogues, by thinking other voices into the counseling room, to a greater extent than previously. A revolt against what we think works in the nutritional counseling field is no longer limited to only diet counselors. I believe that this project and its nutritional counseling design, can contribute to a discussion in the nutritional field where overweight is resolved, from a authoritative and monological approaches. Whether this proposal to rethink the nutritional counseling room from Bakhtin, can have a positive effect on helping overweight people in their efforts, is still uncertain.

Indholdsfortegnelse

Indledning.....	1
Egne erfaringer med kostvejledningsrummet.....	2
Omfanget af overvægt.....	5
Problemformulering.....	7
Kort uddybning af problemformuleringen.....	7
Metode.....	8
Abduktion som undersøgelsesgrundlag.....	8
Begrebsforklaring og Opbygningen.....	12
Pragmatismen.....	12
Bakhtin.....	13
Ernæringsfysiologi.....	13
Design af kostvejledningsrummet.....	13
Pragmatismen.....	14
Den pragmatiske betydning.....	14
Den pragmatiske positionering.....	16
Ontologi.....	17
Epistemologi.....	18
Læringsforståelse.....	20
At udlede mening i litteraturen.....	22
Bakhtin.....	25
Kort introduktion til bakhtin (1895 – 1975).....	25
Den Bakhtinske dialog.....	26
Fra dialog til monolog til dialog.....	28
Ulighed gavner dialogen.....	29
Er dialog en selvfølge?.....	30
Ernæringsfysiologi.....	35
At anbefale den rigtige kost.....	35
Energi (kJ) som overvægtsmekanisme.....	37
Patologisering af overvægt.....	39
Design af kostvejledningsrummet.....	40
Hiim og Hippe som struktur.....	41
Læringsforudsætninger.....	42
Rammefaktorer.....	43
Mål.....	45
Indhold.....	45
Læreprocessen.....	46
Vurdering.....	49
Opsummering af hovedpointerne i det nye kostvejledningsrum.....	51
Det dialogbaseret kostvejledningsrum.....	52
Videre metodeforslag for at teste det abduktive forslag.....	54
Induktive og deduktive perspektiver for kostvejledningsdesignet.....	54
Konklusion.....	57
Litteraturliste.....	60
Bilag oversigt.....	66

Indledning

Kostvejledningsrummet kan beskrives som det sted, hvor en kostvejleder/sundhedsfaglig person (diætist, professionsbachelor i ernæring og sundhed, læge, sygeplejerske, mm.) med ekspertise¹ inden for ernæring, forsøger at vejlede en klient eller patient med ernæringsrelaterede problemstillinger (Tønnesen 2005).

I mine 10 år som kostvejleder², har jeg ofte siddet i dette kostvejledningsrum og reflekteret³ over, hvad det er, som gør tricket, når en klient/patient har fuldført et forløb tilfredsstillende. Har det været min indsats, personen selv eller en kombination af flere faktorer? Det kan være komplekst at systematisere og forklare disse tilfredsstillende forløb, og overføre 'formlen' hver gang en overvægtig person opsøger hjælp. Min egen erfaring viser, at ikke alle klienter jeg har arbejdet med, fuldfører deres forløb til egen tilfredsstillelse, hvilket også er i overensstemmelse med de nationale undersøgelser, der peger i retningen af, at vægttab hos overvægtige ikke altid lykkedes i det ønskede omfang, og at en stor gruppe enten har svært ved at tabe sig, eller at bibeholde deres vægttab efter et afsluttet forløb⁴ (Sundhedsstyrelsen 2003;Richelsen 2005;Wolff 2011).

Problemet ser ud til at være af en læring- og forandringsmæssig karakter, og ikke matematisk/fysiologisk, da den videnskabelige litteratur viser "*...at man under forskningsvilkår med succes kan behandle svær overvægt, men disse interventioner kan ikke altid oversættes direkte til den praktiske virkelighed. Der er derfor et akut behov for at undersøge barrierer for effektiv behandling...*" (Sundhedsstyrelsen 2006:10).

Der findes flere pædagogiske og læringsteoretiske idéer om, hvordan mennesker kan forandres eller udvikle sig (Stensmo 2012). Nogle af disse teorier har sundhedsstyrelsen også operationaliseret og taget udgangspunkt i, og udviklet tiltag for kostvejledere som "*Små skridt metoden*" (Brændgaard 2011), "*Klinisk vejledning for almen praksis*" (Müller 2009), "*Den motiverende samtale*" (Tønnesen 2005) – for blot at nævne nogle. I dette udvalg af forandringsteorier, står det næsten kostvejlederen frit for, selv at vælge hvilken fremgangsmåde der anvendes, alt efter hvad der opfattes som værende

1 Ekspertise: "*is, in a word, knowledge – technical, procedural and intellectual*" (Amabile 1998:18)

2 "Kostvejleder" en ubeskyttet titel, og min korrekte uddannelsesstitel er: Professionsbachelor i ernæring og sundhed.

3 Refleksion: "*A form of mental processing with a purpose and/or anticipated outcome that is applied to relatively complex or unstructured ideas for which there is not an obvious solution*" (Moon 1999:23).

4 Det er forskelligt hvordan et tilfredsstillende forløb opfattes i de 3 undersøgelser der refereres til og af mig selv. Nogle forskere/kostvejledere/læger fokuserer på fedtprocenter og vægt i forskelligt omfang, hvor andre også vægter psykologiske faktorer.

effektivt (Christensen 2006).

Det frie valg om at vælge, har jeg selv opfattet som værende rart at kunne benytte sig af. Men da jeg i efteråret 2013 ved en tilfældighed faldt over teoretikeren Mikhail Bakhtin⁵, og læste hvordan det kan være et problem, at det er autoriteterne (fx kostvejlederen) der træffer valg, frem for en mere dialogbaseret tilgang til løsninger, gik det op for mig, at jeg måske selv var en autoritet der traf valg på vegne af andre (Dysthe 2003). Langt de fleste metoder og redskaber jeg selv anvendte, var måske en monolog, styret af mig som kostvejleder, og hvor klienten/patientens valg derfor blev begrænset hertil. Problemet med en autoritativ forandringspædagogik kan være, at hvis mennesket er af den overbevisning, at læring ikke er noget vi kan give⁶, men i stedet noget der udvikler sig, hvor effektivt er det så, at en kostvejleder 'bare' giver en kostplan, som en klient/patient skal følge? Bakhtin forsøger i stedet at skabe bro mellem den ignorerede stemme og den talte stemme, ved at gøre opmærksom på, at der kan være et asymmetrisk kommunikationsforhold mellem mennesker. Bakhtin er interesseret i dialogen, og ser alle ytringer som relevante for dialogen, hvad enten de har deres ophav fra en samtale, musikstykke, kostplan, kunstværk eller andet. Det er derfor med denne tanke, at kostvejledningsrummet måske kan nytænkes i en dialogisk variant, og hvor autoriteten deles mere ligeligt ud end hidtil (Bakhtin 1981;Dysthe 2003).

Egne erfaringer med kostvejledningsrummet

Da jeg selv er uddannet med en professionsbachelor i ernæring og sundhed, og har arbejdet med kostvejledning i ca. 10 år, vil jeg gerne kort, bringe nogle af mine egne erfaringer i spil. Dels fordi at "*Our concepts may contaminate our perceptions as well as 'inform' them; perceptions supply misinformation as well as information*" (Putnam 1995:67)⁷ – og en kritisk åbenhed over for dette perspektiv, kan være nødvendig til at forstå projektets (dette speciale) mening. Dernæst kan det give læseren en indsigt i, hvad en kostvejleder kan være, og kan lave.

I 2005 startede jeg med at kostvejlede som studerende på ernæring og sundhedsuddannelsen UCSJ Ankerhus. Det var en del af uddannelsen at kostvejlede (Studieordning 2004), og vi studerende – udtrykt på jævnt dansk - agerede prøveklude på hinanden, ved at lave kostplaner og øve samtaleteknik i studietiden. Min omgangskreds uden for studiet, blev opmærksomme på mine

5 Russisk sprogfilosof, teoretiker, kulturkritiker mm. (Bakhtin 1981).

6 Her kan tankerne lidt reduktionistisk ledes hen på første generations kognitivism og behaviorismen (Jensen 2011).

7 Følgende citat er fra Hilary Putnam, der beskæftiger sig med pragmatismen og hvordan mennesket kan finde (og forstå) svar i verdenen.

kompetencer, og jeg begyndte hurtigt at supplere min SU-indkomst ved at udbyde kostvejledning. Med tiden fik jeg i forbindelse med studiejobs og praktikperioder, erfaringer med at kostvejlede en række forskellige målgrupper. Heriblandt patienter med inflammatorisk tarmsygdom, inaktive pensionister, eliteidrætsudøvere, overvægtige voksne, overvægtige teenagere, forældre til institutionsbørn m.fl.. Lige efter endt uddannelse, startede jeg i fuldtidsjob på en husholdningsefterskole, hvor jeg blandt andet stod for kostvejledningen af primært overvægtige og tyndfede⁸ unge (14-18 år) i 4½ år. Kostvejledningen bestod af ca. 10 individuelle samtaler (herunder også vægt- og fedtmålinger) om ugen, samt 2 fællesdage med fysisk aktivitet (nogle gange erstattet af praktisk madlavning). Forløbene for en klient strakte sig typisk fra starten af august til midten af juni. Overordnet forklaret, foregik det via følgende formel: 1) Første møde med klient, hvor hensigten med forløbet afdækkes i samarbejde. 2) Over nogle uger forsøger jeg at få indsigt i klientens kostvaner via kostanamnese⁹ og samtaler. 3) Der udarbejdes et forløb med kostplan og træning, der tager udgangspunkt i klientens ståsted, og moderat forsøger at forbedre det. 4) En kontinuerlig opfølgning af den individuelle plan der er lagt, og som tilpasses efter de fremskridt eller tilbagefald der indtræffer. 5) Ved forløbets afslutning, bliver klienten forberedt på selv, at skulle tage hånd om sine problemer uden min støtte, og en evaluering af klientens bestræbelser bliver målt ca et år efter, hvis muligt.

Ovennævnte fremgangsmåde producerede nogle konsekvenser. Nogle tabte sig 30 kg og blev normalvægtige, imens andre ikke nåede i nærheden af deres mål. Det er min fornemmelse¹⁰, baseret ud fra de kostvejledningssamtaler jeg gennem tiderne har haft, at hovedproblemet for dem, der ikke når deres mål, ikke er fordi, at de mangler viden om hvad der er 'sundt' eller 'usundt' mad. De fleste kan godt problematisere den pose chips der røg ned, eller et dagligt forbrug af cola. Problemet lader til at være, aktivt at handle på den viden man har. For at gøre det nemmere at handle, efterspørger mange en kostplan, og selvom det kan være en ressourcekrævende proces at udarbejde en personlig kostplan, så var det også selv min egen opfattelse at give kostplaner ud. Der er tradition for, at kostvejledning føre til, at klienten skal have udleveret en kostplan. Ved en internetsøgning blandt mine kollegaer (andre kostvejledere), kan jeg også se, en indikation på at stort set alle udbyder kostplaner, som en del af kostvejledningsforløbet (Bilag 1). Forståeligt nok, da kostvejledere bliver 'formelt' udlært i, hvordan kostplaner kan udarbejdes i fag som 'diætetik', 'kostplanlægning',

8 En terminologi der anvendes for mennesker der har et normalt BMI, men for høj fedtprocent.

9 Kostanamnese: "...redegørelse for patientens habituelle kostvaner. Herunder habituel måltidsmønster, valg af madvarer, tilberedning, samt patientens viden om og holdninger til maden." (Søndergaard 2008:6).

10 Det kvalitative og kvantitative datamateriale der blev produceret i tidsperioden januar 2009 – juni 2013, er desværre gået delvist tabt, og kan ikke gengives i dette projekt. Derfor tages der i stedet udgangspunkt i mine umiddelbare erfaringer, baseret ud fra min hukommelse.

'ernæringsfysiologi', mm. (Studieordningen 2010; Studieordningen 2004), sammenfattet med at klienter/patienter efterspørger kostplaner. Dernæst kan en rammesætning af de kostmønstre vi mener, der kan være hensigtsmæssige at følge, nemt ske via en kostplan. Klient/Patient og kostvejleder er ikke i tvivl om, hvad der er aftalt, at der skal spises, det står formuleret sort på hvidt. Men samtidig er det min erfaring, at selvom mine klienter glæder sig til at modtage deres plan, og følger den næsten fejlfrit de første par uger, så virker det som om, at effekten udebliver på den lange bane for hovedparten. Det bliver et stykke papir, der blot hænger ubenyttet på køleskabet eller eksisterer i krøllet form i skrivebordsskuffen.

Jeg har tidligere haft svært ved at forstå, hvad det er, der gør det svært at følge en kostplan. Men må samtidig også erkende, at da jeg selv fik udleveret en plan med genoptræningsøvelser af min fysioterapeut, grundet en overtræningsskade, at jeg selv havde svært ved at få lavet de daglige grundøvelser. Eller når min tandlæge hver halve år beder mig om at bruge tandtråd hver dag, og jeg kun får det gjort 1 gang om ugen. En revurdering af, at vi mennesker 'bare' kan fortælle andre mennesker hvad de skal, igennem en mundtlig eller skriftlig plan, og så forvente at det sker, skal måske revurderes? Det var med disse tanker, og en tilfældig læsning af Bakhtin (Dysthe 2003), at jeg begyndte at se et nyt samarbejde. Bakhtins teorier om, at man (blandt andet) ikke kan forvente at forstå mennesket med en enstemmig kommunikation, og at det kan være et problem, kun at lytte til sig selv og ikke være interesseret i den anden (Bakhtin 1984; Bakhtin 1982), gav mig nye vinkler på min hidtidige praksis som kostvejleder.

Jeg vil indlede med at problematisere behovet for at nytænke kostvejledningen, ved at se på omfanget af overvægt i samfundet.

Omfanget af overvægt

Selvom der i Danmark arbejdes på at nedbringe overvægten blandt befolkningen, så har danskerne taget på siden 1970'erne og tallene er opadgående. Ca. 47% af den voksne danske befolkning estimeres i dag til at være overvægtige (Body Mass Index over 25)¹¹, og WHO¹² advarer om at 60-70% af europæerne forventes at være overvægtige i år 2030, hvis udviklingen ikke ændres (Christensen 2006;Christensen 2011).

Der kan skelnes mellem de forskellige vægtklassifikationer via følgende struktur:

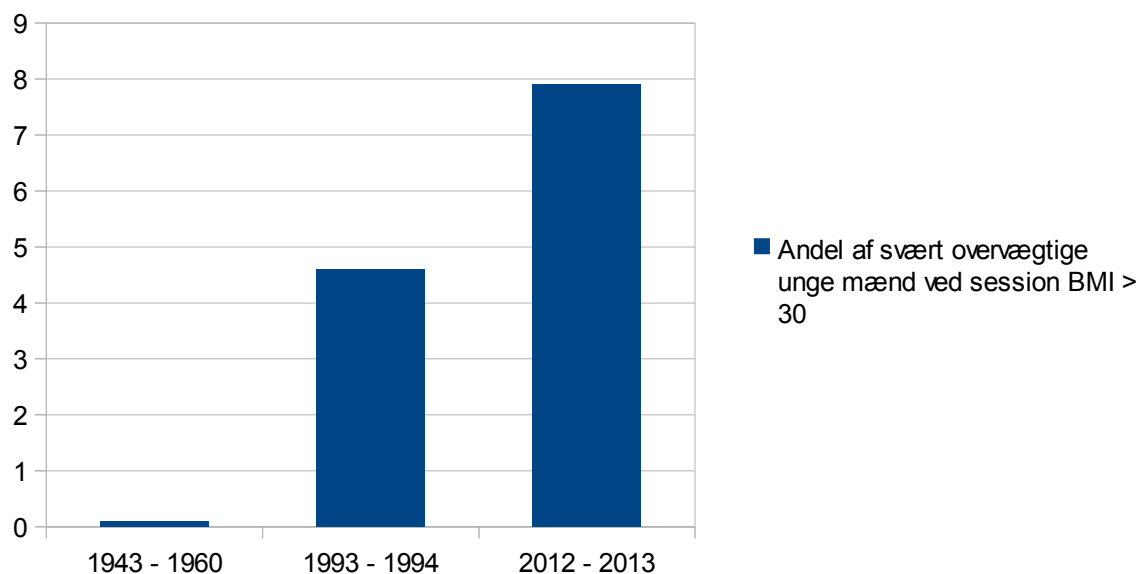
KLASSIFIKATION	BMI	RISIKO FOR FØLGESYGDOMME
Undervægt	≤ 18,5	
Normal vægt	18,5 - 24,9	Middel
Overvægt	25 - 29,9	Forhøjet
Fedme klasse I	30 - 34,9	Moderat forhøjet
Fedme klasse II	35 - 39,9	Svært forhøjet
Fedme klasse III	≥ 40	Meget svært forhøjet

Figur 1: Terminologi for vægt, BMI og risikovurdering af følgesygdomme (Richelsen 2003:18).

Udviklingen af overvægt er opadgående for de fleste samfundsgrupper, men rammer især mænd og mennesker med kortere uddannelsesniveau (Sundhedsstyrelsen 2006). Et eksempel på hvordan udviklingen af svær overvægt (fedme klasse I+), kan se ud i fremtiden, er ved at se på børn og unges vægtudvikling. Her viser en opgørelse af 8-10 årige børn i perioden 1985-1998 en vægtstigning på 20% for pigerne og en fordobling hos drengene (Richelsen 2003). Nogle af disse tal stammer fra spørgeskema undersøgelser, og omfanget kan måske være fejlbehæftet grundet kompleksiteter i at måle sin egen vægt. Derfor kan et andet eksempel på stigningen af overvægt blandt unge også ses ved militærsession, hvor der her bliver taget udgangspunkt i andelen af svært overvægtige (BMI 30+):

11 BMI kan beregnes via følgende formle: Vægt (kg) / højde x højde (m) = BMI

12 World Health Organization / Verdenssundhedsorganisationen - en FN organisation der opererer med internationale sundhedsproblemstillinger.



Figur 2: Andelen af svært overvægtige mænd (BMI 30+) i procent ved session i Danmark (Richelsen 2003:Statistisk Årbog 2014)

Overvægt er markant til stede i Danmark, og nævnes også som værende en epidemi i befolkningen (Richelsen 2003). Det kan derfor være relevant for samfundet, at udvikle tiltag der hjælper overvægtige, da overvægt kan øge risikoen for en række livsstilssygdomme (NNR 2012).

Nogle af hovedårsagerne til overvægt skyldes (1) fejlnæring, (2) for lidt fysisk aktivitet og (3) tertiære problemstillinger som genmasse, sygdomme mm. (NNR 2012). Derfor opfattes ændringer i ens kostvaner, også som en af de mest effektive arbejdsområder mod overvægt (Kjøller 2007).

De fysiologiske metoder¹³ for, hvordan mennesket kan tabe sig i vægt, er løst (NNR 2012). At få mennesker til at benytte sig af disse metoder, ser derimod ud til at være mere problematisk. Målet for det videre arbejde med projektet (dette speciale) bliver derfor, på baggrund af min nytilegnet viden, at kunne anviser kostvejldere nye læring- og forandringsmetoder at kostvejlede på, i relation til overvægtmæssige ernæringsproblemstillinger.

¹³ Fysiologiske metoder for overvægt: Der tænkes her på, at en reduktion i energigivende næringsstoffer, i forhold til kroppens behov, gentagne gange er blevet påvist som hoveddrivkraften i vægttab (NNR 1996;NNR 2004;NNR 2012).

Problemformulering

Med udgangspunkt i ovennævnte ubesvaret spørgsmål om læring og forandringsprocesser i en kostvejledningskontekst, tager projektet igennem problemformuleringen den udfordring til sig, at forsøge at udvikle et mere dialogbaseret kostvejledningsrum. Dette stiller samtidig nogle videnskabssteoretiske spørgsmål om, hvordan vi finder brugbare svar i verdenen og kan læring rammesættes? På baggrund af disse tanker, er jeg kommet frem til følgende problemformulering:

Hvordan kan videnskabssteoretiske overvejelser bidrage til forståelsen af menneskelig forandring og hvordan viden opnås? Hvilke dialogbaserede tanker kan kostvejledere gøre sig ved tilrettelæggelsen af kostvejledningen af overvægtige, med det formål at skabe nye rammer, inden for hvilke overvægtige mennesker kan tabe sig?

Kort uddybning af problemformuleringen

Projektets formål bliver først, at undersøge hvordan vi kan finde et 'brugbart' svar i verdenen. Hensigten er at udvikle en ny læringstilgang i kostvejledningsrummet, men hvordan *findes* sådan en ny læringstilgang? Dette perspektiv mener jeg at videnskabssteori kan være med til at begrebsliggøre, fordi, at forskere inden for forskellige videnskabssteoretiske ståsteder ofte diskuterer sådanne spørgsmål (Cherryholmes 1992;Cherryholmes 1994).

På baggrund af nogle af de undersøgte videnskabssteoretiske overvejelser, vil jeg igennem projektet forsøge at udvikle min idé om, at Bakhtins dialogbaserede teori måske har sin relevans i kostvejledningsrummet.

Metode

Som nævnt indledningsvis synes de læringsmæssige dimensioner at være et af de mere fremtrædende fokusområder til løsning af de udfordringer, som kostvejledere står overfor ved afhjælpning af overvægt (Sundhedsstyrelsen 2006). Projektet vil derfor med udgangspunkt i dette og problemformuleringen, finde ud af, hvordan en læringstilgang ud fra Mikhail Bakhtins perspektiver, rent teoretisk ville kunne påvirke kostvejledningsrummet.

Intentionen med følgende afsnit er, at formulere en forståelse af den fremgangsmåde projektet bringer, i håb om, at de konklusioner og resultater der opnås i denne forståelse, har en vis gennemsigtighed og er åben for kritik, samt efterfølgende kan diskuteres og nyfortolkes i en dialogisk variant.

Jeg har i dette projekt valgt ikke at lave en empirisk undersøgelse i form af interviews eller spørgeskemaer, men derimod valgt at bruge udvalgt teori fra Mikhail Bakhtins to bøger ”The Dialogic Imagination – Four Essays” (Bakhtin 1981), ”Problems of Dostoevsky's poetics” (Bakhtin 1984). Valget af disse to bøger (blandt flere af Bakhtins værker) begrundes med, at det blandt andet er disse teorier som Olga Dysthe m.fl. også har brugt som inspiration til 'Dialog, Samspil og Læring' (Dysthe 2003), hvor hun og andre prøver at udvikle en flerstemmig tilgang til læring ud fra disse teorier. Derudover anvendes der i projektet forskellige artikler og tidsskrifter indhentet fra videnskabelige databaser (tilgået via Aalborg Universitets bibliotek).

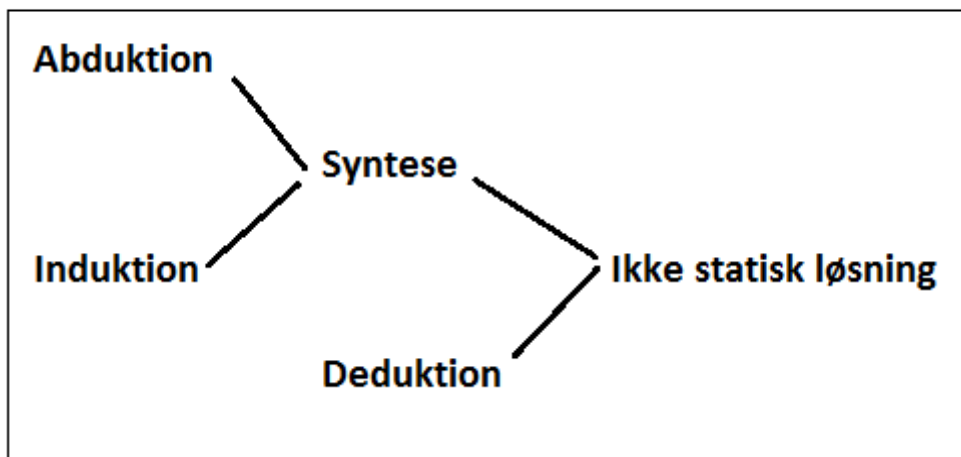
Projektet vil undervejs analysere de udvalgte teorier og specifikke begreber ud fra problemformuleringen, for på et teoretisk grundlag både at kunne forholde sig til de elementer, der opstilles og til de løsningsforslag, som erfaringerne i arbejdet med projektet fører til.

Abduktion som undersøgelsesgrundlag

Der forsøges med en abduktiv tilgang i projektet, der har sin tradition i pragmatismen. Valget af pragmatisme som metodologisk og videnskabsteoretisk udgangspunkt (iblandt mange andre retninger), begrundes med, at pragmatismen har et fokusområde inden for videnskaben, hvor sprog, erfaringer og konsekvenser har en betydning for viden og forandring. Denne videnstilgang kan jeg kæde sammen med projektets problemformulering og litteraturstudiet af Bakhtin, hvortil pragmatismen vil danne rammerne for det videre arbejde i dette projekt (Cherryholmes

1999;Putnam 1995).

Inden for pragmatismen prøver mennesket at kigge på de konsekvenser, det hele tiden møder ”*The point for pragmatists is to asses the consequences in terms of making life better or worse, more pleasurable or more painful, more productive or more unproductive*” (Cherryholmes 1999:20). Disse konsekvenser sker på baggrund af vores eller andres handlinger, og abduktion kan bruges til at 'gætte' på, hvilke konsekvenser ens handlinger kan få (Cherryholmes 1999). Abduktionsbegrebet blev begrebsliggjort af Charles Sanders Peirce og kan forstås således: ”*A meaning of abduction in logic as opposed to abducting a person for purposes of ransom can be thought of as a process where an additional premise or hypothesis is added to an argument in order to explain an observation or conclusion that the original premises of the argument could not.*” (Cherryholmes 1999:110). Abduktion kan bruges til at løse uoverensstemmelser og tilføre nye argumenter til problemstillingerne, ”*human experience suggests abduction as another way of deriving information, which is also responsible for discovery and knowledge.*” (Dazzani 1998:79). Modsat induktion, hvor der generaliseres ud fra nogle observerede enkelttilfælde, til nogle strukturer og regler, samt deduktion, der forudsige resultat ved at gå fra strukturer til tilfælde og deraf følgende struktur. Jeg vil således via abduktion, fremkomme med en udviklet hypotese, fortolkning eller løsningsforslag som mulighed på projektets problemformulering (Timmermans 2012;Cherryholmes 1999;Dazzani 1998).



Figur 3: Sammenhængen mellem abduktion, induktion og deduktion på et generelt abstraktionsniveau, og illustreret som en lineær struktur – adapteret fra Lars Brodersen (Brodersen 2007:47).

Det abduktive gæt kan forekomme, når mennesket kommer ansigt til ansigt med en uventet situation, som måske kan forklares med en fornemmelse, fordi vi ikke kan opnå et løsningsforslag med almindelige induktive midler (grundet at vi ikke kender de elementer eller den generelle regel, der vedrører situationen, og som kan overføres fra andre situationer) (Dazzani 1998). Sagt med andre ord, "*Hvis lemmingerne¹⁴ bare havde lidt sund fornuft, ville deres kvalificerede gæt være anderledes, end hvad det tilsyneladende er; de gætter, at det er enormt smart at styrte sig ud i elven, fordi alle de andre allerede har gjort det. Den sunde fornuft burde sige dem, at der er noget grundlæggende galt i det her arrangement (fx fordi ingen lemminger dukker op på den anden side af eleven)*" (Brodersen 2007:45). Og i relation til projektets problemformulering: Jeg har en fornemmelse for, at en mere dialogbaseret tilgang til kostvejledning (ud fra Bakhtin), måske ville kunne producere nogle mere hensigtsmæssige konsekvenser for overvægtiges bestræbelser på at tabe sig, frem for den autoritativt styrede tilgang som jeg selv opfatter, at jeg anvender (og som måske også er gældende for andre kostvejledere). Denne fornemmelse er ikke baseret ud af blå luft, men tager udgangspunkt i mine erfaringsrelationer fra det miljø, jeg har handlet i. Derfor kan mit abduktive forslag også være fejlbarligt, og jeg kan måske se mønstre, hvor der ingen mønstre er. Opfattelsen af de mønstre jeg tror på, involverer semiotik, og kan derfor ses som abduktion, fordi ens mønstre-opfattelser er i stand til at rette sig selv, når den falsificeres, samtidig med at mønstret kan kritiseres (Dazzani 1998).

Det er også hensigten at gøre nogle af Bakhtins teorier 'fordøjelige' for andre interesserede kostvejledere, end kun mig selv. Hans teorier om dialog har i perioder været afskåret fra den vestlige verden, og de indgår heller ikke som en del af det direkte pensum i uddannelsen til professionsbachelor i ernæring og sundhed (Studieordning 2010; Bakhtin 1981; Bakhtin 1984). En videreudvikling af mit abduktive gæt om Bakhtins rolle i kostvejledningsrummet, kan måske føre til en øgede interesse for hans teori.

Men selvom nogle af mine teoretiserede tankehandlinger kan føre til ny viden, debat og dialog, så skal der også lyde et kritikpunkt, da "*Ideas must be put under strain, if they are to prove their worth.*" (Putnam 1995:71). Dette projekt arbejder kun med teoretiserede tankehandlinger, med henblik på at videreudvikle et gæt, om, at et dialogbaseret kostvejledningsrum kan virke. Men det bliver ikke testet i form af konkrete kostvejledningssituationer og en efterfølgende analyse af, hvor succesfuldt det var. I stedet kommer disse teoretiserede tankehandlinger "*under strain*" igennem

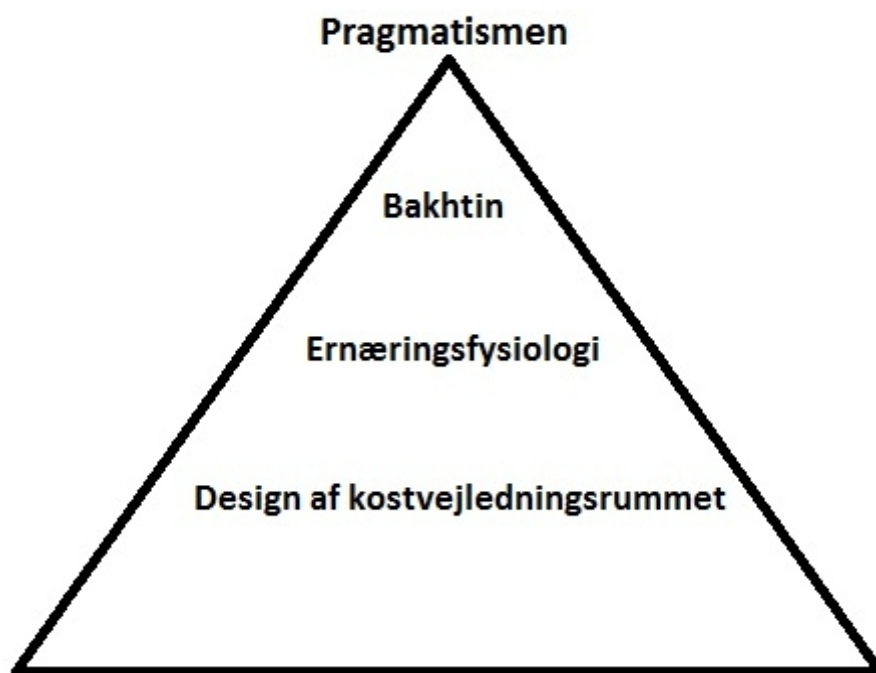
14 Det mit indtryk, at Lars Brodersen her tager udgangspunkt i et computerspil fra lemmings-serien og ikke gnavernes som skovlemmingen eller fjeldlemmingen.

andres empiriske arbejde og bliver i dialog med andres tankehandlingler undersøgt. Hvorledes dette abduktive forslag efterfølgende kan operationaliseres induktivt og deduktivt, og derved måske falsificeres, diskuteres kort til sidst i projektet. Det skal dog **ikke** opfattes som et arbejdsområde, som projektet har som hovedfokus, men derimod ses som et forslag til, hvordan et videre arbejde mod et 'ikke statisk løsningsforslag' kunne se ud i en pragmatisk ontologi.

Ovennævnte kan opfattes som en bred metodologisk fremgangsmåde, hvor et uendeligt antal konsekvenser kan fremkomme, hvilket gør denne 'opskrift' svær tilgængelig for simple konklusioner:”*Pragmatism is not programmatic. It does not promote a systematic logic or methodology. It offers guidelines rather than system and method.*” (Cherryholmes 1999:20). Selvom det endelige kostvejledningsdesigns anvendelighed vil kunne variere fra kostvejleder til kostvejleder, alt afhængig af hvem, og hvornår den nævnte fremgangsmåde forsøges operationaliseret, så kan dette ses som hovedpointen i en post-strukturalistisk kontekst (Cherryholmes 1999).

Begrebsforklaring og opbygningen

Til at forklare projektets videre arbejde med problemformuleringen, har jeg taget udgangspunkt i følgende pyramidestruktur. Her ses pragmatismen som et net der kastes over projektet, og danner rammerne for, hvordan jeg kan udlede svar inden for dette videnskabssyn. Dernæst vil jeg igennem den opnåede pragmatiske forståelse kigge på de næste tre hovedkategorier i form af 'Bakhtin', 'ernæringsfysiologi' og 'design af kostvejledningsrummet':



Figur 4: Opbygningen af dette projekt, illustreret via en kronologisk pyramide struktur.

Det skal pointeres at der ikke er en sammenhæng mellem emnernes placering i figuren, og hvor meget 'fylde' de får i projektet. Emnet 'Bakhtin' fylder ikke mindre, end eksempelvis ernæringsfysiologi. Figurens hensigt er blot, at vise den kronologi som projektet arbejder hen imod. Det heller ikke hensigten at lave en projektopbygning hvor 'teori' og 'analyse' ses som totalt adskilt, i stedet er det flettet sammen, for at prøve at udvikle de fremkomne forståelser mere dialogisk. De individuelle emner i pyramiden forklares her kort:

Pragmatismen

For at få en dybere forståelse af, og dermed bedre at kunne analysere den kontekst og det kostvejledningsrum, kostvejledere skal handle i, har jeg valgt Cleo Cherryholmes teori om pragmatismen som videnskabs- og læringsteoretisk ståsted (Cherryholmes 1999). Med udgangspunkt i teorien vil jeg undersøge, hvordan mennesket overordnet kan forstå forandring og

læring af mennesket, i den verden der handles i. Cherryholmes bidrager samtidig med en tilgang til forståelse af sprog, som jeg ser anvendt til at udlede meninger i Bakhtins tekster. Formålet er som nævnt, at en pragmatisk¹⁵ forståelse efterfølgende lægges over hele projektet som et net.

Bakhtin

I min søgen efter en definition og en forståelse af dialog, der både har fokus på en metode til at udvikle et dialogbaseret kostvejledningsrum og hjælpe overvægtige med at tabe sig, giver det i min optik god mening at vælge Mikhail Bakhtins dialogbaseret tilgang. Hans begreber om dialoger og monologer giver nogle idéer til, hvordan en rammesætning af kostvejledningsrummet kan udelukke og inkludere stemmer, med henblik på at forstå problemer mere flerstemmigt eller mere enstemmigt (Bakhtin 1984; Bakhtin 1981). Bakhtins teorier virker samtidig anderledes, og i opposition til mine egne eller hidtidige opfattelser af forandringsprocesser. Det min forhåbning, at når jeg sammenfatter et fjernt teori-element med mine erfaringer, at dette også kan bidrage til ny viden.

Ernæringsfysiologi

Til at forstå hvad et dialogbaseret løsningsforslag skal bidrage til, gives der i dette afsnit en forklaring på nogle af de ernæringsfysiologiske processer der har betydning for overvægt.

Design af kostvejledningsrummet

De erfaringer, der fremkommer på baggrund af mit arbejde med pragmatismen, Bakhtin og ernæringsfysiologi, vil, sammen med problemformuleringen, blive lagt til grund for det fortsatte arbejde med projektet og dermed også mit forslag til et dialogbaseret kostvejledningsrum. Designet er tænkt som et forslag til kostvejledere der arbejder med overvægtige klienter og patienter. Til at hjælpe med at designe redskabet, tages der udgangspunkt i Jennifer Moons model om refleksion (Moon 1999) og Hiim og Hipkes didaktiske helhedsmodel (Hiim 2002). Ved at bruge disse to modeller, er forhåbningen, dels at få et større indblik i de flerstemmige overvejelser der hører til udviklingsprocessen, og dels, at få et redskab til at sikre, at komme bredt omkring flere elementer i planlægningen af kostvejledningsrummet.

15 Pragmatisk: Udtrykket anvendes altid med pragmatismen som udgangspunkt, og skal ikke henledes på praktisk.

Pragmatismen

Forord: Da projektet har sprog og erfaringer som omdrejningspunktet for at træffe konklusioner, og her af, måske udlede noget nyt, kan det også være hensigtsmæssig at vælge en teori, der beskæftiger sig med disse emner. Pragmatismen kan give en indsigt i at forstå de magtforhold der gør sig gældende i sproget mellem mennesker, samt en idé om hvad læring er, og hvordan mennesker forandres, hvilket jeg også ser anvendt til at forstå nogle af de problematikker der kan udspille sig i kostvejledningsrummet, og hvor hensigten er at hjælpe overvægtige mennesker med at tabe sig (Cherryholmes 1999;Putnam 1995).

Intentionen med følgende afsnit bliver, at formulere en forståelse af det verdens- og menneskesyn projektet tager afsæt i via pragmatismen, for at vise hvilke lærings- og forandringsprocesser der kan muliggøre en forandring hos overvægtige. Dernæst er intentionen at vise en forståelse af hvordan sandhed opfattes, og hvordan et **svår** i denne forståelse herefter kan opnås. Dette kan ses som relevant for at afklare betydningen af Bakhtins oprindelige teorier, og de læringsdimensionen jeg herefter ser implementeret i kostvejledningsrummet.

Den pragmatiske betydning

Det er min opfattelse at pragmatismen ofte forbindes med John Dewey (Stensmo 2012). Selvom Dewey har beskæftiget sig med flere betydningsfulde spørgsmål inden for videnskab og læring i forbindelse med pragmatismen (Dewey 1908;Dewey 1910;Dewey 1916), så findes der samtidig flere nuancer og teoretikere der beskæftiger sig med denne videnskabelige tilgang (Cherryholmes 1992). Derfor bringer afsnittet først en baggrundsviden om pragmatismen, for at give læseren mulighed for at gå i dialog med den form for pragmatisme, som projektet her forsøger at tage udgangspunkt i.

Inden for pragmatismen ses der mod de konsekvenser som vi konstant udsættes for, på baggrund af de handlinger vi og andre foretager os. Handlingerne foretages med en eller anden form for resultat som hensigt, der giver mening ud fra ens erfaringer, og som varierer over tid. Ved handling skal ikke udelukkende forstås en fysisk kropslig bevægelsehandling, men kan også hentyde til tanker. Derfor kan de tankehandling jeg prøver at udvikle igennem projektets problemformulering, også opfattes som en aktiv handling mod en problemløsning. I følge pragmatismen er det jf.

Cherryholmes relevant, at der på baggrund af en hypotese, forefindes en praktisk konsekvens –

hvorfra man også kan forstå *handling* som en funktion der sker, for at opnå 'noget' (Cherryholmes 1999).

Pragmatismen kan ses som værende både en meget gammel, og en relativ ny teoretisk retning. Den er gammel i den forstand, at der kan argumenteres for, at mennesket altid har interesseret sig for konsekvenser og handlinger (Cherryholmes 1999), og den er ny, fordi verdenen ikke er statisk (Darwin 1859), hvorved der konstant sker en fortolkning og tilpasning ved brugen af pragmatismen. Pragmatismen kan derved godt eksistere uden brug af selve ordet 'pragmatisme', der stammer af det græske ord *pragma* og relaterer sig til *praggo*, hvor oversættelser inkluderer "*that wick has been done*", "*a thing right or fit to be done*", "*to achieve*", "*to bring about*", "*to accomplish*", "*to do*", "*to practice a way of life*", "*to attend to*" (Cherryholmes 1999:25). En retning for pragmatismen kan være "*living*", "*experiencing*", "*doing*". En betydning for pragmatismen kan derfor være "*results of action*" (Ibid:25).

Pragmatismen som filosofi blev introduceret første gang i 1898, af William James ved en forelæsning i for den filosofiske forening ved 'University of California', hvor han sagde at "*The principle of pragmatism, as we may call it, may be expressed in a variety of ways, all of them very simple*" (Dewey 1916:709). Ved udviklingen af William James praktiske og handlingsorienterede læringstilgang, berettede han, at inspirationen kom fra Charles Sanders Peirces artikel "*How to make our ideas clear*" fra 1878 (Ristelä 2003). Nogle år senere udviklede Peirces sin handlingsorienterede læringstilgang og filosofi ved det anderledes navn 'pragmaticism', med inspiration fra teoretikeren Immanuel Kant (Dewey 1916), og for at undgå, at andre ville stjæle hans idé (Ristelä 2003).

Formålet med Peirces pragmatisme var, blandt andet, at tilbyde en måde hvorved forskellige intellektuelle betydninger kunne forklares, og måske løse nogle metafysiske uenigheder. Dette kunne ske ved at afklare betydningen af handling, ved at se mod de tænkelige og praktiske konsekvenser (Dewey 1916;Cherryholmes 1999).

Peirce's artikel "*How to make our ideas clear*" fra 1878 førte til et 'pragmatic maxim' hvor nogle overordnede retningslinjer for pragmatismen findes, og hvor hensigten var at finde en tankegang, til at få mere klarhed over viden: "*The word pragmatism as invented to express a certain maxim of logic. . . . The method prescribed in the maxim is to trace out in the imagination the conceivable practical consequences-that is, the consequences for deliberate, self-controlled conduct-of the*

affirmation or denial of the concept." (Cherryholmes 1994:207).

Pragmatismen udgangspunkt for at løse nogle videnskabelige uenigheder, har ført til en række forskellige tilgange og videreudviklinger af pragmatismen. Det som William James og Sanders Peirce startede, er sidenhen blevet adapteret direkte eller indirekte af John Dewey, George Mead, Nicholas Rescher, Richard Rorty, Hilary Putnam, Cleo Cherryholmes m.fl.. Derfor kan det også være relevant, at præcisere hvorfra projektets pragmatiske tilgang har sine rødder – da pragmatismen ikke altid kan defineres ud fra et standpunkt (Putnam 1995). Det betyder, at min måde at bruge pragmatismen på, sker ud fra den opfattelse, at der ikke findes *en* måde at se hele pragmatismen på. I stedet kan jeg vise, hvor jeg har min viden fra og derigennem præsentere min tilgang at bruge pragmatismen på (Cherryholmes 1999).

Den pragmatisme som projektet bygger videre på, sker med den forhåbning om, at akademiske spørgsmål der tit diskuteres, som eksempelvis 'validering', 'sandhed', 'viden' og 'læring', bliver åbnet op for dialog, ved at der begrundes hvad disse kan betyde inden for det verdensbillede jeg i projektet præsenterer via pragmatismen.

Den pragmatiske positionering

I dette projekt tages der udgangspunkt i Cherryholmes syn på pragmatismen, der er en mere nutidig form, også kendt som neo-pragmatisme eller kritisk pragmatisme (Cherryholmes 1999). Valget af dette syn kan ses i relation til den bahktinske dialog der siger, at vi er i konstant dialog med fortiden, nutiden og fremtiden, og at en flerstemmig tilgang til viden, kan være medvirkende til en bedre forståelse af de elementer, vi ønsker viden om (Dysthe 2003; Bakhtin 1984). Cherryholmes pragmatisme inddrager og bygger videre på tidligere former for pragmatisme fra især Rorty, Dewey, Peirce (Cherryholmes 1999), og i et dialogiske perspektiv finder jeg det relevant, selv at arbejde videre med hans tilgang i dette projekt. Cherryholmes har et ekstra fokusområde på sprog og de magtforhold der gør sig gældende ved forståelser mellem mennesker, hvilket kan kædes sammen med projektets problemformulering om, at udvikle et mere dialogbaseret kostvejledningsrum. Både i den talte sproglige kommunikation mellem mennesker, men også i skriftlige tekster. Selvom Cherryholmes dækker forskellige områder af pragmatismen, har jeg alligevel fundet det relevant, også at inddrage andre teoretikere inden for feltet, som Putnam (Putnam 1995), Dewey (Dewey 1909), Rorty (Rorty 1989) og Dazzani (Dazzani 1998), for at afklare nogle af de vidensspørgsmål,

som jeg opfatter at Cherryholmes ikke kan fremføre alene.

Dele af pragmatismen har også koblinger til Charles Darwins evolutionsteori (Darwin 1859; Darwin 1871), og ved en litteraturgennemgang om pragmatismen, findes der flere referencer til Darwins teori og tanker (Cherryholmes 1999; Putnam 1995; Rorty 1989; Dewey 1910). Det skal her nævnes, at Darwin hverken opfattede sig selv som læringsteoretiker eller læringsfilosof i klassisk forstand. Derimod, gjorde han sig mange tanker om livets udvikling og var i oprør over skabelsesberetningen (som den blev anvendt i hans tid og sted) og 1800 tallets livssyn, hvor mennesket i nogle henseender anså verden for statisk (Darwin 1859). Jeg finder det interessant at inddrage Darwin undervejs i projektet, for at understrege nogle anti-fundamentalistiske grundforståelser om verden, livet og læring, som pragmatismen og jeg selv er inspireret af. "*Når vi holder op med at betragte en organisme, som de vilde betragter et skib, og dermed som noget der overstiger fatteevnen, så bliver studiet af naturhistorien lang mere interessant.*" (Darwin 1859:360). Det bliver derfor, med andre ord, en motivation i sig selv, at undersøge hvordan overvægtige mennesker kan forandres, frem for blot at give op og acceptere at det er 'svært' at finde en læringstilgang, der i højere grad kunne understøtte forandringsprocesser mod et ønsket mål.

Ontologi

Inden for pragmatismen opfattes sandhed som værende ustabil, foranderligt og tager udgangspunkt i elementer fra Darwins teori om arternes oprindelse, og hvor der gøres op med en statisk virkelighedsopfattelse: "*Man kender ikke eksempler på, at variable former er ophørt med at være variable...*" (Darwin 1859:41). Dewey beskrev i "*The influence of Darwin on philosophy*" (Dewey 1910), at det var slut med at kigge efter en "*...sacred ark of absolute permanency*" (Dewey 1910:1). Richard Rorty har i et mere nutidigt perspektiv, arbejdet videre med pragmatismen ikke-statiske ontologi syn, og udvidet det med et sprogperspektiv og hvortil han siger, at begrebet *sandhed* er en menneskeskabt størrelse, der ikke eksisterede som begreb før menneskeheden, og den værdi vi tillægger udtrykket ændre sig (fordi sandhed ikke findes uafhængig af mennesket), og derfor bliver det ikke særligt meningsfuldt for mennesket at lede efter statiske sandheder, "*Where we treat everything – our language, our conscience, our community – as a product of time and change.*" (Rorty 1989:22). Cherryholmes fortsætter videre i samme tankegang og siger om virkeligheden: "*There is little, if anything, that we can say with confidence about it*" (Cherryholmes 1999:3).

Cherryholmes pointerer, at en ikke-statisk virkelighed, og at sandhed ikke kan fremstilles en gang og for altid, 'ikke' skal opfattes som, at alt viden kan opfattes som værende lige gyldigt. Inden for pragmatismen er mennesket interesseret i konsekvenser, og nogle konsekvenser opfattes som værende mere betydningsfulde end andre. Når projektet derfor forsøger at finde brugbare svar til kostvejledningsrummet, er de svar vi finder, ikke-statisk: ”*Pragmatists expect that even our most deeply held beliefs may someday need revision*” (Cherryholmes 1999:124). De svar projektet udleder, konstrueres på baggrund af tidligere erfaringer, der stammer fra konsekvenser af tidligere valg og som ændrer sig konstant, afhængigt af tid og miljø. På grund af konstante ændringer, nye påvirkninger og atter flere konsekvenser, kan de opnåede erfaringer også være fejlbarlige og problematiske. Derfor kan det være vigtigt, at udsætte projektets svar for en flerstemmighed og forholde sig kritisk. Dernæst, altid at være modtagelig over for nye erfaringer, problemer og muligheder, ved at fortolke, nyfortolke og kritisere det uendeligt (Cherryholmes 1999;Cherryholmes 1992). En optimal opnåelse af viden er derfor ikke mulig og som Darwin konkluderede over for dem, der mente, at de havde det endelige svar: ”*Vi ved ikke engang, hvor lidt vi egentlig ved.*” (Darwin 1859:347).

Cherryholmes siger selv om den pragmatiske virkelighedsopfattelse: ”*This sounds very idealistic*” (Cherryholmes 1999:5), og for at gøre dette ontologiske perspektiv mere håndgribeligt, kan vi stille spørgsmålet '*hvordan kan mennesket skaffe sig viden?*' og '*hvad er viden?*', når verden ikke er statisk? Hvordan et ikke-statisk svar kan opnås inden for pragmatismen ontologisk synspunkter, diskuteres derfor i følgende epistemologi afsnit.

Epistemologi

Cherryholmes har sprog som et centralt punkt, hvor viden bliver bestemt af menneskets sprogbrug, der muliggør og begrænser ens viden. Hvad der opfattes som sandt eller falsk, afhænger af det miljø hvori sproget bliver anvendt. Eksempelvis vil det præcise omfang af '*mange rødbeder*' måske forstås forskelligt, alt afhængigt af om mennesket er rødbedeavler eller diætist. Vigtigheden og gyldigheden af viden ses derfor som relativ i forhold til miljøet, og kan opnås ved en demokratisk og dialogiske proces, hvor alle giver plads til de divergerende stemmer, før en ikke-statisk form for konsensus opnås. Der kan med andre ord, ikke udføres et videnskabeligt arbejde, som når frem til en konklusion der forstås som værende 'rigtigt' for alle, da mennesker påvirkes af magt-, kultur- og andre miljørelationer, og derved tolker forskelligt, hvilket inden for pragmatismen giver

konklusionerne mere end blot en enkel betydning, *"Therefore, when pragmatists assess, estimate, and project consequences, they are also social and cultural critics"* (Cherryholmes 1999:124). Det skal ikke opfattes som, at der inden for pragmatismen opstår en neutralitet over for resultater, men at det valg, der tages, sker ud fra, hvad der opfattes som tilfredsstillende, set ud fra den position mennesket befinder sig i, og som Peirce konkluderede således: *"But as soon as a man is fully impressed with the fact that absolute exactitude never can be known, he naturally asks whether there are any facts to show that hard discrete exactitude really exists."* (Peirce 1934:71). De modsigelser, paradokser, uklarheder - såvel som 'klarheder', som projektet når frem til, ved at udfolde det abduktive gæt, og hvor jeg prøver at få en mening ud af mit arbejde, vil ende med, at der må tages et valg. Valget, og konsekvenser af dette valg, ses som viden (Stensmo 2012;Cherryholmes 1999).

En pragmatisk arbejdstilgang for en nytænkning af kostvejledningsrummet kan derfor være, at gætte på hvilke konsekvenser mennesket producerer i kostvejledningssituationer, og hvordan disse kommer til udtryk i fremtidige handlinger, ved at anvende en dialogbaseret tilgang ud fra Bakhtin (1981;Bakhtin 1984). Det handler derved om, at komme med det mest hensigtsmæssige gæt på, hvilken betydning ens handlinger vil få. Den pragmatisk tilgang er derved anti-fundamentalistisk, og hvor *"pragmatist are interested in speaking effectively but not correctly (...). In this sense pragmatists are interested in a naturalized epistemology, that is, in ways of knowing that are contextually circumscribed"* (Cherryholmes 1999:125). Denne afgrænsning til resultater, medvirker til en konstant søgen inden for nogle brede perspektiver, og hvor metodologiske overvejelser bør basere sig inden for dialogiske og åbne rammer, da *"inquiry continually rewaves our web of beliefs (...), because desires, conceptions, and inquiry are products of, among other things, communication with others."* (Cherryholmes 1999:126). Ved at inddrage denne flerstemmighed i ens tanker, kan vi møde andre tanker, der kommer fra et andet miljø og har et alternativ syn på undersøgelsens problematik, og som måske kan identificere *"previously unforeseen and disastrous or, perhaps, beneficial and beautiful consequences of beliefs and action."* (Cherryholmes 1999:126). Inden for pragmatismen resultatsøgning, ønsker mennesket derved at inddrage en flerstemmighed, så ofte som det er muligt. Et pragmatisk resultat bliver derfor, at forudse konsekvenser af mening og handling i en dialogisk kontekst, i det omfang det er muligt.

Det kan måske ses som en selvfølgelighed for nogle, at en kritisk tilgang til viden kan være med til at få en bedre forståelse af emner (Cherryholmes 1999), men samtidig er det også et pragmatisk synspunkt, at mennesket umuligt kan være kritisk over for alt, fordi *"to believe anything at all is*

not a real human possibility.” (Putnam 1995:68). Hvis mennesket ikke kan tro på alt, kan det måske heller ikke få indsigt til at være kritisk over for alt? Inden for pragmatismen accepterer mennesket derfor, at en introduktion til nye idéer, kræver samarbejde, men, at det ikke er noget, som der altid vil kunne opnås. Men menneskedyret, om man vil, er et fejlbarligt dyr, og kan lære/udvikle sig på baggrund af sine handlinger, ”*correcting ourselves is one of the most impressive characteristics of our capacity to learn.*” (Dazzani 1998:80). Inden for pragmatismen hænger opnåelse af viden derved også nært sammen med læring, da viden, på samme måde som læring, ses som en kontinuerlig udvikling (Cherryholmes 1999;Putnam 1995;Dazzani 1998).

Læringsforståelse

Læring opfattes i et evolutionært perspektiv, hvor tilpasning gennem miljøer og videregivelse af indsigt muliggør en læring ud fra problemorienterede kontekster, ”*Overalt i den levende verden ser vi pragtfulde tilpasninger.*” (Darwin 1859:76). Vi kan se på læring som noget, der **konstant kan udvikler** sig, på baggrund af de problemer, organismen skal tilpasse sig under: ”*Man kan ikke nævne noget område, i hvilket alle de indfødte arter er så perfekt tilpasset hinanden og de fysiske betingelser, at ingen af dem på nogen måde kan forbedres.*” (Darwin 1859:91). Mulighederne for læring er derfor konstante, og hoveddrivkraften for læringsdimensionen er overlevelse: ”*Pragmatist, obviously, are interested in consequences that contribute to the survival of the species (...); otherwise there are no consequences to contemplate.*” (Cherryholmes 1999:126). I relation til problemformuleringen, kan en kostvejleder eksempelvis opleve, at en overvægtig klient/patient ikke har tabt sig med sin kostplan, da vægten er forblevet uændret (problem), og hvor kostvejlederen kan udføre en ny handling for at få gang i vægttabet. Læring, og at have 'lært noget', behøves ikke altid at ske på baggrund af et problem er løst, eksempelvis ved at have tabt sig i vægt. Læring kan også forekomme ved at handle med problemet, hvilket ikke behøves at indbefatte en løsning eller et opnået mål. Læring inden for pragmatismen ses som noget nyt, der tilføres organismen, på baggrund af et problem, sådan at organismen bedre kan tilpasse sig miljøet og udvikle sig med problemet: ”*learning, (...) dealing with cognitive and behavioral transformations of an organism in view of its most adequate means of adaptation, understanding and the solution of its problems and challenges in its physical and social environment.*” (Dazzani 1998:74).

Med denne brede opfattelse af læring, betyder det også, at handlinger er grundlaget for læring. Hvis vi udfører en handling (i tankerne, såvel som fysisk), kan vi ikke undgå en eller anden form for

læring, på baggrund af de medførte konsekvenser. Kostvejledningsrummet kan derved øge læringsaktiviteten, hvis der udvikles et miljø, der giver incitament til at handle. Hvilke handlinger der kan være relevante at udføre, er svært at give en bud på, da den menneskelige organismes handlekompetencer afhænger af miljøet, og dens position i miljøet. Det kan derfor være u hensigtsmæssigt at rammesætte kostvejledningsrummet, og fortælle sine klienter/patienter hvilke handlinger der *bør* udføres. Det aspekt kompliceres ydermere, fordi, at mennesket adskiller sig fra andre organismer, ved at have overbevisninger, ønsker, forventninger, tanker, forsætlige handlinger, og andre komplekse holdninger til tilværelse, i forhold til andre organismer. Overordnet kan vi derfor udlede, at læring inden for pragmatismen, kan opfattes som en evolutionær overlevelsesmekanisme, men samtidig, også en uendelig kompleksitet, der ikke kan rammesættes korrekt (Cherryholmes 1999;Cherryholmes 1994:Dazanni 1998;Dewey 1910).

Som kostvejleder i et formelt kostvejledningsrum, har kostvejlederen en form for autoritet og magt, til at ændre nogle læringsforhold, fx tid til fysiologiske målinger, antal blodprøver, snakke, øvelser, mm.. En pragmatisk læringsstilgang kan være, at man som kostvejleder, forholder sig kritisk til, hvad man fornemmer fungerer som lærerigt for den enkelte. Fordi læring afhænger af, hvilke konsekvenser den lærende før har været udsat for og derved, hvilke erfaringer der er gjort. Sammenfattet med, at en optimal lærings-, forandrings- og udviklingstilgang er noget mennesket konstant skal tilstræbe efter, da den (måske) ikke findes (Cherryholmes 1999).

Denne tilgang og forståelse af læring, kan måske virke lidt forvirrende, da den ikke giver nogen klar formel for, hvad der skal gøres. Som alternativ til dette synspunkt, findes der da også forskellige klassificering af læring der giver nogle mere konkrete bud på handlingsstrukturer, eksempelvis *behaviorismen*, der ser mennesket som en sort boks der kan påvirkes af nogle ydre lovmæssigheder (Dysthe 2003), eller første generations *kognitivismen* der opfatter hjernen som en 'maskine' der behandler input fra omverdenen, og sender dem ud igen som output (Jensen 2011). Det ikke til hensigt at påstå, at *nogle* former for læringsfilosofier ikke kan være rigtige, eller at opfundne udtryk som 'sociokulturel læringsteori' (Dysthe 2003), 'kumulativ læring' (Illeris 2006) eller 'dobbelt loop læring' (Ibid.) ikke kan have en funktion i rammesætningen af læring. For det kan de måske. Jeg vil i stedet med udgangspunkt i pragmatismen, pålægge dette projekt det meget post-strukturalistisk syn af læring: Der overordnet set, opfatter læring som *noget*, der udvikles gennem handlinger, og at miljøet er relevant for den læring der opstår (Cherryholmes 1994;Cherryholmes 1999).

At udlede mening i litteraturen

Ud fra en pragmatisk tilgang, kan det måske virke ligetil, at jeg, som forfatter til dette projekt og læser af Bakhtins teorier (Bakhtin 1981; Bakhtin 1984) blot kan forsøge at se på, hvilke praktiske konsekvenser en teori, mening, tanke kan producere og derefter handle ud fra dette. Fordi, det er det, menneske-dyret¹⁶ kan gøre, på grund af at forståelsen påvirkes af miljørelationerne (Cherryholmes 1999).

Selvom denne opfattelse kan ses som en af grundstenene i pragmatismen, så bidrager Cherryholmes med flere forslag til, hvordan mennesket mere konkret kan udlede en flerstemmig mening ud af en tekst eller andre kontekster, ved at inddrage flere miljørelationer end blot sin egen (Cherryholmes 1999). Det bliver derfor ikke nok at acceptere ”*It's true (for you) if its good for you*” (Putnam 1995:51) - da en kritisk tilgang altid vil være nødvendig, og en ændring af hvad man tror er ”*good for you*” kontinuerligt kan revurderes (Cherryholmes 1999; Cherryholmes 2013).

De meninger der udledes, sker ud fra den antagelse af at ”*findings as stated true; that is, they are the most reasonable things to believe under the circumstances. They mean, I will argue, different things.*” (Cherryholmes 1999:58). En måde hvorved dette projekt kan udlede '*different things*' i eksempelvis ”The Dialogic Imagination – Four Essays” (Bakhtin 1981), ”Problems of Dostoevsky's poetics” (Bakhtin 1984) er, ved at prøve at læse dem med forskellige 'briller' på. Disse læse-briller kunne være med udgangspunkt i teori om 'feminismen', 'dekonstruktion' eller andet, og hvor projektet måske ville kunne udlede flere forskellige konklusioner. Denne metode vil aldrig kunne udelukke at blive påvirket af ens miljørelationer, men vil måske kunne give en mere flerstemmig forståelse af et emne, og bruges til at gå i dialog med hinanden, for at udlede en mere nuanceret forståelse af det læste (Cherryholmes 1999; Cherryholmes 2013). Denne fremgangsmåde kan dog være ressourcekrævende (Pleasant 2009), og Cherryholmes præsenterer da også indirekte et alternativ:

Denne alternative tilgang til at læse tekster i relation til den ovennævnte fremgangsmåde er, at lade flere mennesker (og derved flere miljørelationer) læse Bakhtins tekster (Bakhtin 1981; Bakhtin 1984), for sammen og i dialog med hinanden, at diskutere indholdet og hensigten med teorierne (Cherryholmes 2013). Det skal i denne sammenhæng nævnes, at jeg i foråret 2015, uformelt spurgte

¹⁶ Mennesket-dyret anvendes her som udtryk for at mennesket er et dyr, blandt andre dyr. Hensigten er at understrege den pragmatiske tanke om, at et 'god-eye-view' ikke er noget, men kigger efter og at en 'sandhed' bare kan findes derude i verdenen.

nogle af mine medstuderende¹⁷ om de skulle anvende Bakhtin eller havde kendskab til ham, for på denne måde at kunne udvikle et samarbejde og en flerstemmighed om teorierne. Dette var dog ikke muligt, da det umiddelbart virkede til, at jeg var den eneste der havde denne indgangsvinkel. I et andet forsøg på at opnå denne dialogbaseret læsning, tog jeg fat i nogle bachelorstuderende i litteraturhistorie ved Aarhus Universitet, da jeg havde fået af vide, at de benyttede sig af Bakhtin. Omfanget af Bakhtins teorier var dog mest henvendt til at analysere romaner, og de studerende jeg havde kontakt til, lod det efter min opfattelse, ikke op til, at nogle af dem var specielt interesseret i beskæftige sig mere med Bakhtin, end højest nødvendigt.

I et forsøg på alligevel at skabe denne dialogbaseret læsning, vil jeg forsøge, selv at læse og forstå de bakhtinske teorier, med en kritisk stillingtagen til, at mine egne miljørelationer vil påvirke forståelsen. Dernæst, vil jeg sammenfatte min forståelse af teorierne med andre der har læst hans tekster. Dette sker dels ved at gennemgå to reviews (Ehre 1984; Wasiolek 1987) af de tekster jeg beskæftiger mig med, og ved at inddrage 'Dialog, Samspil og Læring' (Dyshe 2003), som bygger på nogle af de samme principper, som jeg beskæftiger mig med og er en antologi, hvor flere forfattere beskæftiger sig med Bakhtin.

Når dette projekt prøver at udlede viden, ved at læse nogle af Bakhtins teorier, er det i den pragmatiske accept af, at mennesker handler i forskellige miljøer og forstår verden forskelligt. Eksempelvis er "Problems of Dostoevsky's Poetics" (Bakhtin 1984) en russisk bog, oversat til engelsk af amerikaneren Caryl Emerson. Herefter prøver jeg, en lollandsk kandidatstuderende, med et meget begrænset kendskab til russisk, og engelsk på gymnasieniveau, at viderebringe Bakhtins oprindelige hensigter på Dansk. Som Hilary Putnam ville sige, dette er måske ikke muligt:

"An interpretative stance is correct just to the degree that it is optimal for prediction – predicting what the interpretee will say and do; but I do not find this view at all plausible. I have, for example, convictions on what Aristotle meant by certain arguments; but I do not claim to be able to predict Aristotle's dispositions any better than anyone else, (It is no use saying, 'Well, you be predicting that if Aristotle spoke present-day English, had read the current philosophical literature, etc., he would say your interpretation of this argument in present-day language is the correct one,' because the hypothetical situation is just too far-fetched for me to believe that the counterfactual makes sense. I don't think Aristotle had dispositions to say things in present-day English! And even in the case of contemporaries too, there is a difference between interpreting someone's speech or writing and

17 Cand.mag i læring og forandringsprocesser ved Aalborg Universitet.

predicting what their reaction to the interpretation might be." (Putnam 1995:19).

Det der kan være muligt, er, at jeg viderebringer en dialog, som er baseret ud fra mine miljørelationer (det liv hvor jeg har handlet i og oplevet konsekvenser) og som herefter tolkes ud fra andres miljørelationer. Ud fra pragmatismens hensigter, bliver mit forsøg derved at kigge på de *"conceivable practical consequences of what it is most reasonable to believe"* (Cherryholmes 1999:77).

Bakhtin

Med udgangspunkt i ovennævnte videnskabsteoretiske perspektiver fra pragmatismen, vil jeg bringe min forståelse af nogle af Mikhail Baakhtins teorier ud fra ”The Dialogic Imagination – Four Essays” (Bakhtin 1981), ”Problems of Dostoevsky's poetics” (Bakhtin 1984), ”Dialog, Samspil og Læring” (Dysthe 2003) og to reviews (Ehre 1984; Wasiolek 1987). I et efterfølgende afsnit, vil centrale teoretiske pointer blive forsøgt operationaliseret ind i kostvejledningsrummet.

Det er ikke min hensigt at komme med en sætning for sætning analyse af Bakhtins bøger. Dels ville dette være omfattende for læseren at komme igennem, og dels fordi at alt hvad Bakhtin beskæftiger sig med, ikke er relevant i forhold til projektets problemformulering. I stedet vil jeg håndplukke de pointer jeg har fundet relevant ud fra problemformuleringen, og præsentere dem i følgende afsnit. Det er samtidig ikke min intention at forgrube mig på betydninger som: *”Laughter demolishes fear and piety before an object, before a world, making of it an object of familiar contact and thus clearing the ground for an absolutely free investigation of it.”* (Bakhtin 1981:23), og alene ud fra dette, begynde at konkludere, at kostvejledere skal grine når de kostvejleder, fordi det måske åbner mennesket op? Det er i stedet min forhåbning at gribe det mere helhedsorienteret an, og overføre nogle af hovedteoriene fra Bakhtin om dialog til kostvejledningsrummet.

Grundet Bakhtins lidt særprægede historik og (for mig) svært tilgængelig teori, vil jeg undervejs i min handling med Bakhtins dialogforståelse bringe nogle eksempler frem. Forhåbningen er, at det gør konsekvenserne af mit arbejde med Bakhtin, mere tilgængeligt for problemformuleringens hensigter.

Kort introduktion til bakhtin (1895 - 1975)

Mikhail Bakhtin var hverken diætist eller på anden vis interesseret i sundhedsmæssige problemstillinger som overvægt. Bakhtin var fokuseret på udviklingen i litteratur, sprog og kultur. De teorier projektet anvender som hovedkilde til den bakhtinske dialog (Bakhtin 1981; Bakhtin 1984) omhandler ofte analyser af forskellige romaner, tekster og hvordan disse kan anskues. Bakhtin prøver at få os til at tænke en ekstra gang og være kritiske overfor de standarder, normer og traditioner der findes i tekster. Det er igennem disse tekstanalyser, at jeg indirekte kan udlede og forstå hans teorier om, at dialog kan være relevant for dybere menneskelig forståelse, læring og udvikling. Og at en 'sandheds' rammesætning af hvordan mennesket korrekt analyserer en roman,

underviser en klasse, formidler i kostvejledningsrummet eller på anden vis, autoritativt vælger hvad andre skal, måske ikke kan lade sig gøre (Bakhtin 1981; Bakhtin 1984; Dysthe 2003).

Den Bakhtinske dialog

Hvilken dialog-forståelse er blevet produceret af en mand, der selv blev fornægtet dialog, og kun fik udgivet et mindre omfang af sit arbejde? Hvad for en dialog kan vi udlede fra en mand, hvis grundidéer er dialog? Og kan vi nå frem til en klar definition på den bakhtinske dialog, når Bakhtin selv mener, at to ytringer aldrig kan, og aldrig må være ens? Bakhtin giver ikke noget skema, model eller klar beskrivelse af, hvad og hvordan han mener at dialog skal operationaliseres. I stedet kan vi gennem hans tekstanalyser se, at sproglig tolkning sker ud fra mere end blot en ordbog. I stedet for at have en statisk definition på en ytring, så ser Bakhtin ytringer i et konstant samspil, og hvor betydninger af det sagte, udvikles mellem mennesker konstant. Udviklingen i det sagte, er ikke noget der kun sker mellem forskellige lande som når en dansker prøver at forklare begrebet 'hygge' til en anden nation, men sker også fra hus til hus i samme by, gade og stuerum. Dialog begrænser sig derfor heller ikke til noget bestemt, og kan derfor findes i klasseværelset, med naboen over hækken, i kunstværker, romaner osv. (Bakhtin 1984; Bakhtin 1981).

Bakhtin mener at vi mennesker kommer til bevidsthed ved at tale sprog, som i forvejen er gennemsyret med en flerstemmighed. Fra begyndelsen er mennesket derved allerede et flerstemmet dyr, og på vej til at lære en række af forskellige sociale dialekter, afledt af andre stammer, grupper, klasser, kulturer og lande. Jf. Bakhtin udvikler vi vores bevidsthed ved at inddrage flere stemmer der er autoritative overtalende, og ved at lære, hvilke af disse stemmer der er internt overbevisende. Den autoritative stemme ses som en monologisk magt, der prøver at begrænse dialogen: Menneske gør, menneske gør efter, der er ingen mellemvej ingen alternativer til den autoritative tilgang, ”*One cannot divide it up - agree with one part, accept but not completely another part, reject utterly a third part*” (Bakhtin 1981:343). Ifølge Bakhtin begynder vi på et tidspunkt selv, at finde et 'remix', en alternativ gøre, til det autoritative, hvilket sker ved, at ens egen stemme internt overbeviser en om, at dette opnåede forslag, også kan indgå i dialogen med det autoritative/monologiske. Derigennem kan vi endelig som menneske opnå, hvis vi indgår i dialogen, en form for dialogisk individualitet, hvor vi er en stemme, men aldrig en stemme der er alene (Bakhtin 1984; Bakhtin 1981; Dysthe 2003).

At udvikle sin egen stemme, betyder, at stemmen er udviklet ved hjælp af den andens ord, der er blevet gjort til ens eget ord. Du siger tomat, jeg siger tomat. Men opfatter vores indre stemme tomat på en og samme måde? At forstå den andens ord, betyder at vi jf. Bakhtin må tage ordet til sig, lade den indgå i sin egen indre stemme og i dialog med den anden, udvikle mulige betydninger og forståelser (Bakhtin 1984;Dysthe 2003).

Bakhtin mener at alt kommunikation, kan findes på en og samme tid. Hvis en kostvejleder udvikler en kostplan, gennemgår den sammen med klienten og begge parter er indforstået med, hvad den betyder. Så kan kostplanen alligevel få en ny betydning over tid, fordi kostplanen også møder et 'andet' menneske over tid, og fordi klienten udvikle sig og derved præsenteres kostplanen for en ny kultur, hvor nye spørgsmål dukker op, som kostplanens oprindelige hensigt ikke kan svare på, *"Neither an epic nor a tragic hero could ever step out in his own character during a pause in the plot or during an intermission: he has no face for it, no gesture, no language. In this is his strength and his limitation."* (Bakhtin 1981:36). Denne komplekse flerstemmighed kan udvikles ydermere, hvis kostplanen også introduceres for flere mennesker, fx naboer, familien og ægtefælle. De bidrager med deres stemme i dialogen om kostplanen, som er afledt af måske tusinder af andre stemmer. Derfor mener Bakhtin at alt sproglig kommunikation er underlagt en konstant dialog med fortiden, nutiden og fremtiden, hvor meninger og betydninger hele tiden udvikles (Dysthe 2003;Bakhtin 1984).

Den konstante dialog med stemmer fra flere tidsperioder, betyder også at kronologien i et 'værk' (fx kostplan) får en 'ny' betydning. Det bliver ikke en lineær funktion der **kun** går fra fortid til nutid og fremtid, men også fra fortiden og fremtiden til nutiden, til nutiden i nutiden (Dysthe 2003). Denne lidt anderledes tilgang til 'stemmer i tiden' betyder, at der tages udgangspunkt i en måde at anskue tid på, hvor alle stemmer i værker eksisterer samtidig, fordi tid er samtidig og udvekslingen af stemmer er (næsten) uendelig: *"Nothing conclusive has yet taken place in the world, the ultimate word of the world and about the world has not yet been spoken, the world is open and free, everything is still in the future and will always be in the future."* (Bakhtin 1984:166).

Dialog med andre er ikke noget, vi 'bare' kan aftale på forhånd og forvente at det sker i lige stort omfang, og Bakhtin mener, at det er et medmenneskelig ansvar, at vi tager os tid til, at få indsigt i andres stemmer, i det omfang det er muligt. Dette ses som relevant, fordi, at sproget mister sin betydning og kan ikke systematiseres. Hvert menneske der anvender sprog, har sin egen specifikke verdensopfattelse og sine egne idéer om, hvad der er værdifuldt. Hvilket betyder, at alle snakker et

fremmed sprog over for hinanden, samt at hvert menneske har flere 'indfødte' sprog, der kan gøres brug af. At forstå et andet menneske, bliver derfor at komme til enighed om 'meninger' på grænsen mellem ens eget sprog, og den andens sprog. Men ikke en dialogisk enighed hvor mennesket har samme sprogbrug, men en dialogisk enighed, hvor menneskerne er nogenlunde tilfredsstillet af hinandens svar. Andet er ikke muligt, fordi vi aldrig kan opnå præcis og fuldstændig indsigt i, hvad den anden mener og tænker. Sproget ses derfor som et element, der forhandler sig igennem menneskets indre tanker og omverdenen (Bakhtin 1984;Dysthe 2003).

Når vi på forskellig vis i vores tilværelse bevidst eller ubevidst begrænser eller udvikle dialogen med andre stemmer, begrænses eller udvikles vores forståelse af os selv og andre også. Dette sker fordi, menneskets ikke kan se sig selv, som det selv er. Selv når mennesket står foran et spejl og ser sig selv i fuld størrelse, så det stadig ikke en mulighed at 'se sig selv'. Kun andres øjne kan se en, men ikke for hvem man virkelig er, da andres øjne blot vil fremstille et selvbillede af sig selv i den anden "*One cannot talk about him; one can only adress oneself to him*" (Bakhtin 1984:251). Den forståelse du formoder at have af dig selv, er ikke tilsvarende gengivet i andres optik. En måde at opnå en større forståelse om sig selv, og andre, bliver derfor i dialogen. Ikke bare 'tom' snak, for snakkens skyld, men en dialog, hvor mennesket er fokuseret på sine egne, og den andens, tidligere, nuværende og fremtidige handlinger. I disse handlinger kan vi forsøge at rekonstruere de potentielle elementer, miljørelationer, motiver, mål, spisevaner, dialekter, mønstre, osv., som vi opfatter kan bruges til at få indsigt i emnerne. Ens tidligere handlinger har produceret nogle stemmer, og en afdækning af ens handlinger, kan også give et indblik i stemmerne og derved en dialogisk forståelse af *noget* (Dysthe 2003;Bakhtin 1984).

Fra dialog til monolog til dialog

For Bakhtin bliver meningen med dialogen, at få en større forståelse af de handlinger der udspiller sig overalt. Dialogen bruges til at give tid og plads til andres stemmer, som derved giver mulighed for at få en ekstra nuance af det oplevede. Flere stemmer kan give anledning til at stille nye spørgsmål, som aldrig før havde været mulige, og derigennem kan der opnås et ekstra niveau af indsigt. Dialog kan ikke fra- eller tilvælges i den forstand, at den er gennemsyret i alt menneskelig aktivitet som en naturlighed, på niveau med iltmolekyler i luften, "*all essentially (...) images share this quality: they are internally dialogized images-of the languages, styles, world views of another*" (Bakhtin 1981:46). Men dialogen kan mindskes og øges, alt efter hvor villige vi er til, at respektere den andens ytringer. Dialog kan derfor opfattes som en ekstra anledning. En anledning, hvor

Bakhtin mener at mennesket aktivt kan vælge at forstå *noget* ud fra en monolog (hovedsageligt sin egen flerstemmighed), eller en dialog (også omfatter andres flerstemmighed) (Bakhtin 1984; Bakhtin 1981; Dysthe 2003).

I et tidligere afsnit og igennem pragmatismen, afdækkede jeg at det ikke var en menneskelig mulighed at være kritisk over for alle synspunkter. Derved bliver det ikke en aktiv mulighed, at kunne indgå i dialog omkring alle problematikker lige flerstemigt. Dette kan selvfølgelig give nogle problematikker i relation til problemformulerings ønske om, at udvikle dialogen i forbindelse med kostvejledningen. Hertil siger Bakhtin, at mennesket kan prøve at tilstræbe en dialogisk ansvarlighed, hvor vi i stedet for **altid** at være kritisk opsøgende, i stedet prøver at give plads til den andens ytringer. Den andens ytringer skal ikke opfattes som et 'ham der' eller 'hende derover', men kan i stedet ses som et 'andet billede af mig selv'. Der kan ikke ske en total fremmedgørelse af de andres stemmer, fordi mennesket automatisk prøver at gøre de andres stemmer sine egne, fordi, at det er mit *andet jeg*, som ser og hører *mig*, som sit eget *andet jeg* (Dysthe 2003; Bakhtin 1981; Bakhtin 1984).

En kostvejleders problemstilling bliver derfor, at undgå en monologisk korrekt opfattelse af sit *andet jeg*, ved at inddrage det *andet jeg* i *mig*. I denne mellemregning, nævner Bakhtin, at et *tredje jeg* findes, som eksisterer i dialogen mellem de to stemmer, og som ens egen stemme identificerer sig med. Det *tredje jeg* ses som værende en usynlig stemme i dialogen, og som er 'det mennesket holder sig op imod/stræber efter' hvilket skifter afhængig af tidsperioder "*the boundaries themselves are constantly changing.*" (Bakhtin 1981:33), og hvor antagelserne kan være alt fra guds sandhed, Darwins sandhed, videnskabelig sandhed, samvittighed, osv.. Det *tredje jeg* vil altid prøve at komme til udtryk og påvirke en, ved at prøve at opnå en responsiv forståelse, og til stadighed, aldrig kan tilfredsstilles ved umiddelbare forståelser. Det *tredje jeg* ses derfor som en ubegrænset og uslukkelig kraft der præger dialogen. I den bakhtinske dialog opfattes derfor som en tredeling mellem *mig*, det næsten ubegrænset antal *andet jeg* og så det *tredje jeg*, hvor sidstnævnte giver de andre to et uendeligt antal betydninger, "*its meaning, an ultimate word about oneself, a final definition of oneself, but in fact it is forever taking into account internally the responsive contrary evaluation of oneself made by another*" (Bakhtin 1984:233) (Dysthe 2003).

Tredelingen i dialog vil automatisk resultere i, at *mig* prøver at handle ud fra de svar, som det forudser er til stede i det *andet jeg*. Dette udvikler ytringer, som *mig* forvente sig fra det *andet jeg*. Dette bevirker i nogle selvopfyldende forståelser i dialogen, som kan komme til udtryk på flere

måder via, sympati, enighed, uenighed, angreb, forsvar eller andre handlinger. Disse selvopfyldende forståelser er kun mulige at opnå, hvis mennesket er med i dialogen. Derfor opfattes det som særdeles uhensigtsmæssigt at udelukke folk fra dialogen, da konsekvensen vil være en mindre forståelse. Forståelse af det 'rigtige' udvikles derfor mellem den der ytre sig og de der får lov til at ytre sig. En Bakhtinsk dialog bliver derfor, at gå i dialog med mennesker, ikke fordi vi vil overbevise dem om *noget* eller vinde en diskussion, men for at få indsigt i deres stemmer og blande dem med vores egne, for bedre at forstå emner (Dysthe 2003; Bakhtin 1984; Bakhtin 1981; Ehre 1984; Wasiolek 1987).

For Bakhtin, er menneskets start ind i livet fyldt med dialog, som senere i livet kan blive mere monologisk, hvis der sker en undertrykkelse af andres ytringer. Af tidligere og måske nutidige eksempler på monologer kan nævnes 'den sorte skole'¹⁸, Ruslands bekæmpelse af 'andre' teorier og et autoritativt styret kostvejledningsrum. Det som skete for Bakhtin, da han blev sendt i eksil¹⁹, kan også ses som en autoritativt styret handling og monologisk tilgang. Livets miljøpåvirkninger vil udsætte en for, at gå fra den medfødte dialog – til monolog, hvor mennesket selv undertrykker andres muligheder for ytre sig, eller selv oplever det, og herefter starter processen mod en mere dialogbaseret tilgang af forståelser. Dialog eksisterer derved kun på grund af monolog og omvendt. Det 'forkerte' i monolog kan derfor opfattes som, at mennesket mindsker sin egen og andres mulighed til at forstå 'alt muligt', da ens videretænkning begrænses. Læring, udvikling og forandring opfattes derfor som bedre stillet i et dialogisk perspektiv, end ud fra et mindre dialogisk perspektiv (monologisk). Det rejser også spørgsmålet om, hvornår er dialogen tilstrækkelig dialogisk, og til dette siger Bakhtin: *"the definitive and final sense of an individual exchange in a dialogue is disclosed only when that dialogue is ended, when everyone has had his say, only, that is, in the context of the entire resolved conversation"* (Bakhtin 1981:412).

Ulighed gavner dialogen

For Bakhtin vil der altid være en ulighed mellem mennesker (at vi ikke har været udsat for de samme stemmer i vores liv), uden ulighed, ingen dialog. I vores færden på jorden møder vi forskellige stemmer i vores liv, som vi gør til vores egne stemmer og herigennem prøver vi at udvikle en dialogisk individualitet, der forsøger at forstå verden mere eller mindre flerstemmig.

18 Sorte skole: Her tænkes på det skolesystem der nogle steder herskede i Danmark med udenadslære og kæft, trit og retning tilgang - før den grundtvigske skolefilosofi vandt indpas.

19 En uddybning af Bakhtins historik og hans eksil, kan findes i vedlagte artikel: "En introduktion til Bakhtin – I dialog med andres forståelser" (Nissen 2015).

Vores færden i livet vil altid være anderledes end det *andet jeg*. Selv hvis vi forestillede os et par tvillinger der blev født og lukket ind i det samme rum hele tilværelsen, så ville de stadig ikke kunne placere sig det nøjagtig samme sted i rummet, og ville derfor over tid, få forskellige vinkler på det oplevede, og mennesket kan derfor ikke undsige sig dialogen ”*All definitions and all points of view are swallowed up by dialogue, drawn into its becoming.*” (Bakhtin 1984:251). Selvom ulighed er tilstede overalt, så kan det godt bekymre Bakhtin, hvis uligheden ikke bliver stor nok og vi danner elitære kommunikationsfællesskabe, hvor uligheden ikke er bred nok, fordi nogle stemmer udelukkes og dialogen derved mindskes. Det ikke ulighed i form af økonomisk fattigdom og rigdom som Bakhtin hentyder til, men en ulighed hvor vi aktivt prøver at inddrage andre stemmer, end dem vi 'plejer' at omgås med i vores miljø. Derved skabes der et større udbud af ulighed i vores dialog, som er med til fremme dialogen, i kraft af at vi møder stemmerelationer i et omfang, som måske før, lå os meget fjernt (Bakhtin 1981; Bakhtin 1984).

Dialog bliver derfor anset som værende positivt, og ulighed som en nødvendighed. I kostvejledningsrummet kan det opfattes som hensigtsmæssigt, at klienten/patienten og kostvejlederen ikke har samme indsigt. Denne uligevægt kan, hvis der gives tid og plads til hinandens ytringer, bruges til at fremme ligevægt. Ligevægten vil aldrig kunne være fuldkommen, og der vil altid eksistere ulighed mellem stemmerne. Men det er den dialogiske utopi, at prøve at opnå en så dyb indsigt og prøve at mindske uligheden gennem dialogen med hinanden. Udfordringen bliver derfor, at udfordre sig selv til at gå i dialog med uligheden, og at udvikle nogle rammer hvor uligheden tør at komme til udtryk. Hvis der sker det (som jeg ofte selv har oplevet), at en klient/patient bare 'taler efter' en, og ikke tør indgå i dialogen med sin egen stemme og påvirke dialogen med uligheden, så kan det være svært at få de nødvendige forståelser (hvilket gælder begge veje), "*to portray the inner man (...), was possible only by portraying his communion with another. Only in communion, in the interaction of one person with another, can the 'man in man' be revealed, for others as well as for oneself.*" (Bakhtin 1984:252). Når der argumenteres for, at dialog kan bruges til at øge indsigten i noget, og derved måske bedre hjælpe og forstå det *andet jeg*? Måske er det i denne sammenhæng relevant at spørge, om en god dialog 'bare' er noget vi kan forvente os af andre?

Er dialog en selvfølge?

For Bakhtin er en monolog karakteriseret ved, at der ikke gives plads til tvivl og til dialog. Det var blandt andet en monologisk diskurs han blev underlagt i Rusland, da han begyndte at formulere sine

kritiske teorier og blev sendt i eksil. Det kan i relation til dette, være relevant at spørge, om vi i Danmark er underlagt et monologisk miljø? Måske ikke af den slags, som Bakhtin oplevede det i Rusland, men der kan alligevel argumenteres for, at vi i visse dele af vores samfund og undervisningsmiljø, har været (og måske stadig er) præget af en hovedsagelig behavioristisk- og 1. generations kognitivismetilgang. Hvor læringsfilosofien har været baseret ud fra antagelser om, at menneskelig læring i nogle henseender underlægges en form for hierarkisk strukturalisme, hvor alt måles og bedømmes ud fra taksonomier. Dysthe argumenterer for, at dette har haft stor indflydelse på de fleste landets undervisnings- og evalueringsmetodikker (Jensen 2011; Dysthe 2003). Det er som tidligere nævnt, ikke hensigten at udpege hverken behaviorismen eller kognitivismen som fjender, da dette i en Bakhtinsk filosofi, ville være at lukke dialogen (Bakhtin 1984; Bakhtin 1981). Deres nævnte rolle er derimod, at det er en tilgang der har, og måske stadig hersker i samfundet. Hvor læring sker ud fra den antagelse om, at vi som underviser, kostvejleder, læge eller anden funktion med autoritativ status, kan kommunikere *noget* ud, og efterfølgende forvente at *noget* er blevet lært/forstået/tilgnet. Mine egne erfaringer siger mig, at jeg selv 'kommer til' at kommunikere ud fra en monologisk tilgang, og at jeg især har gjort det i forbindelse med mine kostvejledningssamtaler. Dysthe argumenterer også for, at vi siden renæssancen har været præget af denne kommunikationskultur og at det derfor i dag, også kan være et normalt fænomen at støde på (Dysthe 2003).

Når mennesket gør sig erfaringer med undervisningsformer, et samfund, en kultur og et miljø, der i nogle henseender er påvirket af en behavioristisk og kognitivistisk filosofi. Kan det så helt undsiges, at dette ikke vil have en indflydelse i den dialog der kommer til at ske i eksempelvis kostvejledningsrummet? Indflydelsen kan dels komme til udtryk i kommunikationsformen, hvor det måske kan forventes, at en person sidder inde med 'det rigtige' og blot skal overføre dette til den, der sidder med 'det forkerte'. Foruden dette, så hersker der også nogle overordnede samfundsstrukturer som vi mennesker følger, både i form af regler, hvor en kostvejleder skal følge nogle rammeplaner²⁰ fra sundhedsstyrelsen, og love der styre hvad vi må gøre. I dette spektrum af regler og love, kan vi også blive 'slaver' af vores egne monologer. Ens opfattelser af hvad der er rigtigt og forkert, sker ud fra andres stemmer og som vi selv udvikler forståelser af. Herigennem kan vi måske nå frem til, at islam, kristendom, darwinisme eller en videnskabelig rapports konklusion er urokeligt sandt. Og dette tør, eller vil vi ikke gå i dialog med. Selvom både Bakhtin og pragmatismen anfægter det farlige i, at stå urokeligt fast på noget (Bakhtin 1981; Bakhtin 1984; Cherryholmes 1999; Putnam 1995), så er det også et mønster, man nogle gange støder på

20 Rammeplaner: Autoritativt styret fremgangsmåder for, hvordan et diætforløb skal se ud for diverse målgrupper.

(Dysthe 2003).

I relation til de urokkelige monologer, må jeg også erkende, at det måske er noget som jeg selv (og andre) er 'slave' af. Et udpræget diskussionsemne jeg møder i forbindelse med kostvejledningen, og som jeg i dette afsnit vil anvende som et kort eksempel på en monologisk kostvejledning, er en dæmonisering af sødemidlet aspartam. Selvom aspartam efter min mening, har fået for meget opmærksomhed, har det også resulteret i, at det er det mest gennemtestede tilsætningsstof på markedet (Zinck 2004), og hvor jeg måske godt kunne unde, at andre og mindre gennemtestede og mere tvivlsomme tilsætningsstoffer fik samme opmærksomhed. Dette konstante fokus på aspartam, har som konsekvens, også ført til flere forskningsmidler og rapporter, der blot har konkluderet det, som tidligere undersøgelser også har, at aspartam ikke er skadeligt inden for de grænseværdier, som der må tilsættes i fødevarer i EU (EFSA 2010). Der skal ikke lægges skjul på, at min holdning om aspartam er, at det ikke er noget problem at indtage, og at jeg synes det kan virke som et godt alternativ til sukker i vægttabssammenhæng. Men min holdning om noget 'rigtigt', møder ofte modstand. Her kommer min ellers dialogisk opnåede indsigt i aspartam, sig til udtryk gennem en monologisk 'hammer', der bare siger noget der ca. kan opsummeres sådan her: ”Jeg ved bedst, for det er mig der har studeret ernæring og du skal bare lytte efter hvad jeg siger.”. Bakhtin ville hentyde til, at jeg inden for nogle af mine forståelser, har udviklet en monologisk kommunikationsform²¹. Dette ses som mindre hensigtsmæssigt, da uligheden i stemmerne mellem kostvejleder og klient/patient, ellers giver gode forudsætninger for dialog. Dialogen, og derved forståelsen af emnet, udvikles ikke, når respekten for den andens stemme udelukkes ved, at jeg udnytter min magtposition og autoritet, til at pålægge andre en 'forståelse', ”*dialogue is determined by his dual attitude toward the 'other person': by the impossibility of managing without his judgment and forgiveness, and at the same time by a hostility toward him and resistance to his judgment and forgiveness.*” (Bakhtin 1984:262).

Dialog er en selvfølge, i den forstand at den er overalt. Men det er ikke en selvfølge, at dialogen altid kommer lige dialogisk til udtryk. Derved eksisterer dialogen i monologiske udførte strukturer, og en opmærksomhed til disse strukturer, og hvordan de påvirker dialogen kan være medvirkende til at mindske monologerne. I ”The Dialogic Imagination – Four Essays” (Bakhtin 1981) og ”Problems of Dostoevsky's poetics” (Bakhtin 1984), giver Bakhtin plads til nogle af de stemmer fra formalismen (fx. bliver Victor Vinogradov objektive tilgang til tekster præsenteret af Bakhtin i

21 Det vigtigt for mig her, igen, at understrege. At fordi jeg har den erfaring, så skal dette ikke nødvendigvis overføres ud til alle andre.

Problems of Dostoevsky's poetics), som han var i opposition til. For Bakhtin er dialog derfor respekt for den andens stemme, men ikke en respekt hvor mennesket ikke må være uenige, men som i en respekt, hvor den andens stemme ikke må udelukkes. På samme måde ser jeg kostvejledningsrummet operationaliseret, som et sted hvor modstand mod eksempelvis aspartam, også bliver hørt og får lov til at indgå i dialogen mod mere indsigt. De strukturerer der bidrager til monologen og autoritative stemmer, kan opfattes som usynlige, og dialogen kan bruges til at synliggøre nogle af dem (Bakhtin 1981; Bakhtin 1984; Dysthe 2003).

Til at forstå hvad de ekstra stemmer og forståelser, som jeg håber at den bakhtinske dialog kan føre med sig, skal bruges til i kostvejledningsrummet. Præsenterer jeg i næste afsnit nogle af de ernæringsfysiologiske perspektiver, som jeg mener en kostvejleder er underlagt, og har til opgave også at handle under.

Ernæringsfysiologi

Formålet med dette afsnit er, at give læseren mulighed for at forstå nogle af de fysiologiske mekanismer der gør sig gældende ved vægttab og vægtforøgelse. Derved bliver hensigten, at læseren får en idé om, hvilke ernæringsfysiologiske handlinger, en kostvejleder skal prøve at hjælpe en klient eller patient med. Det er samtidig mit indtryk, ud fra min erfaring med kostvejledning, undervisning og uformelle samtaler med andre om ernæring, at vi mennesker, hurtigt kan have den opfattelse, at vi besidder den 'rigtige' version af, hvad der er korrekt at spise, hvilket til tider, nok også omfatter mig selv. Jeg vil derfor bringe et kort indblik i ernæringshistorikken for at vise, hvorfor jeg mener at mennesket skal være påpasselig med sin 'rigtige' opfattelse af ernæring. Dette mener jeg har betydning i relation til de lærings- og forandringsprocesser jeg fremlagde i pragmatisme afsnittet. Fordi, hvis et menneske påstår at have opnået et statisk standpunkt om ernæring, hvor villig er det så til at gå i dialog med andre, og få indblik i deres synspunkter?

At anbefale den rigtige kost

Hvad mennesket bør, skal eller kan spise, er ikke kun et nutidigt debateme, men har også været et omdiskuteret emne de forgangne 100 år (og måske også længere tilbage). Mikkel Hindhede, dansk læge og en af landets første officielle ernæringsforskere, var i opposition til starten af 1900 tallets forherligelse af proteinrig kost. For at undersøge hvor meget protein et menneske kunne overleve på, fik han sin forskningsassistent Frederik Madsen til at leve udelukkende af kogte kartofler i over 200 dage, mens der blev udført fysisk håndværksarbejde, for at teste om musklerne blev svækket, hvilket Hindhede konkluderede at de ikke blev (Cooper 1917). Hindhede reproducerede samme forsøg med Madsen i yderligere 309 dage, og igen var resultatet det samme: Kartofler, kunne på trods af sit begrænsede indhold af protein²², godt understøtte det menneskelige behov (Rössner 2010). Hindhede blev leder af Danmarks første officielle ernæringsinstitution ”Laboratorium for Ernæringsundersøgelser” i perioden 1910-1932, og hans forskning om menneskers ernæringsbehov, blev anvendt til at hjælpe Danmark igennem de to verdenskrige, hvor ressourcekrævende kød var en mangel, og en diæt understøttet af grønt, korn og bælgfrugt blev normen for danskernes overlevelse. Ernæringsråd og vejledning handlede dengang i højere grad om overlevelse og at tilføre kroppen nok energi for at forebygge underernæringstilstande blandt befolkningen (Ibid).

I 1952 startede de nordiske lande (Danmark, Sverige, Norge, Finland og Island) et netværk om at

²² Rå kartofler indeholder 1,9 g. protein pr. 100 g., sammenlignet med svinebacon der indeholder: 15,9 g. pr. 100 g. (Fødevareinstituttet fødevaredatabank, Danmarks Tekniske Universitet)

lave nogle generelle retningslinjer for et samarbejde i flere henseenderne, herunder også ernæring, hvilket blev til 'Nordiska Rådet' og senere 1971 'Nordiska Ministerrådet'. I dag refereres rådet til 'Nordisk Råd' og omfatter også Grønland og Færøerne (NNR 1996). I dette råd udarbejdedes der hvert 8. år nogle næringsstofbehov for mennesket i form af publikationen 'Nordic Nutrition Recommendations (NNR), senest NNR 1996, NNR 2004 og NNR 2012. Med udgangspunkt i rapportens anbefalinger, omsætter de nordiske lande nogle konkrete kostråd og kampagner (I Danmark er det Fødevarestyrelsen og Sundhedsstyrelsen), eksempelvis '6 om dagen' (Fødevedirektoratet 2003), 'de 8 kostråd' (Bilag 2), 'de 10 kostråd' (Fødevarestyrelsen 2013), men også mere specialiserede anbefalinger vedrørende eksempelvis D-vitamin til spædbørn, ældre mm. (NNR 2012). Fokusområderne omhandler stadig overlevelse af mennesket, men har også pga. den stigende overvægt i de nordiske lande, flyttet sig hen mod hvordan overvægt og andre ernæringsrelaterede problemstillinger kan forebygges (NNR 2004;NNR2012).

Selvom ernæringsområdet har mere end en 100 årig historik i Danmark, og vi samarbejder med de andre nordiske lande om, hvad der kan være fornuftigt for mennesket at indtage, så kan dette ikke ses som om, at vi har opnået en endegyldig sandhed om, hvad der er 'bedst' at spise. Ny viden resulterer i nye anbefalinger. Eksempelvis blev en mangeårig anbefaling om 0,5 dl. komælk om dagen i 2010 reduceret til 0,25 dl (Beck 2010). Det svære ved at rammesætte en 'rigtig' anbefaling, kan også fint illustreres ved at vise forskellige sundhedsorganers opfattelser af, hvor meget af mikronæringsstoffet C-vitamin der anbefales:

Vitamin C anbefalinger for voksne

NNR 1996	40 mg
NNR 2004	75 mg
NNR 2012	75 mg
Storbritannien 2015	40 mg
Japan's National Institute of Health and Nutrition 2015	100 mg
European Commission's Council on nutrition 2012	80 mg
WHO	45 mg
Australien og New Zealand 2006	45 mg

Figur 5: Forskellige anbefalinger af C-vitamin fra forskellige myndigheder, organisationer og lande (NNR 1996;NNR 2004;NNR 2012;EU commission 2012;NHMRC 2015)

I Danmark anbefales der et indtag af C-vitamin, der er næsten er dobbelt så stort, som vores naboer i Storbritannien. Der kan måske argumenteres for, at der er en forskel i den generelle genmasse i befolkningerne imellem, men at dette skulle være mekanismen for forskellen i anbefalinger, er nok usandsynligt. Det er nok mere tolkninger af ernæringsforskningen, og efterfølgende at oversætte disse til nogle generelle anbefalinger, der ikke er opnået enighed om (NNR 2012). Det også med denne pointe i mente, at jeg igen vil understrege, at en kostvejleder skal være påpasselig med at anbefale et urokkeligt kostmønstre **altid**.

Selvom der findes disse kompleksiteter i ernæringsmæssige spørgsmål, så vil jeg alligevel prøve at bringe en generalisering, som er gældende for alle mennesker (set ud fra homo sapiens nuværende form): Alle mennesker skal have mad for at overleve (NNR 2012;Gullestrup 2007). En forklaringsformel for, hvordan dette hensyn kan påvirke en vægtregulering af mennesket i kostvejledningsrummet præsenteres nedenfor.

Energi (kJ) som overvægtsmekanisme

Der findes 4 molekylære forbindelser på planeten jorden, som kan tilføre den menneskelige organisme energi (kJ/kiloJoul): Fedt (37 kJ pr. gram), kulhydrat (17 kJ pr. gram), protein (17 kJ pr. gram) og alkohol (29 kJ pr. gram). Afhængig af ens alder, højde, køn og aktivitetsniveau, vil et dagligt energibehov for en gennemsnitlig voksen være mellem 8.000 kJ – 12.000 kJ. Energien anvendes til opretholdelse af vitale kropsfunktioner som hjerneaktivitet, produktionen af nye hudceller, stabilisering af kropstemperatur, lungefunktion osv.. Hvis vi tilfører kroppen for meget energi, så vil overskydende energi lagres i nogle kropsdepoter, som en nyttig overlevelsesmekanisme. Hvis vi på et senere tidspunkt får tilført for lidt energi (eksempelvis pga. manglende appetit, sygdom, hård vinter, hungersnød i landet), vil kroppen via nogle processer begynde at forbrænde depoterne, for at sørge for, at der er nok energi til opretholdelse af kroppens vitale overlevelsesfunktioner (NNR 2012).

Denne energimekanisme har medført flere forskellige opfattelser af, hvordan ens kost kan sammensættes med henblik på at tabe sig eller leve: Thomas Rodes ”Stenalderkost”, der anbefaler store mængder animalske fødevarer og et minimum af komplekse kulhydrater (Rode 2012). Dens modsætning 'The Starch Solution' der tilråder at vi fravælger animalske ingredienser og i stedet spiser store mængder komplekse kulhydrater (McDougall 2012). Eller denne tredje mulighed, 'The Warrior Diet', der siger at vi skal sammensætte en diæt med både komplekse kulhydrater og kød,

samt store mængder kosttilskudspiller (Hofmekler 2001). Det ikke min hensigt, at inddrage diverse dyreetiske aspekter, miljømæssige konsekvenser eller sundhedsfremmende argumenter for disse tilgange til menneskelig ernæring. I stedet vil jeg vise, at alle typer diæter, hvad enten de opfattes som værende modefænomener eller en kulturel tradition, kan fungere som vægttabsmekanisme for overvægtige. Dette handler kort forklaret om, at nedbringe den samlede energimængde til under ens aktuelle behov. Hvilket kan eksemplificeres ved at tage udgangspunkt i en McDonalds burgermenu bestående af en 'Big Tasty Bacon' burger (3690 kJ), stor pommes frites med ketchup (1938 kJ) og stor cola med sukker (937 kJ), hvilket giver en samlet energimængde på gennemsnitligt: 6565 kJ (McDonalds allergi- og næringstabel 2015). En person der 'kun' levede af denne burgermenu hver dag, ville typisk være i energiunderskud, og derved opnå et vægttab på ca. 1-2 kg om ugen, alt afhængig af det menneskelige udgangspunkt.

Hvis vi derved lidt reduktionistisk, helt undlader at kigge til mikronæringsstoffer (vitaminer, mineraler og andre gavnlige non-nutritive indholdsstoffer), så handler vægttab for overvægtige om, at vi skal nedbringe den samlede energimængde, sådan at kroppen begynder at forbrænde sine egne depoter. Det selvfølgelig ikke helt så simpelt, og kroppen har også en tilpasnings- og overlevelsesfunktioner der øger kroppens effektivitet vedr. omsætningen af næringsstoffer, og derved gør vægttab sværere over længere perioder. Hvilket kræver en yderligere reduktion i energiindtag eller øgning af energibehov gennem fysisk aktivitet (NNR 2012;Richelsen 2005).

Kliniske diætister med autorisation og jobfunktion i sundhedsvæsenet, er underlagt nogle rammeplaner og et etisk regelsæt for, hvordan et kostforslag kan sammensættes (Autorisationsloven 2011). Alle andre kostvejledere udenfor sundhedsvæsenet, kan i egen praksis selv rammesætte hvilke diæter de ønsker at overføre til deres klienter inden for almen retslovgivning. Om en kostvejleder er underlagt autorisationsloven eller ej, kan selvfølgelig have nogle betydninger for arbejdet med overvægtige, men det ændrer ikke ved den ernæringsfysiologiske energimekanisme: Den menneskelige organisme skal være i underskud af energigivende næringsstoffer (fedt, kulhydrat, protein og alkohol), for at nedbringe sin vægt. Det bliver derfor også en af kostvejlederens arbejdsopgave, at hjælpe sine klienter/patienter med dette perspektiv.

Patologisering af overvægt

Det kan være relevant for projektets videre forståelse af dialog i kostvejledningsammenhænge, at præcisere, at nu hvor der lægges et pragmatisk net over hele projektet og at en bakhtinsk dialog er vigtigt, at det ikke ville give mening at påstå, at overvægt skal sygeliggøres. Forstået på den måde, at vi med et slag, kan klassificere mennesker som værende overvægtige, svært overvægtige, fede osv. ud fra en formel om ens højde og vægt. Dette betyder nødvendigvis ikke altid, at mennesker vil have øget dødelighed eller være 'dårligere' til at udføre handlinger (Køster-Rasmussen 2015). Men når nu projektet tillægger overvægtige denne opmærksomhed, så skyldes det, at nogle ønsker at nedbringe deres egen vægt, nogle har brug for at få deres vægt reduceret i forbindelse med operationer, og, at der stadig kan være risici for livsstilssygdomme for overvægtige, i højere grad end tilfældet er for normalvægtige. Overvægt skal i forbindelse med dette projekt, derfor ikke opfattes som et nødvendigt 'onde', der skal fjernes fra samfundet. Projektets interesse i at nytænke og derved (måske) effektivisere kostvejledningen, er med henblik på at hjælpe de overvægtige mennesker, der selv ønsker at tabe sig (Sundhedsstyrelsen 2006; Wolff 2011).

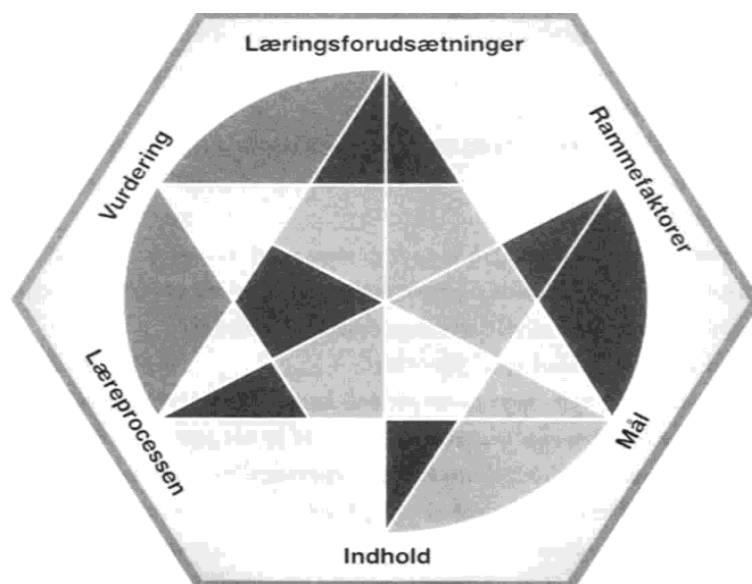
Design af kostvejledningsrummet

Projektet har indledningsvis prøvet at give et indblik i, at overvægt er tilstede i samfundet og at udviklingen ser ud til at være opadgående. Til at hjælpe overvægtige med at tabe sig, kan der søges råd og vejledning hos en kostvejleder. Hos kostvejlederen ser det ikke ud til, at være manglende ekspertise på det ernæringsfysiologiske område, der hæmmer kostvejlederen i at hjælpe overvægtige mennesker. Udfordringen er snarere af en læringsdidaktisk og pædagogisk karakter. Igennem videnskabsteoretiske perspektiver fra pragmatismen, har vi kigget på hvordan det kan være svært, at finde et statisk svar på forandring af mennesket, og at en opnåelse af sandhed, samt hvad en kostvejleder skal, og ikke skal gøre, ikke kan rammesættes. I stedet ses handlinger i miljøet, og konsekvenser af ens handlinger som vigtige for den læring, udvikling og forandring der kan ske. Igennem Bakhtins teorier om dialog, gives der indblik i hvordan forståelsen af andres menneskers erfaringer kan tilgås mere dialogisk, eller mere monologisk. Den opnåede indsigt i menneskets erfaringer, kan kostvejlederen måske videre frem bruge til, at hjælpe overvægtige mennesker med at sænke deres indtagelse af energigivende makronæringsstoffer.

Formålet med følgende afsnit bliver derfor, at prøve at sammenfatte disse erfaringer om 'overvægt', 'pragmatismen', 'Bakhtin' og 'ernæringsfysiologi', og prøve at designe et kostvejledningsrum. Dette 'nye' kostvejledningsrum har til formål at komme med et forslag til, hvilke læringsdidaktiske og pædagogiske tanker der kan gøres, når kostvejlederen prøver at hjælpe overvægtige mennesker.

Hiim og Hippe som struktur

For at hjælpe designet af kostvejledningsrummet med at komme bredt omkring, tages der udgangspunkt i Hiim og Hippes helhedsmodel (Hiim 2002). Valget af denne model, begrundes ud fra det synspunkt, at helhedsmodellen selv udfordre ens læringsopfattelse og skelner mellem dialogiske og monologiske overvejelser i forbindelse med formidling og læring (Ibid.). Derfor mener jeg at modellen måske kan rumme nogle af problemformulerings hensigter om, at udvikle et mere dialogbaseret kostvejledningsrum. Dernæst, så er helhedsmodellen også en del af pensum til uddannelsen som professionsbachelor i ernæring og sundhed (Studieordning 2010), og derfor håber jeg, at en genkendelig model for nogle af de fremtidige (og nutidige) kostvejledere, måske fremadrettet kan være med til, at udvikle dialogen mod udviklingen af et nyt kostvejledningsrum.



Figur 6: Hiim og Hippes helhedsmodel (Hiim 2002:104)

Helhedsmodellen tager udgangspunkt i nogle didaktiske overvejelser, som en lærer, underviser eller anden formidler kan gøre brug af i forbindelse med tilrettelæggelse og gennemførelse af læringstiltag. Formålet er, at der sker en refleksion af de valg der tages og at man på baggrund af dette, udvikler sine evner inden for læring (Ibid).

Projektet vil bruge modellens seks punkter (læringsforudsætninger, rammefaktorer, mål, indhold, læreprocessen og vurdering) som en struktur, til at rammesætte og diskutere de indledende erfaringer om kostvejledning, overvægt, pragmatismen, Bakhtin og ernæringsfysiologi. Selvom en kostvejleder, og kostvejledning måske ikke opfattes som undervisning i klassisk forstand, så vil jeg

argumentere for, at et kostvejledningsrum, på samme måde som et klasselokale, omhandler en form for rammesætning af læring, og at didaktiske overvejelser derfor er relevante. De seks punkter i helhedsmodellen skal ikke nødvendigvis opfattes som stærkt adskilt, og vil også kunne flettes ind mellem hinanden, hvilket jeg heller ikke helt undgår i følgende afsnit (Ibid).

Læringsforudsætninger

Læringsforudsætninger kan forstås som de psykiske og fysiologiske erfaringer, en person møder kostvejledningsrummet med (Hiim 2002). Målgruppen er her overvægtige mennesker, og hvor nogle undersøgelser har konkluderet, at overvægtige adskiller sig fra normalvægtige, ved, at nogle overvægtige i højere grad, kan have nedsat evne til at udøve visse former for fysisk aktivitet. Overvægten kan overbelaste en fysisk, og give især knæ- og rygproblemer, hvor motionsformer med løb, spring, dans eller cykling kan besværliggøres. Samtidig med, at overvægt også kan give nogle psykosociale problemer, da overvægt i nogle henseender er underlagt fordomme, og overvægtige derved kan opleve at blive udelukket/mobbet og/eller selv miste lysten til udfolde sig i sociale sammenhænge, som ture i svømmehallen, fester eller andet. Dette sammenfaldet med, at overvægtige har et højere antal sygedage end andre og tilhøre en lavere økonomisk indkomstgruppe (Kjøller 2007).

Her kan det, på trods af nogle generelle antagelser om overvægtiges forudsætninger i kostvejledningsrummet, være relevant i en Bakhtinsk dialog, ikke at drage for hurtige konklusioner og sammenligne alle 47% af befolkningen, der estimeres at være overvægtige (Christensen 2011), som værende ens. Derfor kan antagelsen om det '*andet jeg*', med udgangspunkt i Bakhtins dialogdeling, risikere at blive for autoritativt styret af sine egne forståelser. Når et overvægtigt menneske træder ind i kostvejledningsrummet og søger råd, vejledning eller andet, kan det måske godt være, at personen ikke fysisk kan løbe 5 km ture, eller også kan personen faktisk godt gøre dette. En måde at opnå denne indsigt på, kan være igennem dialog, hvor kostvejlederen prøver at danne sig en forståelse af de erfaringer, som personen er i besiddelse af. Herefter er forhåbningen, at der dialogisk er blevet tilrettelagt en forståelse af klientens/patientens læringsforudsætninger. Kostvejlederens opgave bliver derfor, at lære sin klient/patient at kende, før en læringsforudsætning kan etableres. Dermed ikke sagt, at en kostvejleder skal 'slette' al sin erfaring fra undersøgelser eller tidligere kostvejledningsforløb, men, at en vis påpasselighed overfor hvilken stemme der overføres til ens '*andet jeg*', da den kan være medvirkende til en udelukkelse af andres stemmer (eksempelvis

klientens) og derved kan ens forståelse blive for autoritativ (Bakhtin 1981; Bakhtin 1984).

Rammefaktorer

Det miljø som defineres som kostvejledningsrummet og hvor forskellige fysiske ting som vægt, målebånd, fedtprocent måler, stole, borde, farve på væggen, computer osv. kan indgå som en del af rammefaktorerne, og som måske kan have en relevant indvirkning på forandringen af overvægtige mennesker. Rammefaktorerne kan også omfatte organisatoriske forhold (tid, økonomi, ledelsesstruktur) og menneskelige erfaringer (Hiim 2002).

For at vise hvordan et kostvejledningsrum rent praktisk kan se ud, vil jeg inddrage et eksempel fra mit tidligere kostvejledningsrum i Vejle i perioden 2009-2013 (Bilag 3) og et andet eksempel fra professionsbachelor i ernæring og sundhed Mie Majgaards ved Næstved Sundhedscenter (Bilag 4). Disse to eksempler, og de undersøgte kostvejledere fra bilag 1, efterlader et indtryk af, at kostvejledningsrummet typisk består af et fysisk rum, på kostvejlederens arbejdspladsadresse. Dette fysiske rum kan være æstetisk forskelligt og have forskellige virkemidler som vægt, målebånd, blomster på bordet osv., hvilket alt sammen kan have en funktion i forandringen af overvægtige mennesker eller også kan det måske ikke. Det er ikke min hensigt at gå i detaljer med hvilken berettigelse diverse instrumenter (vægt, fedtprocentmåler mm.) kan have, eller hvad farvevalget på væggen kan føre til. For selvom både instrumenter kan have en funktion (Sundhedsstyrelsen 2006), og æstetik også kan være medvirkende til forandringsprocesser (Strati 1999), er min interesse i stedet på de rammer der er sat for kostvejledningsrummet. Er de udelukkende autoritativt bestemt af kostvejlederen (og nogle fra egen organisation), eller er det også sket dialogisk med de klienter/patienter der deltager? Dette spørgsmål kan være svært at afdække, og det er heller ikke formålet at konkludere i hvilket omfang det sker, men blot, at det i en bakhtinsk dialog, ville være hensigtsmæssig at inddrage de overvægtige mennesker i rammesætningen af kostvejledningsrummet.

Ifølge pragmatismen ses konsekvenser i miljøet som vigtige for, hvilke erfaringer der produceres. Kostvejledning er noget, der som nævnt, oftest foregår væk fra klienten/patientens miljø. Måske er det ikke klienten/patienten der skal komme til kostvejlederen, men i stedet kostvejlederen der skal komme ud i klientens/patientens miljø. Ifølge Bakhtin er stemmer ikke noget, der kun begrænser sig til vokaler eller skriftsprog, men ses også som rodfæstet i 'alt muligt andet'. Kostvejlederen vil få en mere flerstemmig forståelse af klienten/patienten, ved at se handlingerne ske i eget miljø. Om de

handlinger så er repræsentative for den normale adfærd, kan diskuteres, på samme måde, som det kan diskuteres om de er repræsentativt gengivet i kostvejledningsrummet på kostvejlederens arbejdsadresse. Spørgsmålet jeg prøver at nå frem til er, at hvis dialogen, som Bakhtin er fortaler for, ses som værende vigtige for at opnå indsigt i et andet menneske, hvilke rammer skaber så mest mulig relevant dialog? Pointe kan her være, at vi måske ikke behøver at se kostvejledningsrummet som en statisk adresse, og hvor det altid er her, at der udføres målinger og samtaler. Måske skal det også foregå hjemme på klienten/patientens adresse, i svømmehallen eller i skoven. Det vigtige er bare, at de valg der tages, sker i dialog med den, som har den største indsigt i patienten/klienten, hvilket ikke er patienten/klienten selv, og heller ikke er kostvejlederen, men er i dialogen mellem de to. Hvortil det ville være monologisk at udelukke nogle af stemmerne for beslutningen (Bakhtin 1981; Bakhtin 1984).

I relation til miljøet, kan der måske også rejses en kritik af en fremgangsmåde, hvor man fjerner overvægtige mennesker fra deres miljø, og hvor man (for en periode) autoritativt placere dem i et nyt miljø. Vi kan forestille os, at hvis en persons overvægt skyldes McDonalds mad, at vi så kunne placere personen på Læsø eller Lolland, hvor der ikke findes nogen McDonalds restaurant. Når det ønskede vægttabsmål så var opfyldt, kunne vi sende personen tilbage til sit eget miljø. Spørgsmålet bliver måske ikke om der er sket en læring, for det er der givetvis, men om der er sket en relevant læring, som gør den overvægtige i stand til, på ny at moderere sin McDonalds indtagelse? At fjerne mennesker fra sit miljø i en periode, for herefter at sætte mennesket i et nyt, er en nutidig læringstilgang mod overvægt. Julemærkehjem, efterskoler og højskoler er nogle af de organisationer, der udbyder en række tilbud for børn, unge og voksne. Hvor nogle overvægtige mennesker placeres autoritativt eller frivilligt indgår. Vægttabet er oftest tilfredsstillende under opholdet, men hvor det 'lærte' under opholdet, ikke bliver anvendt i samme omfang, når personen vender hjem til sit eget miljø, og en vægtstigning derved indtræffer igen (Wohlstrand 2013; Lindelof 2010).

Selvom organismer (herunder også mennesket) har en helt utrolig tilpasningsevne, og kan adaptere i forskellige miljøer for at overleve (Darwin 1859), og mennesket undervejs i sit liv flytter miljø flere gange (Danmarks statistik 2014²³). Så giver det i et pragmatisk lærings syn måske mere mening, at udvikle menneskets evne til at handle i det miljø det lever under, frem for at udvikle 'kunstige' miljøer, hvor de normale fristelser/problemer er fjernet (Cherryholmes 1999).

23 Flytninger mellem kommuner i Danmark: <http://www.dst.dk/da/Statistik/emner/flytninger/flytninger-internt-i-danmark?tab=nog#>

Mål

De overordnede mål eller delmål, som kostvejledningen kan arbejde hen imod (Hiim 2002). Ud fra egen erfaring har jeg oplevet, at nogle mål og delmål kunne være: At blive normalvægtig, få flad mave, tabe 'x antal' kg, blive æstetisk klar til sommerferien, få en kæreste, opnå større muskelmasse eller løbe en halv maraton. Målet for overvægtige mennesker, er ikke kun et mål om, at komme under 25 i BMI og derved blive klassificeret som normalvægtig af autoritative kræfter fra sundhedsstyrelsen og samfundet. Andre værdier ser også ud til at præge ønsket om at komme til kostvejledning, og en dialogbaseret afdækning af ens mål og delmål, kan måske også kaste et lys over nogle af de motivationsforhold som klienten/patienten måtte have (Wohlstrand 2013). For at opnå et flerstemmigt mål eller delmål for kostvejledningen, må kostvejlederen ikke fastsætte det endelige mål alene. Omvendt, må klienten/patienten heller ikke monologisk nå frem til et mål eller delmål alene. En dialogisk målsætning om hvad der ønskes som mål, kunne også omfatte familiemedlemmer, venner og andre i relationer fra ens miljø. Ifølge Bakhtin er det kun andre mennesker der kan se en, for hvem man er. Den opfattelse vil ændre sig fra person til person, og der vil aldrig opstå en unik opfattelse af hvem 'en person' virkelig er. Fordi det er mit 'andet jeg' der overføres i forståelsen af den 'anden' og derfor vil flere versioner af hvem en person er, blive fremstillet, alt efter hvem og hvor mange der prøver at forstå personen (Bakhtin 1981; Bakhtin 1984). Hvis flere stemmer er medbestemmende i at hjælpe et overvægtigt menneske med et nå frem til et mål eller delmål, så vil der muligvis også opstå flere forskellige meninger. Disse meninger kan danne rammerne om et flerstemmigt mål eller delmål, som kan føre til en udvidet forståelse af hvorfor/hvordan et forløb kan tilrettelægges.

Indhold

Den ønskede målsætning med kostvejledningen, vil hænge sammen med indholdet. Hvad, og hvilket indhold der hjælper på målet, afhænger altid af målet (Hiim 2002). I dette projekt er udgangspunktet overvægt, og som der blev diskuteret i ernæringsfysiologi afsnittet, er alle mennesker afhængige af energimekanismen. En reduktion af energigivende makronæringsstoffer i henhold til ens udgangspunkt, er derfor en essentiel nødvendighed at inddrage som en del af indholdet (NNR 2012). En del af indholdet bliver derfor, en form for energiberegning, hvor der estimeres et energiindtag ud fra ens målsætning. Skal klienten/patienten nå at tabe x antal kg vægt inden en operationsdato på sygehuset, bryllupsdag, ferie, kommunal fastsat deadline eller er der ingen 'nu-her' tidsfaktor? Disse eksempler bidrager til et uendelige antal opnåede indholdsovervejelser som en kostvejleder kan gøre sig, i dialogen med klienten/patienten.

Sammenfattet med at ernæring er essentielt for mennesket, men hvordan det ernæres, er forskelligt og afhængig af handlinger i miljøet (Cherryholmes 1999). Derfor kan det være problematisk at nå frem til nogle præcise indholdsmål der skal indgå, foruden det faktum, at der skal ske en estimeret beregning af klientens/patientens energibehov og derfra, udarbejdes et forløb der over en periode, tager hensyn til dette. Hvorvidt dette 'forløb' skal tilrettelægges via en kostplan, samtaler eller andet, skal ikke afgøres af en autoritativ kostvejleder, hvorved en del af indholdet også kommer til at omfatte en hensyntagende mod at nå frem til dialogbaserede forståelser.

Indholdets relation til klienten/patientens mål, behøver ikke udelukke andres stemmer. Fordi dialog ifølge Bakhtin, aldrig kan afsluttes og en endelig ytring ikke kan blive sagt. Derfor skal indholdet i kostvejledningsforløbet også ses som en åben proces, hvor de involverede stemmer kontinuerligt præger indholdet og udvider forståelser mellem ytringerne. Derfor omfatter en del af indholdet også, at kostvejlederen skal prøve undgå en udelukkes af stemmer gennem autoritative og monologiske indholdsforløb, og som ikke vil ændres af kostvejleder, klient/patient eller anden. De ting der indgår i kostvejledningsrummet, og som kostvejlederen (eller andre) mener har relevans for målet, behøver måske ikke være 'nødvendige' eller i klientens/patientens interesse. Vi kan måske stille spørgsmålstejn ved nogle ting, der kunne foregå i et kostvejledningsrummet: Vejning på vægt, målbånd til måling af forskellige kroppsdele, fedttang til at måle størrelse på deller og derved udelede fedtprocent, at det oftest kun er en kostvejleder og en klient/patient der snakker osv.. Disse selvkritiske overvejelser kan måske føre til, at kostvejlederen nytænker de muligheder, de traditioner, det man plejer og i stedet prøver at bevæge sig væk fra de autoritative selvfølgeligheder, og i stedet prøver at udvikle et dynamisk forhold til kostvejledningsrummet. Hvor indholdet afspejler sig i den dialog der sker med *mig* og det *andet jeg*. Og ikke forudbestemmes og rammesættes som 'naturligheder' på forhånd (Bakhtin 1981; Bakhtin 1984).

Læreprocessen

Dette element omfatter hvorledes indholdet tilrettelægges og hvilke læringsmæssige overvejelser der bidrager til at nå målet (Hiim 2002). Kostvejledningsforløbet skal være dialogbaseret, hvilket det altid vil være ifølge Bakhtin, da monolog inderholder dialog og omvendt, forstået på den måde at ingen ytringer er unikke, men altid en dialogisk afart andres stemmer. Ved dialogbaseret menes der jf. Bakhtin, at der tilstræbes en mere dialogisk tilgang til kostvejledning, end hidtil foretaget, hvilket er noget der ikke kan opnås et maksimum niveau af, fordi det ikke er en menneskelig mulighed at være kritisk over for alt, og nogle stemmer derfor vil udelukkes. Forstået som, at nogle erfaringer, ifølge Bakhtin, ikke kommer til at indgå i dialogen. Derfor bliver det i stedet et forsøg

på, at udvikle et kostvejledningsrum, hvor alle medvirkende er med til at opretholde en konstant dialog med *mig'et* og det *andet jeg* om, at udvikle forståelser mellem hinanden (Bakhtin 1981; Bakhtin 1984; Cherryholmes 1999; Putnam 1995).

Et eksempel på, hvordan de involverede mennesker i kostvejledningsrummet kan reflektere over, om den bakhtinske dialog finder sted, som beskrevet i Bakhtin afsnittet, kan illustreres via følgende figur:

Monolog	Tema	Dialog
Autoritativ styret samtale	Besvarelse af spørgsmål	Diskussion
Videregivelse af indsigt	Kommunikation	Omformning af forståelse
Indsigt er givet	Erkendelse af et emne	Indsigt er udviklet
Ekskludere nogles tanker	Kilde til indsigt	Inkludere alles tanker
Valgfrit	Samarbejde	Nødvendigt
	Tomhed	

Figur 7. Læringsdidaktisk værktøj til at se, hvilken stemmeform ens kostvejledning bidrager til. Adapteret af Nystrand gennem Dysthe (Dysthe 2003:122)

Figuren læses ved at kigge på temaet i midten, og så udvælges et emne. Kostvejlederen og andre kan herefter se i henholdsvis venstre og højre kolonne, om man mener at kostvejledningsrummet er underlagt en monologisk eller dialogisk stemmeform. Det selvfølgelig ikke en 'optimal' formel, og rummer heller ikke samtlige af Bakhtins pointer. Det skal i stedet opfattes som en lettilgængelig struktur. Sidste rubrik i temalinjen er 'Tomhed', hvilket skal understrege en dialogisk pointe om, at denne struktur/figur ikke er statisk, men er åben for dialog og modifikationer.

For at vise hvordan jeg ser figuren anvendt, bringer jeg hermed nogle eksempler. Vi kan tage udgangspunkt i det marked af 'kostplaner' der findes. Kostplaner er som før diskuteret, et særdeles udbredt fænomen i forbindelse med kostvejledningsrummet. Det udbydes af flere kostvejledere (Bilag 1), og kan fås i forbindelse med samtaler, men også virtuelt på mail. Hvor der blot oplyses om nogle standard oplysninger som køn, højde, vægt og formål med kostplanen, hvorefter der sendes en kostplan for nogle penge²⁴. Denne tilgang har jeg også oplevet i fitnesscentre, hvor der

²⁴ Eksempelvis udbyder diætist Stine og cand.scient i træningsfysiologi Henrik Duer en standard kostplan i pdf format og et energiindhold på 6.270 kJ for 75 kr: <http://duersshop.dk/?wpsc-product=kostplan-1500-kcal>

findes nogle få standard kostplaner der printes ud, og 'kundens' navn skrives på med kuglepind i toppen, som den eneste forskel fra de andre planer der printes ud. Denne mere eller mindre udbredte kostvejledningsform, vil jeg definere som hovedsagelig monologisk. Da den blot er en autoritativ styret plan, udleveret fra kostvejledningsrummet og over til den overvægtige. Der tages få tiltag, til at få et større indtryk i de bagvedliggende problemstillinger og der anvendes en læringstilgang, hvor læring og forandring er noget man giver, og så sker der nok *noget*. Det kan ikke udelukkes, at nogle ikke har succes med denne form for kostvejledning, for det er der sikkert. Men som vi også diskuterede indledningsvis i projektet, så ser det ud til, at mange ikke opnår et tilfredsstillende væggtab ved disse 'normale' forløb, hvor jeg vil hævde at nogle af dem kan klassificeres som monologiske kostvejledningsforløb (Sundhedsstyrelsen 2003; Sundhedsstyrelsen 2006; Richelsen 2005; Wolff 2011).

I stedet for, at kostvejlederen alene udvikler en kostplan over hvad det overvægtige menneske skal prøve at spise over en tidsperiode, så kunne kostplanen i stedet blive udviklet i samarbejde med andre. Eksempelvis med klienten/patienten selv, familien, venner, arbejdspladsen, pølsemanden, kostvejlederen, og andre kostvejledere. Derigennem kan der opnås en flerstemmig forståelse af, hvilke kostmønstre der er problemet for overvægten og hvad der kan være håndgribeligt at ændre fremadrettet. En anbefaling fra sundhedsstyrelsen er, at vi skal have minimum 600 g. frugt og grønt hver dag (gerne mere). De ernæringsmæssige argumenter lyder på, at frugt og grønt er med til at mindske risikoen for diverse livsstilssygdomme og forebygge overvægt (NNR 2012). Derfor indeholder nogle kostplaner også denne anbefaling som en standard og selvfølge. Men via en dialogisk proces, ville man afholde sig fra, altid at indsætte en autoritativ bestemt anbefaling med den antagelse, at kostvejlederen 'ved hvad der er bedst' og derfor på forhånd bestemmer hvad der skal ske. I en dialog, burde flere muligheder være åbne, også en fravigelse fra fornuftige råd. Det problematiske ved at påtvinge minimum 600 g. frugt og grønt hver dag, som en løsning mod overvægt, kunne være, at klienten/patienten måske kun var vant til at spise 100 g. frugt og grønt om dagen. Derfor bliver det i et pragmatisk syn, måske en miljømæssig udfordring at tilpasse sig en erfaring, som der ikke før er blevet gjort i det omfang. Måske har det et hensigtsmæssigt udfald at prøve at stræbe efter 600 g. frugt og grønt hver dag, eller også er det bedre at gå efter 200 eller 300 g. som delmål. Eneste måde at forstå konsekvenserne af dette (og andre) valg, er ved at indgå i en dialog omkring det (Cherryholmes 1999; Bakhtin 1981; Bakhtin 1984).

Vurdering

En vurdering og evaluering af kostvejledningsrummet. I evaluering af *noget*, ser jeg også samtidig et udviklingspotentiale af det videre kostvejledningsrum. Derfor opfatter jeg ikke vurdering som adskilt fra læreprocesser, da en refleksion over det erfarede, kan bidrage til nye stemmer i dialogen, og derfor hænger sammen med læring, hvilket også er et synspunkt helhedsmodellen bygger på. Ændringer i et element, får betydning for, hvad der sker i de øvrige elementer (Hiim 2002;Cherryholmes 1999;Dysthe 2003). Det er hensigten, at det dialogbaseret kostvejledningsrum, skal producere flere stemmer, flere meninger og udvidede forståelser imellem de involverede, end det de hidtil har oplevet. Derfor ser jeg to hovedelementer ved en evaluering af kostvejledningsrummet. Det ene element bliver, at prøve at indsamle nogle af alle de forståelser og meninger der udvikles i kostvejledningsrummet. Det andet element bliver, at bruge den fremkomne mængde 'data' til at udlede en flerstemmig meningsudveksling af de forhold, der menes at have en hensigtsmæssig og ikke-statisk rolle fremover. Til dette ser jeg et fint samarbejde med portfolio (Krogh i Lund 2003:76-80), som evalueringstilgang for et dialogbaseret kostvejledningsrum. I evalueringssammenhæng kan der være tradition for at skelne mellem summative²⁵ og formative²⁶ evalueringer, og hvor hensigten med portfolio som evalueringsmetode kan ses som værende formativ, fordi fokus er på udviklingen.

Portfolio kan opfattes som en tom æske, hvor de stemmer vi vælger at komme i æsken, kan afgøre hvad portfolion bidrager til. I lærings- og forandringsmæssige kontekster kan portfolio være en metode og evalueringsform, hvor eksempelvis kostvejleder og klienten/patienten kan udfylde portfolien skriftligt med tanker før, under og efter en kostvejledningssession, for på den måde at få en metode til, at systematisere nogle af stemmerne, og efterfølgende at kunne reflektere over kostvejledningen. En portfolio anvendt i *udviklings- og forandringsprocesser* i relation til undervisningsopgaver, kan kaldes en undervisningsportfolio (Lund 2008;Krogh i Lund 2008:63). Udtrykket (og den bagvedliggende teori) kostvejledningsportfolio bruges fremover i relation til undervisningsportfolio, da kostvejledningsrummet, efter min mening, har nogle af de samme lighedstegn som undervisningsrummet. Kostvejledningsportfolio skal ikke opfattes som værende et evalueringsværktøj der kun benyttes af kostvejlederen, da hensigten er, at kostvejledningsportfolien skal repræsentere flere af de stemmer der er med i kostvejledningsrummet, fx klienten/patienten. Fordi en udelukkelse af stemmerne, ifølge Bakhtin, ville føre til en monologisk og autoritativ

25 Summativ evaluering: En evalueringsform der har fokus på resultater og effekter af intervention eller forløb, og har sit opgav i den kvantitative forskningstradition. (Stegeager 2012:214;217)

26 Formativ evaluering: En evalueringsproces der har fokus på udvikling, og har sit opgav i den kvalitative forskningstradition (Lund 2008:50;Stegeager 2012:2017)

evaluering, hvor andres forståelser ikke får lov til at præge kostvejledningsrummet (Bakhtin 1981; Bakhtin 1984).

Kostvejledningsportfolio kan anvendes bredt ud fra ovennævnte definition og generelt kan vi inddele portfolio i to grupper: En 'beskrivende portfolio', hvor hensigten er dokumentation af begivenheder, og en 'læringsportfolio', hvor hensigten er at udvikle en læring. Hertil finder jeg det vigtigt i det videre udviklingsarbejde med den flerstemmige kostvejledningsportfolio, at det operationaliseres som en læringsportfolio, da hensigten er en evaluering af kostvejledningsrummet, sammenfattet med en efterfølgende opnået erfaring. Selvom relevante erfaringer givetvis også kan ske igennem en beskrivende portfolio i kostvejledningsrummet, så ser jeg alligevel nogle fordele ved at videretænke grundidéerne fra læringsportfolio, som jeg i følgende afsnit vil prøve at redegøre for (Moon 1999).

Moon (Moon 1999) arbejder med nogle overvejelser der kan gøres, for at sikre sig at det bliver en læringsportfolio. Disse overvejelser vil jeg kort arbejde med, og vise et konkret bud på, hvordan jeg ser en evaluering af kostvejledningsrummet kunne se ud: **Formål**, en portfolio skal have et formål, hvilket kan være konkret eller generelt. Hensigten er at udvikle en indgangsvinkel for nogle af de stemmer der foregår i kostvejledningsrummet. Et eksempel på et formål, kunne være undringsspørgsmål eller problemstillinger som 'hvordan kan jeg sætte gang i vægttabet hos klienten/patienten?', 'hvordan bliver kostvejledningsrummet mere dialogisk?' og 'brug af færre ressourcer'. Det kan allerede ved fastsættelsen af ens formål overvejes, om det er opnået via en hovedsagelig autoritativ stemme eller en dialogisk stemme. Herefter følger en **beskrivelse af begivenhed eller problem**, hvor det kan være hensigtsmæssigt at beskrive de begivenheder eller problematikker, som ens kostvejledningsportfolio arbejder med. Dette er med henblik på at hjælpe en udefra kommende stemme, der skal være bidragyder på kostvejledningsportfolien, med at sætte sig ind i konteksten. Dernæst fordi, at alt måske ikke indarbejdes i langtidshukommelsen lige tydeligt, hvor disse beskrivelser måske kan være med i fremtidige dialoger også. Et eksempel for en beskrivelse af en begivenhed, kunne være af en kostvejledningssession og hvad den indeholdt, og hvad man som kostvejleder eller patient/klient særligt var optaget af. **Yderligere materiale**, består af det dialogiske led, som skal mindske en autoritativ styret evalueringsforståelse af kostvejledningsrummet. En inddrage af andres stemmer kan ske ved at flere skriver på i portfolien, eller ved at inddrage nye perspektiver fra litteratur eller sine egne stemmevariation over tid (kigge på sin egen portfolio flere gange over flere tidsperioder). Herved er forhåbningen, at man mindsker muligheden for, at den videre problemløsning og forståelse, er baseret på selvopfyldende

idéer, frem for de tilsigtede flerstemmige og refleksive stemmer. De samlede indledende overvejelser og arbejde man har gjort sig i arbejdet med sin kostvejledningsportfolio kan nu muliggøre at vi relatere, eksperimentere, udforsker og forstår problematikkerne fra kostvejledningsrummet inden for nye og mere dialogiske rammer, og kan derfor medføre nogle **refleksive stemmer**. Herefter kan en behandling, af de refleksive stemmer føre til svaret på ens problemstillinger direkte, eller også kan den medføre, at nye idéer og erfaringer udvikles, hvilket kan føre til en **anden behandling** af emnet, ud fra nogle nye stemmer. Derfor, kan denne evalueringsform måske bidrage til en løsning af nogle uløste problemer på et senere tidspunkt også. Ens stemme er påført skriftligt, og kan senere læses med en ny stemme og derved kan en anden behandling derved finde sted, og muligvis løse problemet i dialog med fortiden, nutiden og fremtiden. De løsningsforslag der fremkommer på baggrund af ovennævnte dialogbaseret evaluering, kan nu vælges ud og **testes** i praksis. De løsningsforslag der er blevet testet, virker måske efter hensigten i kostvejledningsrummet, hvorefter man kan forsøge at **reproducere** resultatet, både for at se om det samme resultat opnås, men også fordi at repræsentation af et løsningsforslag i sig selv, er en læreproces. **Afslutning på evalueringsprocessen** opnås ved at et færdigt og funktionsdygtigt løsningsforslag er operationaliseret ind i kostvejledningsrummet, hvortil vi har lært noget og kan rykke videre til næste **formål** og starte forfra igen. En evalueringsafslutning skal dog ses i lyset af den pragmatiske forestilling om, at man aldrig kan afslutte noget, i en ikke statisk verden (Moon 1999;Cherryholmes 1999;Bakhtin 1981;Bakhtin 1984).

Et fysisk eksempel på en kostvejledningsportfolio der er bygget op ud fra Moons punkter, den bakhtinske dialog og et overordnet syn fra pragmatismen, præsenteres i bilag 5.

Opsummering af hovedpointerne i det nye kostvejledningsrum

Forord til afsnittet: Efter at jeg er blevet bekendt med Darwin (Darwin 1859;Darwin1871), dele af pragmatismen (Cherryholmes 1999;Cherryholmes 1994;Putnam 1995;Dewey 1910) og dele af Bakhtins teori om dialog (Bakhtin 1981;Bakhtin 1984;Dysthe 2003), og derigennem har udviklet et mere poststrukturalistisk syn af verdenen, er jeg også blevet mere kritisk overfor strukturer og taksonomier. Kan mennesket virkelig rammesætte og dele menneskers handlinger op i *beskrivelse* eller *analyse*, som i Blooms taksonomi (Cherryholmes 1999)? Kan vi **virkelig** skelne mellem hvornår læring er *kumulativ*, *assimilativ* eller *akkomodativ* (Illeris 2006)? Det ikke projektets hensigt at diskutere disse spørgsmål til ende. De bliver bragt frem i afslutningen af dette projekt,

fordi, at jeg selv er ved at udvikle en struktur for kostvejledningsrummet. Derfor vil jeg gerne være selvkritisk over for dette element og gøre opmærksom på, at den struktur og konklusioner som dette projekt viser frem, *ikke må, ikke skal og ikke kan* ses som en objektiv sandhedsstruktur. Formålet med strukturen er, at fremføre nogle af projektets hovedpointer i en letfordøjelig og kort oversigt (dette har måske også været hensigten for Piaget, Bloom og Illeris). Hvis den følgende oversigt en dag bliver læst af en kostvejleder eller anden person. Så er det min forhåbning, at konsekvenserne bliver, at der sker en øget refleksion over de læringsdidaktiske tiltag, som personens eget kostvejledningsrum er påvirket af.

Det dialogbaseret kostvejledningsrum

Den teori jeg har gennemgået om pragmatismen, Bakhtin og ernæringsfysiologi, og som jeg i samarbejde med helhedsmodellem har belyst, vil nu blive præsenteret i en reduktionistisk punktform, og skal opfattes som nogle korte og opsummerende hovedpointer.

1 En kostvejleder skal ikke på forhånd, fastsætte sin klients/patients forudsætninger for, hvad der helt præcist er muligt eller ikke muligt at gøre. Alle mennesker gør sig nogle forskellige erfaringer i livet, og et indblik i disse erfaringer gennem dialog, kan også afdække hvilke forudsætninger klienten/patienten har til at deltage i kostvejledningsrummet med.

2 Det miljø som klienten/patienten har kendskab til, eller fremadrettet skal handle i, bør også være udgangspunktet for kostvejledningen.

3 Kostvejledningsforløb behøver ikke foregå på kostvejlederens arbejdsadresse, men kan også udvides til klientens/patientes hjem eller hvor der ellers kan produceres en flerstemmig oplevelse.

4 En 'personlig' kostvejledning, behøver ikke kun at bestå af en kostvejleder og en klient/patient, men kan også udvikle forståelser med familiemedlemmer, arbejdskolleger eller andre, der kan have indflydelse på formålet med kostvejledningen.

5 Energiberegning er et nødvendigt perspektiv ved reducere af overvægt. Men hvordan mennesket skal ernæres, er forskelligt, og bør derfor ikke bestemmes udelukkende af kostvejlederen gennem en autoritativ produceret kostplan. Men kan i stedet udvikles dialogisk.

6 'Selvfølgeligheder', 'traditioner' og det en kostvejleder 'plejer', behøves ikke at have sin berettigelse hos alle klienter/patienter. Det behøves ikke være forkert eller rigtigt, at måle fedtprocent eller udlevere kostplan. Lad dialogen afgøre det, og prøv at reducer 'autoritative selvfølgeligheder'.

7 Gå i dialog for at udvikle forståelser, og ikke for at vinde med et argument.

8 En evaluering gennem eksempelvis portfolio, kan måske sætte fokus på nogle af de områder, hvor mennesket ikke er kritisk og derfor kan præge dialogen med monologer. Samt øge refleksionen af, hvad det ikke-statiske kostvejledningsrum videre frem kan gøre, for at udvikle sig mere hensigtsmæssig i relation til de flerstemmige mål.

Videre metodeforslag for at teste det abduktive forslag

Projektet præsenterede abduktion som undersøgelsestilgang i metodeafsnittet. Abduktion kan som tidligere nævnt, forstås som en alternativ metode til at opnå et resultat, eller som et element i forbindelse med induktion og deduktion (Cherryholmes 1999; Dazzani 1998; Brodersen 2007; Timmermans 2012). Jeg har indtil videre i dette projekt, og ud fra problemformuleringen, udfoldet min idé om et flerstemmigt kostvejledningsrum, som har ført til et designforslag af kostvejledningsrummet, "*It is an act of insight, although of extremely fallible insight. It is true that the different elements of the hypothesis were in our minds before; but it is the idea of putting together what we had never before dreamed of putting together which flashes the new suggestion before our contemplation.*" (Timmermans 2012:171-172). Hensigten med mit design er, at det skal bidrage til en nytænkning af den måde, kostvejlederen forsøger at kostvejlede på, og hvilket jeg håber, kan resultere i mere hensigtsmæssige forløb for overvægtige mennesker. Men selvom jeg har udviklet min idé og fundet på et designforslag af kostvejledningsrummet, så ved jeg endnu ikke, om det overhovedet har den tilsigtede effekt, "*Ideas must be put under strain, if they are to prove their worth.*" (Putnam 1995:71).

For at vise hvordan det videre arbejde med kostvejledningsdesignet kunne tage sig ud, og hvilke udfordringer jeg også ser, ved at teste effekten af det, diskuteres i følgende afsnit.

Induktive og deduktive perspektiver for kostvejledningsdesignet

Ved induktion kan forstås at der "*ud fra et enkelt tilfælde at drage slutning om det alment gældende*" (Brodersen 2007:44); eksempelvis har jeg i forbindelse med en forkølelse, oplevet at blive hurtigere rask ved at spise grapefrugt. Det er gået godt en gang, så går det også godt for eftertiden. Dette synspunkt er en vovet påstand at overføre på fremtidige af mine forkølelser, for ikke at nævne andre mennesker. Induktionens undersøgelsesarbejde er videre frem, at undersøge om denne formodning også virkelig er alment gældende. For at ens formodning ikke udelukkende har et enkelt tilfælde som udgangspunkt, kan vi inddrage et mere velkvalificeret gæt (abduktion).

Dette projekt startede med min egen erfaring om, at et besøg hos mig som kostvejleder, ikke altid førte til et væggtab hos mine overvægtige klienter (induktion, enkelt tilfælde af en kostvejleder). Min abduktive analyse igennem dette projekt, har hjulpet mig med, at flytte mit gæt væk fra et 'enkelt tilfælde', ved at inddrage empiri og teori fra andre, der bekræftede mit enkelte tilfælde i, at

kostvejledning ikke altid lykkedes efter hensigten. Herefter startede processen med at problematisere hvad jeg og andre måske gør forkert, og hvad løsningen kan være. Dette løsningsforslag (projektets kostvejledningsdesign) bundet igen i mine egne udgangspunkter (induktion), men bliver samtidig mere velkvalificeret ved, at jeg basere mine antagelser ud fra andres teorier og empiri, og derved er jeg i en position, hvor jeg ikke 'bare' basere mine antagelser ud fra et *enkelt tilfælde*, men også sammenfatter det med mit velkvalificerede gæt (abduktion), hvortil induktionen og abduktionen flettes sammen (illustreret i figur 3).

Vi kunne (eksempelvis) teste projektets kostvejledningsdesign hos 10 tilfældige kostvejledere, i forskellige egne af Danmark og se på effekten. Afhængig af resultatet, kan vi via deduktion, ”*at gå ud fra almene regler og slutte sig til, hvad der gælder for enkelte tilfælde*” (Brodersen 2007:45), udvide forsøget til alle landets kostvejledere og her, drage en konklusion på baggrund af dette. Men disse konklusioner ville stadig ikke være endegyldige, fordi, at inden for pragmatismen findes der ikke et resultat der fx er godt/dårligt, korrekt/forkert eller objektivt/subjektivt. I stedet for binære opdelinger i videnskabelige henseender (som vi måske finder det inde for dele af positivismen, essentialismen og repræsentationalismen) skelnes der i stedet mod, at mennesker har forskellige formål, og når de forskellige deltagende kostvejledere prøver at udlede hvad konsekvensen af projektets kostvejledningsdesign er, vil det oftest producere forskellige opfattelser og evalueringer (Cherryholmes 1999;Cherryholmes 1994;Cherryholmes 1992;Darwin 1859).

Frem for, at nå et deduktivt resultat, ser jeg i stedet dette kostvejledningsdesign som en stemme blandt mange andre stemmer, og hvor jeg håber det kan bidrage til en udvidet refleksion, dialog og proces mod, at forbedre sine erfaringsrelationer i arbejdet med overvægtige mennesker. Der kan ikke findes en model for, hvad der vil virke bedre for fremtiden, da vi ikke kan opnå indsigt i fremtiden, det vi i stedet kan, er at arbejde med hinandens forståelser af, hvad vi fornemmer virker, ”*We get insights into whether our beliefs work or not by acting on them and observing the consequences*” (Cherryholmes 1999:44).

Hvordan finder vi ud af, om projektets kostvejledningsdesign har en berettigelse i at hjælpe overvægtige mennesker? Måske ved at gå væk fra autoritative og fundamentalistiske principper om et sandt opnået resultat, gennem eksemplvis induktive og deduktive tilgange. Alternativt kan vi prøve en pragmatisk og dialogbaseret tankegang fra Bakhtin (Bakhtin 1981;Bakhtin 1984) og Cherryholmes (Cherryholmes 1999), hvor kostvejledere og kommende kostvejledere (fx på uddannelsesinstitutionerne) i et eller andet omfang, kan få indblik i projektets

kostvejledningsdesign, og efterfølgende lade de forskellige erfaringer indgå i en flerstemmig forståelse, og ud fra dette, kan der tages nogle valg og tilvalg.

Konklusion

Dette projekt har taget udgangspunkt i mine egne erfaringer og idé om, at nogle af Bakhtins teorier om dialog, måske kan have en brugbar funktion i kostvejledningsrummet. Til at belyse behovet for at nytænke den måde vi kostvejleder på, har projektet sat fokus på, at overvægt er et voksende problem i samfundet, og at kostvejledning er en af måderne til at opnå vægttab. Den største udfordring for de mennesker der deltager i kostvejledningsrummet, ser ud til at være af en læringsdidaktiske/pædagogisk karakter, da de væsentligste fysiologiske perspektiver i forbindelse med overvægt er afdækket. Disse overvejelser har ført til projektets problemformulering, som har været hovedelementet for det videre arbejde med projektet. For at undersøge om min idé om Bakhtin og kostvejledning har sin berettigelse, har jeg først undersøgt, hvordan vi kan udlede et svar, dernæst har jeg forsøgt at opnå dette svar, for til sidst i projektet at prøve at operationalisere det ind i kostvejledningsrummet. Projektet har været delt op af fire hovedelementer: *Pragmatismen, Bakhtin, Ernæringsfysiologi* og et *Design af kostvejledningsrummet*. Nedenfor vil jeg kort redegøre for nogle af de konklusioner, jeg har kunne drage gennem mit arbejde i dette projekt:

Ifølge pragmatismen er verden ikke-statisk, og de svar vi udleder er ustabile. Et korrekt eller forkert svar, er ikke noget vi kan finde eller opnå, da magt, miljø og sprog påvirker vores erfaringer, udvikling, læring og derved også vores evne til, at forstå konsekvenser af vores handlinger ens. At udvikle ny viden, bliver derfor, et kvalificeret gæt om, hvilke konsekvenser ens handlinger kan medføre, fordi vi ikke kan forudsige fremtiden. Ikke alt viden ses som lige brugbart, da der inden for pragmatismen, er en interesse for konsekvenser, og ikke alle konsekvenser ses som lige hensigtsmæssige. Derfor hænger læring nært sammen med pragmatismen i videnspørgsmål, da menneskets evne til at udvikle sig på baggrund af mindre hensigtsmæssige konsekvenser, ses som en vigtig proces i udviklingen. Hvortil vi kan konkludere, at ens svar kræver en *praktisk konsekvens* og at der sker en kontinuerlig udvikling af den opnåede viden, som vi handler på baggrund af.

Bakhtins dialogbegreb kan opfattes som en tredeling, hvor *mig* har mulighed for at udvide sin dialog med det *andet jeg* og hvortil et *tredje jeg* giver dialogen uendelige muligheder. Dialog begrænser sig ikke kun til samtale i skrift eller mundtlig samtale, men omfatter også en form for indre dialog. Et miljø kan begrænse eller udvikle dialogen, afhængig af, hvor villige vi er til at udfordre vores forståelser og lade nye stemmer indgå et samarbejde med vores egne. Samt at lade sine egne stemmer indgå med andres. Forståelser vil aldrig kunne være ens, og det vil derfor ikke

give mening, at udelukke andre for at deltage i dialogen, da ens monologiske svar kan medføre nogle autoritative styret miljøer, som udelukker forskellige forståelser. Dialog ses derfor som et alternativ til monolog, og en mulighed for at udvikle sin indsigt i andres menneskers erfaringer, og gøre dem til en del af sine egne. Derigennem kan en flerstemmig forståelse blive opnået, og som måske kan få øge ens refleksion og problemløsning.

Igennem naturvidenskabelige perspektiver fra ernæringsfysiologien, kan vi konkludere at overvægt kan mindskes gennem en restriktion i energigivende makronæringsstoffer. Samtidig kan det være svært, at opnå et endegyldigt svar for, hvordan en optimal rammesætning af de forskellige makronæringsstoffer kan ske.

I projektets design af kostvejledningsrummet argumenteres der for, at Hiim og HIPPES helhedsmodel kan bruges som didaktisk ramme for de opnåede erfaringer gennem arbejdet med *Pragmatismen, Bakhtin og Ernæringsfysiologi*. Fordi modellen giver mulighed for at komme bredt rundt om flere planlægningssspørgsmål, og har et dialogisk perspektiv, der kan bruges i relation til problemformuleringen.

Projektets kostvejledningsdesign viser hvordan nogle dialogiske rammer med udgangspunkt i Bakhtin kunne se ud. Hovedgrundlaget er, at kostvejlederen mister mere af sin autoritet, og i stedet for at fortælle hvad en klient/patient skal handle på vedrørende sin overvægt, prøves der i stedet at blive opnået en dialogisk forståelse af overvægten, målet, indholdet osv.. På baggrund af dette, udvikles en flerstemmig forståelse og handlingsplan, med henblik på at nå målet. Kostvejlederen fjernes derved som monologisk kilde til 'korrekt' handlingstilgang af overvægt, og fokus flyttes i stedet hen på dialogen mellem stemmerne i kostvejledningsrummet.

Projektets formål var at danne en dybere refleksiv forståelse af, hvordan vi kan finde svar, der kan være medvirkende til, at overvægtige mennesker har mulighed for at tabe sig. Svarene kan være forskellige og varierer, alt afhængig af hvilke stemmerelationer mennesket har gjort sig. Derfor kan det også være svært at konkludere, hvilke præcise dialogbaserede tanker en kostvejleder skal gøre sig. I stedet mener jeg, at den bakhtinske dialog kan være med til, at udvikle ens rolle som kostvejleder, ved, at bevæge kostvejledning væk fra monologer, og hen mod dialoger, ved at tænke andres stemmer ind i rummet, i et større omfang end hidtil. Et opgør med hvad vi tror virker i kostvejledningsrummet, begrænser sig derved ikke længere kun til kostvejlederen. Jeg mener, at dette projekt og dens kostvejledningsdesign, kan bidrage til en diskussion i de kostvejledningsrum,

hvor overvægt forsøges løst, ud fra autoritative og monologiske tilgange. Hvorvidt dette forslag til at nytænke kostvejledningsrummet ud fra Bakhtin, kan have en positiv effekt på at hjælpe overvægtige mennesker i deres bestræbelser, er endnu uvist.

Litteraturliste

Amabile, Teresa (1998). How to kill creativity, Harvard Business Review

Autorisationsloven (2011). Bekendtgørelse af lov om autorisation af sundhedspersoner og om sundhedsfaglig virksomhed. Ministeriet for Sundhed og Forebyggelse.

Bakhtin, M. (1981). The dialogic imagination – Four Essays. Edited by M. Holquist. Translated by C. Emerson og M. Holquist. University of Texas Press Slavic series; no. I.

Bakhtin, M. (1984). Problems of Dostoevsky's poetics. Edited & translated by C. Emerson. Minneapolis: University of Minnesota Press.

Beck, A., m.fl. (2010). Vidensgrundlag for rådgivning om indtag af mælk, mælkeprodukter og ost i Danmark. 1. udgave, september 2010.

Brodersen, L. (2007). Geokommunikation - Et synspunkt om indholdsarkitektur for geokommunikation, om betingelser og muligheder for at opnå enighed om sag og sted som grundlag for beslutning på et fænomenologisk, kommunikativt, semiotisk og retorisk grundlag. Forlaget Tankegang a.s. Aalborg 2007.

Brændgaard, P. (2011). 10 veje til vægttab © Sundhedsstyrelsen og Komiteen for Sundhedsoplysning 2014, 2. udgave, 1. oplag, 2014. Udgivet første gang i 2011.

Cherryholmes, C. (1992). Notes on Pragmatism and Scientific Realism. Educational Researcher 1992 21: 13

Cherryholmes, C. (1994). Pragmatism, Poststructuralism, and Socially Useful Theorizing. Curriculum Inquiry, Vol. 24, No. 2 (Summer, 1994), pp. 193-213, Ontario Institute for Studies in Education/University of Toronto

Cherryholmes, C. (1999). Reading Pragmatism – Advances in contemporary educational thought series; v. 24. Teachers College, Columbia University

Cherryholmes, C. (2013). What to Teach?, *Theory & Research in Social Education*, 41:4, 566-574

Christensen A. (2006). Metoder og redskaber til indsatser mod overvægt - Erfaringer fra 26 projekter belyst ud fra forskellige temaer. Center for Forebyggelse. Version 1,0. Udgivet af Sundhedsstyrelsen, april 2006.

Christensen, A., m.fl. (2011) Den nationale sundhedsprofil 2010 – Hvordan har du det? Sundhedsstyrelsen, København S 2011.

Cooper, F. m.fl. (1917). The Biological Efficiency of Potato Nitrogen. From the Department of Nutrition, Teachers College, Columbia University, New York.

Darwin, C. (1859). *Arternes Oprindelse – ved naturlig selektion eller bevarelse af de bedst tilpassede racer i kampen for tilværelsen* (1. udgave). Dansk udgave 2009, København: Statens Naturhistoriske Museum, Københavns Universitet

Darwin, C. (1871). *The Origin of Species & The Descent of Man, and Selection in Relation to Sex*. Canada Toronto 1984, Modern Library

Dazzani, V. (1998). Learning and abduction. Universidade Federal da Bahia. 0037–1998/05/0153–00736 Walter de Gruyter

Dewey, J. (1908). What Does Pragmatism Mean by Practical? *The Journal of Philosophy, Psychology and Scientific Methods*, Vol. 5, No. 4 (Feb. 13, 1908), pp. 85-99. Journal of Philosophy, Inc.

Dewey, J. (1910). *The influence of Darwin on philosophy, and other essays in contemporary thought* by John Dewey. New York : Henry Holt, 1910.

Dewey, J. (1916). The Pragmatism of Peirce. *The Journal of Philosophy, Psychology and Scientific Methods*, Vol. 13, No. 26 (Dec. 21, 1916), pp. 709-715. Journal of Philosophy, Inc.

Dysthe, Olga (2003). *Dialog, samspil og læring*. Forlaget Klim. 1. udgave, Århus 2003

EFSA (2010). Report of the meetings on aspartame with National Experts - Question number: EFSA-Q-2009-00488. European Food Safety Authority.

Ehre, M. (1984). Reviewed Work The Dialogic Imagination Four Essays by M. M. Bakhtin. Porter Institute for Poetics and Semiotics. Poetics Today, Vol. 5, No. 1 (1984) pp. 172-177. Duke University Press.

EU commission (2012). European Commission Health and Consumers Directorate-general. Guidance Document for Competent Authorities for The control of Compliance with EU Legislation on December 2012

Fødevaredirektoratet (2003). 6 om dagen - spis mere frugt og grønt. 1. udgave. Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri.

Fødevarestyrelsen (2013). De officielle Kostråd. Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri. Fødevarestyrelsen. 1. udgave, 1. oplag.

Gullestrup, H. (2003) Kulturanalyse – en vej til tværkulturel forståelse. (4. udgave) Akademisk Forlag 2003, 2007

Hiim, Hilde og Hippe, Else (2002). Undervisningsplanlægning - for faglærere. København: Gyldendal

Hofmekler, O. (2001). The Warrior Diet. Dragon Door Publications, Inc.

Illeris, K. (2006). Læring. 2. reviderede udgave 2006. Roskilde Universitetsforlag, 2006

Jensen, T. (2011). Kognition og konstruktion – To tendenser i humaniora og den offentlige debat. 1. udgave. Samfundslitteratur.

Kjøller, M., Juel, K., Kamper-Jørgensen, F. (2007) Folkesundhedsrapporten, Danmark 2007. Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet, København 2007.

Køster-Rasmussen, R. (2015) Weight changes in general practice. An epidemiological study of weight changes in the adult general population, bias in processing of dietary data, and therapeutic weight loss in patients with type 2 diabetes. Clinical Institute. Faculty of Health Sciences. University of Southern Denmark.

Lindelof, A. m.fl. (2010). Obesity treatment—more than food and exercise: a qualitative study exploring obese adolescents' and their parents' views on the former's obesity.

Lund, B. (2008). Portfolio – I et lærings- og uddannelsesperspektiv. Aalborg universitetsforlag, Danmark.

McDougall, J. (2012). The Starch Solution. Rodale Books.

Moon, J. (1999). Learning From learning Journals. I. Moon, J. (1999): Learning Journals. A HandBook for Academics, Students and Professional Development. London: Kogan Page ltd.

Müller, P., m.fl. (2009). Opsporing og behandling af overvægt hos voksne. Dansk Selskab for Almen Medicin i samarbejde med Sundhedsstyrelsen 2009. 1. udgave - 1. oplag. Sundhedsstyrelsen.

NHMRC. (2006). Nutrient Reference Values for Australia and New Zealand Including Recommended Dietary Intakes. Commonwealth of Australia 2006.

NNR - Nordic Nutrition Recommendations (2012). Integrating nutrition and physical activity. (1. udgave) 5th edition. Copenhagen: Nordic Council of Ministers.

NNR - Nordic Nutrition Recommendations (2004). Integrating nutrition and physical activity. (1. udgave) 4th edition. Copenhagen: Nordic Council of Ministers.

NNR – Nordiska näringsrekommendationer (1996). Nordiska Ministerrådet, Köpenhamn.

Peirce, C. (1934). Collected Papers of Charles Sanders Peirce. Vol. 5, Pragmatism and Pragmaticism, edited by C. Hartshorne and P. Weiss. Cambridge, MA: Harvard University Press.

- Pleasants, K. (2009). Learning from a review of research on outdoor learning. Outdoor education research and theory: critical reflections, new directions', the Fourth International Outdoor Education Research Conference, La Trobe University, Beechworth, Victoria, Australia, 15-18 April 2009.
- Putnam, H. (1995). Pragmatism – An Open Question. Wiley-Blackwell; 1 edition.
- Richelsen, B. m.fl., (2003). Den danske fedmeepidemi - Oplæg til en forebyggelsesindsats. Publ. nr. 30 - Ernæringsrådet.
- Richelsen, B. & Vrang, N. (2005). Hvorfor bliver vægttab så hyppigt fulgt af vægtstigning? - Basalt biologisk respons som mulig årsagsforklaring. Aarhus Universitetshospital, Aarhus Sygehus, Endokrinologisk Afdeling C, og Rheoscience A/S, Basic Research Rødovre.
- Ristelä, P. & Kivinen, O. (2003). From constructivism to a pragmatist Conception of Learning. Oxford Review of Education, Vol. 29, No. 3, September 2003. Carfax Publishing.
- Rode, T. (2012). Stenalderkost - palæo-opskrifter til det moderne menneske. Politikens Forlag.
- Rorty, R. (1989). Contingency, Irony, and Solidarity. Cambridge University Press,
- Rössner, S. (2010). Journal compilation © 2010 International Association for the Study of Obesity. obesity reviews 11, 231–232.
- Strati, A. (1999). Organization and aesthetics – The Aesthetic Approach in Organization Studies, Sage Publications.
- Stensmo, C. (2012). Indføring i pædagogisk filosofi. Aarhus: Klim
- Sundhedsstyrelsen (2003). Center for Forebyggelse. Oplæg til national handlingsplan mod svær overvægt – Forslag til løsninger og perspektiver. København S
- Sundhedsstyrelsen (2006). Viden- og dokumentationsenheden. Effekt af interventioner til forebyggelse og behandling af overvægt – et kommenteret resumé. København: Sundhedsstyrelsen,

2006.

Stegeager, N. Og Laursen E., m.fl. (2012) Organisationer i bevægelse. Læring – Udvikling – Intervention. 1. udgave, 2. oplag 2012. Samfundslitteratur 2011.

Studieordning (2004). Studieordning for professionsbachelor i ernæring og sundhed ved Ankerhus Seminarium. CVU Sjælland. Redaktionsudvalg: Else Lücking, Marianne H. Mousgaard. 2004.

Studieordning (2010). National studieordning for uddannelsen til Professionsbachelor i ernæring og sundhed.

Søndergaard, m.fl. (2008). Terminologiliste for kliniske diætister 2008. Udgivet af Foreningen af Kliniske Diætister. 1. udgave - februar 2008.

Timmermans, S. og Tavory, I. (2012). Theory Construction in Qualitative Research: From Grounded Theory to Abductive Analysis. *Sociological Theory*, 30(3) 167-186, American Sociological Association 2012.

Tønnesen, H., m.fl., (2005). Terminologi - Forebyggelse, sundhedsfremme og folkesundhed. Center for Forebyggelse. Sundhedsstyrelsen 2300 København S. 1. udgave, 2005.

Wasiolek, E. (1987). Review Problems of dostoevsky poetics. *Comparative Literature*, Vol. 39, No. 2 (Spring, 1987), pp. 187-189. Duke University Press. University of Oregon.

Wohlstrand, L. (2013). Fra julemærkehjem til hverdag: En kvalitativ undersøgelse af forældres oplevelse af den hjælp de får i overgangen fra barnets start på julemærkehjem tilbage til hverdag og kommune.

Wolff, S. (2011). Vægtstop - Resultater fra midtvejsevalueringen af satspuljen: "Vægttab og vægtvedligeholdelse blandt svært overvægtige voksne". Sundhedsstyrelsen Center for Forebyggelse, København S.

Zinck, O., Hallas-Møller, T. (2004). E-nummerbogen – Tilsætningsstoffer i maden: virkninger og bivirkninger. 6. udgave. 1. oplag. 2004. Aschehoug Dansk Forlag A/S.

Bilag oversigt:

Bilag 1: Kostplaner udbydes af kostvejledere

Bilag 2: De 8 kostråd

Bilag 3: Eksempel på mit (Jan Ohrt Nissen) tidligere kostvejledningsrum i Vejle i perioden 2009-2013

Bilag 4: Mie Majgaards kostvejledningsrum i Næstved Sundhedscenter 2015.

Bilag 5: eksempel på en kostvejledningsportfolio

Bilag 1 – kostplaner udbydes af kostvejledere

Ved en internetsøgning over kostvejledere i foreningen af kliniske diætisters database, blev 10 tilfældige kostvejledere undersøgt, og alle undersøgte tilbød kostplaner, som en del af løsningen for overvægt eller andre ernæringsproblemstillinger (siderne er sidst tilgået 5. maj 2015):

Diætist Klinikken Viborg

<http://www.diaetisten-viborg.dk/forside/ned-i-vaegt.aspx>

Lykke Duvald

<http://lykkeduvald.dk/vaegtoegning/>

Diætisthuset

<http://www.diaetisthuset.dk/wp-content/uploads/2014/12/Herning-Prisliste.pdf>

Kostvejledning.dk – diætisten i Herluftholm

<http://www.kostvejledning.dk/kostvejledning>

Din Diætist - Lolland/falster

<http://www.dindiaetist.dk/priser.html>

Guided By Stine

<http://www.guidedbystine.dk/gallery>

Kost4U Middelfart

<http://www.kost4u.dk/index.php?page=priser>

Odense Sundhedshus

<http://www.odense-sundhedshus.dk/priser/>

Sund for dig - Haderslev

<http://sundfordig.dk/sundhedsformidling.php>

Kostbalancen.dk - Diætisterne på Frederiksberg

<http://www.kostbalancen.dk/koster.htm>

Bilag 2 – De 8 kostråd

En oversigt fra fødevarestyrelsen over de 8 kostråd, der eksisterede fra 2004-2013.



Bilag 3 – Eksempel på mit (Jan Ohrt Nissen) tidligere kostvejledningsrum i Vejle i perioden 2009-2013



Bilag 4 – Mie Majgaards kostvejledningsrum i Næstved Sundhedscenter 2015.



Bilag 5 – eksempel på en kostvejledningsportfolio

Et ikke-statisk eksempel på, hvordan en kostvejledningsportfolio kan se ud. Der er skrevet nogle eksempler ud fra egne erfaringer i kursiv skrift, for at udvide forståelsen af kostvejledningsportfolien.

0) Monolog eller dialog?

Overvej først følgende – hvordan bliver kostvejledningen hovedsagelig udført: Dialogisk eller monologisk? (diskuteres med de involverede i kostvejledningsrummet)

Monolog	Tema	Dialog
Autoritativ styret samtale	Besvarelse af spørgsmål	Diskussion
Videregivelse af indsigt	Kommunikation	Omformning af forståelse
Indsigt er givet	Erkendelse af et emne	Indsigt er udviklet
Ekskludere nogles tanker	Kilde til indsigt	Inkludere alles tanker
Valgfrit	Samarbejde	Nødvendigt
	Tomhed	

1) Start og oprettelsesnoter

En identificering af, hvilke stemmer der kan være med til at påvirke kostvejledningsrummet og som man kan prøve at inddrage.

Oprettelsesdato:	<i>10-10-15</i>
Primære målgruppe	<i>En eller flere overvægtige personer som er med i kostvejledningsforløbet</i>
Sekundær målgruppe	<i>Kostvejlederen</i>
Tertiære målgruppe	<i>Andre kostvejledere, familiemedlemmer eller andre stemmerelationer i kostvejledningsrummet</i>
Afdækning af ressourcer	

2) Rammerne

Tid, Økonomi, børn, arbejdsliv og andre faktorer, som kostvejledningsrummet skal handle under.

Primære målgruppe	
Sekundær målgruppe	
Tertiære målgruppe:	

3) Formål

Hvad mener de forskellige deltager i kostvejledningsrummet, at målet kan være for den overvægtige.

Primære målgruppe	<i>Vil gerne tabe 30 kg inden bryllupsdagen d. 6/6 2016</i>
Sekundær målgruppe	<i>20 kg er måske en mulighed</i>
Tertiære målgruppe:	<i>Familiemedlem: Vil bare have at personen er glad</i>

4) Begrundelse for valget af formål

Hvorfor er formålet fastsat, som det er.

Primære målgruppe	
Sekundær målgruppe	
Tertiære målgruppe:	

5) Miljøerfaringer

Erfaringer med denne type formål.

Primære målgruppe	
Sekundær målgruppe	
Tertiære målgruppe:	

6) Handlinger i relation til formålet

Hvilke handlinger kan bidrage til at nå formålet.

Primære målgruppe	
Sekundær målgruppe	
Tertiære målgruppe:	

7) Afprøvning af nogle af de forskellige handlingsforslag og efterfølgende feedback

Hvilke handlinger kan bidrage til, at nå formålet.

Primære målgruppe	
Sekundær målgruppe	
Tertiære målgruppe:	

8) Afprøvning af de forskellige handlingsforslag og efterfølgende feedback

Hvilke handlinger kan bidrage til, at nå formålet.

Primære målgruppe	
Sekundær målgruppe	
Tertiære målgruppe:	

9) Fremadrettet handlingsplan

Hvilke handlinger vil de involverede stemmer i kostvejledningsrummet foretage for at nå formålet med kostvejledningen.

Primære målgruppe	
Sekundær målgruppe	
Tertiære målgruppe:	

10) Efterfølgende vurdering af kostvejledningsforløbet

Efter refleksioner efter endt kostvejledningsforløb

Primære målgruppe	
Sekundær målgruppe	
Tertiære målgruppe:	