

Motivation og self-efficacy hos forældre til overvægtige børn som gennemgår en familie-baseret sundhedsintervention

- En kvalitativ undersøgelse af 8 forældre tilknyttet SÅ LETTER VI i Mariagerfjord Kommune

Udarbejdet af: Nathanael Filskov, AAU, kandidatuddannelsen i Idræt, 4.sem.
Vejleder: Oline Bjørkelund

Abstract

Physical activity prevents several health related diseases and disorders for children and adolescents, and risk factors are significantly increased for physical inactive children and adolescents (Sundhedsstyrelsen 2011). This is a serious health related threat for obese children and adolescents, taking into consideration studies showing a relationship between obesity and physical inactivity (Hjorth et al. 2014).

Furthermore the literature shows that children and adolescent's report difficulties initiating and maintaining physical activity because of obesity (Sundhedsstyrelsen 2011). A way to promote physical activity and weight loss for obese children and adolescents is through family-based health interventions (Sundhed.dk 2016, web). Through such intervention, motivation and self-efficacy for parents is identified as an important factor, in determining the child's success in terms of BMI (Allen et al. 2014; Gunnarsdottir et al. 2011).

The purpose of this study is to investigate how motivation and self-efficacy is defined and how it has an influence on parents with obese children undergoing a family-based health intervention. The data consists of eight semi-structured interviews of parents currently enrolled in the family-based health intervention "SÅ LETTER VI" in Mariagerfjord municipality. The findings from the interviews have been divided into thematic categories, and analysed and discussed in relation to Self-Determination Theory (Ryan & Deci 2000 a), and Banduras (1994) Self-efficacy theory, which represents the conceptual framework for motivation and self-efficacy in the current study.

The findings indicate increased parent-motivation through the intervention, and shows parents to be motivated through extrinsic motivation regulated through identified and integrated regulation. Regarding self-efficacy the findings indicate strong self-efficacy for the parents who are in the process of adapting to a healthy lifestyle due to the experience of success throughout the intervention. Furthermore the study shows positive lifestyle changes in relation to physical activity and diet for all of the families, in addition to an increased level of knowledge and skills in parents, promoting a healthy lifestyle, as a result of the family-based health

intervention. Finally an unexpected finding in this study shows that seven of the eight respondents describes the activity tracker handed out during the intervention as having positive influence in relation to physical activity, without this being an initial topic in the interview guide.

Forord

Denne videnskabelige undersøgelse er udfærdiget som et kandidatspeciale på kandidatuddannelsen i Idræt, 4. semester, School of Medicine and Health, Aalborg Universitet. Projektet er udarbejdet af Nathanael Filskov i perioden 1. februar til 3. juni 2016.

Projektets formål er at undersøge forældre-motivation og self-efficacy hos forældre under en familiebaseret sundhedsintervention for overvægtige børn. Dermed henvender projektet sig til sundhedsfaglig personale, som beskæftiger sig med disse tematikker i deres daglige virke, samt personer som har interesse i at tilegne sig dybere viden omkring, hvad der påvirker motivation og self-efficacy hos forældre under en familiebaseret sundhedsintervention for overvægtige børn.

En stor tak skal lyde til Anders Ring og Stinne Pauls fra SÅ LETTER VI i Mariagerfjord Kommune, for imødekommende samarbejde igennem hele projektperioden, som bl.a. har muliggjort kontakten til respondenterne i indeværende projekt. Yderligere ønsker jeg at takke min vejleder, Oline Bjørkelund, for kyndig vejledning og sparring gennem hele processen i kandidatspecialet.

Læsevejledning

Det anbefales at dette projekt læses i kronologisk rækkefølge for at opnå optimal forståelse af projektets helhed. Er læseren velkendt med teorierne Self-Determination Theory (Ryan & Deci 2000 a; 2000 b; Ryan et al. 2008) og Banduras (1994) teori om Self-efficacy, da kan gennemlæsning af teorikapitlet med fordel undlades.

Litteraturhenvisningerne igennem projektet er angivet efter retningslinjerne for Harvardmetoden, hvor det gælder at forfatter samt årstal er angivet i en parentes. Når der fremgår litteraturhenvisninger med den/de samme forfattere for flere udgivelser i et givent årstal, da er henvisningen angivet med a eller b efter årstallet i henvisningen såvel som litteraturlisten. Alle litteraturhenvisninger refererer til projektets litteraturliste i kapitel 8, hvor yderligere information om henvisningerne er oplyst. Krydsreferencer igennem projektet er angivet med nummer på det pågældende kapitel og afsnit.

Når der igennem rapporten benyttes engelske begreber og termer, er disse oversat til dansk og det oprindelige navn er angivet i en parentes, første gang det nævnes. Vedlagt dette projekt er der 11 bilag i kapitel 9, som indeholder transskriptioner af interviews, interviewguide, samtykkeerklæring og transskriptionsstrategi.

Indholdsfortegnelse

1. INDLEDNING	1
1.1 PROBLEMFOMULERING.....	3
1.2 PROBLEMAFGRÆNSNING	3
1.3 BEGREBSAFKLARING	4
2. TEORI	6
2.1 SELF-DETERMINATION THEORY	6
2.1.1 Psykologiske behov	7
2.1.2 Former for motivation.....	7
2.2 SELF-EFFICACY	8
2.2.1 Succesoplevelser.....	10
2.2.2 Andenhåndserfaring.....	10
2.2.3 Social overbevisning.....	11
2.2.4 Fysisk og emotionelle stadier	11
3. METODE	13
3.1 VIDENSKABSTEORETISK STÅSTED.....	13
3.1.1 Fænomenologisk tilgang	13
3.1.2 Interview som forskningsmetode.....	14
3.1.3 Hermeneutisk meningsfortolkning.....	15
3.2 ANVENDT METODE OG OVERVEJELSER.....	16
3.2.1 Samarbejde med Mariagerfjord Kommune.....	16
3.2.2 Inklusionskriterier for respondenter.....	16
3.2.3 Rekruttering af respondenter	17
3.2.4 Respondenter.....	17
3.2.5 Interviewguide.....	17
3.2.6 Pilotinterview	18
3.2.7 Afholdelse af interview	18
3.2.8 Transskribering af interview	19
3.2.9 Bearbejdning af analyse	19
4. ANALYSE OG DISKUSSION	20
4.1 VEJLEDNING OG PUNKTPLAN.....	21
4.1.1 Vejledning	21
4.1.2 Punktplan.....	23
4.1.3 Opsummering	25
4.2 UDFORDRINGER.....	25
4.3 FORÆLDRE-MOTIVATION	28
4.3.1 De tre basale behov.....	30
4.3.2 Kategorisering af forældre-motivation.....	32
4.3.3 Regulering af forældre-motivation.....	33
4.4 SELF-EFFICACY	36
4.5 LIVSSTILSÆNDRINGER	39
4.5.1 Kostvaner	39
4.5.2 Fysisk aktivitet.....	40
4.6 SAMLET DISKUSSION.....	42
5. METODEDISKUSSION	47
6. KONKLUSION	49
7. PERSPEKTIVERING	52

8. LITTERATURLISTE	54
BILAG 1: INTERVIEW MED RESPONDENT 1.....	57
BILAG 2: INTERVIEW MED RESPONDENT 2.....	72
BILAG 3: INTERVIEW MED RESPONDENT 3.....	84
BILAG 4: INTERVIEW MED RESPONDENT 4.....	96
BILAG 5: INTERVIEW MED RESPONDENT 5.....	107
BILAG 6: INTERVIEW MED RESPONDENT 6.....	118
BILAG 7: INTERVIEW MED RESPONDENT 7.....	133
BILAG 8: INTERVIEW MED RESPONDENT 8.....	142
BILAG 9: INTERVIEWGUIDE.....	161
BILAG 10: SAMTYKKEERKLÆRING	164
BILAG 11: TRANSSKRIFTIONSSTRATEGI	165

1. Indledning

Sundhedsstyrelsen har i 2011 udgivet en rapport med den nyeste evidens fra studier omhandlende fysisk aktivitet med henblik på forebyggelse og behandling (Sundhedsstyrelsen 2011). Her fremgår at fysisk aktivitet har bevist at have en forebyggende effekt på en lang række sygdomme herunder hjertesygdomme, type 2-diabetes, metabolisk syndrom, depression, flere former for kræfttyper samt mange andre sygdomme og tilstande. Dette gælder ligeledes for børn og unge, hvor kardiovaskulære risikofaktorer er høje for fysisk inaktive børn og unge sammenlignet med fysisk aktive børn og unge (ibid.). Dermed er det vigtigt for børn og unge i et sundhedsforebyggende perspektiv at dyrke regelmæssig fysisk aktivitet. Et studie fra 2014 viser sammenhæng mellem fedme og overvægt hos børn og unge i forhold til nedsat fysisk aktivitet (Hjorth et al. 2014), hvilket dermed betyder, at overvægtige børn og unge befinder sig i en forhøjet risikozone grundet de sundhedsmæssige følgevirkninger ved nedsat fysisk aktivitet.

Overvægt skyldtes primært en kronisk ubalance mellem energiindtag og energiforbrug, hvor energiindtaget overstiger energiforbruget. For at kunne bryde dette mønster i forhold til overvægt, bør enten energiindtaget sænkes eller energiforbruget forhøjes. For børn og unge er det dog imidlertid væsentligt at opfylde kroppens behov for næring og vitaminer gennem et højt energiindtag for at sikre vækst og udvikling (Sundhedsstyrelsen 2011). Dermed er det nødvendigt med et højt energiforbrug for overvægtige børn og unge for at reducere overvægt, hvortil fysisk aktivitet er afgørende (ibid.). Dog ses der i litteraturen, at overvægtige børn og unge føler sig ekstra besværet i forbindelse med fysisk aktivitet, og har generelt vanskeligere ved at opretholde fysisk aktivitet (ibid.). Dette er en uhensigtsmæssig tendens, at de personer som har større behov for fysisk aktivitet samtidig er ekstra besværet i forbindelse med udførelsen og opretholdelsen af fysisk aktivitet. I tillæg til dette kommer udfordringer i form af psykosociale lidelser i forbindelse med overvægt, som ligeledes er barrierer for fysisk aktivitet (ibid.).

I Danmark tilbydes der i de forskellige kommuner familiebaserede sundhedsinterventioner for familier med overvægtige børn, hvor der er fokus på

øget fysisk aktivitet, sunde kostvaner og sund livsstil for familien (Sundhed.dk 2016, web). Succes i et sådant forløb i forhold til vægttab vil give børn og unge bedre forudsætninger for fysisk aktivitet tillige med reducere af de sundhedsmæssige og psykosociale risici som følge af vægttabet.

I familiebaserede sundhedsinterventioner for overvægtige børn og unge er forældrenes rolle og forholdemåde i forhold til forløbet altafgørende. Forældrene skaber barnets og den unges kontekstuelle miljø, og er dermed nøglepersoner i forløbet (Golan & Crow 2004). Dette ses ligeledes afspejlet i forhold til tendensen, at børn har større risiko for overvægt, hvis begge forældre ikke bor sammen med barnet (Databasen Børns Sundhed 2015).

I et studie som undersøger de fysiske og psykologiske barrierer i forhold til vægttab hos overvægtige børn, viser undersøgelsens fund at overvægtige børn har behov for støtte fra en forælder/rollemodel for at igangsætte adfærdsmæssige ændringer i forhold til vægttab, samt at det er usandsynligt for barnet at opretholde engagement og adfærdændringer, uden emotionel støtte igennem forløbet (Murtagh et al. 2006; Øen 2012). For at kunne hjælpe barnet til vægttab er det derfor vigtigt, at forældrene forstår og anerkender deres rolle i denne henseende (Øen 2012).

Forskning viser ligeledes en sammenhæng mellem forældre-motivation (parental motivation) overfor en familiebaseret sundhedsintervention og barnets BMI, således at barnet taber sig mere i et forløb, hvor forældre er motiverede (Allen et al. 2014). Gunnarsdottir et al. (2011) rapporterer om sammenhæng mellem forældrenes self-efficacy, som beskriver troen på egne evner, overfor sundhedsinterventionen og øget vægttab for børnene i starten og ved afslutning af forløbet.

De fleste studier omhandlende forældre-motivation og self-efficacy i en familiebaseret sundhedsintervention for overvægtige børn og unge, undersøger kun forældre-motivation og self-efficacy forud for sundhedsinterventionen som baseline og ikke undervejs i forløbet (Allen et al. 2014; Dhingra et al. 2011; Gunnarsdottir et al. 2011; Maximova et al. 2014). Dog er ens for både motivation og self-efficacy, at disse er subjektive oplevelser af en persons indre tilstand eller stadie, som er i en forandrelig og skiftende proces fremfor værende et statisk produkt (Bandura 1994; Ryan & Deci 2000 a; 2000 b; Ryan et al. 2008; Watson 2002). Det kan derfor ikke

forventes at forældre-motivation og self-efficacy er et statisk produkt igennem en sundhedsintervention, men nærmere en proces som har mulighed for at ændre sig undervejs. Dermed vurderes det relevant at undersøge forældrenes motivation og self-efficacy undervejs i en familiebaseret sundhedsintervention for overvægtige børn. Til at afdække motivation på individniveau er den anerkendte motivationsteori Self-Determination Theory særligt egnet til at forstå og kategorisere motivation af adfærd i en sundhedsmæssig kontekst (Gourlan et al. 2013; Ryan et al. 2008), ligesom Banduras teori (1994) om Self-efficacy er anvendelig til at redegøre for et individs opfattelse og tro på egne evner i forhold til en sundhedsmæssig adfærd (Watson 2002).

Dette leder frem til følgende problemformulering:

1.1 Problemformulering

Hvorledes påvirkes og kategoriseres motivation og self-efficacy til forældre med overvægtige børn, som gennemgår en familiebaseret sundhedsintervention i forhold til Self-Determination Theory og Banduras teori om Self-efficacy?

Underspørgsmål

- Hvad oplever forældre med overvægtige børn som gennemgår en familiebaseret sundhedsintervention som værende udfordringer i forhold til en sund livsstil?
- Hvilken indflydelse har en familiebaseret sundhedsintervention for overvægtige børn på familiens motions- og kostvaner?
- Hvilken indvirkning har vejledningssamtalerne og udeleverede punktplan i en familiebaseret sundhedsintervention for overvægtige børn på forældrenes viden og færdigheder?

1.2 Problemafgrænsning

Dette projekt undersøger som bekendt forældre-motivation og self-efficacy under en familiebaseret sundhedsintervention hos forældre til overvægtige børn. Til at afdække undersøgelsens forskningsspørgsmål afdækkes og beskrives motivation kun ud fra Self-Determination Theory (Ryan & Deci 2000 a; 2000 b; Ryan et al. 2008),

ligesom self-efficacy kun tager udgangspunkt i Banduras teori (1994) om Self-efficacy. Da både motivation og self-efficacy jævnfør disse teorier ikke ses som et statisk produkt, men som en proces som er i udvikling og bevægelse (Ryan & Deci 2000 a; 2000 b; Ryan et al. 2008; Bandura 1994; Watson 2002), ansues motivation og self-efficacy som undersøges under sundhedsinterventionen som en aktuel tilstand for respondenterne i øjeblikket de beskrives.

1.3 Begrebsafklaring

Motivation: I dette projekt tager motivation udgangspunkt i Ryan & Deci's definition: *"At være motiveret betyder at være bevæget til handling. En person som ikke føler drivkraft til handling er karakteriseret som umotiveret, hvor modsat en person som er motiveret føler energi eller aktiveres i en retning."* (oversat fra engelsk)(Ryan & Deci 2000 b, side 54).

Sund livsstil: Begrebet sund livsstil dækker i dette projekt udelukkende over sunde kost- og motionsvaner.

Forældre-motivation: Oprindelig term "parental motivation". Dækker over oplevelsen af motivation hos en forælder.

Forløbet: Når dette nævnes uden yderligere forklaring, da henvises til den familiebaserede sundhedsintervention, SÅ LETTER VI i Mariagerfjord Kommune.

Punktplan: Et redskab som detaljeret beskriver måltiders indhold og mængde i løbet af dagen, som udarbejdes af det sundhedsfaglige personale i forløbet. Hver familie tilknyttet SÅ LETTER VI modtager en punktplan, som er specielt tilrettelagt den pågældende familiesituation på baggrund af en forudgående samtale om familiens kostvaner.

Aktivitetstracker: Beskrives i interviewene af respondenterne med forskellige termer: ur, bevægelses-ur, armbånd og skridttæller.

Nuværende tidspunkt: Benyttes i analysen og diskussionen som reference til tidspunktet hvor respondenterne i interviewet tilkendegav et givent udsagn.

Mødt behov: Når et af de tre basale psykologiske behov kompetence, tilhørsforhold og autonomi fra Self-Determination Theory (Ryan & Deci 2000 a; 2000 b; Ryan et al. 2008) har været til stede i en given situation hos respondenterne.

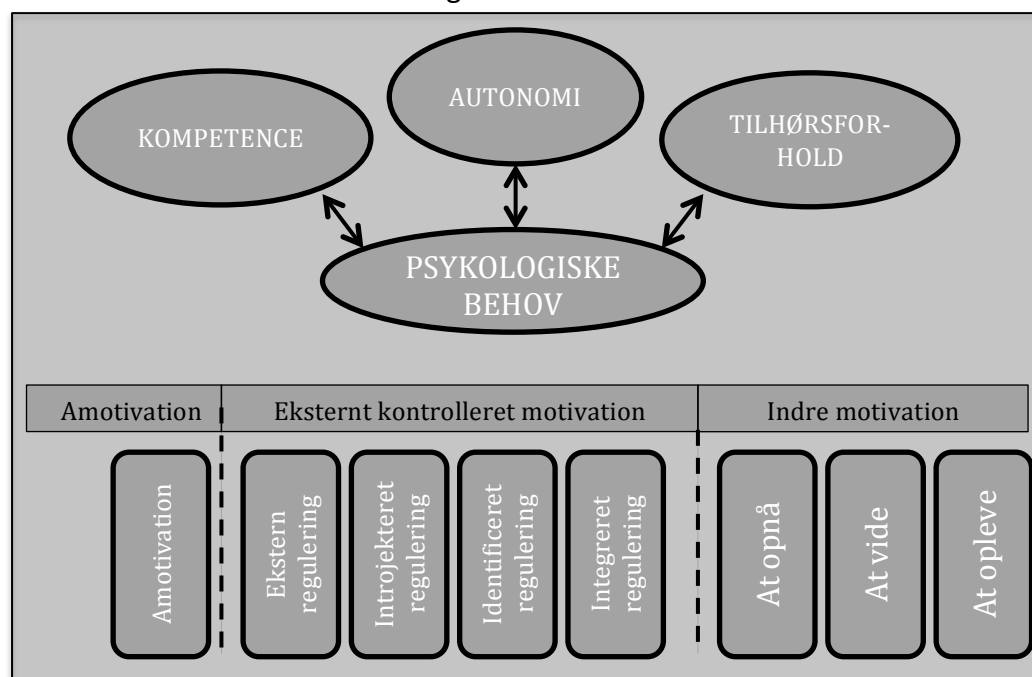
Rådgiver: Denne term benyttes om det sundhedsfaglige personale, som tilrettelægger sundhedsinterventionen og afholder vejledningssamtaler mm. med familierne tilknyttet SÅ LETTER VI.

2. Teori

I dette kapitel redegøres der for Self-Determination Theory (Ryan & Deci 2000 a; 2000 b; Ryan et al. 2008) og Banduras (1994) teori om Self-efficacy, som benyttes til at undersøge projektets problemformulering med baggrund i redegjorte problemstilling fra indledningen.

2.1 Self-Determination Theory

Self-Determination Theory (SDT) er en bred psykologisk teori grundlagt af Deci og Ryan, som er anerkendt og benyttet indenfor forskellige fagområder (Ryan et al. 2008). Teoriens anvendelse er karakteriseret som specielt anvendelig i sammenhænge til at opnå forståelse omkring adfærd i forbindelse med sundhed (Gourlan et al. 2013). Teorien beretter hvorledes de tre basale psykologiske behov: autonomi, kompetence og tilhørsforhold er medbestemmende faktorer for et individs motivation overfor en given adfærd. Der skelnes mellem tre overordnede former for motivation kategoriseret som: amotivation, eksternt kontrolleret motivation og indre motivation. Disse former for motivation er placeret i et kontinuum gående fra amotivation til indre motivation, hvor der ligeledes er forskellige stadier indenfor den enkelte motivationsform, som karakteriserer hvorledes adfærd er reguleret (Ryan & Deci 2000 a; 2000 b; Ryan et al. 2008). Teorien er illustreret nedenfor i figur 1.



Figur 1 viser hvorledes kompetence, autonomi og tilhørsforhold har indflydelse på adfærdens kategorisering af motivation, samt hvorledes de enkelte motivationsformer reguleres (inspireret af Ryan & Deci 2000 og Pelletier 1995).

2.1.1 Psykologiske behov

De tre psykologiske behov: autonomi, kompetence og tilhørsforhold er iboende basale behov for et individ, som medfører en øget indre motivation og selvbestemmelse når disse mødes. Autonomi dækker over behovet for at udføre en adfærd af egen fri vilje, som er personlig værdifuld og på lige niveau med andre personlige værdier samt grundet selve nydelsen ved adfærden. Behovet for kompetence mødes når en person modtager relevante inputs og feedback, hvilket kan ruste en person med øgede færdigheder. Behovet for tilhørsforhold beskrives som behovet for at blive forstået, respekteret og værdsat. Disse tre psykologiske behov er komplimentære basale behov for indre motivation, hvilket betyder at et individ ikke kan opnå indre motivation ved f.eks. at have opfyldt behovet for tilhørsforhold og kompetence, uden behovet for autonomi er opfyldt. Dog kan enkelte mødte behov stadig påvirke hvorledes eksternt kontrolleret motivation reguleres (ibid.).

2.1.2 Former for motivation

Indre motivation er den optimale motivation overfor en adfærd, da denne er styret af individets selv-bestemmelse og i overensstemmelse med personens interesse og værdier. Her styres adfærden ikke af noget udefrakommende f.eks. at udføre en adfærd for at undgå en konsekvens, som kan være tilfældet for den eksternt kontrolleret motivation. En person med indre motivation vil typisk have større interesse, begejstring og selvtillid overfor adfærden end en person med en eksternt kontrolleret motivation. Indre motivation beskrives i SDT som det at udføre en handlingen alene på grund af nydelsen og tilfredsstillelsen i handlingen (ibid.). Pelletier et al. (1995) har foreslået en mere specifik definition af indre motivation end ovenstående, bestående af de tre parametre: at opnå, at vide og at opleve. At opnå dækker over at være engageret i en handling og opleve nydelse og tilfredsstillelse når der forsøges at opnå eller skabe noget. At vide beskriver det at udføre en handling for nydelsen og tilfredsstillelsen ved at lære, udforske samt forsøge at udvide sin viden. At opleve dækker over at udføre en handling grundet selve nydelsen og tilfredsstillelsen igennem individets engagement ved at udføre handlingen (Pelletier et al. 1995).

Er en persons motivation derimod kategoriseret som amotivation hersker der manglende personlig interesse, værdi eller hensigt med adfærden, ligesom denne motivationsform besidder den mindste grad af selvbestemmelse. Kontinuummet mellem amotivation og indre motivation er kategoriseret som eksternt kontrolleret motivation. Her er motivationen som navnet indikerer styret af eksterne faktorer. Den eksterne motivation kan inddeles i fire forskellige underkategorier; ekstern, introjekteret, identificeret -og integreret regulering, som bestemmer hvorledes adfærden reguleres (Ryan & Deci 2000 a; 2000 b; Ryan et al. 2008).

Ekstern regulering er når en persons adfærd er styret af et eksternt fokus, som udføres udelukkende for at opnå en belønning, undgå en form for straf, eller grundet et socialt pres. Introjekteret regulering er når adfærden udføres uden at være accepteret som værende fuldt ud personlig værdifuld, men udføres for at undgå skyld, angst, afvisning eller fordømmelse. Adfærden kan ligeledes udføres grundet stolthed eller for at opretholde en følelse af selvværd, hvilket medfører at fokuset er eksternt styret. Identificeret regulering derimod kan være delvis selvbestemmende, da adfærd her vurderes som værende personlig værdifuld og betydningsfuld, men ikke på lige niveau som andre personlige værdier og behov og udføres stadig for at tilfredsstille et eksternt behov. Integreret regulering er den eksterne regulering af adfærd med højst selvbestemmelse, hvor adfærden ses som værende personlig værdifuld og i kongruens med personlige værdier og fuldt ud sidestillet med selvet. Til trods for der haves en grad af selvbestemmelse, har integreret regulering dog stadig et eksternt fokus, da adfærden i større grad udføres for at opnå en belønning fremfor nydelsen og tilfredsstillelsen som opnås igennem adfærden (ibid.).

2.2 Self-efficacy

Self-efficacy er en social-kognitiv teori grundlagt og formuleret af psykologen Albert Bandura (1994). Denne teori benyttes ofte idenfor sundhedssektoren, men er også anvendt bredt i andre domæner end den sundhedsfaglige kontekst og benyttes f.eks. i forbindelse med kognitiv læring, smertetolerance, karrierevalg mfl. Teorien er specielt anvendelig i forbindelse med sundhedsmæssige adfærdsændringer, fordi

self-efficacy er vurderet til at have afgørende betydning for hvorledes et individ håndterer og opretholder en sundhedsmæssig adfærdsændring (Holloway & Watson 2002; Schunk 1995). Et individs opfattelse af egen self-efficacy er defineret som:

"... people's beliefs about their capabilities to produce designated levels of performance that exercise influence over events that affects their lives." (Bandura 1994, side 2)

Dermed refererer self-efficacy til et individs tro på eller sikkerhed omkring egne evner, til at udføre en given adfærd som har indflydelse på individets liv. En persons egen opfattelse af self-efficacy bestemmer hvorledes personen føler, tænker, motiveres samt hvorledes personens adfærd er (ibid.).

Personer med en stærk opfattelse af self-efficacy er i stand til at anskue krævende opgaver, som udfordringer der skal løses og beherskes, fremfor at se dem som personlige trusler, som hellere bør undgås. En stærk self-efficacy medfører ligeledes at personer stiller mere krævende personlige målsætninger, samt opretholder en større grad af forpligtelse overfor målsætningen. Når en person med stærk self-efficacy fejler i forhold til den tilstræbte adfærd og målsætning, gør graden af self-efficacy således, at personen hurtigere kommer tilbage til udgangspunktet før fejlen, hvorefter indsatsen øges og opretholdes. En stærk self-efficacy er ligeledes afgørende for, at personer møder udfordringer og truende situationer med en vished om, at de er i stand til at tage kontrol over situationen. En stærk self-efficacy skaber personlig realisering, reducerer stress samt udsathed for depression (ibid.). Ses derimod på følgerne af en svag self-efficacy, er disse kontrasterne til følgerne af en stærk self-efficacy. En svag self-efficacy medfører, at en person undgår og undviger krævende opgaver, da de anskues som værende en personlig trussel imod personen. Når udfordret med en krævende opgave gør personens lave self-efficacy således, at personen dvæler ved de personlige mangler i forbindelse med opgaven, og fokuserer på at tænke på de negative følger, hvis personen ikke formår at overkomme opgaven. Den svage self-efficacy medfører yderligere lave forventninger og ringe grad af forpligtelse til opgaven eller målet som ønskes opnået. Når modstand mødes, falder indsatsen og der gives let op hos personer med svag self-efficacy, ligesom en svag self-efficacy gør en person

langsommere til at genfinde troen på sig selv igen når der fejles. Svag self-efficacy medfører at personen ser sin fejl i adfærd overfor en given opgave eller målsætning, som en mangel på evner og er mere udsat overfor stress og depression (ibid.).

Bandura (1994) postulerer yderligere i teorien om Self-efficacy, at en persons tro på egen efficacy ikke en statisk størrelse som er konstant over tid, men nærmere en proces som er i udvikling og bevægelse i et kontinuum gående fra svag self-efficacy til stærk self-efficacy. Self-efficacy kan udvikles igennem påvirkning af følgende parametre: succesoplevelser (mastery experience), andenhåndserfaring (vicarious experiences), social overbevisning (social persuasion), fysisk og emotionelle stadier (somatic and emotional states (Bandura 1994)). Disse parametre beskrives nærmere nedenfor.

2.2.1 Succesoplevelser

Succesoplevelser er den mest effektive måde, hvorpå der kan skabes en stærk følelse af self-efficacy. Succesoplevelser er når en person oplever at kunne overkomme en given udfordring, hvilket skaber en robust tro på personlig efficacy. På samme måde undermineres self-efficacy, hvis der fejles i forsøget på at overkomme en given udfordring. Hvis en person kun oplever lette succesoplevelser, forventer personen generelt hurtigere resultater, hvilket kan føre til en hurtigere afskrækkelse, når der opstår problemer i forbindelse med udfordringen. For at en persons efficacy skal være modstandsdygtig i sådanne situationer, skal de først prøves igennem udholdenhed, hvorfor nogle tilbageslag og nederlag kan være gavnlige for læringen og den personlige efficacy, som vidner om at succes kræver en vedvarende indsats (ibid.).

2.2.2 Andenhåndserfaring

Andenhåndserfaring er ligeledes et parameter, hvorpå self-efficacy kan skabes og styrkes. Her styrkes den ved at se andre personer lykkedes igennem en fastholdelse af en vedvarende indsats. Dette skaber en tro på egne evner, hvor det er muligt for personen at sammenligne sig selv med et konkret eksempel på personer, som har klaret lignende udfordringer succesfuldt. Dette giver personen en større tro på, at egne evner og kapacitet ligeledes er tilstrækkelige til at overkomme den givne

udfordring. Det er af afgørende karakter at den sammenlignede kontekst relaterer direkte til personen, som påvirkes af andenhåndserfaringen, da self-efficacy ikke styrkes, hvis personen ikke føler konteksten er sammenlignelig. At sammenligne andenhåndserfaring på denne måde giver mere end blot en social standard, hvorpå det er muligt at bedømme sine egne evner. Det giver også observatøren af andenhåndserfaringen mulighed for at tilegne sig den viden, færdigheder og strategier som tilstræbes, hvilket ligeledes styrker self-efficacy (ibid.).

2.2.3 Social overbevisning

Social overbevisning kan igennem verbal kommunikation være med til at overbevise en person om troen på egne evner, som kan føre til styrket self-efficacy. Personen som bliver social overbevist vil sandsynligvis bestræbe sig på, at skabe og opretholde en større indsats overfor en given udfordring, end hvis personen oplever tvivl omkring egne evner, og dvæler ved personlige mangler, når der opstår problemer i forbindelse med den givne udfordring som forsøges overkommet. Hvis den sociale overbevisning er nok til at få personen til at overkomme udfordringen og der opleves succes, da kan det være med til, at personen tilegner sig nye færdigheder samt en større grad af self-efficacy (ibid.).

Urealistisk social overbevisning som sker i en positiv overdrevet form af en persons evner, er dog heller ikke gavnlige, da dette hurtigt bliver afsløret når personen konfronteres med skuffende resultater. Ses derimod på personer som udsættes for negativ social overbevisning i en form, hvor de bliver konfronteret med deres manglende evner, holder disse sig som regel fra at tage kampen med udfordringen op, da manglende tro på egne evner skaber en adfærdsmæssig validering af dette (ibid.).

2.2.4 Fysisk og emotionelle stadier

Fysisk og emotionelle stadier er den sidste af de fire parametre, som kan være med til at påvirke self-efficacy. For emotionelle stadier gælder det, at positive emotioner kan styrke efficacy og vice versa. Fysiske signaler fra kroppen herunder stress, spænding mm. kan opfattes og misfortolkes som en øget sårbarhed i form af, ikke at præstere godt i den pågældende udfordring en personen står overfor. Derfor kan en persons self-efficacy styrkes ved at hjælpe personen med at reducere stress samt

forkerte opfattelser af deres fysiske tilstand. Personer kan tolke og anskue fysisk og emotionelle tilstande forskelligt alt efter graden af self-efficacy, forstået på den måde at en person med lav self-efficacy kan tolke signaler fra kroppen som hæmmende eller negative og omvendt gældende for personer med stærk self-efficacy (ibid.).

3. Metode

I dette kapitel redegøres der for projektets videnskabsteoretiske ståsted, metodiske opbygning samt overvejelser i forbindelse med den anvendte metode i undersøgelsen.

3.1 Videnskabsteoretisk ståsted

Indeværende projekt ønsker som bekendt at undersøge, hvorledes forældre-motivation og self-efficacy påvirkes og kategoriseres hos forældre til overvægtige børn, som gennemgår en familiebaseret sundhedsintervention. Da motivation og self-efficacy er indre processer, subjektive følelser og fænomener som kan komme til udtryk på forskellige måder (Bandura 1994; Ryan & Deci, 2000 a; 2000 b; Ryan et al. 2008), er det vigtigt at forstå dette fra førstepersonen, som oplever fænomenet. Til indsamling af undersøgelsens empiri benyttes derfor den fænomenologiske tilgang, som er velegnet til at udforske individers egen opfattelse af et fænomen, da denne tilgang beskriver viden således:

”Grundlaget for viden er det umiddelbart givne og ufortolkede førstepersonsperspektiv.” (Sonne-Ragans 2012, side 14)

I projektets analytiske del benyttes den hermeneutiske tilgang, da denne finder sin anvendelse i at fortolke og skabe mening med de oplevede fænomener (Sonne-Ragans 2012). Nedenfor følger en kort gennemgang af den valgte videnskabsteoretiske tilgang samt dens indflydelse på indeværende projekt.

3.1.1 Fænomenologisk tilgang

Den fænomenologiske tilgang beskriver at være optaget af at forstå sociale fænomener fra individers egen opfattelse og forsøge at anskue verden, præcis som den opleves af individet selv, da den vigtige virkelighed er virkeligheden, som individet selv oplever. Derfor er en fænomenologisk tilgang interesseret i at undersøge et fænomen som det virkelig er, uden på forhånd at lade undersøgelsen af fænomenet være præget eller styret af egne forforståelser, tanker eller holdninger omkring fænomenet, da disse påvirker hvordan fænomenet opfattes (Brinkmann & Tanggaard 2010). Brinkmann og Tanggaard (2010) beskriver dette således:

"Ifølge fænomenologien bør man aldrig tage det for givet, at man ved, hvad en anden person føler, tænker eller ønsker, selv når det gælder vores ægtefælle eller vores barn" (ibid., side 186).

Relateres denne fænomenologiske tilgang til indeværende projekt og indsamling af empiri, er det dermed essentielt at undersøge fænomenerne forældre-motivation og self-efficacy ved at spørge ind til personernes egen opfattelse og beskrivelse af fænomenet samtidig med at være lyttende, nysgerrig og undrende overfor fænomenet for at forstå og afdække dette til fulde. For at kunne afdække ovenstående overvejelser i forbindelse med empiriindsamlingen bedst muligt, vurderes det relevant at benytte den kvalitative metode interview som metode for empiriindsamlingen.

3.1.2 Interview som forskningsmetode

Et interview kan være en anvendelig metode til at udforske og forstå en persons virkelighed og livsverden. Her er det som forsker muligt at anvende en fænomenologisk orienteret tilgang gennem hele interviewet, hvor der undervejs i samtalen kan spørges ind til et givent fænomen og dermed gennem samtaleinteraktion komme tæt på en persons oplevelser, som har betydning for forskningsspørgsmålet i undersøgelsen. I stedet for blot at få afklaret hvorledes begivenheder og situationer er struktureret, kan der i et interview fokuseres på, hvorledes fænomenet opfattes af det pågældende individ som interviewes. Et interview beskrives som værende et metodisk håndværk, fordi det kan være komplekst at afbalancere alle metodiske faktorer, som interviewer kan tage i spil under et interview, samtidig med interaktionen mellem interviewer og respondent er afgørende for den viden og indsamling af empiri der opnås gennem et interview. Genstandsfeltet som skal undersøges i interviewet bestemmer aspekter af metoden, ligesom teorier til afdækkelse af metoden medfører en teoretisk forståelse af genstandsområdet. Et interview rummer som alle andre metoder nogle begrænsninger, samtidig med det kan fungere som en anvendelig metode og redskab til at kunne belyse forskellige emner effektivt (Kvale & Brinkmann 2009).

I indeværende projekt er der benyttet en semi-struktureret interviewform som metode til indsamling af empiri, da denne tillader ud fra en interviewguide med planlagte spørgsmål om forskellige emneområder, at kunne stille specifikke underspørgsmål til nogle af de situationer og begivenheder som respondenterne forklarer. Dette vurderes som et vigtigt element i interviewprocessen i til at afdække en respondents opfattelse af et givent fænomen i indeværende projekt, da det er nærliggende at formode, at respondenterne kommer ind på nogle vinkler i et givent fænomen, som interviewguiden ikke rummer forberedte spørgsmål til at afdække. Yderligere kan det siges, at respondenternes subjektive opfattelse er genstanden for interviewets undersøgelse, hvorfor der bør lægges vægt på de ting, som respondenterne taler om, hvilket dermed er muligt at afdække mere dybdegående ved at have muligheden for at stille opfølgende spørgsmål.

3.1.3 Hermeneutisk meningsfortolkning

Den hermeneutiske meningsfortolkning efterstræber at finde frem til gyldige fortolkninger, og kan anvendes til bl.a. analysering af interviews for at sikre at meninger fra disse fortolkes på en gyldig måde. Den hermeneutiske meningsfortolkning er ligeledes en anvendelig måde at skabe fokus på en korrekt fortolkning fremfor fokus på at besvare forskningsspørgsmålet ud fra dele fra et interview, som muligvis ikke fungerer som en gyldig fortolkning af interviewets helhed. Den hermeneutiske tilgang efterstræber at finde helheden af en mening igennem at undersøge meningen med forskellige dele af helheden, som derefter sættes i relation til helheden. Dette giver mulighed for en dybere forståelse af meningen. Ligeledes er det essentielt indenfor hermeneutikken for at opnå en gyldig fortolkning, at være i stand til at rette flere spørgsmål til en passage i et interview og medregne og vægte respondenterne beskrivelser, som både modsiger og bakker op omkring egen hypotese til undersøgelsens forskningsspørgsmål. Dette sikrer, at der i undersøgelsen opstår perspektivisk subjektivitet, som er udgangspunktet for en gyldig fortolkning. Vælges der derimod kun tolkninger fra passager i interviewet som støtter op omkring egen hypotese til undersøgelsens forskningsspørgsmål, opstår der ensidig subjektivitet, hvilket medfører en ugyldig tolkning og dermed en svækkelse af

den samlede validitet i undersøgelsen (Brinkmann & Tanggaard 2010; Kvale & Brinkmann 2009).

I indeværende projekt benyttes den hermeneutiske meningsfortolkning i forbindelse med analysen af interviewene netop for at sikre gyldige fortolkninger og en styrket validitet i det samlede projekt.

3.2 Anvendt metode og overvejelser

Dette afsnit beskriver, hvorledes den metodiske tilgang er udført i praksis, samt forklarer overvejelser i forbindelse med denne.

3.2.1 Samarbejde med Mariagerfjord Kommune

Gennem projektperioden har der været etableret et løbende samarbejde med Mariagerfjord Kommunes familiebaserede sundhedsintervention kaldet SÅ LETTER VI, som er et tilbud til familier med overvægtige børn, hvor familierne vejledes i forhold til en sund livsstil gennem ændrede kost- og motionsvaner. Igennem hele forløbet er der regelmæssige vejledningssamtaler for forælder og barn, hvor sundhedsfagligt personale bistår med rådgivning og opfølgning omkring familiernes proces i forhold til at implementere en sund livsstil (Mariagerfjord Kommune 2016, web). Samarbejdet har bestået af to afholdte møder omkring undersøgelsens opbygning, løbende dialog per e-mail, samt at SÅ LETTER VI har faciliteret kontakt til forældre tilknyttet forløbet, som har indvilliget i at deltage i et interview.

3.2.2 Inklusionskriterier for respondenter

Med henblik på inklusionskriterier for respondenterne var det med baggrund i litteraturen (Gunnarsdottir et al. 2011) vurderet væsentligt at opsætte kriterier i forhold til varighed i sundhedsinterventionen samt alder på barnet, som er tilknyttet forløbet. Dette blev gjort for at sikre undersøgelsens sammenlignbarhed med litteraturen (ibid.) Yderligere blev der opstillet inklusionskriterier i forhold til respondenternes civilstand, hvilket skulle sikre et bredt repræsentativt udvalg af respondenter i undersøgelsen.

Kriterierne for barnets alder blev sat til 6-13 år, og familiens tid i forløbet på tidspunktet for empiriindsamling blev inddelt i henholdsvis 3, 6 og 12 måneder. Gældende for familiens civilstand blev der skælnet mellem kernefamilie og

skilsmissefamilie, herunder om barnet bor med begge forældre eller ej. Med baggrund i ovenstående overvejelser var det muligt at opstille seks grupper med forskellige inklusionskriterier i forhold til varighed i forløbet samt familiens civilstand, hvor det gældende for alle grupper var krav om barnets alder befandt sig mellem 6-13 år.

3.2.3 Rekruttering af respondenter

Rekruttering af respondenter i indeværende projekt foregik i samarbejde med to sundhedsmedarbejdere fra Mariagerfjord Kommune tilknyttet SÅ LETTER VI. Dette foregik således, at disse etablerede den indledende kontakt til familierne tilknyttet forløbet, som matchede inklusionskriterierne. Herefter blev kontaktoplysninger til de personer som indvilligede i at deltage i et interview videregivet til interviewansvarlig, som fulgte op på kontakten og aftale nærmere detaljer vedrørende interviewet.

3.2.4 Respondenter

I alt indvilligede otte ud af elleve forespurgte forældre i at deltage i interviewundersøgelsen. Nedenfor i tabel 1 ses oplysningerne på undersøgelsens respondenter jævnfør inklusionskriterierne.

Respondent	Køn	Familiens civilstand	Tid i forløbet	Barnets alder
1	Kvinde	Kernefamilie	3 måneder	6 år
2	Kvinde	Kernefamilie	12 måneder	11 år
3	Kvinde	Kernefamilie	12 måneder	8 år
4	Kvinde	Skilsmisse	3 måneder	11 år
5	Kvinde	Skilsmisse	6 måneder	11 år
6	Kvinde	Skilsmisse	12 måneder	7 år
7	Kvinde	Kernefamilie	6 måneder	9 år
8	Kvinde	Kernefamilie	12 måneder	13 år

Tabel 1 viser de otte respondentes opdeling i køn, civilstand, tid i forløbet samt alder på barnet som er tilknyttet sundhedsinterventionen SÅ LETTER VI.

3.2.5 Interviewguide

Forud for gennemførelse af interviewene med respondenterne er der blevet udarbejdet en interviewguide til det semistrukturerede interview, som berører relevante emner i forhold til forskningsspørgsmålet. Disse emner er valgt med

udgangspunkt i teorien, som benyttes til at besvare forskningsspørgsmålet, ligesom nogle emner er valgt på baggrund af centrale fokuspunkter igennem forløbet, som er identificeret gennem samtale med det sundhedsfaglige personale hos SÅ LETTER VI. Interviewguiden er vedlagt som bilag 9.

3.2.6 Pilotinterview

Forud for empiriindsamlingen var der planlagt et pilotinterview med en af respondenterne, som havde indvilliget i at deltage i forløbet. Dette blev gjort med henblik på at teste interviewguiden i forhold til, om denne var fyldestgørende i forbindelse med at afdække undersøgelsens forskningsspørgsmål. Hvis der manglede at blive afdækket yderligere, eller behov for uddybelse af emner efter endt pilotinterview, var det dermed muligt at foretage ændringer eller tilføjelser i interviewguiden. Da dette ikke var tilfældet vurderedes det derfor styrkende for undersøgelsens data at anvende pilotinterviewet på lige vilkår med resten af interviewene.

3.2.7 Afholdelse af interview

Som beskrevet tidligere i forbindelse med rekruttering af respondenter blev der aftalt nærmere informationer vedrørende interviewet med respondenterne, hvilket indebar, hvor respondenterne ønskede at interviewet afholdes. Hos syv ud af de otte respondenter blev interviewene afholdt i deres eget hjem, mens én af respondenterne valgte, at interviewet fandt sted på sin arbejdsplads. Alle interview blev foretaget i perioden 9.marts til 5.april 2016.

Forud for interviewet fulgte en kort forklaring af interviewets indhold og struktur af interviewansvarlig, ligesom der var mulighed for at respondenterne kunne få afklaret eventuelle spørgsmål. Herefter blev respondenterne bedt om at underskrive en samtykkeerklæring, som har til formål at sikre respondentens anonymitet og rettigheder. Samtykkeerklæringen er vedlagt som bilag 10. Herefter blev der placeret en optager på bordet mellem respondenterne og interviewansvarlig, som har optaget interviewet.

3.2.8 Transskribering af interview

Forud for transskriberingen af interviewene er der udarbejdet en transskriptionsstrategi, for at sikre at alle transskriptioner overholder samme retningslinjer, som har til formål at sikre, at der ikke går mening fra interviewene tabt gennem anvendelse af forskellige metoder i transskriptionen.

Transskriptionsstrategien er vedlagt som bilag 11. Transskriberingen blev foretaget således, at lydfilerne for interviewene blev afspillet i en medieafspilningssoftware, samtidig med indholdet af interviewene blev noteret i et tekstbehandlingsprogram. Efter endt transskribering er interviewene efterfølgende blevet lyttet igennem igen, hvor eventuelle fejl og mangler er blevet rettet.

3.2.9 Bearbejdning af analyse

Analysen i indeværende projekt er blevet udarbejdet på baggrund af en meningskondensering af alle interview, hvor passager og uddrag med specifikke temaer er blevet kondenseret til en mening. Efter meningskondenseringen er der foretaget en kodning i forhold til de forskellige tematikker, som meningskondenseringen har belyst.

4. Analyse og diskussion

Følgende kapitel præsenterer en samlet analyse og diskussion af den indsamlede empiri igennem interviewene af de otte respondenter. Analysen og diskussionen er tematisk opdelt og tager udgangspunkt i kodningen og meningskondenseringen af forskellige temaer fra transskriberingerne. Kapitlet er opdelt således, så der først følger en analyse og diskussion for hvert tema, hvorefter kapitlet afsluttes med en samlet diskussion.

Temaerne som tages udgangspunkt i er følgende; vejledning og punktplan, udfordringer, forældre-motivation, self-efficacy, og livsstilsændringer. Vejledning og punktplan omhandler respondenternes oplevelse af de regelmæssige vejledningssamtaler samt brugen af den udleverede punktplan i forhold til indflydelsen på behovene: kompetence, tilhørsforhold og autonomi fra SDT (Ryan & Deci 2000 a; 2000 b; Ryan et al. 2008). Udfordringer afdækker, hvilke faktorer respondenterne har nævnt som værende udfordringer igennem forløbet, som ligeledes holdes op imod behovene fra SDT (ibid.). Forældre-motivation omhandler respondenternes motivation i forløbet, samt hvordan denne er kategoriseret i forhold til SDT (ibid.). Her opsamles behovene for kompetence, tilhørsforhold og autonomi jævnfør SDT (ibid.) fra de tidligere beskrevne temaer samt fra andre relevante passager fra interviewene. Self-efficacy omhandler respondenternes opfattelse af egen self-efficacy overfor en sund livsstil ud fra Banduras (1994) teori om Self-efficacy. Slutteligt indeholder temaet livsstilsændringer en kortlægning af, hvilke positive livsstilsændringer i forhold til kost- og motionsvaner forløbet hos SÅ LETTER VI har medført i familien samt relevante fund herunder. Når behovene for kompetence, tilhørsforhold og autonomi fra SDT (Ryan & Deci 2000 a; 2000 b; Ryan et al. 2008) nævnes i dette kapitel forstås det implicit, at dette er behovene fra SDT (ibid.), hvilket er grunden til der ikke henvises til teorien hver gang et af disse behov bliver nævnt.

4.1 Vejledning og punktplan

4.1.1 Vejledning

Ses der på, hvorledes respondenterne har oplevet vejledningssamtalerne som sundhedsinterventionen SÅ LETTER VI har faciliteret, da udtrykker respondent 6 således:

“Det er nok det dér med at man er kommet over og fået at vide ... Der har jeg jo ikke haft noget viden om... hvorfor nogle grøntsager man egentlig kunne bruge til børn og... så der har vi jo fået en masse, altså.” (bilag 6 l. 186-190)

Her fremgår det, at respondenterne beskriver ikke at have haft viden om, hvilke grøntsager kunne benyttes til børn, hvilket bevidner om, respondenterne har fået brugbar input til vejledningssamtalerne i form af muligheder til sunde kostvalg i fremtiden. Denne øgede viden og færdighed er noget der jævnfør SDT (ibid.) refererer til, at behovet for kompetence er blevet mødt hos respondenterne. Dette er en tendens, som ses hos alle respondenter med undtagelse af respondent 4. Respondent 2 og 7 forklarer, at vejledningssamtalerne har bidraget med en øget bevidsthed omkring egne usunde kostvaner, som de ikke har været opmærksomme på tidligere (bilag 2 l. 5-8; 7 l. 4-7, 61-62, 95-97). Respondent 3 beskriver øget viden i forbindelse med at bryde mønsteret med sukkertrang samt opmærksomhed på manglende fysisk aktivitet for barnet, som noget vejledningen har bidraget med (bilag 3 l. 39-41, 102-106, 255-257). Respondent 5 nævner, at vejledningen har bidraget med at kunne forklare implikationerne af en sund livsstil på et sprog, som barnet kan forstå samt øget viden på flere områder i forbindelse med en sund livsstil (bilag 5 l. 42-45, 89-93, 232-235). Respondent 8 har igennem vejledningen fået input til, hvor meget en teenager i puberteten må spise, hvilket har været vanskeligt for respondenterne at kontrollere, fordi barnet elsker mad og har en tendens til at overspise (bilag 8 l. 493-496). Slutteligt nævner respondent 1, at vejledningen har hjulpet til at holde fast i de tilegnede sunde vaner og rutiner (bilag 1 l. 74-84, 106-110). Det fremgår fra ovenstående beretninger, at det har været forskellige ting, som vejledningssamtalerne har bidraget med til de enkelte respondenter. Dog ens for alle ovenstående, bidrager disse beretninger fra respondenterne om øget viden eller

færdigheder som følge af vejledningen, hvilket er i overensstemmelse med mødt behov for kompetence jævnfør SDT (ibid.).

Det fremgår, at den eneste respondent hvis behov for kompetence ikke er blevet mødt er respondent 4. En af grundene til dette kan skyldes, at hun kun har været med til vejledningssamtaler to gange, da stedmoren også har ledsaget barnet i forløbet, samt at de kun har været tilknyttet forløbet i tre måneder (bilag 4 l. 77-81). Ligeledes kan det have haft indflydelse på det manglende mødte behov for kompetence gennem vejledningen, at respondenterne i forvejen besidder stor viden om kost (bilag 4 l. 114-115), og derfor ikke har haft samme behov for input på dette område. Yderligere kan det nævnes, at respondentens forventninger til forløbet adskiller sig fra de andre respondenter, da der forventes at forløbet vil indebære, at en person vil tage en snak med barnet omkring motivation, samt hvorfor barnet ikke kan tåle at spise lige så meget som andre børn (bilag 4 l. 31-41). Dette er en indikation på, at respondenterne distancerer sig til barnets problemstilling i forhold til overvægt, og fraskriver sig ansvaret for at være personen, som tager en snak med barnet. Respondentens forholdemåde overfor barnet i denne situation med udgangspunkt i vægttab er modstridende med litteraturen på området, som viser at forældre er nøglepersoner i en sundhedsintervention (Golan & Crow 2004), og at det ikke kan forventes at børn opretholder adfædsændringer i forhold til overvægt uden emotionel støtte fra forældre (Murtagh et al. 2006), hvilket diskuteres yderligere i temaet forældre-motivation (kapitel 4.3). Med baggrund i ovenstående kan dette være et bud på, hvorfor respondentens behov for kompetence ikke er mødt igennem vejledningen.

I forhold til behovet tilhørsforhold fra SDT (ibid.) rapporterer respondent 1, at dette er blevet mødt gennem at kunne støtte sig op af rådgiveren i forløbet. Når der mødes modstand i forhold til sund kost i hjemmet, siger respondenterne: "*Men Stinne* (navn på rådgiver) *sagde...*" (bilag 1, linje 120-121). Her bruger respondenterne rådgiveren som direkte argument for den sunde kost, og forklarer det derved er muligt at støtte sig op af rådgiveren, hvilket jævnfør SDT (ibid.) vidner om mødt behov for tilhørsforhold. Yderligere beretter respondent 2, hvordan rådgiverne involverer og interesserer sig i personlige problematikker samt møder respondenterne

med forståelse, når der har været perioder med tilbagefald til gamle vaner (bilag 2 l. 41-44, 315-320). Slutteligt forklarer respondent 5, at rådgiverne er imødekommende overfor barnet, som er tilknyttet forløbet (5 l. 11-12, 49-50). I de nævnte situationer er rådgiverne mæglere af tilhørsforhold igennem vejledningssamtalerne, som i de specifikke situationer er grunden til, at respondenterne har udtrykt at føle sig forstået, værdsat eller respekteret som jævnfør SDT (ibid.) medfører mødt behov for tilhørsforhold. Ingen respondenter beretter om autonomi gennem vejledningen, hvilket diskuteres nærmere senere i indeværende kapitel.

4.1.2 Punktplan

Tages der udgangspunkt i, hvorledes respondenterne har oplevet brugen af punktplanen i forløbet, så beskriver respondent 3 følgende:

“Den er fungeret rigtig, rigtig fint. Det var lige præcis det vi havde brug for at komme i gang. Det var nemt at overskue og det var til at have med at gøre” (bilag 3 l. 79-80).

Her forklarer respondenterne, at anvendelsen af punktplanen har været enkel og god samt passet til familien i forhold til at komme i gang i forløbet. Dette betyder, at punktplanen har fungeret som et brugbart input til familien, hvor respondenterne vægter simpliciteten i at følge punktplanen som afgørende. Dermed har punktplanen ført til øget færdigheder for respondenterne i forhold til implementering af denne, som dermed vidner om mødt behov for kompetence jævnfør SDT (ibid.).

At punktplanen fungerer som et input til mødt behov for kompetence, er en tendens, som ses hos alle andre respondenter med undtagelse af respondent 8.

Respondent 1 og 2 forklarer, at punktplanen har fungeret således, at den har hjulpet med at sætte fokus på de rette ting i forhold til kosten, således at respondenterne har kunnet rette ind efter dette (bilag 1 l. 132-134; 2 l. 88-91). Respondent 1 forklarer, at det kun var enkelte ting, som skulle rettes ind efter, mens respondent 2 beskriver punktplanen blev brugt mest i starten, fordi den var så konkret, og blev senere brugt som et værktøj til at være opmærksom på enkelte fokuspunkter.

Modsat oplever respondent 5, at punktplanen var svær at følge i starten, men efter den var blevet rutine beretter hun, at den benyttes uden problemer (bilag 5 l. 66-67, 72-76). Respondent 4 beskriver, at punktplanen har hjulpet til at lade gryderne stå på komfuret under måltidet (bilag 4 l. 95-98), mens respondent 7 forklarer, at det er

nødvendigt, at punktplanen hænger på køleskabet fordi der derved underbevidst tænkes på denne i forbindelse med spisning (bilag 7 l. 69-75). Slutteligt forklarer respondent 6, at punktplanen har gjort det lettere for respondenterne at håndhæve de planlagte kostvaner overfor barnet (bilag 6 l. 74-75).

Dermed er det forskellige situationer som punktplanen har været bidragende med hos respondenterne, til trods for den i alle ovenstående beretninger har ført til øget viden eller færdigheder, som medfører mødt behov for kompetence jævnfør SDT (ibid.).

Den eneste respondent som beretter om et manglende mødt behov for kompetence igennem punktplanen er respondent 8, hvilket kan skyldes, at det ikke har været muligt for respondenterne at få denne implementeret i hverdagen, da barnet ikke kan lide grøntsager (bilag 8 l. 107-111). Dermed kan det have været vanskeligt for respondenterne, at implementere enkelte dele af punktplanen samtidig med der gives efter overfor barnet, på de dele som indeholder grøntsager.

Tages der udgangspunkt i respondenter, som beretter om mødt tilhørsforhold igennem brugen af punktplanen, da forklarer respondent 7, at når reglen fra punktplanen med ikke at tage gryder over på bordet ikke overholdes, da siger barnet "husk nu hvad der står der mor" (bilag 7 l. 80-81). Dette er et eksempel, hvorpå punktplanen har skabt tilhørsforhold hos respondenterne, fordi hun igennem denne oplever støtte, forståelse og respekt fra barnet omkring brugen af punktplanen hvilket karakteriserer mødt behov for tilhørsforhold jævnfør SDT (ibid.). Ligeledes beretter respondent 4, at punktplanens regler er gode til at skabe forståelse hos barnet, hvor respondenterne kan bruge planen til at argumentere for "sådan er reglerne bare" (bilag 4 l. 148-152), hvor barnets udviste forståelse overfor reglerne, fungerer som mødt behov for tilhørsforhold jævnfør SDT (ibid.). På lignende måde forklarer respondent 6, at punktplanen gør det lettere at forklare barnet, hvorfor de ikke skal spise usunde ting, når barnet udtrykker ønsker om dette (bilag 6 l. 63-74), som ligeledes vidner om mødt behov for tilhørsforhold, gennem at respondenterens adfærd bliver forstået af barnet på baggrund af punktplanen.

Ingen respondenter rapporterer om autonomi gennem brug af punktplanen, hvilket på samme måde som for vejledningen diskuteres nærmere i opsummeringen nedenfor.

4.1.3 Opsummering

Med udgangspunkt i ovenstående oplevelser fra respondenterne om vejledning og punktplan ses der en tendens mellem mødt behov for kompetence for både vejledning og punktplan. Dette kan skyldes, at vejledningssamtalerne har båret præg af at være meget praktisk orienteret omkring implementeringen af sunde vaner for respondenterne, ligesom punktplanen har været et brugbart redskab for respondenterne til at igangsætte ny adfærd. Yderligere kan det nævnes, at vejledning og punktplan har haft fokus på de individuelle respondenters behov, som ses ud fra, at respondenterne forklarer at behovet for kompetence er mødt på forskellige områder.

I forhold til behovet for tilhørsforhold fra SDT (ibid.) ses det, at vejledningen og punktplanen har mødt behovet for tilhørsforhold hos respondent 1, 2, 4, 5, 6 og 7. Her er tendensen, at det i vejledningen er rådgiveren, som har fået respondenterne til at føle sig værdsat, forstået eller respekteret og at brugen af punktplanen skaber tilhørsforhold mellem barnet og respondenterne.

Som bekendt beretter ingen respondenter om autonomi jævnfør SDT (ibid.) gennem vejledningen eller brugen af punktplanen. En forklaring på dette kan være, at autonomi ikke er blevet spurgt ind til direkte under vejledning og punktplan, men i stedet forsøgt at blive afdækket metodisk med underspørgsmål vedrørende forløbet igennem hele interviewet. Yderligere fungerer punktplanen som en konkret plan, der skal følges metodisk, hvilket undergraver autonomi, hvor bevæggrunde for adfærd er, at det gøres af egen fri vilje og grundet nydelsen ved adfærden (ibid.).

4.2 Udfordringer

På baggrund af faktorer som respondenterne beskriver som værende udfordrende igennem forløbet, beretter respondent 3 følgende:

”...fordi man kan godt, jul, fødselsdag og sådan noget, lige tage perioder hvor man dykker ned i de gamle vaner...” (bilag 3 l. 60-62)

Her forklarer respondenterne at ferier, højtider og mærkedage kan fungere som perioder, hvor der vendes tilbage til tidligere usunde vaner fra før forløbets start. Denne tendens gør sig på samme måde gældende for respondenterne 2, 5, 6 og 8. Respondent 2 beskriver, at ferier er udfordrende, fordi de virker som dvaleperioder i forhold til sundhed, da vaner ikke opretholdes lige så strengt i forhold til fysisk aktivitet og usund mad (bilag 2 l. 217-220). Respondent 5 og 8 nævner, at højtider og mærkedage medfører øget indtag af usund kost (5 l. 116-118, 240-241, 245-247; 8 l. 130-131), og respondenterne 6 forklarer ferier som en værende en udfordring, da barnet er ved faderen, som ikke overholder de samme sunde vaner som hjemme hos respondenterne (6 l. 264-368). Ses denne tendens i forhold til SDT (ibid.), gælder det, at ovenstående udfordringer undergraver behovet for autonomi, da det kommer til udtryk at omstændighederne i forhold til ferier, højtider og mærkedage er det som styrer respondenterne i forhold til adfærd, hvilket medfører adfærd bestemmes ud fra ekstern kontrollerede motiver og ikke som en selvbestemmende adfærd. For respondenterne 6 forholder det sig imidlertid anderledes, da hendes handlinger er begrænset overfor barnets livsstil, når barnet er hos faderen i ferier. Her ses manglende tilhørsforhold jævnfør SDT (ibid.) mellem respondenterne og barnets far i forhold til den beskrevne udfordring, da der igennem faderens handlinger ikke vises tegn på forståelse, værdsættelse eller respekt overfor at barnet gennemfører en sundhedsintervention.

En anden udfordring igennem sundhedsinterventionen beskrives således af respondenterne 2:

“Han er sådan meget følelsesmæssigt påvirket af mange ting, og måske er der også sådan lidt pre-pubertet ind over lige nu. Så han kan godt sådan finde på og... og afvise og nu vil jeg ikke det her mere... det er også bare træls og skal have rugbrød med i madpakken, og...” (bilag 2 l. 153-157).

Her forklarer respondenterne, at barnet er følelsesmæssigt negativt udagerende overfor respondenterne, når hun tager sunde valg for barnet. Dette ses også hos respondenterne 8, hvor der beskrives barnet kan blive *“skide sur”*, når respondenterne prøver at rettlede (bilag 8 l. 6-8). Respondenterne 4, 5 og 6 svarer, at barnet kan blive ked af det grundet den vedvarende fokus på sund kost (bilag 4 l. 50-51; 5 l. 117-118, 246-

247; 6 l. 65-66, 85-86, 89-90). Denne tendens hvor barnet er følelsesmæssigt negativt påvirket, undergraver behovet for tilhørsforhold mellem respondenter og barnet. Her ses problemstillingen for respondenter; på den ene side at ville hjælpe barnet gennem sunde valg, men på den anden side mødes negative emotionelle reaktioner fra barnet på baggrund af de sunde valg. Barnets reaktion kan i disse situationer tolkes som manglende lyst til at deltage i forløbet, når den sunde livsstil som forløbet er med til at facilitere, gør barnet ked af det eller udagerende. Dermed kan barnets emotionelle reaktioner undergrave tilhørsforhold hos respondenter, da dette jævnfør SDT indebærer at blive værdsat, forstået eller respekteret (ibid.). Gældende på samme måde for autonomi formodes det at være en udfordring, hvor respondenter kan opleve dilemma ved at udføre adfærd i forhold til en sund livsstil af egen lyst og nydelse som autonomi dækker over (ibid.), når barnet bliver følelsesmæssigt negativt påvirket af adfærden. Dermed kan det formodes, at adfærdens konfliktfulde konsekvenser ved at vælge sunde valg for barnet undergraver autonomi for respondenter.

Slutteligt beskrives en udfordring igennem forløbet nedenfor, som respondent 8 udtrykker følgende:

"Det ene hold bedsteforældre de er pisse ligeglad med hvad jeg siger. Det ved jeg. Fordi det har børnene fortalt igennem tiderne, at så kommer de hjem og fortæller at de har fået sådan og sådan... men i må ikke sige det til mor, ikke også." (bilag 8 l. 241-245) Her gives udtryk for frustration overfor barnets bedsteforældre, som respondenter forklarer er ligeglade med de sunde retningslinjer for børnene. Respondent 8 er ikke den eneste, som oplever udfordringer med bedsteforældre i forhold til usund kost. Respondent 1, 3 og 5 forklarer ligeledes alle situationer, hvor det fremgår, at bedsteforældre serverer usund kost for børnene uden forståelse for familiens forsøg på en sund livsstil (bilag 1 l. 65-66, 77-80; 3 l. 186-191; 5 l. 147-151, 157-158). Ses der på respondenterens nærmeste familie er ovenstående ligeledes en tendens gældende i forhold til barnets far, da respondenter 1, 2, 5 og 6 alle beskriver lignende udfordringer. Respondent 1 forklarer, at det er udfordrende, at være den som alene skal overbevise hele familien om en sund livsstil (bilag 1 l. 116-117), mens respondenter 2 forklarer, at det har været svært at stå mellem barnet, som gerne vil

deltage i forløbet og barnets far, som ifølge respondenterne udtrykker ”*syntes det var træls*” (bilag 1 l. 116-117). Respondent 5 og 6 oplever begge udfordringerne med manglende støtte fra barnets far, da de ikke bor sammen, og faderen ikke følger samme retningslinjer i forhold til en sund livsstil (bilag 5 l. 7-10, 18-19; 6 l. 96-98, 263-268, 293-294).

Ovenstående redegørelser af udfordringer med bedsteforældre og barnets far vidner om en tendens til, at respondenterne er udfordrede igennem forløbet i form af manglende støtte fra nærmeste familie. Dette vidner om et manglende mødt behov for tilhørsforhold jævnfør SDT (ibid.), da de ikke føler sig forstået, respekteret eller værdsat i forhold til deres indsats og engagement i forløbet. Dette må siges at være et uhensigtsmæssigt mønster i forhold til behovet for tilhørsforhold, da det formodes, at den nærmeste familie indebærer de personer som er tættest på respondenterne og børnene i dagligdagen, og ligeledes har betydning og indflydelse på kostvaner og mængden af fysisk aktivitet. Med andre ord kan det siges, at de relationer hvor respondentens behov for tilhørsforhold kunne mødes ofte i form af støtte, respekt og forståelse jf. SDT (ibid.) overfor sunde kostvaner og fysisk aktivitet omvendt er blokeringer, som undergraver behovet for tilhørsforhold mellem respondenterne og nærmeste familie.

Med udgangspunkt i behovet for autonomi kræver dette, at adfærden er udført ud af egen fri vilje eller grundet nydelsen i adfærden jf. SDT (ibid.). Dette vanskeliggøres gennem udfordringernes konflikter med nærmeste familie, da respondenterne er nødt til at være proaktiv i konflikter for at sikre en sund livsstil i familien, hvilket undergraver behovet for autonomi.

4.3 Forældre-motivation

Tages der udgangspunkt i forældre-motivation under sundhedsinterventionen sammenlignet med før forløbet start, da beretter respondent 1 følgende:

”Jamen den er da helt klart blevet stærkere, min motivation. Altså det. Og jeg tænker på det hver gang jeg handler, jeg tænker på det hver gang vi skal have noget at spise.” (bilag 1 l. 302-304)

Her forklarer respondenterne i et direkte udsagn, at motivationen er øget, hvilket også er gældende for respondenterne 6 og 7. Respondent 6 siger *"jeg tror bare motivationen er større for det nu"*, og begrundet hendes ansvar overfor barnet som grundlaget for dette (bilag 6 l. 231-234). Respondent 7 beretter om motivationen, at *"den er bedre, men kan sagtens blive bedre endnu"* og begrundet nuværende motivation med, at børnene samarbejder i forhold til den sunde livsstil (bilag 7 l. 198). Til spørgsmålet om hvorledes motivationen er sammenlignet med før forløbets start svarer respondent 2, at der er mere fokus på grøntsager i kosten og på at minimere stillesiddende perioder, samt familien er motiveret til at cykle sammen (bilag 2 l. 250-260). Respondent 4 forklarer, at der er fokus på sunde kostvaner, og at der benyttes flere grøntsager (bilag 4 l. 230-238). Slutteligt rapporterer respondent 5, at forløbets vejledningssamtaler har gjort således, så hun nu er i proces i den rigtige retning og kan vinde kampene i forhold til de gamle vaner (bilag 5 l. 226-235). Respondent 2, 4 og 5 forklarer dermed påvirkningen af motivation på baggrund af ændret adfærd gennem de valg som tages anderledes sammenlignet med før forløbets start. Dette er i overensstemmelse med definitionen for øget motivation, hvor det gælder at et individ er bevæget til handling eller aktiveres i en retning (Ryan & Deci 2000, b). Dermed ses en tendens for øget forældre-motivation sammenlignet med før forløbets start, da respondenterne 1, 2, 4, 5, 6 og 7 alle beretter om øget motivation. Respondent 3 og 8 skiller sig ud på baggrund af, at der ikke spores øget motivation. Her beskriver respondent 3, at motivationen altid har været der, men at det har været svært at komme i gang (bilag 3 l. 231-232), hvilket vidner om en svag self-efficacy forud for forløbets start jævnfør teorien om Self-efficacy (Bandura 1994) til trods for oplevelsen af motivation. Respondent 8 beskriver, at hun allerede var motiveret før forløbet og stadig er det (bilag 8 l. 424-432), hvilket vidner om en tilstedeværende motivation til handling.

På baggrund af ovenstående kan der redegøres for, at alle respondenter er motiverede for en sund livsstil under forløbet, hvor der hos respondenterne 1, 2, 4, 5, 6, og 7 berettes om øget motivation sammenlignet med før forløbets start.

4.3.1 De tre basale behov

For at kunne kategorisere forældre-motivation for respondenterne i henhold til SDT (Ryan & Deci 2000 a; 2000 b; Ryan et al. 2008) er det nødvendigt at afdække hvorledes de tre behov for tilhørsforhold, kompetence og autonomi er blevet mødt hos respondenterne igennem forløbet, hvilket redegøres nedenfor.

Tilhørsforhold

I forhold til behovet for tilhørsforhold ses en tendens til, at vejledningen og punktplanen har mødt dette behov hos respondenterne. Her fremgår det fra temaet vejledning og punktplan (kapitel 4.1), at rådgiverne igennem vejledningssamtalerne har mødt behovet for tilhørsforhold hos respondenterne, ligesom punktplanen har faciliteret dette mellem barnet og respondenterne. Udover dette ses der beretninger fra respondent 3, 5, 6 og 7 om mødt behov for tilhørsforhold gennem forløbet. Respondent 3 forklarer, at folk tager familien mere seriøst overfor at følge en sund livsstil, når de er tilknyttet forløbet (bilag 3 l. 243-245). Dette vidner om, at respondenterne i højere grad føler sig respekteret overfor at leve en sund livsstil, hvilket stemmer overens med mødt tilhørsforhold jævnfør SDT (ibid.). Respondent 6 forklarer, at modtage støtte af kæresten ved at han f.eks. er fysisk aktiv med barnet når respondenterne ikke har overskud til dette, hvilket jævnfør SDT (ibid.) medfører mødt tilhørsforhold, da respondenterne føler sig forstået af kæresten (bilag 6 l. 32-35). Slutteligt forklarer respondenterne 5 og 7 mødt tilhørsforhold gennem den interne facebook-gruppe for forældre i forløbet, da denne har virket støttende, som ligeledes stemmer overens med tilhørsforhold for SDT (bilag 5 l. 325-327; 7 l. 272-278; Ryan & Deci 2000 a; 2000 b; Ryan et al. 2008). Kun hos respondenterne 4 og 8 meldes der ikke om tilstedeværelse af mødt behov for tilhørsforhold. En forklaring på dette kan som beskrevet i vejledning og punktplan (kapitel 4.1) skyldes, at respondenternes begrænsede engagement i vejledningssamtalerne er grundet familiesituation, arbejdstider og den korte tid i forløbet. I forhold til udfordringer ses en tendens på manglende støtte fra nærmeste familie, hvilket undergraver behovet for tilhørsforhold. Skal behovet for tilhørsforhold mødes i disse relationer, kræver dette jævnfør SDT indbyrdes forståelse og respekt

(ibid.) i forhold til sundhedsinterventionen. Dette vurderes dog allerede at være et fokuspunkt i forløbet fra rådgivernes side, eftersom det beskrives, at bedsteforældre og barnets far er blevet inviteret til at deltage i vejledningssamtaler i forløbet gældende for familier, hvor respondenterne har berettet den manglende støtte som en udfordring (bilag 1 l. 94-97; 5 l.148-150).

Kompetence

I forhold til behovet for kompetence fra SDT (ibid.) fremgår det i temaet vejledning og punktplan (kapitel 4.1), at samtlige respondenter beretter om mødt behov for kompetence gennem øget viden eller færdigheder i vejledningssamtaler og ved brug af punktplanen. Dette kan som tidligere nævnt skyldes forløbets praktiske fokus på implementeringen af sunde vaner, punktplanens opbygning samt rådgivernes fokus på respondenternes individuelle situation. Der berettes ikke om mødt behov for kompetence af nogen respondenter i forhold til udfordringer, hvilket kan skyldes udfordringernes kontekst ikke fordrer tilstedeværelse af kompetence. En forklaring på hvorfor det kun er i vejledning og punktplan, at respondenterne beretter om mødt behov for kompetence, kan skyldes, at dette er det eneste sted, de modtager input og feedback i forhold til en sund livsstil, hvilket bakkes op igennem udeblivelsen af forklaringer fra respondenterne om andre kontekster, hvor behovet for kompetence jævnfør SDT (ibid.) mødes.

Autonomi

Der berettes ikke om mødt behov for autonomi jævnfør SDT (ibid.) for nogen af respondenterne gennem vejledning og punktplan eller udfordringer.

Kun respondent 5 beretter at behovet for autonomi er blevet mødt igennem forløbet, som respondenterne beskriver således:

” Jamen nu i forhold til før, det... vi har jo en hund som skal gås med, og det har været svært før. Men nu er det ligesom, nu går det nemmere og... og sådan... alle mulige lege når vi går, så spurter vi derhen til det næste skilt og hvem kommer først og, ja.. (bilag 5 l. 179-182)

Her beskriver respondenterne, hvordan den fysiske aktivitet i situationer er blevet til lege, hvor respondenterne og barnet ikke anser den fysiske aktivitet som et mål i sig

selv, men er fokuseret på nydelsen i legen samt at den udføres af egen fri vilje, hvilket er i overensstemmelse med behovet for autonomi jævnfør SDT (ibid.)

Da det kun er respondent 5, som beretter om autonomi igennem forløbet, virker det som en stor andel af respondenterne, som ikke oplever mødt behov for autonomi. En mulig forklaring på dette kan være det eksterne fokus implicit i forløbet, hvor der til stadighed er fokus på ændrede kost- og motionsvaner samt barnets vægt og BMI. Dette kan medføre, at respondenterne anskuer en sund livsstil som et eksternt krav der skal leves op til, og som der konstant skal rettes opmærksomhed på. Et overvejende eksternt fokus hæmmer dermed autonomi, som bekendt mødes gennem nydelsen i adfærden og som udføres af egen fri vilje (ibid.). Yderligere kan der argumenteres for, at familierne i forvejen før forløbet har et dårligt udgangspunkt for autonomi i forhold til en sund livsstil, da disse typisk har haft længerevarende uhensigtsmæssige motion- og kostvaner. Her kan det formodes, at skiftet til en sund livsstil ikke kommer uden bekostning af at give afkald på personlige præferencer i forhold til uhensigtsmæssige kostvaner og aktivitetsniveau. Er dette tilfældet, kan der argumenteres for, at familiens vante mønster har hindret autonomi, da adfærden overfor en sund livsstil er kontrolleret af eksterne faktorer, hvilket jævnfør SDT undergraver behovet for autonomi (ibid.).

4.3.2 Kategorisering af forældre-motivation

I forhold til kategoriseringen af forældre-motivation med udgangspunkt i SDT kan motivation inddeles i amotivation, ydre kontrolleret motivation samt indre motivation (ibid.). Her følger en redegørelse for kategoriseringen af respondenternes forældre-motivation på baggrund af behovene for kompetence, tilhørsforhold og autonomi samt reguleringen af motivation i forhold til SDT (ibid.).

Det fremgår, at alle respondenter beretter om mødte behov for kompetence gennem vejledning og punktplan (kapitel 4.1), ligesom alle respondenter med undtagelse af 4 og 8 beretter om mødt behov for tilhørsforhold. Respondent 5 er som tidligere nævnt den eneste respondent, som beretter, at behovet for autonomi er blevet mødt. Da behovene kompetence, tilhørsforhold og autonomi ifølge SDT er komplementære for at opnå indre motivation (ibid.), kan ingen af respondenterne opnå indre motivation, uden at alle tre behov er blevet mødt. Dermed er det kun

respondent 5, som kan kategoriseres som værende motiveret af indre motivation, såfremt respondentens adfærd afspejles gennem et af de tre parametre: at opnå, at vide og at opleve, som er definitionen for indre motivation fra SDT (ibid.) jævnfør Pelletier et al. (1995). Dette ses dog kun én gang hos respondent 5, hvor legen i forbindelse med fysisk aktivitet (bilag 5 l. 179-182) opfylder beskrivelsen af parameteret "at opleve" for indre motivation jævnfør Pelletier et al. (1995). Tendensen er dermed ikke, at adfærden udføres på baggrund af indre motivation, som ligeledes argumenteres med at respondenter beretter om, at vejledningssamtaler og brug af punktplanen er grunden til hun er på vej i den rigtige retning med en sund livsstil (bilag 5 l. 233-235), hvilket jævnfør SDT har udgangspunkt i et eksternt kontrolleret motiv til adfærd (Ryan & Deci 2000 a; 2000 b; Ryan et al. 2008). Dermed udelukkes det for alle respondenter at være motiveret gennem indre motivation, ligesom amotivation også er udelukket, da alle respondenter som bekendt beretter om at være bevæget til handling, hvilket er definitionen for motivation i indeværende projekt (Ryan & Deci 2000, b). Dette medfører, at alle respondenteres motivation er kategoriseret som eksternt kontrolleret motivation i henhold til SDT (Ryan & Deci 2000 a; 2000 b; Ryan et al. 2008).

4.3.3 Regulering af forældre-motivation

Eksternt kontrolleret motivation indeholder som bekendt de fire underkategorier: eksternt, introjekteret, identificeret -og integreret regulering, som bestemmer hvorledes motivationen reguleres. Identificeret og integreret regulering er de to reguleringer for eksternt kontrolleret motivation med højest selvbestemmelse og indre motivation, til trods for de er primært eksternt kontrolleret. Her gælder det, at adfærd ses som værende personlig værdifuld og betydningsfuld for personen samt accepteret som individets egen (ibid.)

Tages der udgangspunkt i, hvorledes respondenterne beskriver bevæggrunde for adfærd, da forklarer respondent 1 at "*forløbet ikke er for sjov*" og at de har måttet "*indse at deres livsstil ikke er for god*" (bilag 1 l. 43-44, 166-169). Dette vidner om, at adfærden har personlig værdi, betydning og er accepteret af respondenterne, hvilket ligeledes kommer til udtryk hos alle respondenterne på forskellige måder.

Respondent 2 forklarer, at det er vigtigt for hende at hjælpe barnet i forhold til overvægt, og at hun bliver ked af det, når barnet er nedtrykt over at føle sig tyk (bilag 2 l. 64-65, 171-177). Respondent 3 forklarer, at hun ønsker barnet skal have et naturligt forhold til mad (bilag 3 l. 71-75) og respondent 4 siger, at hun har døjet med overvægt hele livet, og ønsker derfor bedre forudsætninger for barnet (bilag 4 l. 57-64). Respondent 5 forklarer, at der er sket mange ting i barnets liv som kan virke som en blokering for en sund livsstil, men hun bliver nødt til at blive ved med at tro på, at der kan ske en forandring (bilag 5 l. 108-110). For respondent 6 har det betydning, at barnet kan gøre de samme ting, som de andre børn kan (bilag 6 l. 63-65, 115-118). Respondent 7 forklarer, at adfærden har personlig værdi, så barnet ikke bliver overvægtig som hele faderens familie (bilag 7 l. 54-58). Slutteligt beretter respondent 8, at *"det er altså den der lange gåtur eller den løbetur og det er ikke sovs der gør dig lykkelig"* (bilag 8 l. 459-464). Her ses ovenstående udsagn fra alle respondenter begrundet med, hvorfor adfærd overfor en sund livsstil har personlig værdi, er betydningsfuld og er accepteret som deres egen, hvilket jævnfør SDT medfører, at motivation for eksternt kontrolleret motivation er kategoriseret som enten identificeret -eller integreret reguleret (ibid.). Dette bakkes ligeledes op gennem argumentet for, at alle respondenter givetvis har gennemgået en form for personlig evaluering i forbindelse med at tilknytte sig forløbet, således at bevæggrunde for forløbet er noget, som er personlig værdifuldt for dem.

Identificeret og integreret regulering adskiller sig fra hinanden på den måde, at det for integreret regulering gælder, at personlige værdier og behov er fuldt ud sidestillet med selvet, mens det for identificeret regulering gælder, at personlige værdier og behov ikke er fuldt ud sidestillet med selvet (ibid.).

Tages der udgangspunkt i respondenternes tendenser i forhold til adfærd, beretter respondent 1, at de som forældre tager initiativ til og sørger for, at barnet kommer udenfor efter skole og laver noget fysisk aktivt sammen (bilag 1 l. 22-26). Ligeledes er respondenterne klar til at tage konflikter ved sociale sammenkomster, for at barnet ikke indtager for meget usund kost (bilag 1 l. 197-207). Disse beretninger vidner om, at personlige værdier og behov er sidestillet med selvet hos respondent 1, da værdierne bakkes op gennem adfærd, som medfører, at motivationen jævnfør SDT

er reguleret gennem integreret regulering (ibid.). Dette gør sig ligeledes gældende for respondent 5, 6 og 8. Respondent 5 forklarer, at barnet er blevet sat i gang med at følge et hold med motionsboksning, hvorefter barnet har påpeget, at der også er et voksenhold, som respondenteren kan starte på, hvilket respondenteren derfor har gjort (bilag 5 l. 170-171). Respondent 5 forklarer også, at livsstilen er ændret derhjemme og hun har tabt 10 kg igennem forløbet (bilag 5 l. 301-305). Ligeledes beretter respondent 6, at alle i familien deltager i de sunde vaner (bilag 6 l. 113-118, 124-126), og at hun har haft et vægttab på 40 kg (bilag 6 l. 4-5), samt har købt en ny cykel til barnet (bilag 6 l. 156-158), for at indgyde lyst til at barnet kan dyrke mere fysisk aktivitet. Slutteligt beskriver respondent 8, at hun er klar over det er hårdt for barnet med restriktioner på kosten, og siger om usund kost *"det har jeg også lyst til, men det skal vi ikke have"* (bilag 8 l. 459-464). Alle ovenstående udsagn fra respondenterne beskriver dermed situationer, hvor personlige værdier og behov er sidestillet med selvet, da de bakkes op igennem adfærd, hvilket medfører at motivation for respondent 1, 5, 6 og 8 kan kategoriseres som integreret regulering jævnfør SDT (ibid.).

Ses der på tendenserne i forhold til, hvorledes de resterende respondenter er reguleret, da forklarer respondent 2, at der har været en pause i forløbet, og at det er et mønster for dem, at de falder tilbage i gamle vaner (bilag 2 l. 137-140, 158-163). Her ses det, at selvom den ønskede adfærd har personlig værdi for respondenteren, følges den ikke altid op med handling. Dette ses også hos respondent 3, 4 og 7, som beretter om samme tendens i forskellige situationer. Her forklarer respondent 3, at der er perioder, hvor hun ikke kan leve op til ønsket adfærd (bilag 3 l. 5-8, 60-62), og at der er lang vej endnu, selvom der er lavet om på flere ting (bilag 3 l. 16-17). Respondent 4 forklarer, at hun ikke er i stand til at overholde alle regler i forhold til en sund livsstil, som hun reelt ønsker (bilag 4 l. 172-174). Dette ses også hos respondent 7 (bilag 7 l. 70-74), hvor punktplanen ikke er blevet overholdt, fordi den ikke har hængt på køleskabet, tillige med barnet har skullet minde respondenteren om nogle af forløbets regler i forhold til en sund livsstil (bilag 7 l. 80-82). Disse udsagn fra respondenterne redegør dermed for tendenser i situationer, hvor personlige værdier og behov ikke er sidestillet med selvet, da ønsket adfærd ikke

udføres, hvilket jævnfør SDT medfører regulering af motivation som integreret regulering (ibid.).

På baggrund af ovenstående redegørelse for kategoriseringen af forældre-motivation for respondenterne i forhold til SDT (ibid.) fremgår det, at alle respondenterne er motiveret gennem eksternt kontrolleret motivation, hvor respondent 1, 5, 6 og 8 er reguleret gennem integreret regulering og respondent 2, 3, 4 og 7 gennem identificeret regulering.

4.4 Self-efficacy

Med baggrund i respondenternes berettede self-efficacy overfor at opretholde en sund livsstil for familien sammenlignet med før forløbets start, beskriver respondent 6 således:

“Jamen nu er det jo lagt ind i vores hverdag, så jeg tror bare at det fortsætter bare. Også fordi at jeg selv kunne se før, jamen, jeg kunne godt hvis jeg havde tidligt fri... gå hjem og ligge mig til at sove, fordi at jeg havde ingen energi. Så på den måde der vil jeg ikke skifte det ud, det vil jeg ikke.” (bilag 6 l. 432-435)

Her forklarer respondenterne sin sikkerhed og tro på at være i stand til at opretholde en sund livsstil i fremtiden, fordi det allerede er blevet implementeret i dagligdagen. Dette beskrives ligeledes af respondent 2 og 4, hvor respondent 2 siger *“Jamen det tror jeg selvfølgelig på”* (bilag 2 l. 304), og begrundes troen på dette med den gode implementering af sunde vaner i hverdagen. Respondent 4 forklarer *“Jamen det tror jeg egentlig sagtens”* (bilag 4 l. 255-258), som forklares på baggrund af, at der kun er foretaget nogle småjusteringer i de daglige kostvaner. Denne sikkerhed og tro på egne evner spores hos alle respondenter med undtagelse af respondent 7. Det fremgår, at respondent 1 forklarer at forløbet har givet det sidste skub til at håndhæve sundere regler (bilag 1 l. 256-257, 404-406). Respondent 3 svarer at være *“95 procent sikker”*, så langt hendes sygdom ikke er en hindring for det (bilag 3 l. 307-310). Respondent 5 forklarer, at det sætter gejsten at barnet får positive oplevelser i forbindelse med forløbet (bilag 5 l. 134-139), ligesom respondent 8 forklarer sin sikkerhed og tro på en sund livsstil i fremtiden med *“Det kan jeg godt. Jeg er benhård”* (bilag 8 l. 471-475). Ses disse udtalelser i forhold til Banduras (1994)

teori om Self-efficacy, da fremgår det, at disse respondenter besidder tro på eller sikkerhed omkring egne evner til at udføre en given opgave, som har indflydelse på individets liv, i dette tilfælde en sund livsstil. Dermed gælder det for alle respondenter undtagen respondent 7, at de besidder stærk self-efficacy overfor en sund livsstil i fremtiden jævnfør teorien om Self-efficacy (Bandura 1994).

Tages der udgangspunkt i hvorledes respondenternes self-efficacy er påvirket, da beretter respondent 1 om styrket self-efficacy gennem at indføre reglen om, at der kun må spises sundt brød derhjemme (bilag 1 l. 257-258). Dette forklarer respondenteren har været problematisk at indføre før sundhedsinterventionen, hvilket vidner om, at respondentens self-efficacy styrkes gennem succesoplevelser i forløbet, som jævnfør teorien om Self-efficacy er, når et individ har oplevet at overkomme en given udfordring, hvor der efterfølgende skabes en robust tro på personlig efficacy (ibid.). Dette er en tendens, som ligeledes ses hos respondent 2, 4, 5 og 6. Respondent 2 beretter om styrket self-efficacy, da hun på nuværende tidspunkt ved hvad der skal til fremover, for at barnet taber sig (bilag 2 l. 304-310). Respondent 4 beretter om styrket self-efficacy, fordi der ikke er lavet så meget om, og hun derfor tror på dette kan fastholdes (bilag 4 l. 265-266). Respondent 5 forklarer de positive oplevelser gennem forløbet, som værende når barnet er blevet vejret, samt områder hvorpå punktplanen har været en succes (bilag 5 l. 134-139). Slutteligt begrundes respondent 6 sin styrkede self-efficacy med, at de sunde vaner er lagt ind i hverdagen, så det fortsætter bare (bilag 6 l. 432-435). Dermed berettes der om styrket self-efficacy hos respondent 1, 2, 4, 5 og 6 gennem indflydelse af succesoplevelser jævnfør teorien om Self-efficacy (ibid.).

Yderligere styrkes self-efficacy igennem indflydelse af det parameter, som Bandura (1994) kalder "fysisk og emotionelle stadier". Her svarer respondent 1 og 6, at de har fået mere energi (bilag 1 l. 404-406; 6 l. 432-435), som er når en person oplever og tolker humør eller signaler fra kroppen som værende styrkende for personens self-efficacy (Bandura 1994). Slutteligt begrundes respondent 3 og 8 deres stærke self-efficacy med henholdsvis: "*fordi jeg har villet det så længe*" (bilag 3 l. 312) og "*jeg er behård. Så det kan jeg sagtens*" (bilag 8 l. 472), som ikke kan kategoriseres i forhold til de fire parametre for indflydelse i teorien om Self-efficacy (ibid.).

Respondent 7 beretter som den eneste ikke at være sikker på sin tro omkring at være i stand til at opretholde en sund livsstil for familien fremover, hvilket beskrives således:

Altså hvis forløbet stoppede lige nu, så er jeg ikke så sikker på det. Men jeg tror på at... nu startede vi i efteråret og jeg tror på at inden vi er færdige, så er vi også nået dertil hvor at det lykkedes og fortsætte.” (bilag 7 l. 261-263)

Det ses, at respondenterne forklarer sin nuværende self-efficacy som svagere, da der ikke haves robust tro på, at det er muligt at opretholde den sunde livsstil, hvis forløbet sluttede med det samme. Dette kan muligvis skyldes manglende tid i hverdagen, at respondenterne beretter om dette, da hun undervejs i interviewet beskriver at manglende tid er en udfordring i forbindelse med at fastholde motivationen (bilag 7 l. 198-202). Dette argument styrkes i henhold til, at respondenterne også beskriver mangel på tid som en udfordring i forhold til fysisk aktivitet (bilag 7 l. 227), samt at hun er alene med fire børn i hverdage, da ægtefællen kun er hjemme fra arbejde i weekenderne (bilag 7 l. 134). Havde respondenterne dermed haft mere tid, kan det forestilles, at hun ville have et bedre udgangspunkt for, at self-efficacy blev styrket gennem succesoplevelser eller fysisk og emotionelle stadier, som de andre respondenter oplever. Respondenterne tilkendegiver dog, at hun forventer en stærkere self-efficacy efter at have fulgt forløbet i længere tid end på nuværende tidspunkt. Dermed kan der argumenteres for, at respondenterne er i proces i forhold til stærkere self-efficacy, til trods for dette ikke er et gyldigt belæg på, at denne opnås på et senere tidspunkt i forløbet. For at belyse hele spektret af oplevelsen af self-efficacy er det nævneværdigt, at respondent 2 som den eneste beskriver, at have oplevet svag self-efficacy under forløbet og besluttede at tage en pause fra forløbet, grundet barnet følte sig overvægtig, når det skulle vejes (bilag 2 l.158-167). Dog oplever respondenterne igen at få styrket sin self-efficacy når forløbet påbegyndes, og rapporterer under interviewet om stærk self-efficacy (bilag 2 l. 304). Dermed ses det, at barnets emotionelle påvirkning havde en svækkende virkning på self-efficacy for respondent 2, hvilket er noget, som muligvis kan være hæmmende for flere respondenter self-efficacy, da fire respondenter som bekendt har rapporteret barnets negative

emotionelle tilstand som en udfordring (kapitel 4.2). Dog er det kun tilfældet ved respondent 2, at barnet stoppede i forløbet, hvilket muligvis kan være en udslagsgivende faktor for i hvilket omfang self-efficacy svækkes. Med udgangspunkt i de præsenterede tilkendegivelser fra respondenterne ses der en tendens til stærk self-efficacy hos respondenterne under sundhedsinterventionen. Netop self-efficacy hos forældre med overvægtige børn som deltager i en sundhedsintervention, er ifølge Gunnarsdottir et al. (2011) afgørende for om forløbet fuldføres samt forløbets resultat i forhold til vægttab efter endt forløb. Yderligere beskriver Gunnarsdottir et al. (2011) self-efficacy hos forældre som det aspekt af motivation, som ser ud til at være vigtigst at adressere i behandling af overvægtige børn. Dermed kan der redegøres for tendensen til stærk self-efficacy hos respondenterne, er et godt udgangspunkt for respondenterne i forhold til at fuldføre forløbet samt gennemgå et positivt resultat for vægttab hos barnet, når forløbet afsluttes.

4.5 Livsstilsændringer

4.5.1 Kostvaner

I forhold til livsstilsændringer som følge af sundere valg af kost beretter respondent 2 følgende:

“Og faktisk var det ikke så mange ting han skulle lave om, mere sådan det der med at skifte fra toastbrød om eftermiddagen til rugbrød med noget fornuftigt pålæg. Ja, og få en god og sund morgenmad og sådan noget.” (bilag 2 l. 16-19)

Her forklarer respondent 2, at der blev taget sundere valg i mellemmåltiderne og til morgenmad, hvilket betyder nogle af de usunde vaner er blevet skiftet ud med sundere vaner. Dette er noget som bliver fulgt op af respondent 4, 6 og 7 som alle beretter om sundere valg af kost gennem indtag af flere grøntsager (bilag 4 l. 14-15; 6 l. 6; 7 l. 28-29), samtidig med respondent 1 beskriver at det er indført, at typen af brød altid er grovbrød (bilag 1 l. 38-39).

Sundere valg af kost er ikke den eneste positive livsstilsændring i forhold til kostvaner, som respondenterne beskriver. Respondent 3 udtrykker følgende:

“Altså i det hele taget er vi blevet bedre til at lade være med at tage de der søde sager. Når vi så gør, så begrænser man mængden ved at putte et stykke på hver tallerken i stedet for at lade kagen stå på bordet, eller hvad det nu er. Den har altid stået der og så er den blevet spist op... og det gør den ikke mere.” (bilag 3 l. 28-32)

Her forklarer respondenterne at mængden, når der indtages usund kost er faldet, da serveringen af disse foregår på anden måde end tidligere. Yderligere er der færre indtag af usunde ting. Denne tendens ses også hos respondenterne 1, 4, 5 og 8 som alle beretter om mindre indtag af enten kage, slik eller anden usund kost (bilag 1 l. 39; 4 l. 7-9; 5 l. 36-38; 8 l. 96-97).

Det fremgår, at når respondenterne bliver spurgt overordnet om, forløbet har haft indflydelse på nogle rutiner og mønstre i dagligdagen, da svarer respondenterne, at forløbet ikke har haft indflydelse på noget, fordi hun *“var i gang”* begrundes det (bilag 8 l. 29-30). Dog fremgår det senere i interviewet, når respondenterne bliver spurgt direkte ind til både kost- og motionsvaner (bilag 8 l. 56-58, 96-97), at forløbet har ført til ændringer i forhold til disse. Dette beretter om, at respondenterne muligvis ikke har haft et fuldt overblik over forløbet's reelle påvirkning på kost- og motionsvaner på et generelt retrospektivt niveau, da specifikke spørgsmål ind til kost- og motionsvaner senere i interviewet giver modsatte svar. Dette er problematisk i henhold til gyldigheden af respondenterne's svar, når denne modsiger sig selv. Dog vurderes det rimeligt at antage, at specifikke spørgsmål ind til kost- og motionsvaner afkræver et mere gyldigt svar, end et overordnet og generaliserende spørgsmål gør.

4.5.2 Fysisk aktivitet

Ses der på livsstilsændringer for fysisk aktivitet gennem forløbet, forklarer respondenterne 7 dette således:

“Jamen de er alle sammen med ude og gå tur med hunden, hvor det måske bare før bare var mig. ... Før jul gik vi alle sammen ned og hentede juletræ, vi kunne jo ligeså godt være kørt derned. Så det er sådan nogle små ting, hvor vi... skærer lidt igennem og siger nu går vi eller nu cykler vi.” (bilag 7 l. 15-19)

Her ses en forandring fra tidligere, hvor respondenterne nu har børnene med ude og gå med hunden. Hun beskriver at evnen til at skære igennem, og tage et aktivt valg om fysisk aktivitet er øget. Det at der er blevet mere fysisk aktivitet sammenlignet med før forløbet, er noget samtlige respondenter ligeledes slutter op omkring (bilag 1 l. 9-13; 2 l. 286-290; 3 l. 25; 4 l. 203-205; 5 l. 179-182; 6 l. 6-7; 7 l. 15-17; 8 l. 56-58). Her fremgår det, at der hos alle respondenter er blevet mere fokus på fysisk aktivitet grundet forløbet. Respondent 1, 2, 3, 4 og 6 beretter ligeledes, at forløbet har øget fokus på at minimere lange stillesiddende perioder hos børnene (bilag 1 l. 4-5; 2 l. 26-28; 3 l. 255-258; 4 l. 20-22; 6 l. 14-16).

En faktor som har haft indflydelse på fysisk aktivitet for respondenterne børn tilknyttet forløbet, er de udeleverede garmin vivofit aktivitetstrackere fra SÅ LETTER VI. Respondent 4 forklarer det således:

Men jeg syntes at faktisk det dér bevægelses-ur eller på hånd... ja han har fået på. Det har faktisk været rigtig motiverende for ham, at han kan følge med.” (bilag 4 l. 201-203)

Her forklarer respondenterne, at barnet har følt sig motiveret af aktivitetstrackerens funktioner, i forbindelse med at kunne følge sin daglige fysiske aktivitet. Dette er en tendens, som også ses hos børnene til respondent 2, 5 og 7. Respondent 2 forklarer, at det har øget barnets motivation, at kunne følge med i daglige mål for antal skridt (bilag 2 l. 221-226), og respondent 5 beretter, at det har betydet meget for barnets fysiske aktivitet at benytte aktivitetstrackeren, da det har virket som *”en gejst i sig selv”* (bilag 5 l. 201-205). Slutteligt udtaler respondent 7, at *”det har været rigtig motiverende for hende (barnet).”* (bilag 7 l. 174-175).

Yderligere forklares af respondenterne 2, 3, 7 og 8 at aktivitetstrackeren er et brugbart redskab for forældre til at administrere og kontrollere den daglige fysiske aktivitet for barnet. Respondent 2 forklarer, at hun kan spørge barnet om, hvor mange skridt der genstår, før det daglige mål på aktivitetstrackeren er opfyldt. Dette fører til, at de sammen udfører fysisk aktivitet f.eks. går en tur, såfremt målet endnu ikke er opfyldt (bilag 2 l. 264-268). Respondent 3 beretter, at aktivitetstrackeren benyttes til at håndhæve, at barnet udfører fysisk aktivitet, når det kommer hjem fra skole, såfremt uret indikerer barnet har været stillesiddende for længe (bilag 3 l. 261-264).

Hos respondent 7 og 8 forklares det, at aktivitetstrackeren benyttes til at afsløre fysisk inaktivitet (bilag 7 l. 10-13) samt som et redskab til at slappe af og ikke fokusere på barnets fysiske aktivitet, hvis dagens skridtmål er opfyldt (bilag 8 l. 13-17). Slutteligt rapporterer respondent 6, at brugen af aktivitetstrackeren fører til mere fysisk aktivitet for barnet (bilag 6 l. 8-20).

Det er væsentligt at mærke sig ved, at personen som har udført interviewene ikke har haft noget kendskab om udleveringen af disse aktivitetstrackere, hvilket gjorde, at der ikke var spørgsmål om aktivitetstrackerne planlagt i interviewguiden. Til trods for dette har syv ud af otte respondenter alligevel nævnt aktivitetstrackerne af sig selv i interviewene, hvor alle beretter, at disse har fungeret enten motiverende for børnene i forbindelse med fysisk aktivitet, været et godt redskab for forældre i den daglige fysiske aktivitet for barnet samt ført til mere fysisk aktivitet for barnet. På baggrund af redegjorte kan der argumenteres for en tendens til positiv indflydelse på fysisk aktivitet for respondenternes børn i forløbet gennem brugen af aktivitetstrackerne.

4.6 Samlet diskussion

Med baggrund i forældre-motivation kontra tidsperioden respondenterne har fulgt forløbet (3, 6 eller 12 måneder), ses ingen sammenhæng, da respondent 2, 3, 4 og 7 som er eksternt kontrolleret motiveret med identificeret regulering, har fulgt forløbet henholdsvis 3, 6, 12 og 12 måneder, hvilket er identisk med tidsperioderne gældende for respondent 1, 5, 6 og 8 hvis motivation er eksternt kontrolleret motiveret med integreret regulering. I forhold til respondenternes civilstand da fremgår det, at motivationen for de tre respondenter med skilsmisse-baggrund er kategoriseret som integreret reguleret for respondent 5 og 6 og identificeret reguleret gældende for respondent 4. For respondenterne med civilstand som kernefamilie gælder det, at respondent 1 og 8 er integreret reguleret og respondent 2, 3 og 7 identificeret reguleret. Dermed ses der i indeværende undersøgelse ingen tydelig sammenhæng mellem henholdsvis tidsperiode i forløbet eller familiens civilstand kontra forældre-motivation.

Bemærkelsesværdigt er det, at ingen af respondenterne er kategoriseret som værende motiveret gennem indre motivation, som er den optimale motivationsform i forhold til adfærdændring i forbindelse med en sund livsstil (Ryan et al. 2008). For at redegøre hvorledes respondenterne i større grad kan nærme sig indre motivation, vurderes det relevant at gennemgå respondenternes oplevelse af kompetence, tilhørsforhold og autonomi igennem forløbet med henblik på dette, da SDT fastslår disse behov som udgangspunkt for at opnå indre motivation (Ryan & Deci 2000 a; 2000 b; Ryan et al. 2008). I forhold til behovet for kompetence rapporteres dette mødt for alle respondenter igennem vejledning og punktplan (kapitel 4.1). Dette er dermed et godt udgangspunkt for indre motivation, at alle respondenter beretter om mødte behov for kompetence, hvilket tyder på, at manglende mødt behov for kompetence jævnfør SDT (ibid.) ikke er en udslagsgivende faktor for udeblivelsen af indre motivation.

Med udgangspunkt i tilhørsforhold beretter respondent 1, 2, 3, 5, 6 og 7 at dette behov er blevet mødt igennem forløbet. Som diskuteret i temaet forældre-motivation (kapitel 4.3) kan udeblivelsen af tilhørsforhold for respondent 4 og 8 muligvis skyldes henholdsvis stedmorens og barnets fars engagement i vejledningssamtalerne, da dette har medført udeblivelse i vejledningssamtalerne for respondenterne. Til trods for at den overvejende andel af respondenterne beretter om mødt behov for tilhørsforhold, da er dette ikke sket igennem den nærmeste familie for andre end respondent 6. Netop det manglende behov for tilhørsforhold fra nærmeste familie er noget, størstedelen af respondenterne beretter som værende en udfordring i forløbet. Et spørgsmål som tager form er dermed, om det er tilstrækkeligt, at behovet for tilhørsforhold mødes igennem vejledningssamtalerne og forløbet, men ikke igennem respondenternes nærmeste familie. Dette begrundes med formodningen om, at det netop er respondenternes nærmeste familie, som oftest er til stede i situationer, hvor der tages valg relateret til kost og fysisk aktivitet. Kan den nærmeste familie dermed støtte respondenterne i hensigtsmæssig adfærd i forhold til dette, kan det tænkes at have en positiv indvirkning på størstedelen af respondenternes tilhørsforhold. Dette argument styrkes i kraft af, at en af respondenterne foreslår informationsaftener for den nærmeste familie, således at det ikke altid er respondenterne, som skal forsvare sine valg i forhold til sund livsstil

derhjemme, være den der siger nej, og blive set på som ”den onde”, forklarer respondent 3 (bilag 3 l. 339-349). På baggrund af disse redegørelser formodes det, at det manglende behov for tilhørsforhold i respondentens nærmeste familie kan have betydning for udeblivelsen af indre motivation hos respondenterne. Tages der udgangspunkt i behovet for autonomi, er den formodede markante udeblivelse af dette diskuteret tidligere under forældre-motivation (kapitel 4.3). Udeblivelsen af autonomi for syv respondenter kan siges at være medvirkende til udeblivelsen af indre motivationen. Dette begrundes med, at behovene fra SDT er komplimentære, og kræver at alle tre behov er opfyldt, for at et individ er motiveret gennem indre motivation (ibid.). Dermed hindrer udeblivelsen af autonomi hos alle respondenter undtagen respondent 5, at disse kan være indre motiveret, selvom behovene for kompetence og tilhørsforhold er blevet mødt. Dermed er det nødvendigt, at forløbet i større grad fordrer autonomi hos respondenterne, for at der kan opleves indre motivation. Dette er dog problematisk i forhold til, at respondenternes adfærd i forløbet er styret af eksterne faktorer såsom barnets væggtab. Det tidligere diskuterede eksterne fokus (kapitel 4.3) må siges at være et vanskeligt mønster at bryde for respondenterne, da autonomi ikke kan gives på recept eller kommando. Med andre ord kan der siges, at selvom sundhedsinterventionen faciliterer gode rammer og betingelser for, at behovet for autonomi mødes hos respondenterne, da skal det i alle tilfælde initieres af individet selv.

Med udgangspunkt i self-efficacy ses en tendens til stærk self-efficacy for respondenterne uafhængigt af civilstand, eftersom respondent 7 med kernefamiliebaggrund er eneste person, som beretter ikke at besidde stærk self-efficacy. I forhold til tidsperiode i forløbet ses en tendens til stærk self-efficacy, for respondenter som har været tilknyttet forløbet i 3 og 12 måneder. For respondenterne tilknyttet forløbet i 6 måneder ses ingen sammenhæng, eftersom respondent 7 er én af de to respondenter, som har været tilknyttet forløbet i 6 måneder. Respondent 1, 2, 4, 5 og 6 beretter om styrket self-efficacy gennem indflydelse af succesoplevelser jævnfør Bandura (1994), hvilket viser at forløbet har faciliteret situationer i respondenternes hverdag, hvor de har formået at mobilisere

energi til at overkomme en udfordring, som derefter har styrket individets self-efficacy. Dette er en positiv udvikling for respondenterne i forhold til om sundhedsinterventionen fuldføres samt barnets succes i forhold til vægttab ved afslutning af forløbet (Gunnarsdottir et al. 2011).

En faktor som kan have indflydelse på forældre-motivation og self-efficacy, er individuelle forventninger i forhold til forløbet samt bevæggrunde for deltagelse i forløbet. Respondent 4 og 8 skiller sig ud fra de andre respondenter i forhold til dette, da respondent 8 beskriver at der deltages i forløbet af den grund, så det ikke altid er hende, som skal være efter barnet og tage konfrontationer og sige nej til ting, som gør barnet sur (bilag 8 l. 6-11). Respondent 4 beretter at være tilknyttet forløbet med en forventning om, at en udefrakommende person skal tage de vanskelige snakke med barnet omkring motivation, og hvorfor barnet ikke kan tåle at spise lige så meget som andre børn (bilag 4 l. 57-66). Dermed er disse to respondenter fokus mere på at få hjælp til at snakke med barnet og få en udefrastaende person involveret fremfor at modtage hjælp og vejledning til ændringer af adfærd overfor en sund livsstil. Dette kan ifølge SDT beskrives som et eksternt kontrolleret motiv for adfærd (Ryan & Deci 2000 a; 2000 b; Ryan et al. 2008), hvilket dermed kan have haft indflydelse på forældre-motivation. For self-efficacy kan disse forventninger til forløbet give et andet udgangspunkt for, hvad respondenterne definerer som succesoplevelser, som jævnfør teorien om Self-efficacy (Bandura 1994) har indflydelse på et individs self-efficacy.

De udleverede aktivitetstrackere er endnu en faktor, som kan have haft indflydelse på respondenternes self-efficacy og motivation i forløbet, som ligeledes er et uforventet fund i undersøgelsen, da interviewguiden ikke indeholdt spørgsmål i forhold til aktivitetstrackere. Alligevel ses en tendens til positiv indflydelse på fysisk aktivitet for børnene i forløbet gennem brugen af aktivitetstrackerne. Dermed har aktivitetstrackerne været et hjælpemiddel til øget fysisk aktivitet, som jævnfør faktorerne for indflydelse på self-efficacy (ibid.) kan have styrket denne gennem succesoplevelser ved øget fysisk aktivitet. Gældende for forældre-motivation kan aktivitetstrackere have øget motivationen, da respondenterne berettede at brugen

af disse bidragede med øgede færdigheder for respondenterne i form af at kontrollere og administrere børnenes fysiske aktivitet, hvilket vidner om mødt behov for kompetence jævnfør SDT (bilag 2, l. 264-268; 3 l. 261-264; 7 l. 10-13; 8 l. 13-17; Ryan & Deci 2000 a; 2000 b; Ryan et al. 2008).

Ses der på de to teorier SDT (ibid.) og Self-efficacy (Bandura 1994), som er benyttet til at belyse respondenternes self-efficacy og forældre-motivation, da er her steder, hvor disse indeholder områder i forhold til adfærdsstyrelse, som ikke komplementerer hinanden. SDT beskriver, at et individ har mere selvtillid (som kan sidestilles med self-efficacy) overfor en adfærd, jo mere personen er motiveret gennem indre motivation (Ryan & Deci 2000 a; 2000 b; Ryan et al. 2008). Self-efficacy tager derimod ikke personens kategorisering af motivation i betragtning i forhold til self-efficacy (Bandura 1994). Dermed kan det i indeværende undersøgelse gælde, at de fire respondenter med motivationsreguleringen som besidder mest indre motivation har stærkere self-efficacy.

Yderligere kan nævnes at SDT er anvendelig til at identificere hvilke behov af kompetence, tilhørsforhold og autonomi ikke mødes hos respondenterne (Ryan & Deci 2000 a; 2000 b; Ryan et al. 2008), og kan dermed benyttes som et strategisk redskab i forbindelse med at identificere, hvor opfølgende indsats kan målrettes optimalt til den enkelte respondent for at fordre indre motivation. Teorien om self-efficacy nævner derimod fire faktorer for indvirkning på denne (Bandura 1994), uden på samme måde som SDT at besidde flere behov som skal dækkes for enkelte faktorer (Ryan & Deci 2000 a; 2000 b; Ryan et al. 2008), hvilket ikke giver samme mulighed for at spore udviklingen for self-efficacy som for SDT.

5. Metodediskussion

Dette kapitel har til formål at redegøre for områder, hvorpå den anvendte metode i denne undersøgelse møder begrænsninger og svagheder, samt hvorledes disse kan styrkes for at optimere metoden. Da dette har betydning for undersøgelsens validitet og reliabilitet, er det dermed et udtryk for, i hvilken grad der undersøges det som er hensigten, samt pålideligheden af undersøgelsens resultater.

I forhold til respondenterne i undersøgelsen var det på forhånd tilstræbt at have ens antal respondenter med civilstand som henholdsvis kernefamilie og skilsmissefamilie, hvilket ville sikre bedre sammenlignbarhed mellem de to grupper. Dog endte undersøgelsen med at indeholde fem respondenter fra kernefamilier og tre respondenter fra skilsmissefamilier, hvilket svækker metoden med henblik på dette. Modsat kan det for indeværende undersøgelse siges, at denne styrkes i kraft af det større antal respondenter der er inkluderet i undersøgelsen, end hvis der blot havde indgået tre respondenter fra hver civilstand. Yderligere er inklusionskriterierne for respondenterne i forhold til tidsperiode i sundhedsinterventionen og barnets alder de samme som gældende for litteraturen på området (Gunnarsdottir et al. 2011), hvilket styrker undersøgelsens sammenlignbarhed med litteraturen.

I forhold til hvorledes undersøgelsens forskningsspørgsmål og fænomener er afdækket, kan interviewpersonens teoretiske forståelsesramme af motivation og self-efficacy under interviewene af respondenterne have svækket metoden. Dette kan argumenteres for på baggrund af, hvor dybdegående interviewpersonens undersøgelser af disse er foretaget, da interviewpersonen i et semi-struktureret interview har muligheden for at gå til næste emne, når det besluttes at et område er blevet afdækket. Dette vurderes dog som en problemstilling som vil være til stede i alle tilfælde, når der foretages interview af emner, hvor interviewpersonen besidder baggrundsviden.

Et andet område i forhold til afdækning af motivation som kan rette kritik til metoden, er respondenternes forskellige opfattelse af egen motivation kontra børnenes motivation, som var tilknyttet i forløbet. Her var der enkelte episoder, hvor der blev spurgt ind til respondenternes motivation, hvor disse besvarede denne

med, hvad som motiverede barnet. Til trods for besvarelsene hvor forældre beskriver barnets motivation ikke er medtaget som data i forældre-motivation, kan det have konsekvenser for metodens kvalitet, hvis enkelte respondenter ikke har formået at skelne mellem egen motivation og barnets motivation gennem interviewet.

Yderligere kan der som et kritikpunkt til metoden nævnes, at nogle af spørgsmålene i interviewguiden var stillet som retroperspektive spørgsmål. Her var der et tilfælde i empiriindsamlingen, hvor det forekom, at respondenter ved et overordnet retroperspektivt spørgsmål tilkendegav et udsagn, som senere i mere specifikke retroperspektive underspørgsmål blev modsagt. Dette kan være med til at sætte tvivl ved validiteten og reliabiliteten af respondentens svar i dette tilfælde.

En anden episode hvor metodens pålidelighed og validitet kan kritiseres, er under et interview med en respondent, som blev foretaget, mens barnet som er tilknyttet forløbet var til stede i samme rum, hvor interviewet foregik. Dette kan have svækket metodens validitet og pålidelighed, såfremt respondenter har udtrykt sin beskrivelse af forskellige fænomener anderledes af hensynstagen til barnet. Lignende problemstilling gjorde sig gældende i et interview, hvor respondentens ægtefælle var til stede i samme rum under interviewet.

Med baggrund i fortolkningsprocessen af undersøgelsens empiri fra interviewene af respondenterne kan der argumenteres for at være områder, som kan medføre svækkelse af undersøgelsens reliabilitet, da det er samme person, som har udført interviewene, transskriberingerne og fortolkningen af empirien. Dette kan have medført en ubevidst grad af subjektivitet hos personen i forhold til, hvorledes respondentens mening igennem interviewet fortolkes. Modsat kan dette også argumenteres for at styrke undersøgelsens reliabilitet, i forhold til personen i større grad har formået at fortolke ud fra konteksten, som interviewene er blevet udført i.

6. Konklusion

Dette projekt har til formål at undersøge, hvorledes forældre-motivation og self-efficacy til forældre med overvægtige børn som gennemgår en familiebaseret sundhedsintervention påvirkes og kategoriseres. Yderligere undersøges, hvilken indflydelse forløbet har på familiens livsstilsændringer samt vejledningssamtaler og punktplanens indvirkning på viden og færdigheder for respondenterne. Slutteligt afdækkes, hvad respondenterne beretter som udfordringer i forløbet tillige med aktivitetstrackerens indflydelse på fysisk aktivitet, som har vist sig at være et uforventet men markant fund i undersøgelsen. Ovenstående er blevet undersøgt gennem kvalitativ metode i form af otte semi-strukturerede interview med forældre tilknyttet den familiebaserede sundhedsintervention SÅ LETTER VI i Mariagerfjord Kommune.

Der berettes om øget forældre-motivation hos respondent 1, 2, 4, 5, 6 og 7 sammenlignet med før forløbets start. Respondent 3 og 8 beretter om uændret motivation, da de forklarer også at have været motiveret før forløbets start. Dermed ses der i indeværende undersøgelse en tendens til øget forældre-motivation hos forældre til overvægtige børn, som gennemgår den familiebaserede sundhedsintervention. Ses denne tendens i forhold til litteraturen på området (Allen et al. 2014), da medfører øget forældre-motivation i indeværende familiebaserede sundhedsintervention for overvægtige børn ligeledes et fald i børnenes BMI. Endvidere kan konkluderes, at forældre-motivation hos alle respondenter er kategoriseret som værende eksternt kontrolleret motivation jævnfør SDT (Ryan & Deci 2000 a; 2000 b; Ryan et al. 2008), hvor respondent 2, 3, 4 og 7 er reguleret af identificeret regulering og respondent 1, 5, 6 og 8 igennem integreret regulering. For respondenterne i denne undersøgelse betyder det, at den eksternt kontrolleret motivation ikke er lige så stabil og vedvarende over tid overfor at opnå vedvarende adfædsændring, som hvis de var motiverede gennem indre motivation (ibid.). Dog rapporterer ingen af respondenterne om indre motivation i denne undersøgelse, hvilket muligvis skyldtes, at indre motivation ikke er en realistisk målsætning i en familiebaseret sundhedsintervention med et eksternt fokus på faktorer såsom

barnets vægt samt ændrede kost- og motionsvaner. Udelukkes dermed opnåelsen af indre motivation for respondenterne, er den eksternt kontrolleret motivation, hvor respondenterne er reguleret af identificeret og integreret regulering de to typer af motivation med størst indre motivation.

Med baggrund i self-efficacy ses en tendens til stærk efficacy for respondenterne under sundhedsinterventionen, da det fremgår, at alle respondenter med undtagelse af respondent 7 beretter om stærk self-efficacy i forhold til at opretholde en sund livsstil for familien i fremtiden. Respondent 7 beretter som den eneste at være kategoriseret som besiddende svag self-efficacy. Der rapporteres om styrket self-efficacy gennem påvirkning af succesoplevelser for respondent 1, 2, 4, 5 og 6, hvoraf respondent 1 og 6 ligeledes oplever styrket self-efficacy gennem påvirkning af fysisk og emotionelle stadier jævnfør Banduras (1994) teori om Self-efficacy. Gældende for respondent 3 og 8 rapporteres, at kategoriseringen af stærk self-efficacy for disse skyldtes andre faktorer end teorien tager udgangspunkt i. Dermed har tendensen for stærk self-efficacy hos respondenterne i denne undersøgelse jævnfør litteraturen på området (Gunnarsdottir et al. 2011) betydning for mindre frafald i sundhedsinterventionen og øget vægttab for børnene ved forløbets afslutning. Yderligere betyder respondenternes styrkede self-efficacy gennem succesoplevelser, at de under forløbet er udrustet til at besidde et godt udgangspunkt for, at kunne håndtere krævende udfordringer i forhold til en sund livsstil (Bandura 1994)

Yderligere kan der konkluderes, at alle respondenter gennemgår positive livsstilsændringer i forhold til kostvaner såvel som motionsvaner som følge af at været tilknyttet sundhedsinterventionen SÅ LETTER VI. Dertil kommer, at alle respondenter ligeledes oplever at tilegne sig øget viden eller færdigheder som følge af vejledningssamtalerne og punktplanen igennem forløbet. I forhold til udfordringerne for respondenterne igennem forløbet da nævnes de tre største udfordringer overfor en sund livsstil at være; manglende støtte fra nærmeste familie i forhold til forløbet, ferier, højtider og mærkedage, samt barnet som er tilknyttet forløbet er følelsesmæssigt negativt påvirket. Redegørelsen af ovenstående svarer

dermed på problemformuleringens underspørgsmål, ligesom det kortlægger den positive indflydelse som forløbet SÅ LETTER VI har på livsstilsændringer samt vejledningssamtaler og punktplan. Yderligere identificeres områder som respondenterne finder udfordrende, hvilket kan benyttes til at vejledning og rådgivning i forløbet i større grad kan målrettes til disse områder.

Et uforventet fund i indeværende undersøgelse viste sig at være den positive indflydelse af garmin vivofit aktivitetstrackere på fysisk aktivitet for barnet tilknyttet forløbet da respondent 2, 3, 4, 5, 6, 7 og 8 alle uden at blive spurgt ind til disse selvstændigt rapporterede om positiv indflydelse på fysisk aktivitet gennem brugen af disse. Dette betyder, at aktivitetstrackerne i denne sundhedsintervention benyttes som et redskab til øget fysisk aktivitet for barnet, hvilket kan have medindflydelse på at bryde det kroniske mønster for overvægtige børn, hvor energiindtag overstiger energiomsætning (Sundhedsstyrelsen 2011).

7. Perspektivering

I følgende kapitel gives konkrete forslag på, hvorledes dette projekts viden kan benyttes til at blive perspektiveret til fremtidige studier samt relevant kontekst i samfundet.

Et forslag til fremtidigt studiedesign med udgangspunkt i indeværende undersøgelse er at foretage en kvalitativ undersøgelse af forældre-motivation og self-efficacy, umiddelbart efter den familiebaserede sundhedsintervention er afsluttet. Hvis dette blev sammenlignet med forældre-motivation og self-efficacy før og under forløbet, ville det være muligt at kortlægge udviklingen i motivation og self-efficacy, hvilket ville bidrage med viden om, hvorledes de forskellige tidsperioder igennem sundhedsinterventionen påvirker forældre-motivation og self-efficacy. Denne viden kunne tjene til at identificere tendenser hos respondenterne, i forhold til hvilke tidsperioder igennem sundhedsintervention eventuelt kunne intensiveres eller nedjusteres af det sundhedsfaglige personale i forløbet, ligesom det kunne identificere et større omfang af tendenser for faktorer, som påvirker forældre-motivation og self-efficacy.

I denne undersøgelse fremgik det ligeledes, at respondenterne berettede om manglende støtte fra nærmeste familie, herunder bedsteforældre og barnets far som værende den hyppigste udfordring. Dermed kunne et fremtidigt studie, som undersøger den nærmeste families oplevelser overfor en familiebaseret sundhedsintervention være relevant for at forstå barrierer, samt hvordan der kan forebygges og skabes indbyrdes støtte i disse relationer.

Den positive oplevelse af brugen af aktivitetstrackere er et markant fund i denne undersøgelse, som med fordel kan perspektiveres til anvendelige sammenhænge i samfundet, f.eks. til brug i landets folkeskoler. Her kunne aktivitetstrackerne benyttes i forbindelse med elevernes besøg hos skolesundhedsplejersken, hvor det var muligt at udlevere aktivitetstrackere til de børn, hvor der spores tendenser til overvægt eller fysisk inaktivitet. Hvis aktivitetstrackerne har samme positive indflydelse på fysisk aktivitet i en kontekst i folkeskolen som i indeværende undersøgelse, da ville det være et effektivt redskab i forhold til at forebygge

overvægt og fysisk inaktive elever i folkeskolerne. En implementering som denne kræver dog specifikke forudgående studier som mere dybdegående kan dokumentere virkningen i den rette kontekst, hvilket denne undersøgelse ligeledes kan tjene som udgangspunkt til.

8. Litteraturliste

Allen V.J., Kuhl S.E., Filigno S.S., Clifford M.S., Connor M.J., Stark J.L. 2014, *Changes in Parent Motivation Predicts Changes in Body Mass Index z-Score (zBMI) and Dietary Intake Among Preschoolers Enrolled in a Family-Based Obesity Intervention*, Journal of Pediatric Psychology vol. 39, no. 9, pp. 1028-1037

Arbejdsmiljøviden.dk – Sundhedsfremme,
url:http://www.arbejdsmiljøviden.dk/Arbejde_og_helbred/Sundhedsfremme.aspx
[lokaliseret: 26.02.2016]

Bandura A. 1994, *Self-efficacy*, In V. S. Ramachaudran (Ed.), Encyclopedia of human behavior, Vol. 4, pp. 71-81

Brinkmann S. & Tanggaard L. 2010, *Kvalitative metoder*, 1.udgave, 3.oplag, Hans Reitzels Forlag

Databasen Børns Sundhed 2015, Johansen A., Weber Pant S & Holstein B.E., *Familietypens betydning for indskolingsbørns sundhed og trivsel - Temarapport og årsrapport undersøgt i skoleåret 2013/2014*

Dhingra A., Brennan L., Walkley J. 2011, *Predicting Treatment Initiation in a Family-Based Adolescent Overweight and Obesity Intervention*, Obesity vol. 19, no. 6, pp. 1307-1310

Golan M., Crow S. 2004, *Parents Are Key Players in the Prevention and Treatment of Weight-related Problems*, Nutrition Reviews, vol. 62 no. 1, pp 39-50

Gourlan M., Sarrazin P., Trouilloud D. 2013, *Motivational interviewing as a way to promote physical activity in obese adolescents: A randomized-controlled trial using self-determination theory as an explanatory framework*, Psychology & Health vol. 28, no. 11, pp. 1265-1286

Gunnarsdottir T., Njardik U., Olafsdottir S. A., Craighead W.L., Bjarnason R. 2011, *The Role of Parental Motivation in Family-Based Treatment for Childhood Obesity*, Obesity a research journal, vol. 19, pp. 1654-1662

Hjorth M.F., Chaput J.P., Ritz C., Dalskov S.M., Andersen R., Astrup A., Tetens I., Michaelsen K.F., Sjödén A. 2014, *Fatness predicts decreased physical activity and increased sedentary time, but not vice versa: support from a longitudinal study in 8- to 11-year-old children*, International Journal of Obesity, vol. 38 pp. 959-965

- Holloway A., Watson H.E. 2002, *Role of self-efficacy and behaviour change*, International Journal of Nursing Practice 2002, vol. 8 pp. 106-115
- Holm J.C., Gamborg M., Bille S.D., Grønbaek N.H., Ward C.L., Faerk J. 2011, *Chronic care treatment of obese children and adolescents*, International Journal of Pediatric Obesity, vol. 6, pp.188-196
- Johansen K. 2008, *Magre resultater for sundhedsfremme. om sundhedsstrategiernes ringe gennemslagskraft*, Ugeskrift for læger, vol. 170, no. 37, pp. 2900-2901.
- Kvale S. & Brinkmann S. 2009, *InterView*, 2.udgave 3.oplag, Hans Reitzels Forlag
- Maximova K., Ambler A.K., Rudko N.J., Chui N., Ball C.D.G. 2014, *Ready, set go! Motivation and lifestyle habits in parents of children referred for obesity management*, World Obesity - Pediatric Obesity vol. 10, pp. 353-360
- Murtagh J., Dixey R., Rudolf M. 2006, *A qualitative investigation into the levers and barriers to weight loss in children: opinions of obese children*, Arch Dis Child, vol. 91, pp. 920-923
- Pelletier G. L., Tuson M. K., Fortier S. M., Vallerand J. R, Brière M. N., Blais R. M. 1995, *Toward a New Measure of Intrinsic Motivation, Extrinsic Motivation, and Amotivation in Sports: The Sport Motivation Scale (SMS)*, Journal of sport & exercise physiology, vol. 17, pp. 35-53
- Petersen, T. AG., Rasmussen S., Madsen M. 2002, *Danske skolebørns BMI målt i perioden 1986/1987-1996/1997 sammenlignet med danske målinger fra 1971/1972*, Ugeskrift for læger, vol 164, no. 43, pp. 5006-5010
- Ryan R. M., & Deci, E. L. 2000, a, *Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being*, American Psychologist, 55, 68-78.
- Ryan R. M., & Deci, E. L. 2000, b, *Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions*, Contemporary Educational Psychology, vol. 25, pp. 54-74.
- Ryan R. M., Deci E. L., Patrick H., Williams C.G. 2008, *Facilitating health behaviour and its maintenance: Interventions based on Self-determination Theory*, The european health psychologist, vol. 10, pp. 2-5

Schunk D. H. 1995, *Self-efficacy, motivation, and performance*, Journal of Applied Sport Psychology, vol. 7 no.2, pp. 112-137

Sonne-Ragans V. 2012, *Anvendt videnskabsteori – reflekteret teoribrug i videnskabelige opgaver*, 1.udgave

Sundhed.dk, *Sundhedstilbud, søgt på tilbudstype: "træning" i alle landets regioner*, url: <https://www.sundhed.dk/sundhedsfaglig/sundhedstilbud/> 2016 [lokaliseret: 22.02.2016]

Sundhedsstyrelsen 2014, *Opsporing af overvægt og tidlig indsats for børn og unge i skolealderen - Vejledning til skolesundhedstjenesten*, 1.udgave, 1.oplag

Sundhedsstyrelsen 2011, *Fysisk aktivitet – håndbog om forebyggelse og behandling*, version 3.1, elektronisk format, url: <https://sundhedsstyrelsen.dk/~media/6B3A4AE698BC42139572C76C5854BA76.aspx> [lokaliseret: 24.02.2016]

Svendsen M., Brixval C.S., Holstein B.E. 2013, *Vægtstatus i første leveår og overvægt i indskolingsalderen*. København: Styregruppen for Databasen Børns Sundhed og Statens Institut for Folkesundhed

Øen, G. 2012, *Overvekt hos barn og unge – forstå, forebygge, behandle og fremme helse*, 1.udgave

Mariagerfjord Kommune 2016, *SÅ LETTER VI*, url: <http://www.mariagerfjord.dk/da-DK/Borger/Sundhed%20og%20sygdom/Sundhed/Tilbud/SAA%20LETTER%20VI.aspx> [lokaliseret: 03.03.2016]

Bilag 1: Interview med respondent 1

1 I: Ja, alle tiders. Okay. Så vil jeg gerne starte med at spørge: Kan du prøve at
2 beskrive sådan lidt overordnet hvordan det her forløb SÅ LETTER VI, har haft
3 indflydelse på familiens dagligdag og rutiner?

4 R: Altså vi begyndte at tænke meget over, at det er vigtigt at få puttet noget
5 aktivitet ind imellem. Når man kom hjem fra skole førhen, så blev det egentlig
6 bare sådan noget med, jeg kunne mærke han havde brug for bare at ligge og
7 slappe af. Og det har han haft fordi, nu har han ikke gået i skole så længe, men
8 specielt efter børnehaven. Det fyldte meget og så blev det egentlig ikke til så meget
9 aktivitet, men hvor vi nu er begyndt at stykke det op. Selvfølgelig skal man lige
10 have lov at lande når man kommer hjem, men så bliver der også fundet på en
11 eller anden aktivitet hvor man rører sig. Og det behøver ikke at være at man
12 løber rundt og tonser rundt, men altså det er simpelthen bare vigtigt at komme
13 op på sine ben.

14 I: Ja, okay.

15 R: Og så, selvfølgelig er han også startet til noget mere sport end han har gået til.

16 I: Ja, okay. Hvad kunne det være for nogle aktiviteter efter han lige er kommet
17 hjem og lige landet?

18 R: Altså nu, min mand kan rigtig godt lide at være ude. Lige i øjeblikket... de
19 ordner de sten (latter). Mursten, som du kan se der ligger i stakke derude
20 (peger). Og dem skal de gøre rene, for dem skal vi jo bruge til orangeri her omme
21 bagved (peger). Og det går han meget op i og hjælper med at rense dem og bære
22 dem om på den anden side. Så at tage børn med i de daglige ting man nu selv gør
23 og måske trækker sig op til at gøre for barnets skyld, det kunne man også gøre.
24 At sige nu skal vi altså lige ud lidt. Det kan også være de bygynder at løbe lidt
25 derude og spiller fodbold eller han cykler en tur op og ned af vejen. Men det der
26 er vigtigt er at han er ude, for så rører han sig... så det kommer han.

27 I: Det var sådan meget med motion kunne jeg høre. Er der også nogle ændringer
28 der er blevet lavet om i forhold til kost?

29 R: Ja, det er der. Egentlig ikke så meget. Vi har egentlig spist rimelig sundt syntes
30 jeg selv. Jeg tænker meget over hvad vi får at spise og køber mange grøntsager,

31 meget frugt og sådan noget. Men mængden af frugt er jo vigtig at vide, at det skal
32 man ikke bare fylde i børn, det tænkte vi ikke så meget over.

33 I: Nej.

34 R: Så det er en af tingene som vi har skåret ned på. For han er meget glad for
35 frugt, og kunne spise seks til ti stykker om dagen hvis han fik lov (latter). Men
36 der er vi skåret ned til de to maks. Og det er fordelt sådan lidt over dagen når han
37 skal have lidt lækkert, så er det frugt. Og også på hans morgenmad. Så det er der
38 at vi i hvert fald... og så også sørger for hele tiden at sørge for at det er grovbrød
39 vi får at spise og ikke så meget kage. Min mand elsker at bage og det er blevet til
40 mange kager. Så tit har vi fået et stykke kage til eftermiddagskaffen, det får vi
41 ikke mere. Det har han jo også kun godt af min mand. Jeg spiser ikke så meget af
42 det, men det kan du jo nok også se på mig (latter). Jeg har slet ikke lysten til det
43 søde. Så for mig er det nemt... og måske er det også det der gør at jeg sådan kan
44 løfte en pegefinger, nu tager vi os lige sammen. Fordi det er ikke for sjov.

45 I: Føler du at det er dig som løfter pegefingeren?

46 R: Ja, det gør jeg.

47 I: Det er det?

48 R: Men min mand er ved at komme med og han kan også se resultatet, men det er
49 svært at forstå for sådan en som ham, der har fået... morgenmad,
50 formiddagskaffe, middagsmad, eftermiddagskaffe og igen aftenkaffe efter
51 aftensmad og to retter mad til aften, ikke... Sådan et hjem kommer han fra.

52 I: Ja, der er nogle rutiner der som...

53 R: Det er fint nok at han får det og vi skal også have de der mellemmåltider, men
54 der er forskel på hvad der er på tallerkenen eller i koppen for den sags skyld.
55 Sodavand og saftevand og så videre.

56 I: Ja. Spændende. Nu var det lige i forhold til kost og motion, er der andre sådan
57 rutiner som forløbet har hjulpet dig til at indse, at det er vigtigt og måske og lave
58 om på dem eller har det været de to store, sådan?

59 R: Det har været de største for os. Ja, i det her... det må jeg sige. Altså der hvor
60 den næste rutine så bliver, det er at man ikke... når vi er i byen, ligesom
61 stadigvæk står ved... Jamen det her det skal... Der er nogle andre løsninger end
62 lige det der eventuelt bliver serveret her. Vi kunne måske selv tage noget med
63 som kan supplere og så kan man få lov at smage en lille smule af det. Det er i

64 hvert fald også en rutine, vi skal vende os til at huske at få noget med i tasken. Og
65 det er det vi gør og... også blandt andet søde drikke, fordi det er sådan noget man
66 får serveret alle steder... også ved bedsteforældre osv. (latter). Så at vi selv har
67 noget med, som han godt kan lide... Og vi bruger for eksempel danskvand
68 egekilde, det kan han rigtig godt lide, så føler han at han får en sodavand. For den
69 dufter, det er aromaen, der er ikke tilsat nogle kunstige sødestoffer. Så får han
70 lige lidt brus i munden. Han kan lide det... det er jo heldig.

71 I: Ja, så vil jeg gerne prøve at spørge lidt ind til... kan du prøve at forklare,
72 hvordan du har oplevet at de her vejledningssamtaler, som I har kommet ind og
73 fået ved SÅ LETTER VI... hvad de har givet dig?

74 R: Jamen de har i hvert fald overbevist mig om, hvor vigtig det er at holde fast i at
75 det er en teskefuld sukker på morgenmaden, maks, ikke. Og at det er en teskefuld
76 rosiner maks. Og så det her skema. Men også få indblik i, hvad er det egentlig der
77 sker, når sådan en som (barnets navn udeladt) kommer hjem til sin rigtige far og
78 mor og besøger sin mormor, hvor man bliver forkælet, fordi de ikke ser ham så
79 tit, hvor stor en indflydelse det har på hvad han faktisk kan tage på på en
80 weekend. Det er noget af det. Og også hvad det er der sker med hans krop, hvis
81 han f.eks. får sødet ting, altså kunstige sødemidler i hans drikke og... ja... altså,
82 der skal ikke ret meget til, fordi hjernen bliver snydt. Der fik vi en rigtig god
83 forklaring, det var i hvert fald noget af det jeg bed mærke i... hvad det er der sker
84 med kroppen. For vi andre har tænkt, arh det kan ikke passe, at det kan være
85 altså... have så stor indflydelse, det er hver 14. dag, men det har det jo så. Fordi vi
86 andre vil jo også gerne give lidt af det dér der forkæler engang imellem. Så det
87 kommer man jo også til så.

88 I: Okay. Hvordan har det her som du har fået en forklaring, som du beskriver du
89 har fået lidt, sådan lidt en faglig forklaring... har den ført til at du har gjort noget
90 eller blevet mere bevidst om noget eller? Kan du prøve at beskrive det?

91 Altså jeg kigger mere bagpå varerne jeg køber i butikkerne, end jeg har gjort. Der
92 er jeg meget bevidst om hvor meget fedt der er i osv. Det er i hvert fald det der
93 er... de par snakke, nu er det ikke så mange vi har haft, for det er jo forholdsvis
94 kort forløbet, indtil videre. Men jeg tror det var rigtig godt, da vi havde (barnets
95 navn udeladt) mormor med anden gang, hvor at jeg faktisk selv kunne mærke at
96 jeg fik lyst til at sige noget til hende (latter), ud fra det... den viden jeg allerede

97 havde fået fra det første møde. Fordi jeg egentlig havde forstået hvad det var, det
98 gik ud på, men at det kan være rigtig, rigtig svært specielt for den generation der
99 er ældre end mig... og forstå sammenhængen... jamen det er jo bare en lille smule
100 vi giver (latter)... af det dér der er sødt.

101 I: Ja. (pause)

102 R: Arh, der er også noget mængden af, mængden af det man syntes er...

103 I: Kan du komme på andre ting, sådan som i løbet af vejledningssamtalerne, hvor
104 du har følt, det er noget du kan implementere eller noget som har været
105 brugbart?

106 R: Jamen altså, jeg syntes jo faktisk at jeg har kunne bruge det hele, altså... Hun
107 har været rigtig god til at forklare, hvad det gik ud på... og hvad der er vigtigt at
108 holde fast i, at man er standhaftig, ikke også, og ikke kommer til at... når så der
109 sker noget ikke, det er jo sådan set det vi snakkede om sidst vi var afsted, at nu
110 hvor vi kan se et resultat, at det ikke bliver en sovepude... at vi så fortsætter med
111 den stramme linje, som vi har kørt. Fordi det skulle gerne give noget mere og det
112 skulle gerne holde, indtil han selv bedre kan justere hvad han skal indtage.

113 I: Så det jeg hører dig sige, det er at det har også hjulpet til
114 vejledningssamtalerne, en slags fastholdelse i det her forløb, så det ikke bliver en
115 sovepude?

116 R: Ja, for det er... Det kan jeg mærke, det skal man have hjælp til. Specielt i mit
117 tilfælde, hvor jeg står alene og skal overbevise hele familien (latter) om det her,
118 fordi jeg har nogle sønner også, som bare ÆDER, ikke også, altså. "Årh, det sker
119 der da ikke noget ved, hold da op vi er da ikke..." Nej, men i er også forskellige...
120 Så det kan være dejligt at have en, man kan støtte sig op af. Det kan jeg mærke i
121 hvert fald. "Men Stinne" sagde (latter).

122 I: Okay, så kunne jeg godt tænke mig at høre lidt, hvordan du har oplevet det har
123 fungeret at bruge den her punktplan, som i har fået udleveret?

124 R: Jeg må sige, der må jeg indrømme den har jeg ikke sådan fulgt. Jeg har inde i
125 mit hoved godt vidst, at vi gjorde nogen ting der var godt... og så ud fra det, så
126 var der også noget vi ikke gjorde så godt, og det fik vi ret hurtig fokus på, og så er
127 det egentlig bare det jeg har tænkt, jamen det er det der skal laves om her ved os.
128 Og så bruger jeg ikke så meget planen, der... det gør jeg ikke... fordi jeg ved jo
129 egentlig godt, hvad der skal til og hvad der ikke skal til.

130 I: Så det har mere været det her med og sætte fokus på de ting, som der er blevet
131 sådan peget på, at her skal vi lave forbedringer?

132 R: Ja, det var lige netop dem hun skrev op, ja sådan... selv fokuserede på, så...
133 Fordi der var så meget andet som egentlig var okay, det sagde hun også det
134 kunne hun se og høre på os. Kunsten er jo så også, at formidle det videre til
135 biologiske forældre, og få dem til at forstå hvor vigtigt det er og at man ikke skal
136 have ondt af dem. Ikke. Det er nok den ting jeg syntes er vigtig at få med.

137 I: Okay. Ja, så vil jeg også gerne spørge dig om... om forløbet har givet dig øget
138 kompetence på nogen områder, altså hvor det har gjort dig mere handlekraftig?

139 R: Jo altså, det har det jo. Man kan meget, meget nemt når man er en travl familie
140 bare putte i kurven, når man er ude og handle. Fordi det er nemt og man er også
141 sådan selv, at blodsukkeret det skal lige op... så jeg tager lige... for jeg spiser
142 skam også søde sager. Men der må jeg sige, der har det... det har fået mig til at
143 være lidt mere stiks og gå efter min indkøbsseddel og ikke blive fristet.

144 I: Okay. (pause). Ja, og så vil jeg også gerne spørge, om det har givet dig øget
145 viden på nogle områder, nu var du inde på og fortælle lidt om det her hvad der
146 rent faktisk sker når de får søde sager og sådan... er der andre områder hvor du
147 føler det har givet dig en større viden om hele spektret?

148 R: Det har egentlig altid interesseret mig... ja... jeg kan ikke sådan lige sige...
149 sætte en finger på noget helt specifikt. Jeg syntes egentlig bare (pause) at jeg ret
150 hurtigt fandt ud af, det her det lyder til det er noget der virker. Det var min første
151 indskydelse i hvert fald, det her det tror jeg på.

152 I: Okay. Så vil jeg gerne spørge dig lidt ind til, kan du prøve at beskrive, hvordan
153 du oplever samspillet i familien i forhold til forløbet. Du var inde på lidt med at
154 det var dig, som skulle... du følte nogen gange det var dig som skulle løfte
155 pegefingeren... kan du prøve at beskrive hvordan samspillet er i forhold til,
156 sådan... en sundere livsstil i familien?

157 R: Jamen altså der er ingen tvivl om at min mand er han er med på den. Det er
158 han. Det... men han er i den dér sukkertrangens vold stadigvæk selv, så det er
159 svært for ham. Altså ikke fordi han er overvægtig. Han har sådan en pæn mave
160 som man nu har der, når man ikke husker (latter) og få gjort noget ved det. Men
161 han har den dér sukkertrang og den kan jeg godt mærke på ham, at han begynder
162 at tænke meget mere over det og lytte til mig. Fordi jeg har egentlig altid sagt det,

163 fordi vi har faktisk en af vores egne børn, er også lettere overvægtig egentlig,
164 vores datter... og hun har altid været meget glad for mad og store mængder... og
165 god mad (latter). Så det er jo ikke bare sukker og... men hun kan også godt lide
166 de der sukkerdrikke, det er frygteligt. Men (pause) hvor at vi måske nok ligesom
167 har måtte indse eller jeg er i hvert fald ved at overbevise ham om, at vores livsstil
168 har ikke været for god. Altså det er måske vores skyld at vores datter ser ud som
169 hun gør i dag, fordi vi har levet på den måde vi har. Det er ikke sådan noget med,
170 vi behøver jo ikke at finde ud af hvis skyld det er, men det er vores livsstil der har
171 gjort, at hun faktisk... hun var så en af dem som havde nemt ved at tage på...
172 drengene de har klarer sig, fordi de har spillet håndbold og fodbold... hvor hun
173 sådan bare... almindelig gymnastik og lidt fodbold og sådan noget, men det bliver
174 aldrig helt det samme, så. Det er i hvert fald gået op for os, og det kan jeg godt
175 mærke at det kan godt overbevise ham om nu, det skal vi have lavet om på. Og vi
176 tager det også med i familien, men det er meget, meget svært. F.eks. hjemme ved
177 hans forældre, de forstår det ikke... simpelthen ikke. Altså når vi er der, så bliver
178 børnene tilbudt både det ene og det andet, selvom vi på forhånd har sagt nu må i
179 godt lige lade være med at komme og spørge "vil du have den her pose snoller"
180 ikke, fordi... eller "kan du spise den her" (laver tegn med åben fremstrakt
181 håndflade)... de syntes næsten det er synd, at de ikke må få det, det kan jeg se på
182 dem. For det er jo den måde de vil gøre noget godt for deres egne børn... for
183 dengang... men i dag er mængderne bare større og adgangen til sukker og søde
184 sager, den er noget nemmere end da vi var børn. Der havde man det ikke så tit.
185 Nu er det der bare hver gang man kommer, ikke. Så...
186 I: Hvad gør det ved dig, når du sådan føler... eller at du prøver at holde linjen og
187 så at hans forældre slet ikke forstår det på samme måde?
188 R: Den er rigtig svær. Det er den. Jeg har et eksempel fra i søndags, hvor man
189 sidder hjemme ved hans oldemor og far så også er her og hans papmor. Og der er
190 hjemmebagt franskbrød på bordet, men det er den ganske almindelige helt hvide
191 hvedebrød, som min svigermor også altid har bagt. Og syltetøj og saftvand...
192 og... jeg kommer ind og jeg kan se det og jeg tænker "okay, han har fået hans
193 havegrød her til morgen, så han har egentlig fået lagt bunden, så jeg kan godt
194 tillade mig at sige, når han har spist en, så skal han ikke have flere" eller sådan.
195 Og det sagde jeg så... og han spurgte mig pænt, "må jeg godt få en mere", og det

196 var mig han spurte... for børn er også ret hurtig, for han ved godt hans far ville
197 sige ja. Så jeg tænkte "jeg gør det, og bliver vi uvenner så er der ikke noget at
198 gøre ved det", fordi faren kunne godt finde på at sige "nej selvfølgelig må han få
199 en mere". Så det dér dilemma man er oppe imod, når det ikke er ens egne børn.
200 Men der skal man lige turde at stå ved at det her... og så fik jeg også lige tilføjet,
201 "ja nu har du fået et glas saft, og så er det vand for resten" ... ikke også... "hvis du
202 er mere tørstig". Sådan så far også lige hørte det, fordi hans kæreste sad og drak
203 sodavand allerede kl. 9. Så den er bare svær. Det er ikke så slemt på den anden
204 side, når han er der. Det er småting. Men stadigvæk noget der går hen og
205 påvirker hans vægt, fordi han er der hvor han er.

206 I: Okay.

207 R: Jeg føler lidt jeg skal være bussemand (latter)

208 I: Ja. Syntes du at det er blevet lettere for dig at være den her slags bussemand,
209 eller den der tager de svære afgørelser efter du er startet på forløbet? Er der
210 nogen ting der har gjort dig opmærksom på det, eller?

211 R: Det som har været rigtig godt, er at jeg har haft min mand med. Han ville
212 egentlig også gerne have været her i dag og give sit besyv med, og fortælle dig
213 hvor svært det faktisk er. Fordi det er det for ham. Men det at han har hørt det og
214 han bakker mig jo op nu, og han har også indimellem taget den og sagt "nej, det
215 skal han ikke have, men han kan jo få det her i stedet, det kan han godt lide". Så
216 han tager altså også over, det er ikke kun mig. Det bliver ikke kun ved med at
217 være mig. Så det er dejligt. Han er ved at forstå, at det er vigtigt.

218 I: Okay. Fint. Er der andre ting sådan i samspillet i familien du ser som... som
219 udfordrende?

220 R: Ja, for jeg har også to børnebørn... eller tre har jeg faktisk... men de to af dem
221 de er begyndt at spise. Jeg kan så se på min søn og svigerdatter, at den mindste
222 på lidt over et år, han har fået lov at smage på de søde sager noget før end
223 nummer et, som er fire år snart. Og... det bliver da, altså de får ikke meget, men
224 de får da noget... men vi har til en fødselsdag, hvor at (navn på ægtefælle
225 udeladt), min mand, han sagde da hans mor kom og sagde "må de få en pose
226 snoller", hun spurgte pænt, så det er jo også et skridt på vejen kan man sige. Hvor
227 (navn på ægtefælle udeladt) så siger "nej, det er der ikke nogen grund til, vi har
228 lige fået dessert". Og vi havde lige spist. Og så kigger min søn på min mand og så

229 siger han "det skal da ikke gå ud over (navn på andet barn udeladt) at (barnets
230 navn udeladt) ikke må få". Så han syntes det gik ud over hans søn, så det er
231 egentlig noget af det jeg har beslutter mig for, at jeg vil tage en snak med ham
232 om. Om han virkelig føler, at (navn på andet barn udeladt), at det går ud over
233 ham, når at han ikke må få i selskab med (barnets navn udeladt). Fordi når de er
234 her, ikke altså... Det er jo simpelthen den dér lille bitte portion, måske smarties,
235 eller hvad det nu er de får ikke. Og han brokker sig jo ikke, (navn på andet barn
236 udeladt). Det er faktisk det der er lidt sjovt, det er ikke børnene der brokker sig,
237 men de voksne, ikke. Jeg syntes det er noget jeg har bidt mærke i efterfølgende,
238 fordi... altså jeg har ikke hørt nogen af mine endnu, af de små, sige "ej, må jeg
239 ikke få mere" (latter). De accepterer det når det er sagt. Så er der den her skål, og
240 så er der den her lille skål med chips, og så er det dét man spiser. Fordi har de
241 fået noget godt at spise inden, og det får vi, det er vigtigt. Så har man heller ikke
242 trangen til det. Så er det helt naturligt. Det er noget af det... jeg har observeret
243 nogle ting i hvert fald.

244 I: Ja. Spændende. Nu har vi talt lidt om de her udfordringer i forhold til familien
245 og det der kan være, som du lige har beskrevet her. Er der nogle ting, hvor du
246 oplever igennem forløbet her, at der er blevet større sådan... støtte og forståelse i
247 familien, indbyrdes?

248 R: Altså specielt nu hvor de kan se et resultat, ikke. Vi har jo ikke sådan gået og
249 sagt "prøv og se, kan i se han har tabt sig". HOLD DA OP, der er da sket noget med
250 dig (barnets navn udeladt), du er da godt nok blevet en stor dreng. Du er blevet
251 høj og slank og... ja... så altså det er den forandring der er og man kan godt se på
252 dem, "okay så, det virker det de gør". Ikke. Der er noget at tænke over.

253 I: Okay. Yes. Godt, så kunne jeg godt tænke mig at spørge lidt ind til, om du kan
254 beskrive sådan hvordan, det at være med i forløbet her, at det har påvirket din
255 motivation for at skabe rammerne om en sundere livsstil for hele familien?

256 R: Jamen det har været rigtig dejligt. Der havde jeg lige fået det sidste skub til at
257 sige "godt så", så har det bare... nul usundt brød for eksempel... det er noget jeg
258 har syntes har været svært at få indført. Og ligesådan morgenmadsprodukter
259 også. At... min mand kan stadigvæk godt finde på at købe guldkorn eller sådan et
260 eller andet... fordi nu skal vi forkæle. Ej, det har han ikke gjort i det her forløb,
261 det skal så siges. Men det kunne han godt finde på sådan en fredag, hvor han var

262 henne og handle... de skal da også have lidt guldkorn, ligesom vi andre fik... men
263 der er han så også selv begyndt at spise de andre... grove... hvad hedder de... All-
264 Bran og sådan noget... nej jeg tror ikke engang All-Bran er så god, det er ikke
265 engang den han køber. Han køber den økologiske, den er bedre. Cornflakes. For
266 han har ALTID spist cornflakes og havregryn (latter). Men vi spiser rigtig meget
267 havregryn og det står fremme og der er... både grov og finvalsede... og så bliver
268 det til noget grød og lidt forskelligt. Prøver at variere det lidt, men det er jo også
269 svært, fordi... de gider ikke, børnene, at det... det skal helst være det de kender.
270 Og så prøver vi at snuse lidt ind i det, engang i mellem, så der er nyt. Ikke for
271 meget på én gang, men det er jo også okay har jeg fået at vide af Stinne. Det er
272 vigtigt at de får noget af det gode.

273 I: Okay. Jamen nu sagde du det her, at det har lige givet det sidste skub i forhold
274 til motivation. Er der andre måder du kan prøve at forklare, hvad som har været
275 motiverende?

276 R: Jamen egentlig bare at vide, at nu skal vi derop til Stinne næste gang... og der
277 skal han vejes og måles igen. Det er en stor motivation kan jeg mærke. Fordi jeg
278 har aldrig selv været i et slankeforløb, så jeg... min mand har gjort det sammen
279 med min datter, ikke... hvor de målte sammen om maven, og skulle se hvor
280 meget de havde tabt eller i hvert fald der var forsvundet i livvidden og sådan
281 nogle ting. Og det i sig selv er jo en god motivation, og det kan jeg mærke på mig
282 at det motiverer mig at vide, nå men det er den dato vi skal op og have en snak
283 igen, ikke. Og... man vil gerne vise, hvad man har præsteret, ikke altså... Hvad der
284 er lykkedes. Og jeg prøver også at motivere ham derinde (peger), og se at det er
285 et godt resultat, ikke... og nu kan jeg faktisk løbe stærkere og sådan nogle ting... i
286 skolegården.

287 I: Ja. Spændende. Er der nogle ting som gennem forløbet, hvor du føler det har
288 været specielt udfordrende?

289 R: Jamen det er mest i forhold til at overbevise familien om, det er sådan vi gør og
290 vi holder fast i det.

291 I: Okay.

292 R: Det... der kan man nemt... jeg kan godt finde ud af... hvor svært det må være
293 for de forældre, at få et barn hjem fra julemærkehjemmet f.eks. De har ikke været
294 i forløbet, de har gået derhjemme, ikke... og har måske glemt at den der livsstil

295 den skal også lægges om derhjemme, ikke også. Hvor vigtigt det er man
296 samarbejder og gør nogle ting.

297 I: Okay. (pause). Så kunne jeg godt... nu har vi talt sådan lidt omkring motivation,
298 hvordan det har været gennem forløbet, og hvad som har været udfordrende... så
299 kunne jeg godt tænke mig at høre, hvordan du føler at din motivation for at skabe
300 rammerne om en sundere livsstil er nu sammenlignet med før forløbet det
301 startede?

302 R: Jamen den er da helt klart blevet stærkere, min motivation. Altså det. Og jeg
303 tænker på det hver gang jeg handler, jeg tænker på det hver gang vi skal have
304 noget at spise. Det er ikke sådan at jeg bliver så let fristet til de der nemme take-
305 away måltider, som man førhen godt kunne finde på. Nu bor vi her i (bynavn
306 udeladt), så der er ikke så mange muligheder. Der er en tarvelig grillbar henne på
307 tanken, det er i hvert fald ikke noget... vi kunne godt her til sommer, måske skal
308 vi lige stramme os lidt mere an, for ikke at gå hen og købe en pizza når nu de
309 åbner henne på pizzeriaet, for de er faktisk ret gode. Og så lave dem i stedet for
310 selv. Og det er jo også noget af det vi gør, tager børnene med i det og få lavet en
311 god bund og sådan noget... nogle gode ting på toppen af pizzaen og en mager ost.
312 Det er sådan set det vigtigste.

313 I: Så det som du beskriver her...

314 R: Især når den er lidt tør (latter)... det smager jo ikke helt på samme måde. Men
315 også at man engang imellem må godt... det er vigtigt syntes jeg også. At man
316 gemmer det og siger "nå, men så er det dét vi gør på det og det tidspunkt" og så
317 hygger vi os med det.

318 I: Yes, okay.

319 R: Men vi tager måske ikke så stor en mængde, så tager vi bare lidt mindre.

320 I: Ja. Så det jeg hører dig sige, det er at i er opmærksomme på hvad det
321 indebærer, men så stadig giver plads til engang i mellem og... at der stadig er
322 plads til at hygge med det?

323 Ja. Fordi det er også noget af det som er vigtigt at bare sætte ord på, fordi jeg kan
324 høre han forstår det udmærket. Og vi var på ferie her til Rønbjerg Feriecenter,
325 hvor at sådan når man er sådan nogle steder, så får man også sådan noget
326 "snask", som vi kalder det her i familien. Og så var vi også ude og køre en tur og
327 så var vi lige på café, og de elsker at få nachos og en sodavand til... men hvor vi

328 også siger, selvfølgelig skal vi hygge os, men nu hygger vi os på den måde, at i
329 deler en portion og i deler en sodavand. Og vi tager en kop kaffe og et stykke
330 chokolade, sådan er det. Og så hygger vi med det. Fordi vi... vi er ikke sultne, det
331 er ikke for at vi skal være mætte, fordi det får vi på et andet tidspunkt, det er
332 simpelthen bare hygge det her. Og der var lidt brok fra hende på 11 (latter)...
333 men han sagde ikke noget, han accepterede det. Det var lækkert.

334 I: Så der er i blevet mere opmærksomme på portionsstørrelser og hvor meget det
335 egentlig er?

336 R: Ja, at det faktisk ikke betyder noget at man lige deler en portion... det kan man
337 sagtens. Hvor at vi kunne sige "arh, de får en hver ikke...det... pyt" Nej, den går
338 ikke. Men vi skal hygge os når vi er afsted, selvfølgelig skal vi det.

339 I: Ja. (pause) Okay. Så kunne jeg godt tænke mig at spørge dig, har det her forløb
340 ved SÅ LETTER VI også bidraget noget til dig som forælder? (pause) I
341 hverdagen... nu tænker jeg sådan i forhold til dine rutiner og dine vaner?

342 R: Jeg er faktisk begyndt at spise havegrød om morgenen, det har jeg aldrig gjort.
343 Jeg spiser faktisk ikke rigtig morgenmad, fordi jeg er sådan en type der er lidt
344 skidt tilpas når jeg står op og... der går lige en times tid før jeg... men... Nogen
345 gange, så (latter) sidder det her (laver tegn ved halsen), men... nej, jeg spiser
346 havregrød nu sammen med (barnets navn udeladt) og får lidt frugt til og et glas
347 vand.

348 I: Okay.

349 R: Så... ja han får for øvrigt letmælk, det... for han elsker mælk. Og han kan
350 virkelig... og det skal han jo også have. Men hans det er den grå og vores det er de
351 blå, og det ved han også godt.

352 I: Okay, ja. Så kunne jeg godt tænke mig at spørge dig nu her afslutningsvis, kan
353 du prøve at beskrive, hvordan du føler at du er som rollemodel for dit barn nu, i
354 forhold til ved forløbets start... eller før forløbets start?

355 R: Jamen altså, vi som familie er i hvert fald en god rollemodel for de her børn,
356 for de har det svært i forvejen med den slags... fordi det... altså, nu som den
357 store... hun... jeg ved jo godt hvad hun får når hun kommer hjem, fordi hun
358 sender en snap (læs: snapchat) (latter). Det er nogle gange sodavand til
359 morgenmad og så nachos, som vi snakkede om, ikke... og så viser det lige en kop
360 varm kakao hvor hun også hygger sig. Der hvor forskellen så er, det er man har

361 ikke fået noget godt ind imellem. Man har ikke fået noget rugbrød for eksempel,
362 som har lagt bunden. Og der tror jeg nok, at når engang hun flytter herfra, så vil
363 hun tage noget med herfra, selvom hun... hun ved godt, at det hun indtager når
364 hun er hjemme ved sin mor, det er faktisk ikke særlig sundt. Så et eller andet
365 sted, er vi rollemodeller, selvom at lige nu kan vi ikke se... og han er ikke stor nok
366 til selv... men jeg er sikker på, han får i hvert fald også noget med.

367 I: Ja. Har det ændret sig, hvordan du tænker og hvordan det at være rollemodel...
368 hvordan du er det nu, i forhold til inden forløbet startede? Er der nogle af de ting
369 du sådan har fået hørt, eller...

370 R: Jeg troede jo egentlig før, at jeg var en god rollemodel. Det troede jeg. Men...
371 jeg har også givet... fordi jeg ikke tog på af det... og har spist og har kunnet
372 begrænse mig når jeg så spiste af det. Så jeg troede jo egentlig jeg var en rimelig
373 god rollemodel, men det var jeg jo egentlig ikke. Det er faktisk det jeg har fundet
374 ud af. Så det er jeg i hvert fald blevet ret bevidst om. Jeg håber det kan motivere
375 min datter til at komme i gang igen, for hun har tabt sig før og... men ved at læse
376 og sådan nogle ting, så når der er noget psykisk pres, ikke... så... kan jeg godt se...
377 så bliver det indtaget noget ekstra mad. Så jeg håber det... at vi som familie
378 stadigvæk også er rollemodeller for vores egne børn. Og også for vores børn, som
379 har børn. Vores børnebørn, ikke. Som de tager noget med til dem.

380 I: Har det fået dig, hvis vi ser på rollemodel, til og gøre nogen ting anderledes,
381 efter du sådan egentlig er blevet klar over at, som du siger... at du måske ikke var
382 så god en rollemodel, fordi det ikke sat sine spor på dig, når du spiste og sådan?

383 R: Jeg ved ikke rigtig om jeg sådan har sat ord på det... det tror jeg ikke... det har
384 jeg ikke. Jeg har bare tænkt det selv, også nu hvor du spørger ikke, så popper det
385 jo op, ikke. Det er jo egentlig ikke noget man sådan lige går og tænker så meget
386 over, hvad man er som rollemodel. Vi gør jo selvfølgelig som plejefamilie, fordi
387 det er så vigtigt at børn får noget med herfra, og hvor vi jo egentlig altid... jamen,
388 plejefamilier, der er altid eftermiddagskaffe og hjemmebagt brød og sådan nogle
389 ting, ikke altså. Vi lever lidt på en anden måde, end så mange andre fortravlede
390 familier. Det er egentlig fordelene ved at være pleje, og at man er her og kan være
391 noget for børnene og egentlig har muligheden, for at give dem noget god mad.
392 Men nogle gange, så bliver det jo også... så trøster man dem også, fordi de er jo tit
393 kede af det også, på grund af nogle omstændigheder. Og så trøster man lidt med

394 mad, og det de godt kan lide. Og det er tit usund mad, men hvor at jeg har fundet
395 ud af, at jeg kan godt trøste på en anden måde, med... ja, stadigvæk med mad,
396 men sund mad kan også være trøstemad. Så... eller det der gør at man... nu
397 hygger vi os, så man føler en samhørighed på en eller anden måde.
398 I: Ja, nemlig. Okay. Så kunne jeg godt tænke mig at spørge lidt ind til din tro på og
399 din sikkerhed omkring, at du er i stand til sammen med familien og opretholde
400 en sundere livsstil nu end før, sådan fremadrettet din tro på og din sikkerhed på,
401 at nu er vi kommet i gang, nu har vi fået det her skub...?
402 R: Ja, og at det holder... (latter).
403 I: Ja.
404 R: Jamen, det tror jeg at det gør. Fordi altså... når man begynder på sådan noget,
405 så kan man faktisk godt mærke, at man måske også får lidt mere energi og at
406 man får det bedre. Og det tror jeg også er noget af det min mand han erfarer. Nu
407 er han her ikke til at svare på det, men det tror jeg han ville sige. At han godt kan
408 mærke, at det giver også ham noget. Så altså på den ene og den anden måde, så.
409 Og også når vi laver lækker mad til vores unger, når de kommer på besøg, de
410 store der... så er det jo også... før i tiden der var der altid sovs på bordet, og de
411 elskede sovs de der knejter, ikke... og får de det i dag ved mine svigerforældre, så
412 pøser de jo også på, for de elsker det. Men de får det altså ikke. Og så er der et
413 eller andet alternativ og så er det også lige godt. De går fra og siger "uhm, det var
414 lækkert, det smagte faktisk rigtig godt". Men det kræver noget, og lave god sund
415 mad. Fordi man jo er vant til at man... det er nemt at lave en bøf og så lige servere
416 lidt bearnaisesovs til de her... det kan godt være man selv ville have lavet
417 pomfritterne i ovnen, men så ødelægger man det altså lige med det dér
418 bearnaisesovs, men det smager SKIDE godt. Men der kan man altså godt lave
419 noget af nogle grøntsager, som smager lige så godt. Hvis det får det rigtige. Men
420 det KRÆVER noget af en. Man skal virkelig, virkelig være motiveret. Det skal man
421 altså. Det kan jeg godt mærke. Og så hvis man kan lide at lave mad, så betyder det
422 jo også at det bliver gjort. Men er man nu ikke så stærk i køkkenet, så er det
423 skisme svært. Så kan det godt blive lidt kedeligt, det man sidder og spiser. Det er
424 måske noget af det, som man skal give de familier, der har lidt svært ved det. De
425 skal have nogle opskrifter. De... værsgo, gå hjem og lav det sådan her, hvis det er
426 svært for jer. Og det er jeg sikker på at Stinne hun også ville gøre, men det tror

427 jeg ikke hun føler at vi har brug for. Altså det ved jeg ikke... det er bare noget jeg
428 tænker (latter). Men det kunne jeg tænke i hvert fald, at jeg ville give noget med
429 og sige... det er sådan jeg gør. Så kunne jeg lige give dem...

430 I: Lige give sådan nogle helt praktiske råd og rammer?

431 R: Ja, lige en lille beskrivelse.

432 I: Ja. Så helt her til sidst, så vil jeg gerne spørge om er der nogle andre ting,
433 gennem forløbet som du vil sætte ord på, som har været godt?

434 R: Altså det som jeg syntes der er godt i det her, det er jo at vi for det første
435 kommer hjemmefra og får sat fokus på det, fordi ellers så tager den ene uge den
436 næste uge, og man får ikke gjort noget... men at man er i det her forløb, og at...
437 jamen vi bliver nødt til også... ja, nu har vi snakket om i et halvt år, at han skal
438 starte til fodbold. Er han for træt i dag? Det kan man hurtigt overbevise sig selv
439 om at han er, hvis man selv er lidt træt. Så det handler om at man har den... at
440 man skal stå lidt til ansvar når man kommer op til dem, ikke også... i Hadsund...
441 Så bliver man også nødt til at vise, at man er interesseret i at være i det her. Det
442 giver en god motivation, i hvert fald for os.

443 I: Ja. Hvis du skulle prøve at komme med et forslag til, hvordan det kunne
444 tilrettelægges bedre for din familie, hvad... hvilket råd kunne du så give med på
445 vejen?

446 R: (Pause) Altså sådan tænker, at det bliver lidt nemmere og mere fleksibelt
447 eller? Selve det at komme op til dem, eller hvad tænker du?

448 I: Jeg tænker mere i forhold til det forløb du har haft, eller i har haft. Hvordan er
449 der ting som kunne gøres anderledes?

450 (Pause) (et barn kommer gående ind i rummet hvor der interviewes, og en kort
451 samtale mellem respondent og barn finder sted).

452 I: Jeg tænker bare mere et råd som... hvor du kunne se, det her kunne jeg måske
453 have haft mere behov for, eller det her kunne vi... sådan lige et råd med til hvad
454 kunne have gjort det lidt bedre for jer?

455 R: Jeg føler faktisk ikke lige for vores vedkommende, at der er noget der kunne
456 være bedre. Altså, jeg har... følt at... og det er egentlig det jeg har gået og sagt. For
457 nu har vi boet i Randers kommune, og der ved jeg at der er tilbuddene ikke som
458 de er her. Det er noget med børnene skal have en vis alder, før at man gør noget
459 mere ved det. Man mener ah, det vokser de nok fra eller sådan... de har en helt

460 anden holdning til det i Randers kommune. Og jeg har lige siddet sammen med
461 nogle kollegaer som også er plejefamilier, og det er jo sådan set... der er faktisk
462 mange der er overvægtige af de her plejebørn... som har været i en eller anden
463 form for forløb. Men hvor det slet... altså det er først når det er store piger og
464 drenge. Det syntes jeg er synd. Jeg syntes det her, det har bare... det har
465 overvældet os kan man sige, og at vi fik det tilbudt sådan her (knipser med
466 fingrene). Og så var det i gang. Vi havde ikke boet her endnu i 14 dage. Så det
467 syntes jeg var lækkert, fordi det er det der skal til. Fordi man kommer ikke selv
468 og beder om det sådan... arh det går nok, nu prøver vi lige. Ikke engang selvom
469 man føler man er motiveret til at skal gøre noget, så kommer man ikke selv og
470 beder om det. Det var først da sundhedsplejersken sagde "jeg syntes i skal prøve
471 at ringe til hende her". Ja. Det er vigtigt.

472 I: Spændende. Ja, men jeg tror det var lige de ting som jeg gerne ville spørge ind
473 til.

474 R: Fint. Gode spørgsmål syntes jeg også.

Bilag 2: Interview med respondent 2

1 I: Godt, så kunne jeg godt tænke mig indledningsvist spørge dig om, kan du prøve at
2 beskrive hvordan det her forløb SÅ LETTER VI har haft indflydelse på din families
3 vaner, rutiner og dagligdag?

4 R: Altså, helt til at starte med, så fik vi sådan en plan over... eller allerførst, så fik vi...
5 så lavede Anders eller Stinne, jeg kan ikke lige huske hvem det var... sådan en
6 oversigt over hvordan, det var så (barnets navn udeladt), hvordan hans hverdag den
7 var, sådan rent madmæssigt og motionsmæssigt. Og der... det var sådan rigtig godt,
8 at få det ned på skrift, fordi at der var en hel masse øjenåbnere. Også nogle ting som
9 vi... altså vi vidste det måske godt, men som vi ikke sådan var super klar over, altså.
10 For eksempel sådan noget med, at han kunne godt lide at spise toast med smør og
11 pålægschokolade om eftermiddagen, når han kom hjem og var alene hjemme fra
12 skole. Og der... ja, det har vi måske bare ikke sådan gået så meget op i, eller hvad
13 skal man sige... fordi når man har en travl hverdag og det ene med det andet. Så på
14 den måde var det sådan en god øjenåbner, lige at få det ned på skrift. Og så kom de
15 med nogle forslag til hvordan at vi kunne lave om på... nu var det jo sådan (barnets
16 navn udeladt) det handlede om, på hans mad og hans madvaner. Og faktisk var det
17 ikke så mange ting han skulle lave om, mere sådan det der med at skifte fra
18 toastbrød om eftermiddagen til eftermiddagen med rugbrød med noget fornuftigt
19 pålæg. Ja, og få en god og sund morgenmad og sådan noget.

20 I: Ja. Så det er meget med det du beskrev her, det er interessant at høre det. Det er
21 meget med kost du sagde at... toast med skiftet ud med rugbrød og sådan nogle ting.
22 Har forløbet virket til nogle ændringer på vaner i forhold til hvor meget i rører jer,
23 eller han rører sig?

24 R: Altså (barnets navn udeladt) har altid været meget aktiv. Han går både til fodbold
25 og til karate, så han er afsted faktisk næsten hver dag. Så på den måde har det ikke
26 haft så meget at sige i forhold til det. Det har mere været sådan noget med og
27 pointere at det er også vigtigt, at han så ikke bare kommer hjem fra skole og sidder
28 stille... men tit så har han ikke sådan tid til det kan man sige, fordi at så er han måske

29 hjemme klokken tre og så klokken halv fem gør vi klar til at skal ud af døren igen. Så
30 det har mere været fokus på maden at vi har haft.

31 I: Ja, spændende. Kan du prøve og forklare, hvordan du har oplevet de her
32 vejledningssamtaler, hvor du er kommet ind til Anders og Stinne?

33 R: Altså, vi som forældre har jo nok godt vidst, hvad det var der skulle være fokus
34 på... men vi har bare haft svært ved at trænge igennem med det, så det har været
35 rigtig godt at de har fortalt til (barnets navn udeladt), at kunne du ikke lige gøre
36 sådan og sådan. Altså det er bare lidt nemmere, nu når at det er nogen
37 tredjepersoner, der fortæller. Det har han i hvert fald taget rigtig godt imod. Fordi
38 når det er os der har sagt nogle ting, så har det meget været sådan dunkende oven i
39 hovedet agtigt, eller det har han i hvert fald følt. Så på den måde har det været rigtig
40 godt. Og de har været rigtig gode til at forklare tingene på hans præmisser, syntes
41 jeg. Og også sådan hvor jeg har tænkt, ej nu er der sket det og det og sådan og
42 sådan. Jamen så har de bare været rigtig søde til at sige, "jamen det er jo hvad der
43 sker når man er på ferie", eller hvad det nu kan være ikke også. Og så kan det jo blive
44 bedre til næste gang, eller et eller andet.

45 I: Nemlig, okay. Har det... hvordan har det været til hjælp, at de har sådan konkret
46 gået ind og henvendt sig til (barnets navn udeladt), fremfor at det var jer der skulle...
47 sådan som du beskriver banke ham i hovedet?

48 R: Jamen jeg syntes at han hører tingene på en anden måde... end hvis det er os. Og
49 de er også rigtig gode til, og jamen altså sådan formidle det bare og sige "jamen
50 måske... for lige... der var for eksempel lige det her med jeg kan godt blive rigtig sur
51 faktisk, over hvis at jeg laver et eller andet aftensmad og så (barnets navn udeladt)
52 han ikke engang... han siger bare NEJ, det vil jeg bare overhovedet ikke smage på. Og
53 jeg tror det var Stinne faktisk, der sådan var... var god til at sige, "jamen (barnets
54 navn udeladt), har du tænkt over at... at din mor måske faktisk bliver lidt ked af det.
55 Altså jeg havde ikke sådan tænkt at, gud bliver jeg egentlig ked af det. Altså det er jo
56 ikke sådan, den side jeg havde set det. Jeg var bare sådan du ved, irriteret og så var
57 det sådan... var hun god til at sige jamen måske i stedet for at sige "ej, det vil jeg
58 bare ikke have", så kunne du lige smage en lille smule og så lade være med at snakke
59 om det. Og så at det bare bliver sådan en... en naturlig ting at man skal smage på
60 maden for eksempel.

61 I: Spændende. Så det jeg hører dig sige er det at, de har prøvet sådan og trænge
62 igennem til barnet på den måde, at han måske også kunne prøve og se det fra et
63 andet synspunkt?

64 R: Ja, det syntes jeg faktisk. Rigtig meget egentlig. Fordi at vi som forældre har jo nok
65 bare sådan tænkt, jamen vi vil gerne hjælpe ham i forhold til at han er overvægtig...
66 men det som de egentlig har fokus på, har jeg følt at det egentlig ikke er så meget
67 det her med at han er overvægtigt... de har aldrig nogensinde nævnt at...at det
68 (pause) sådan i forhold til vægt, altså. De ser meget på BMI'et og på hvordan han
69 ligger på de her skalaer. Så jeg syntes egentlig ikke, det har været sådan... at de
70 sådan har puttet det op i hovedet, at... at nu skal du også og... Sådan nogen... Altså,
71 de har bare været rigtig gode til at sige, jamen det er det her vi skal arbejde med
72 og... og hvad går godt, og er der noget vi kan gøre anderledes for at det bliver bedre.

73 I: Hvad har det gjort for dig, og sådan for familien, at der har været mere fokus på
74 det her: hvad kan vi gøre bedre i stedet for fokus på at... som du siger... putte det op
75 i hovedet eller sådan sige, at det er overvægten der drejer sig om.

76 R: Jamen... det har... på et eller andet plan gjort at det ikke har været så meget
77 tabubelagt, fordi jeg syntes nogen gange, at... at det er også noget meget at man...
78 overvægtige er sådan en gruppe for sig og de bliver skældt ud, og man kan bare "dyt
79 dyt" (laver fagter med hænderne) altså. Gøre det bedre agtigt. Og hvor at vores søn
80 han, han har været sådan meget påvirket af det her med at... altså han vil helst ikke
81 være den tykke dreng i klassen og sådan... så det har været rart, at det faktisk slet
82 ikke har været det der har været fokus på, at det har været... jamen hvis vi laver de
83 her få ændringer, så bliver det godt for dig og du får mere energi og... altså i stedet
84 for at det er tomme kalorier og sådan noget.

85 I: Nemlig. Okay, rigtig fint. (pause) Ja, så kunne jeg tænke mig at spørge lidt ind til...
86 hvordan har du oplevet at det har fungeret, at bruge den her punktplan, som du har
87 fået igennem forløbet.

88 R: Altså i starten brugte vi den rigtig meget... og... fordi at den var sådan meget
89 konkret og rigtig fin udpenslet med... i stedet for det her, så skal du gøre det her og i
90 stedet for sådan, så skal du gøre sådan og fokus på det og det. Så det har fungeret
91 rigtig fint, faktisk. Og også fra at have en liste på mange, mange punkter, så er det

92 blevet sådan til nogle få punkter at man skal huske og inddrage... eller huske på at
93 være opmærksom på.

94 I: Hvornår har du følt den har været mest nyttig? Har den været lige så nyttig
95 gennem hele forløbet, eller er der tidspunkter du føler at den har været bedre end
96 andre?

97 R: Altså jeg syntes det var helt klart bedst i starten. Fordi at det var bare de ting at vi
98 skulle ændre på, og vi kunne følge den sådan helt... nu er det mere blevet sådan...
99 altså... nogle få punkter som vi godt ved, at vi skal have fokus på. Så mest i starten
100 (latter).

101 I: Ja, fint. Så kunne jeg godt tænke mig at spørge lidt ind til... føler du forløbet ved SÅ
102 LETTER VI, at det har givet dig en øget viden om nogen ting?

103 R: (pause) Nej (latter). Det syntes jeg faktisk ikke, men det har givet... mig og os som
104 familie et skub i forhold til at motivere, så måske kan man sige at... jeg har en
105 sundhedsfaglig baggrund... men det har bare været svært at få formidlet videre og...
106 til (barnets navn udeladt) og i en travl hverdag, og alle mulige dårlige
107 undskyldninger. Så sådan omkring kost og ernæring og sådan noget, det har ikke haft
108 så meget...

109 I: Der har du haft en stor baggrundsviden i forvejen?

110 R: Ja. Så det har mere været sådan motivationen i det, at der har været rigtig godt, at
111 det har været de her tredjepersoner som har været inde over det.

112 I: Ja. Okay. Så kunne jeg godt tænke mig også og høre lidt om... nu talte vi om at du i
113 forvejen havde en stor viden på det her felt. Har forløbet ført til noget større eller
114 øget kompetence på nogen områder, noget som du har fået igennem forløbet, som
115 har gjort dig mere handlekraftig eller mere... fået mere kompetence på nogle
116 områder?

117 R: Altså jeg tror igen, så er det det her med motivationen i det, som nok også i sig
118 giver mere handlekraft på (barnets navn udeladt) område. Jeg syntes også det har
119 været... altså for ham har det været godt at kunne sige når man... Se her, min
120 cykelcomputer, i den her måned har jeg cykler 100 km. eller et eller andet. Så sådan,
121 de er gode til sådan at finde nogen små ting, som man kan motivere barnet med. Ja.
122 Det syntes jeg egentlig. De har lavet sådan nogle konkurrencer og sådan noget.

123 I: Ja, spændende. Har det... nu hvor du beskriver lidt de ting som... hvor de har
124 forsøgt at motivere barnet. Hvordan føler du det har... hvordan har responsen været
125 på det fra barnets side?

126 R: Jamen det har egentlig været rigtig godt. Han har taget det op altså... han er også
127 sådan lidt konkurrence-dreng, ikke også. Så når jeg har sagt "jamen skal vi ikke cykle
128 til Hadsund i dag, og så kan vi... så kan du blive kørt hjem igen nu når du skal til
129 karate" eller sådan noget. Så syntes han, at det har været meget godt.

130 I: Okay. Yes. Så kunne jeg godt tænke mig at høre lidt om, om du vil prøve at
131 beskrive hvordan du oplever samspillet i familien igennem forløbet i forhold til... i
132 forhold til og sætte en sund livsstil for hele familien. Hvordan føler du samspillet har
133 været?

134 R: Jamen i starten var det rigtig godt. Og vi gjorde alle sammen en indsats, og det var
135 også det man kunne se på... på (barnets navn udeladt) kurve, eller hvad skal man
136 sige. Ja, og så... og jeg tror måske det holdt i det første halve år. Og så har der været
137 sådan lidt mere... så bliver det hverdag og... men vi har i hvert fald været rigtig gode
138 til at falde tilbage i nogle gamle, dårlige vaner. Så det har været... det har været lidt
139 træls og lidt svært... ja... men forsøge at holde fast i de gode vaner som vi fik helt fra
140 starten af.

141 I: Ja, nemlig. (pause) Nu fortalte du lidt om, om at i i starten holdt fast i de gode
142 vaner igennem forløbet. Hvad kunne det være sådan som i typisk stod sammen om?

143 R: Jamen det handlede meget om... om... altså sådan morgenmad, middagsmad,
144 eftermiddagsmad og aftenmad og... altså sådan de punkter skulle vi gerne kunne
145 sætte rettetegn ved, når vi kommer til aften. At det havde været nogle sunde
146 måltider, specielt for (barnets navn udeladt). Og det var han... det gik han bare ind i,
147 med... det gik bare rigtig godt. Ja.

148 I: Okay. Hvad føler du så at udfordringerne som er kommet efterfølgende, hvor du
149 siger man falder lidt ind i de gamle rutiner... hvilke udfordringer er det som er for
150 jer?

151 R: Altså udfordringerne har helt klart været at (barnets navn udeladt) han er blevet
152 lidt ældre, altså... jeg ved jo godt han stadig kun er 11 og 10 da vi startede forløbet,
153 men han er sådan... Han er en dreng som... ja, hvordan skal man sige det... han er
154 sådan meget følelsesmæssigt påvirket af mange ting, og måske er der også sådan lidt

155 pre-pubertet ind over lige nu. Så han kan godt sådan finde på og... og afvise og nu vil
156 jeg ikke det her mere... det er også bare træls og skal have rugbrød med i
157 madpakken, og... og han er jo nærmest den eneste i hele klassen der skal have
158 gulerødder med og sådan noget. Ja og selvfølgelig er han ikke det, men det... det har
159 været det der har været sværest for os og vi har også holdt en pause faktisk fra
160 forløbet, fordi at han følte sig sådan meget... altså det har slet ikke været noget fra
161 Anders og Stinnes side af, men han har bare følt sig sådan lidt... nu ved jeg ikke om
162 man kan sige sådan, stigmatiseret på en eller anden måde, at... når han tænkte på at
163 han skulle derved og vejes, så følte han sig tyk. Og sådan har det... sådan har jeg slet
164 ikke oplevet det, men det har han oplevet på en eller anden måde. Og det er jo ikke
165 til at vide, hvad der går forud eller hvad der foregår inde i hans hoved, så derfor har
166 vi holdt en lille pause og nu er vi i gang igen. Men det har været lidt svært... og få
167 ham skubbet i gang igen.

168 I: Hvad har det betydet for din motivation sådan for forløbet, at han har følt det
169 sådan når han skulle derved?

170 R: Jamen det har helt klart bremset min motivation, rigtig meget fordi at det var bare
171 så svært med ham, og han blev så ked af det. Og så blev jeg selvfølgelig også ked af
172 det, fordi jeg syntes egentlig at han... han... det gik bare så godt og... og... egentlig
173 syntes han jo heller ikke at det var svært overhovedet, og han følte ikke noget afsavn
174 på nogen måde i forhold til at... at... altså for ham var det sådan lidt lige meget om
175 han skulle spise en rugbrød med hamburgryg eller om han måtte spise en toastmad
176 med et eller andet, altså. Så på den måde gik det bare så godt, og så var det bare
177 rigtig træls... at han blev så meget ked af, at skulle derved.

178 I: Ja. Så kunne jeg godt tænke mig at spørge ind til... vi har været... du har været lidt
179 inde på det tidligere, med motivation... jeg kunne godt tænke mig, hvis du ville
180 beskrive hvordan det her forløbet SÅ LETTER VI, det har påvirket din motivation for
181 at skabe de her rammer rundt om en sund livsstil for din familie.

182 R: Altså... Det har jo været meget fokus på (barnets navn udeladt)... og min mand har
183 været lidt svær at få med i det... og det har selvfølgelig påvirket mig i forhold til at
184 (barnets navn udeladt) meget gerne ville og skulle det her, og så min mand... han
185 syntes måske det var sådan lidt træls. Så det har været svært at skulle stå i midten.
186 Men nu er han heldigvis begyndt at være sådan meget mere... ind i det og

187 engageret... og det påvirker jo også min motivation. Så jeg syntes egentlig at... fra at
188 have været meget motiveret i starten af forløbet og til at "åh vi daler lidt, vi ligger
189 lidt i dvale"... jamen så stiger vores motivation egentlig igen nu. Og hvad der sådan
190 lige har gjort at han synes at nu er det rigtig godt, det ved jeg ikke... Nogen gange har
191 han været med dernede og så i en periode har han ikke været med... og her sidste
192 gang var han med og måske... er det det, jeg ved det ikke.

193 I: Ja, okay. Hvordan påvirker det din motivation, sådan... at i står sammen i forløbet
194 og at det ikke er dig der føler at du er den der skal sådan... løfte pegefingeren og
195 være ansvarsbærende alene.

196 R: Jamen det gør, at jeg får mere energi til og motivere noget mere. Fordi fra at have
197 stået sådan lidt i midten med en der gerne ville og en der ikke så gerne ville, jamen
198 er vi jo sådan mere på linje nu. Og det gør det hele nemmere, og så bliver det også
199 bare bedre i forhold til at holde motivationen.

200 I: Ja. (pause) Så kunne jeg godt tænke mig at spørge dig, om du kan nævne nogle
201 andre ting igennem forløbet, som har virket motiverende for... for jer som familie at
202 lave en sundere livsstil?

203 R: Altså, jeg kan sådan lige komme i tanke om at vi var nede til sådan en bage-
204 session. Og det syntes (barnets navn udeladt) bare var rigtig godt. Og få fingrene i
205 den dej dér... vi lavede det også herhjemme nogle gange og sådan noget. Det syntes
206 han var rigtig godt. Ja. Men ellers så har der ikke sådan været en hel masse. Jeg tror i
207 starten der kørte de sådan nogle fællestræninger, men det gjorde de ikke da vi kom
208 ind i forløbet.

209 I: Nej, okay. Ja (pause). Hvis jeg lige skal forstå det rigtig med... med sådan din
210 motivationsudvikling hen over forløbet... du sagde det startede du med at være lidt...
211 eller med at være meget motiveret og så dalede det lidt og så op igen. Kan du prøve
212 og beskrive lidt hvad... hvad som har gjort det i det her forløb?

213 R: Jamen jeg tror at i starten var det meget... var vi meget motiverede fordi at det var
214 nyt og spændende. I starten havde vi egentlig sådan rimelig... ofte var vi på besøg
215 dernede, eller hvad skal man sige til... til konsultation eller hvad det hedder. Og det
216 gik godt. Altså (barnets navn udeladt) han tabte sig og han... det hele fungerede bare
217 rigtig fint. Og så kom der en sommerferie og noget dvaleperiode-agtigt. Og... ja... og
218 så har vi nok altid haft sådan, jamen i ferien jamen så er der lidt løsere tøjler og det

219 hele... ja, kører bare sådan lidt mere på... på lavt blus. Så der var ikke så meget
220 motion og der var lidt flere sådan hyggedage og hygge er meget mad kan man sige.
221 Og så... jamen... og hvad skete der så... jamen så har der jo f.eks. været det her med
222 det her ur. (Barnets navn udeladt) har fået sådan et ur, og det syntes han er rigtig
223 godt. Fordi så er der sådan et mål han skal nå hver dag. Han må ikke have lov til at
224 have det på til fodbold og karate, så det er han lidt skuffet over... så nogle gange er
225 det lidt misvisende, de dage hvor han ikke når sit mål (latter). Men det tror jeg, det
226 har sådan øget motivationen igen. Og jeg tror det har været sådan det her med at
227 der har været nogle gulerødder undervejs. Fordi så var der også lidt med den bage-
228 sessionen... jamen så gik det måske sådan lidt... lidt bedre igen. Ja. Og så... det har i
229 hvert fald betydet noget for os, at... opstarten har været rigtig god og så de her små
230 inputs, hvor man sådan kunne... hvor der var noget der motiverede på en eller anden
231 måde. Ja.

232 I: Ja, interessant. (pause) Ja. Så kunne jeg godt tænke mig at spørge... om du kan
233 nævne noget som har været specielt udfordrende igennem forløbet?

234 R: Jamen det har nok været vores søns udvikling, altså det her som jeg også nævnte
235 lidt før, at han har haft sådan en periode, hvor han syntes at det bare var træls og...
236 at... han var bare... han følte sig rigtig tyk nu når han skulle derned. Og det... det
237 syntes jeg... ja, forældre ser jo nok noget andet end andre gør, men... vi syntes jo
238 egentlig at han er kommet rigtig langt i det her forløb og så... og han har også tabt
239 sig... eller.... Jeg ved ikke om han har tabt sig, han er vokset. Og så har han tabt sig og
240 taget lidt på og tabt sig... igen... Så hans kurve er rigtig fin, men det her med at han
241 har følt sig (pause) hvad skal man sige (pause). Ja, nu ved jeg ikke... blottet på en
242 eller anden måde, det er nok det han har følt. Det har været rigtig hårdt. Og det er jo
243 ikke noget... at de nede i SÅ LETTER VI kan gøre noget ved, altså... det er jo bare
244 noget der er sket med ham på en eller anden måde. Ja... så det... det har været en
245 udfordring.

246 I: Ja. Så vil jeg gerne spørge dig om... om du kan prøve at tænke tilbage før forløbets
247 start dernede og så sammenligne den med nu... hvordan er din motivation nu
248 sammenlignet med før... for at skabe rammerne om en sundere livsstil for hele
249 familien?

250 R: Altså der er i hvert fald nogle ting som jeg er blevet mere opmærksom på og
251 som... ja, som jeg er mere opmærksom på... skal gerne starte dagen sundt og der skal
252 gerne være grøntsager med til alle måltider. Det er sådan den... det springende
253 punkt tror jeg, altså det der sådan har vægtet højest. Og så er der jo også det her
254 med, at vi syntes jo egentlig at vores søn er meget aktiv. Og så fokus. Eller fokus på
255 det her med at... det kan godt være han er aktiv, men han har også nogle lange
256 perioder hvor han... han sidder meget og spiller Ipad eller hvad han nu laver. Og så i
257 forhold til vores familie, jamen der har vi... blevet motiveret i forhold til at de havde
258 sådan en cykel... cykelkonkurrence... og det betød så at... ja, altså... at vi kom noget
259 mere ud og cykle og det blev sådan lidt en intern konkurrence her i familien. Ja. Så
260 for os er der også kommet lidt mere fokus på... på motion. Ja.

261 I: Ja, okay. Så de ting som du beskriver her som... som har været sådan nogle
262 højdepunkter igennem forløbet, hvordan har det indvirket på din motivation som
263 forælder for at sætte rammerne om livsstilen?

264 R: Jamen højdepunkterne har helt klart været meget motiverende. Altså f.eks. det
265 her ur, jamen så spørger man lige "hvordan går det i dag" og "har du nået det her...
266 og jamen jeg mangler lige 2000 skridt eller sådan noget. Jamen skal vi så ikke lige gå
267 en tur ned til vandet og rundt om, jamen så... så er du sikkert oppe på de 2000." Så
268 på den måde fra at... at vi måske har været rigtig gode til at... at nedprioritere det
269 her med motion og... og få... altså gøre nogen andre ting i stedet for, jamen så er det
270 kommet lidt højere op på prioritetslisten. Ja.

271 I: Spændende. (pause) Ja, så kunne jeg godt tænke mig og høre... om forløbet ved SÅ
272 LETTER VI har bidraget med noget til dig som forælder, noget du er blevet mere
273 opmærksom på eller klar over, eller noget du har sådan kunnet tage med fra
274 forløbet?

275 R: Altså jeg syntes vi er blevet mere gode til at bruge sådan mere rene
276 fuldkornsprodukter. Og det har nok også været i forhold til den her seance der var
277 med... med at bruge fuldkornsmel osv. med at bage og sådan noget. Og så er der
278 selvfølgelig fokus på motionen. Hvor vi jo egentlig syntes vi har været okay aktive,
279 men at det har vi nok egentlig slet ikke været, når man så fik det ned på papiret
280 alligevel. Der har Anders og Stinne været gode til at sådan at sige... jamen det er jo

281 også de små ting der sådan tæller, altså at man skal huske at røre sig efter en halv til
282 en hel time. Ja (latter).

283 I: Ja. Så kunne jeg godt tænke mig og spørge lidt ind til... om hvordan du vil beskrive
284 dig selv som rollemodel nu overfor dit barn i forhold til dengang i startede forløbet?
285 Åh ha... jamen altså... jeg tror da jeg er blevet en bedre rollemodel i forhold til at...
286 jeg har fået mere fokus på at få noget mere grønt indeni familiens hverdag, og også
287 det her med at... med motion. At nu skal vi ud og cykle en dag og nu skal vi lige gå en
288 lille tur og... og det kan vi også godt, selvom det regner eller... sådan på den måde
289 at... at hive en halv time ud er blevet lidt lettere syntes jeg, i forhold til før hvor man
290 kunne komme træt hjem fra arbejde og... ja. Så det er nok sådan det at... at jeg har
291 fået mere fokus på.

292 I: Ja. Og hvad tror du det kan skyldes, at de ting som du beskriver her... du har fået
293 mere fokus på det... og du er blevet bedre til at hive en halv time ud og gå selvom
294 det regner... hvad tror du det kan skyldes?

295 R: Jamen jeg tror at... ja... jeg tror det har sådan meget og sige, at man får en eller
296 anden form for selvindsigt, fordi at jeg var også overvægtig som barn, og det syntes
297 jeg da ikke var særlig sjovt. Og det er jeg jo stadigvæk kan man sige... så det her med
298 at... at jeg vil gerne give mit barn nogle gode betingelser og... nu er han heldigvis ikke
299 en som bliver mobbet med at han er for tyk, men sådan... altså give ham nogle rigtig
300 gode vilkår, ja.

301 I: Ja. Så lige her afslutningsvist. Så vil jeg gerne spørge om du vil prøve at forklare din
302 tro på og sikkerhed... omkring at du er i stand til at opretholde en sundere livsstil nu
303 end før forløbet det startede?

304 R: Jamen det tror jeg selvfølgelig på at... at jeg kan. Og det tror jeg også vi kan... kan
305 blive ved med. Fordi at jeg syntes egentlig at det er blevet sådan ret godt
306 implementeret. Her... specielt i starten og så er det sådan nogle ting som vi er faldet
307 lidt tilbage på, og måske har vi spist lidt mere slik i weekenden end man må, og
308 sådan noget... men bare det her med, at... at vores søn han... han ved godt hvad der
309 skal til for at han taber sig, og vi ved det selvfølgelig også godt. At vi så i fællesskab
310 kan hjælpe hinanden, det... det øger min tro på at det her det nok skal... være
311 vedvarende.

312 I: Ja. Så det er et... sådan generelt spørgsmål om hele forløbet... har der været nogle
313 andre ting end dem vi har snakket om her, som har været gavnlige i forløbet?

314 R: (pause) (latter). Åh det er svært... Jamen jeg syntes generelt bare at det har været
315 rigtig godt. Jeg syntes at selvom man ikke kender dem så godt dernede, Anders og
316 Stinne, jamen så kommer de jo egentlig rigtig meget ind under huden på os. Og lige...
317 altså vi har... eller... ja, det var jo Stinne der sådan involverede sig egentlig rimelig
318 personligt i nogen andre problematikker som vi havde i forhold til (problematik
319 udeladt). Og det syntes jeg da var... altså det var ikke noget hun havde behøvet at
320 gøre overhovedet, det syntes jeg var rigtig godt. Fordi at selvom (barnets navn
321 udeladt) har et problem med overvægt, jamen så... eller så har vi nogle andre
322 udfordringer i forhold til vores anden søn, som ikke er overvægtigt, men det påvirker
323 selvfølgelig rigtig meget. Så det har... det har kommet sådan ud over syntes jeg.

324 I: Hvad har det gjort ved dig at hun har involveret sig i de problematikker?

325 R: jamen det har jeg selvfølgelig været rigtig taknemmelig over. Altså vi er ikke sådan
326 kommet problematikken så meget... så meget videre med den... fordi det er rigtig
327 svært, men bare det at hun sådan ligesom har... har gjort noget og også på en eller
328 anden måde... det har så gjort sådan at... altså det handler om (sætning vedr.
329 problemstilling udeladt). Og så har det været rigtig svært for mig som... altså jeg er
330 (arbejdsstilling udeladt) og med den baggrund... dels at skulle sådan... få fordelt "sol
331 og vand" lige... med de her to... men også i forhold til at jeg syntes det er rigtig svært
332 med (problematik udeladt), sådan få lidt mere ro på det. Så det har været rigtig godt,
333 at de sådan har set familien som en helhed i stedet for at... nå, men nu har vi fokus
334 på (barnets navn udeladt). Ja. Så det har været rigtig godt.

335 I: Er der andre ting du sådan kommer til at tænke på af gavnlige ting, eller var det
336 lige de store ting der?

337 R: Jamen jeg tror det var sådan lige de store ting.

338 I: Ja, fint. Så vil jeg her til allersidst lige spørge om... er der noget du føler at... sådan i
339 forløbet kunne have været gjort anderledes for at tilpasse bedre til lige præcis jeres
340 familiesituation?

341 R: Næh, jeg tror egentlig at... altså vi er nok meget sådan at vi følger lidt med
342 strømmen og forsøger at gøre som de siger. Ja, jeg tror ikke det kunne have været så

343 meget anderledes egentlig. Og selvfølgelig har det været mest fokus på... på kosten.
344 Ja.
345 I: Ja, okay. Og hvad har forløbet bidraget til det her i forhold til kosten, som har gjort
346 at i har kunnet ligge nogle vaner om på det her område helt specifikt?
347 R: Jamen det har jo meget... selv været den her punktplan som har været rigtig nem
348 at følge. Du er vant til at gøre sådan (laver fagter med hænderne), i stedet for skal du
349 gøre sådan. Altså det har været meget... det har været nemt for os, men det har også
350 været nemt for (barnets navn udeladt). Altså det har været nemt for ham at forstå
351 og det... når han så har fulgt det, så har han også kunnet se nogle resultater. Så det
352 har fungeret rigtig godt, at det sådan er så børnevenligt... det er virkelig det værd. Ja.
353 I: Alletiders. Det var faktisk lige de ting jeg havde herfra.

Bilag 3: Interview med respondent 3

- 1 Så vil jeg prøve og høre dig om du kan beskrive forløbet ved SÅ LETTER VI...
2 hvilken indflydelse det har haft på din hverdag og rutiner?
- 3 R: Det tager jo tid... det er jo ikke noget man bare lige gør fra dag til dag. Altså...
4 på den ene side så har det været rigtig, rigtig godt og vi er på rette spor, hvis man
5 kan sige det sådan. På den anden side, så lægger det jo også et pres på familien,
6 at man skal leve op til de der ting hele tiden. Du får dårlig samvittighed, når der
7 er perioder hvor det ikke kan lade sig gøre, at leve op til de her... forventninger
8 der er til os i forbindelse med det. Jeg har en kronisk sygdom som gør, at... at der
9 er perioder hvor jeg ikke fungerer som andre voksne, hvis man kan sige det
10 sådan. Og så bare det at skal varme en frysepizza, det er faktisk hårdt når... og
11 sådan nogle perioder, det kan faktisk... så lægger det et ekstra pres på os som
12 familie. Fordi sådan er det bare for os.
- 13 I: Ja, okay. Hvordan som det ser ud nu, er der blevet lavet om på nogle rutiner
14 eller hvordan... hvordan, kan du prøve at beskrive om der er lavet om på nogle
15 rutiner som du har nu, i forhold til før i startede?
- 16 R: Der er lavet om på rigtig mange ting, det er der. Altså godt nok til at der er lang
17 vej endnu... det er der også. Men der er rigtig, rigtig mange ting der har flyttet sig.
18 Det er der. Sodavand får vi kun én gang om ugen, det har altid været i huset.
19 Motion... er noget... jeg har i hvert fald taget det til mig, jeg gør det hver dag. Min
20 mand forsøger at gøre det jævnlige, og børnene de... de bliver ikke sparket ud,
21 men de bliver oftere sendt i haven og lege eller sådan et eller andet... fordi nu er
22 man blevet lidt mere bevidst om, hvad det betyder.
- 23 I: Ja. Okay. Så... er det korrekt forstået, hvis du siger at... at der er blevet mere
24 fysisk aktivitet sådan...
- 25 R: Ja, det er der. Der er blevet meget mere.
- 26 I: Og også ændret på nogen kostvaner... nu var du inde på sodavand... er der
27 andre vaner i forhold til kost, du sådan...
- 28 R: Der er mange. Altså i det hele taget er vi blevet bedre til at lade være med at
29 tage de der søde sager. Når vi så gør, så begrænser man mængden ved at putte et
30 stykke på hver tallerkenen i stedet for at lade kagen stå på bordet, eller hvad det

31 nu er. Den har altid stået der og så er den blevet spist op... og det gør den ikke
32 mere. Så der er sket nogle ting og vi har ikke det samme behov for de søde sager,
33 som vi har haft. Hverken os eller børnene. Når det så er sagt, så... hende der er
34 med i projektet, hun... hun er en sukkergris (latter). Så når vi er rundt forskellige
35 steder, hvor der står en slikskål, så kan hun ikke styre det. Der er hun ikke nået
36 til endnu, hvor hun selv kan finde ud af at sige stop.

37 I: Nej, okay. Hvis du skal tænke sådan lidt over... hvad tror du det skyldes at... at
38 behovet og mængden er gået ned?

39 R: Men det er jo... jeg tænker der er et eller andet som Stinne hun sagde en af de
40 første gange... det er den søde smag, der giver lyst til at spise mere. Og når man
41 fjerner den søde smag i maden, så får man ikke samme lyst til at spise mere. Så
42 jeg tænker det kan have indvirkning på det. Og når vi så tager den her... søde
43 stykke kage, eller hvad det nu måtte være. Så er den bare ikke helt så god, som
44 nogen gange... før har fået, hvor vi har spist op. Jeg tror... jeg forestiller mig det
45 er det. Jeg ved det jo ikke.

46 I: Okay. Jamen så kunne jeg godt tænke mig at spørge lidt ind til, hvordan du har
47 oplevet de vejledningssamtaler som i har haft i SÅ LETTER VI?

48 R: Jamen langt de fleste har været rigtig fine... (sekvens fra min. 04:29 til 04:51
49 min. udeladt efter respondentens ønske) ... men bortset fra det, så har vi altid
50 fået hvad vi har brug for. Når vi har sagt, jeg kan ikke... jeg er nødt til at skal have
51 nogle retter, som ikke kræver noget af mig... så har de fundet frem til 10 retter til
52 os, så har vi opskrifter på 10 retter.

53 I: Så har de simpelthen udleveret madopskrifter?

54 R: Ja, lige præcis. Fordi... du ved... hvis altså... når bare det at varme en frysepizza
55 kan være hårdt nok, så har jeg jo brug for at have nogen alternativer, for ellers så
56 bliver det... lal de aftener, hvor jeg har det sådan.

57 I: Det er klart.

58 R: Så på den måde er det rigtig, rigtig fint at de er gode til at motivere. Det syntes
59 jeg. Og jeg syntes det er rart at det hele tiden er fordi... man sådan hele tiden
60 bliver husket på, at du er faktisk med i det her... fordi man kan godt, jul,
61 fødselsdag og sådan noget, lige tage perioder hvor man dykker ned i de gamle
62 vaner, men man kommer hurtigt op fordi man er tilknyttet projektet.

63 I: Okay. Så... er det korrekt forstået at det giver sådan en... forpligtelse eller
64 tilknytning, eller hvordan vil du beskrive det?

65 R: Jamen det gør det jo på en side og på den anden side så lægger det også det
66 her pres som jeg sagde før. I de der perioder hvor det ikke fungerer, hvor man
67 føler man skal leve op til det.

68 I: Ja. Så det er både og på den ene side?

69 R: Der er positive og negative ved det hele... og det er der jo i sådan et projekt
70 her. Jeg tænker også i forhold til (navn på barnet udeladt), når man er så
71 fokuseret på hun går på det her... hvad betyder det for hende på sigt. Altså bliver
72 hun sådan hysterisk og bange for mad, fordi vi er igennem det her, eller får hun
73 et naturligt forhold til mad, eller bliver hun afskrækket, eller hun tænker det skal
74 de overhovedet ikke bestemme mere... nu er vi færdige med det her, nu går jeg
75 tilbage til det jeg vil. Det er jeg spændt på, hvad sker.

76 I: Ja. (pause) Yes. Så kunne jeg godt tænke mig og spørge dig om, hvordan har du
77 oplevet at den her punktplan som du har fået udleveret. Hvordan har den
78 fungeret for jer?

79 R: Den er fungeret rigtig, rigtig fint. Det var lige præcis det vi havde brug for at
80 komme i gang. Det var nemt at overskue og det var til at have med at gøre. Og
81 den... forsøger vi at holde... og det lykkedes for det meste. Så det... den er
82 fantastisk. Og den er... fordi det er så nemt, der er jo ikke noget der ikke kan fås
83 nede ved købmanden... det er der engang imellem noget de foreslår man køber
84 et eller andet... det kan man ikke få i (butiksnavn udeladt), så må man lade være
85 med det. Men ellers så er det til at have med at gøre.

86 I: Ja, okay. Den har været et støttende redskab undervejs?

87 R: Jamen 100 procent.

88 I: 100 procent, okay.

89 R: Det har også været nemt i forhold til bedsteforældre at give dem den her
90 seddel, sådan ser det ud, det her må hun. At de så ikke altid lige er så nemme at
91 overtale om at det er det her vi skal, det er så en anden side af sagen.

92 I: Okay, så i har simpelthen også benyttet den som... når hun skulle hen til
93 bedsteforældrene, så...

94 R: Når man er vant til at komme hjem til farmor især og få... alverdens ting og
95 sager og lige så meget man overhovedet kan proppe i hovedet... så må farmor

96 lige pludselig ikke gøre det. Det har været svært for både farmor og for (navn
97 udeladt), som er vant til at få dessert når vi er derude... og hvorfor skal vi nu ikke
98 have det... og så er det slet ikke sjovt mere. Så der har været nogle ting vi sådan
99 har skulle... sejle igennem (latter).

100 I: Ja. Okay. Så vil jeg gerne høre dig om sådan... har forløbet ved SÅ LETTER VI
101 givet dig øget viden på nogle områder?

102 R: Ja. (pause) Det har det. Altså især det her med at det er den søde smag. Det er
103 ikke sukkeret i det hele taget, men den søde smag. Det er lige så meget light
104 saftvand eller hvad det nu er, det har vi aldrig drukket, men det kunne man lige
105 så godt have sagt... så tager jeg den, når jeg ikke må få det andet. Det syntes jeg
106 var en øjenåbner. Og så... Jamen hvad har der ellers været. Det ved jeg ikke.
107 Men... det har været den største tror jeg... det her med at få det væk, så bliver
108 man ikke altid sulten.

109 I: Ja. Det var den her forklaring på det... den søde sukkertrang eller hvordan kan
110 du prøve at beskrive det?

111 R: Jamen det tror jeg. Ja, det tror jeg det er. Den der med at... vi har jo altid... vi
112 kommer begge fra familier, hvor man spiser alt for meget af alt det man ikke må.
113 Og det har vi ikke været bevidst om... det har været naturligt for os og det har
114 været svært at vide hvorfor... og når vi så engang i mellem selv har prøvet og
115 tænkt "NU skal det bare væk"... men det kan man ikke bare sådan lige gøre, vel.
116 Men så forklaringen på at det... det er det der gør at man spiser mere, når du
117 drikker sodavand til maden, så spiser du også mere mad og så videre. Det syntes
118 jeg bare...

119 I: Ja. (pause) Så sådan i lidt forlængelse af det, så vil jeg gerne spørge dig om...
120 om forløbet her har givet dig handlekompetence eller kompetence på nogle
121 områder?

122 R: Nu skal jeg... hvordan tænker du?

123 I: Ja, jeg kan lige prøve og omformulere spørgsmålet.

124 R: Ja, det tror jeg (latter). Fordi at...

125 I: Jeg vil gerne lige prøve og uddybe det. Har noget undervejs i forløbet gjort at...
126 at du har... du har fået mulighed for og handle på det, eller du har fået
127 kompetence indenfor et felt, hvor du på en bedre måde kan gribe en
128 problemstilling an, end du kunne tidligere?

129 R: Du tænker stadigvæk motion og kost og sådan noget?
130 I: Jeg tænker bare sådan i forhold til det hele, det her område... en sundere
131 livsstil.
132 R: Ja. Det kan jeg have rigtig svært ved at svare dig på, for jeg har gennemgået
133 altså... som jeg siger jeg har den her kroniske sygdom, som jeg fik lige siden jeg
134 blev optaget på uddannelsen, så jeg har samtidig med jeg har læst, skulle
135 erkende og... leve med... og acceptere at jeg nu har en kronisk sygdom. Så blev
136 jeg sygemeldt i den sidste praktik jeg havde i forbindelse med uddannelsen... og
137 så har jeg faktisk blevet anbefalet at skulle skrive hjemme. Så det vil sige når jeg
138 har skrevet hjemme, så har jeg kunnet passe min sygdom... jeg kunne passe min
139 motion, jeg kunne tage de pauser og de der små lure, som jeg har behov for. Så...
140 så om det er det eller en kombination... men det er i hvert fald, har vi fået et helt
141 fantastisk liv, som vi ikke have før. Men jeg tænker ikke at det udelukkende er
142 derfra. Det... jeg tænker faktisk der er rigtig mange ting der spiller ind på det, at
143 vi er et andet sted i dag en vi var for et år siden.
144 I: Ja. Og det er nogen af de ting du forklarede nu her med sygdomsforløb, og
145 sådan... er det nogle af de ting du... du føler har spillet ind også?
146 R: Det har spillet rigtig meget ind i forhold til... altså som vi siger, vi kommer
147 begge fra familier, hvor man ikke spiser efter kostplaner (latter). De vaner har vi
148 haft med os... så har jeg været selvstændig op til jeg gav mig til at læse. Og det
149 betyder at jeg har arbejdet altid. Og når jeg så arbejdede, jamen så var bageren
150 ved siden af, så købte vi en sandwich til frokost... og slagteren overfor, jamen så
151 handlede vi mad vi grillede til aften. Så vi har altid haft enormt dårlige vaner
152 kostmæssigt. Og så får jeg så den her kroniske sygdom, hvor det også er vigtigt
153 for mig, at jeg spiser sundt og dyrker motion. Det forsøgte jeg i starten af
154 uddannelsen, men det kunne jeg ikke... jeg skulle gå i seng kl. seks eller otte om
155 aftenen for at kunne være i skole... fordi at jeg skulle alt det andet også. Det
156 holdte ikke i længden, så var jeg nødt til at lægge det der kost og motion til side
157 og så bare koncentrere mig om at læse. Og så kom jeg så så ind igennem det her
158 projekt, eller vi gjorde... og det har så hjulpet på vej, samtidig med jeg så blev
159 sygemeldt... fik en coach tilknyttet, som så kunne hjælpe mig med ligesom... og
160 finde ud af, hvad er det der er vigtigt for mig. Der har været rigtig mange ting der
161 gør, at vi... altså... kommet rigtig langt. Det er der.

162 I: Yes. (pause) Godt, så kunne jeg godt tænke mig og spørge lidt ind til hvorledes
163 du oplever samspelet i familien igennem det her forløb i forhold til og... og skabe
164 en sundere livsstil for familien?
165 R: Altså for os fire her?
166 I: Ja.
167 R: Det kører fint. Langt hen af vejen. Det vi er ret... (navn på barnet udeladt)
168 syntes nogen gange det er lidt træls, og der er også en gang imellem vi snyder.
169 Men det skal der jo også være plads til, det skal heller ikke være så hysterisk.
170 Men jo... vi fire vi har sådan rimelig... rimelig godt styr på hvor meget og hvor lidt
171 vi må.
172 I: Yes. Er alle indforstået med at... sådan at... nu er vi i det her forløb, og nu gør vi
173 det her?
174 R: Ja, det er vi. Når det så er sagt, så er vi stadigvæk sådan nogle som engang
175 imellem... nu er det lørdag og vi har lige... nu gør vi det (latter). Så det er det jeg
176 siger, vi har stadig noget at arbejde med... men vi er gode til at komme op igen.
177 I: Ja, så det leder mig egentlig lidt ind på det næste spørgsmål... med
178 udfordringer i forhold til det... var det noget af det du var inde på med...?
179 R: Med bedsteforældre for eksempel?
180 I: Ja.
181 R: Ja. Det er svært. Med min side, der har min far sukkersyge og han har fået nu
182 frue i huset, som ikke er vant til at spise slik og kager og sådan noget. Så der er
183 ingen problemer, overhovedet. Tværtimod så er de enormt støttende og
184 opbyggende... og der er aldrig noget dernede man ikke må. Det er kun i særlige...
185 altså til fødselsdage og sådan noget... at der kan være kage eller en lille pose slik.
186 Desværre ude ved... ved min mands familie, det... de har svært ved at forstå det...
187 altså... "jamen i fik jo også den slags mad da i var små... hvad skader det". Så siger
188 jeg... men kig på os og kig på (navn udeladt), kig på (navn udeladt). Der er ingen
189 af os der vejer hvad vi skal. Så det har konsekvenser. Men... men der er lang vej
190 endnu i forhold til sådan at hun accepterer det og rent faktisk gør det... det er
191 der. Det er lidt ærgerligt.
192 I: Ja. (pause) Ja. Så det næste spørgsmål jeg godt kunne tænke mig og spørge lidt
193 ind til, det er... hvis du kan prøve og beskrive hvordan det at være med i SÅ

194 LETTER VI det har... det har påvirket din motivation i forhold til... i forhold til en
195 sundere livsstil for familien?

196 R: Jamen det... det som jeg siger, det er rigtig fedt at man bliver hele tiden husket
197 på det. Man kan godt... nu har der lige været jul og fødselsdag og jeg er blevet
198 færdiguddannet. Der har været rigtig mange perioder, altså episoder hvor vi ikke
199 spiste det vi skulle, hvis man kan sige det sådan. Der var grund til at fejre alt
200 mulig andet, så bliver det noget andet nogen gange. Men sådan nogle perioder, så
201 syntes jeg det er rigtig motiverende at komme derned... og så de gode ting
202 engang imellem at lave sådan nogle konkurrencer... og det motiverer min datter
203 helt vild... og så motiverer det jo os som familie. Når der skal cykles 80 kilometer,
204 eller hvad det nu måtte være.

205 I: Ja. Kan du prøve og beskrive lidt de her konkurrencer, hvad... hvad er det som
206 motiverer din datter?

207 R: Jamen det er tanken om "tænk hvis vi vinder". Vi har prøvet at vinde, så hun
208 ved det kan lade sig gøre. Det var noget... sådan for hende særligt, men vi vandt
209 fire skridttællere og det var... bare det der med at man have præsteret at vinde
210 den her konkurrence, det syntes hun var fedt. Og så har der jo været mange
211 andre lækre præmier hele tiden, som så har været den der gulerod, og så... så gør
212 hun det... så vil hun rigtig gerne at vi lever op til de der forventninger der nu er i
213 konkurrencen.

214 I: Det at du ser hende motiveret, hvad gør det ved dig?

215 R: Jamen det gør jo at jeg også hjælper hende. Altså for jeg vil jo ligeså gerne. Og
216 lige nu hvor jeg... går hjemme, så kan jeg jo. Jeg kan ikke altid. Der er perioder
217 hvor jeg ikke kan hjælpe hende med det. Og så er det jo som man siger... så når
218 man er i sådan et forløb, så er der både godt og skidt fordi at... jeg kan ikke gøre
219 for det. Jeg kan ikke lave om på det, det er sådan min verden er. (pause) Ja... man
220 skal lige finde den der... måde at være i det på, uden at det bliver et problem, hvis
221 man kan sige det sådan.

222 I: Ja. Det forstår jeg godt. Er der andre ting i forløbet, hvor du... hvor du syntes
223 har motiveret til en sundere livsstil for jer alle?

224 R: Ikke andet end de der konkurrencer, de har sparket os alle fire i gang... så
225 tænker jeg ikke at... selvfølgelig kostplanerne og sådan noget er fint, men... men
226 ikke derudover.

227 I: Nej, okay. Vi var lidt inde på det tidligere, men jeg kunne godt tænke mig lige...
228 hvis du kunne prøve og uddybe, hvordan er din... hvordan føler du din
229 motivation er nu i forhold til en sundere livsstil, sammenlignet med lige før
230 forløbet startede?

231 R: Altså jeg har hele tiden haft motivationen, men har haft rigtig svært ved at
232 komme i gang med det fordi... hvis jeg er den eneste i familien der er motiveret
233 for det... så sker det ikke. Og slet ikke når jeg nu ikke fungerer i køkkenet nogle
234 gange, hvis man kan sige det sådan. Men jeg er ikke... nogen gange, så duer jeg
235 ikke om eftermiddagen, og så er det min mand der sørger for maden, og så kan
236 jeg ikke rigtig gøre noget ved det, hvis man kan sige det sådan. Så syntes jeg ikke
237 det er fair, at jeg står og siger "jamen hvorfor skal vi ikke have det", når jeg nu
238 godt ved vi ikke skal have det. Så derfor tænker jeg lidt at dengang
239 sundhedsplejersken siger... om vi vil være med... så min motivation, den har
240 egentlig altid været der, jeg har bare haft brug for hjælp udefra med at komme
241 hele familien... i gang. Ja.

242 I: Ja, og hvad har det gjort, at du har fået den hjælp i forhold til din motivation?

243 R: Men det har jo gjort at folk tager det lidt mere seriøst, fordi de ved vi er
244 tilknyttet det her projekt... både os fire, men også bedsteforældre, onkler og
245 tanker og hvad der ellers er, ikke.

246 I: Ja, okay.

247 R: Det er lidt lettere at sige nej.

248 I: Ja. Er der andre ting end... end de ting vi har snakket om, som har været
249 udfordrende igennem forløbet?

250 R: Det tror jeg ikke.

251 I: Nej

252 R: Nej, jeg tager det egentlig meget stille og roligt.

253 I: Så kunne jeg godt tænke mig at spørge dig... det her forløb ved SÅ LETTER VI,
254 er der noget det har bidraget med til dig som forælder?

255 R: (pause) Jamen altså... det har i hvert fald gjort, at jeg er bevidst om, hvor
256 meget eller hvor lidt mine børn har bevæget sig. De har altid været rigtig glad for
257 at sidde med Ipad'en eller hvad det måtte være... det har jeg egentlig... fordi jeg
258 nu ikke selv kan sparke dem i gang, hvis man kan sige det sådan.... fordi som jeg
259 har sagt tusind gange... når ikke jeg fungerer, så har jeg heller ikke overskud med

260 at sætte dem i gang med at løbe ude i haven... men vi har så fået lavet nogen
261 regler der hedder at... at hvis ikke man... nu går hun med det der ur, fordi hun er
262 med i det der projekt os... hvis ikke hendes mål er nået når hun kommer hjem fra
263 skole med de der skridt hun skal tage... så må hun ikke sætte sig med Ipad'en før
264 de er nået. Så har jeg jo hjælp på den, hvis man kan sige det sådan, ikke også. Det
265 kan alle ikke finde ud af. Så går pædagogen lidt op i mig, hvor jeg tænker... er det
266 nu sund og fornuftigt (latter). Men jeg kan jo bruge det som et redskab i forhold
267 til hvor meget og hvor lidt hun rent faktisk gør. Så jeg er blevet mere bevidst
268 omkring hvor meget de rører sig, i stedet for de bare sætter sig. Ja.

269 I: Okay. Og hvad kunne en typisk reaktion fra dig være, hvis hun sætter sig og
270 skridtmålene ikke er opnået?

271 R: Jamen... det er bare, jeg siger... syntes du at du skal det der lige nu eller... husk
272 nu at når du får røde streger, skal du lige huske at få dem væk igen (funktion på
273 skridttælleren som viser røde streger ved en periode med for lidt skrift) og
274 sådan. Det er ikke fordi jeg siger "du får ikke lov at sætte dig, før du har nået det
275 der antal skridt der skal til før målet er nået... sådan er det ikke og det bliver det
276 heller ikke. Og det skal heller ikke være sådan når hun får en veninde med hjem
277 og de sidder og hygger sammen med nogle perler eller et eller andet, at hun skal
278 rejse sig midt i det hele... sådan skal det ikke være. Altså det er en hjælp til at se
279 om... om vi er på rette spor. Mere tager vi det ikke sådan.

280 I: Ja. Fint. Så kunne jeg godt tænke mig og spørge lidt ind til om... om hvordan vil
281 du beskrive dig selv som rollemodel overfor din datter nu i forhold til før
282 forløbet startede?

283 R: Altså (latter). Det har jeg faktisk tænkt meget over. Med den motion jeg
284 dyrker, den dyrker jeg jo når hun er væk. Så hun ved jo ikke... at jeg gør det. Og
285 når jeg så... da jeg læste var træt, så sad jeg jo også i sofaen sammen med dem. Og
286 så var det det vi gjorde sammen. Så jeg tænker faktisk ikke at jeg er den... helt
287 optimale rollemodel. Fordi hun ser det ikke. Hun ved ikke at jeg cykler 30
288 kilometer... når der er vejr til det og så videre... det aner hun ikke noget om. Så
289 der tænker jeg lidt at vi er... (navn på ægtefælle udeladt) arbejder om aftenen, så
290 han kan ikke... hjælpe når hun kommer hjem fra skole eller... og ligesom sætte
291 dem i sving, hvis man kan sige det sådan. Så nej, jeg tænker faktisk ikke vi er de

292 rigtige rolle... eller gode rollemodeller i forhold til motion. Det tænker jeg ikke vi
293 er.

294 I: Hvis det så var hun vidste at den her forandring som er sket, ville det ændre på
295 hvordan du så dig selv som rollemodel overfor hende?

296 R: Måske. Det ville det vel nok, ja. Det tænker jeg det ville. Men jeg siger jo ikke
297 "ved du hvad, mor har cyklet 30 kilometer i dag". Det er jo ikke det jeg gør
298 (latter). Sådan bliver det ikke. Jeg udnytter tiden og så... så må vi se, nu regner
299 jeg med der bliver lidt bedre vejr, så de kan komme ud og lege lidt i haven og
300 sådan noget... at jeg kan være med i den. Og igen, så længe jeg ikke er ude og
301 arbejde så kan jeg jo sagtens være god rollemodel og sætte en masse ting i gang,
302 og det gør jeg også. Men hvad sker der så den dag jeg får et arbejde... det er jeg
303 lidt spændt på, men det må vi tage til den tid.

304 I: Ja, nemlig. Godt. Så kunne jeg godt tænke mig og spørge lidt ind til... hvordan
305 vil du beskrive din tro på eller din sikkerhed omkring at... at du i fremtiden også
306 er i stand til at sætte rammerne for familien om en sundere livsstil?

307 R: Jamen det tror jeg... altså at... så langt hen af vejen sygdommen er med i det, så
308 95 procent, altså det tror jeg... der skal meget til før jeg tænker at jeg falder helt
309 tilbage hvor vi var. Det har jeg ikke godt af, det har hun ikke godt af... det er der
310 jo ingen af os der har godt af.

311 I: Hvad kan det skyldes, at du har den tro på det?

312 R: Jamen fordi jeg har gerne villet det så længe og så især da jeg får diagnosen,
313 der var jeg jo også godt på vej... og spise den kost de anbefaler, eller... det gør de
314 så ikke alligevel, men det troede jeg, det var det jeg kunne læse mig til (latter).
315 Men så ryger man bare ned i nogle perioder... og jeg tænker at de forløb jeg har
316 været igennem nu her med den her coach og... og det her forløb med sund kost
317 og alt det her, det har givet mig nogle redskaber som jeg ikke havde. Så derfor
318 tænker jeg ikke at vi falder 100 procent tilbage. Det kan godt være at vi i
319 perioder siger skide værre med det, men... vi skal nok komme op igen, det er jeg
320 ret sikker på.

321 I: Og... hvordan føler du at forløbet har været med til og... sådan give jer den her
322 start eller det her skub bagi som du beskriver?

323 R: Jamen fordi det var så nemt. Punktplanen; tre stykker rugbrød, to stykker
324 frugt. Nå, jamen så er det det vi gør. Og først så tænkte jeg, puha det bliver godt

325 nok dyrt at handle ind til det her. Jeg glemte bare lige at tænke på alt det vi ikke
326 skulle købe, ikke også... alle de penge vi før har brugt på alt det der fy fy. Så køber
327 vi nogle flere grøntsager.

328 I: Ja. (pause) Så kunne jeg godt tænke mig, sådan afslutningsvis... spørge lidt ind
329 til om... er der andre ting i forløbet som har været brugbart? Som vi ikke har
330 snakket om endnu.

331 R: Jeg ved jo at de laver nogen aktiviteter og noget... før vi kom med, der var det
332 også noget med de lavede noget motion om ugen, en gang... eller et eller andet.
333 Det har ikke været med, mens vi har været der. Så nej, vi har kun det der kost og
334 så de der konkurrencer... det er det vi... har. Ellers så har vi ikke benyttet os af
335 noget. Vi var nede og bage boller dernede, men det er jo bare en del af det andet.
336 Ja. Det er det.

337 I: Ja, okay. Så nu her til sidst, så... lidt i forlængelse... er der nogen ting som kunne
338 gøres anderledes i forløbet, for bedre at tilpasse det til jeres familiesituation?

339 R: Jeg tænker faktisk det kunne være rigtig fint, hvis man... altså nu bliver det jo
340 godt nok lidt omstændigt, men hvis man fik tilknyttet det nærmeste familie. Ikke
341 tilknyttet på den måde, men måske lave noget informationsmøder engang i
342 mellem for nærmeste familie, så det ikke altid er os der skal... forklare og
343 forsvare og sige nej... og være den onde... altså at man på en eller anden måde...
344 den kan bare ringe (telefon ringer i baggrunden)(latter). Kunne få hjælp til de
345 ting. De har godt nok sagt, vi kunne bare tage bedsteforældrene med derned,
346 men jeg tænker faktisk at der var... jeg kan se på Facebook i den gruppe der er...
347 at der er flere der har udfordringer med den nærmeste familie. Så jeg tænker
348 faktisk at der kunne godt gøres... der kunne godt laves en informationsaften en
349 gang i mellem, hvor man samler dem der har tid og lyst.

350 I: Hvad tror du... at det kunne gøre ved problemstillingen der med din mands
351 forældre?

352 R: Jamen jeg ved ikke, om det kan gøre noget ved det... jeg tænker bare at ville...
353 fordi de jo også bare uh i skal passe på hende... at hun ikke bliver hysterisk med
354 mad og... ja, det skal man også... men det gavner hende bare heller ikke at være
355 for stor. Slet ikke. Jeg tænker at det ville kunne afmystificere det og gøre det knap
356 så... farligt. Altså... forstå min ret.

357 I: Ja, okay.

358 R: Det er lige mine tanker.
359 I: Så sådan afslutningsspørgsmålet... er der nogle ting vi ikke har talt om i hele
360 forløbet, som har fyldt eller som du sidder og brænder inde med lige at give en
361 forklaring på?
362 R: Det tror jeg ikke.
363 I: Nej (pause)
364 R: Ikke sådan lige nu i hvert fald.

Bilag 4: Interview med respondent 4

1 I: Okay. Ja, så vil jeg gerne prøve og høre... kan du prøve og
2 beskrive hvordan forløbet SÅ LETTER VI har haft indflydelse på din families dagligdag
3 og rutiner?

4 R: Altså jeg vil egentlig sige at det var meget lidt det har haft indflydelse, altså sådan
5 på den måde... at... at det var egentlig mange af de ting vi gjorde i forvejen. Men det
6 har lige hjulpet med til at så (navn udeladt), han kender os reglerne... eller hvad skal
7 man sige... spillereglerne. Og så er vi blevet bedre til én portion aftensmad og så
8 venter vi. Ja. Så det er nok deri at den største... forskel er gjort. Så har vi skåret
9 fredagsslikken en lille smule ned, men det er egentlig ikke... den er måske kun 75 %
10 af hvad den var før.

11 I: Okay.

12 R: Men ellers syntes jeg faktisk ikke, at det sådan har været det helt store.

13 I: Nej, okay. Så det har mest været det her med kost, sådan lige at skære ned på
14 portionerne... og?

15 R: Ja, og så selvfølgelig også fokus på grøntsager... altså at der er grøntsager... lidt
16 flere grøntsager med til alle måltider, at vi ikke lige har... også dem som han kan lide.

17 I: Ja. Nemlig. Okay. Har det haft nogen indflydelse på jeres rutiner i forhold til fysisk
18 aktivitet eller motion?

19 R: Altså nu... nu... gik han til mange ting i forvejen, men sådan det dér... hverdags,
20 altså med ikke at sidde alt for lang tid foran skærmen og selv i weekenderne lige
21 sørge for, at der sker et eller andet... aktivitet, så at der ikke går spil og fjernsyn og...
22 stillesiddende aktiviteter i den hele dagen. Det syntes jeg det er... der er lige... altså,
23 rykket en lille smule på det... på flere ting ikke også... flere parametre, ikke også. Men
24 ikke noget voldsomt nogen steder.

25 I: Ikke noget voldsomt.

26 R: Nej.

27 I: Okay, så kunne jeg godt tænke mig at spørge lidt ind til, hvordan du som forælder
28 har oplevet vejledningssamtalerne i har været til?

29 R: Jamen... Jeg syntes egentlig det har... det har umiddelbart været fint... jeg har
30 måske forventet sådan mere (pause) motivationssnak. Sådan lidt mere... sådan i
31 forhold til (navn udeladt), hvad er han klar til. Og så en gang i mellem, så har (navn
32 udeladt)... men nu har vi jo altså også delt det lidt... fordi at... papmoren eller
33 bonusmoren har også været inde over, så jeg har ikke været med til alle forløbene.
34 Men at (navn udeladt) sommetider føler at der går lidt voksensnak i den, hvor han så
35 siger "jamen jeg ved ikke helt, hvad der blev snakket om"... altså... hvor at jeg godt
36 kunne tænke mig at... samtalen med (navn på barnet udeladt) og motivationen af
37 (navn på barnet udeladt)... altså at det ligesom er dér hvor at... at jeg godt kunne
38 tænke mig hjælpen, for jeg syntes egentlig at kosten og alle de her regler... det er fint
39 og det er godt, det har vi og rette os efter. Men det er jo egentlig sådan rimelig til at
40 tage og føle på. Der hvor det svære ligger, det er jo det her med at... når de andre
41 børn godt kan tåle og... at de andre børn måske ikke nødvendigvis lige behøves at
42 vente 20 minutter. Jeg ved godt at man burde have de samme regler for hele
43 familien. Men det er altså lidt svært når man har en 8-årig spilopmager som bare er
44 sulten og som ikke har nogle udfordringer (latter).

45 I: Ja.

46 R: Og der kunne jeg egentlig godt tænke mig det der med man... måske gik lidt mere
47 i dybden med at tale med (navn på barnet udeladt) om de her udfordringer, hvad
48 der er godt ved det og hvad der er træls ved det... og måske også hvide lidt mere,
49 fordi når man spørger (navn på barnet udeladt) hvad syntes du? "Jamen det er fint
50 nok...". Og så, altså hvor han sommetider kommer med nogen... sådan stikpiller og
51 lidt... så man godt kan mærke nu er han bare sur eller irriteret over det... ja. Og så
52 det her med fokus på hans kost hele tiden, det syntes han bare det er trælst.

53 I: Okay. Har du følt at det her med... at det er vigtigere for jer at (navn på barnet
54 udeladt) bliver motiveret end at... du bliver motiveret? Til vejledningssamtalerne.

55 R: Ja, fordi... fordi vores begge familier har der aldrig været spørgsmål om
56 manglende viden og kendskab til kost og... sunde vaner og hvad man bør gøre... hvad
57 der egentlig, altså... vi har virkelig lavet lidt om på kosten i forhold til... og det var jeg
58 heller ikke i tvivl om. Grunden til jeg egentlig meldte (navn på barnet udeladt) til det,
59 det var fordi jeg egentlig kunne se at... nu varer det bare et par år at... det gik sådan
60 lidt den forkerte vej, ikke også. Og så tænkte jeg at... jeg har bare døjet HELE mit liv

61 og mine forældre havde bare altid fokus på min kost og... og jeg har... er HELT klart
62 skadet den dag i dag af det. Så... af den måde som at mine forældre varetog min
63 overvægt på det tidspunkt. Og derfor så håbede jeg egentlig på at jeg kunne få noget
64 hjælp til den der lidt svære snak om, hvorfor er det du ikke kan tåle det og hvorfor er
65 det at du selv må tage ansvar for hvad du... altså i stedet for at ligge hele... for jeg er
66 godt klar over at en stor del af ansvaret ligger for forældrene, det er mig der
67 bestemmer hvad han har med i madpakken og sådan noget. Men det er altså stort
68 set det samme i dag, som der... det er det samme i dag, der er lige lidt flere
69 grøntsager, men ellers er det det samme i dag, som det var før ikke også. Hvor at... at
70 det jeg syntes... den der... ja (pause) snak med (navn på barnet udeladt) om hvad det
71 er der er svært ved ikke at kunne tåle at spise det samme som andre børn kan. Og
72 hvad det er der gør at han ikke kan... fordi det... ja. Det er derfor jeg egentlig meldte
73 os. Det er det. Jeg tænkte at så kunne vi få fokus og regler udefra og så skulle jeg ikke
74 sidde og... ”behøves du nu den, er du sikker på du er sulten” –agtige snak med ham
75 hele tiden. Ja.

76 I: Ja. Hvordan har det levet op til det som du egentlig længes efter, at der skal tages
77 fat på... hvordan har det levet op til i forhold til det du kunne håbe?

78 R: Altså der vil jeg sige at... nu er vi jo stadigvæk relativt nye i forløbet. Det var faktisk
79 første gang, tror jeg, at vi havde sådan den... ej, vi har haft en opfølgende og så har vi
80 været der... så har bonusmoren været der én gang med noget ur der var kommet til
81 os. Ja. Og så var det så egentlig tredje gang her. Så det er ikke fordi at jeg har været
82 der så mange gange. Men... men igen, så syntes jeg jo at uanset om du tæller voksne
83 eller børn og slankekur og kost og så videre, så ligger fokus på regler og hvad må
84 man spise og hvad må man dit og hvad bør der være af portioner og så videre. Og
85 det er min påstand, det ved efterhånden den ganske danske befolkning... der er ikke
86 ret mange der er i tvivl om, nå burger og pomfritter, det er måske ikke det smarteste
87 at sidde og spise eller sukker i store mængder. Hvorimod det er ligesom
88 motivationen og... ja, baggrunde og bevæggrunde er ligesom det der... der egentlig
89 er det svære i alt det her. Ja. Og få et sundt og naturligt forhold til mad. Hvor at man
90 netop ikke har fokus på, arh det er 25 gram slik og 22 gram kage eller... altså... sådan
91 nogle... hvor at... at... at man skal have fokus på de grundlæggende kostregler, den
92 grundlæggende kost er i orden og så, ja. Tage den derfra. Ja.

93 I: Okay. Yes. Så kunne jeg godt tænke mig at høre lidt om hvordan har du oplevet at
94 det har fungeret, hvis du har benyttet punktplanen her igennem forløbet, som du
95 har fået udleveret ved SÅ LETTER VI?

96 R: Jamen igen, så kiggede jeg... eller vi fik den selvfølgelig og kiggede den igennem
97 og... vi har forsøgt at rette lidt ind efter morgenmaden, ikke også, hvor han... havde
98 lidt svært at finde lige det der passer, men vi er ved at få skudt os ind på noget, ikke
99 også. Ellers så syntes jeg også, ja... det med aftensmaden, med at lade gryderne stå,
100 det gør vi 9 ud af 10 dage. Og det er nok i bund og grund den største forandring. Og
101 ellers så er det ikke sådan en jeg tager frem og kigger på, jeg kan godt huske hvad
102 det var fordi det er som sagt ikke ret langt fra det vi gjorde i forvejen. Nej.

103 I: Okay. Så det har lige været de her regler med aftensmad igen her som du nævner?

104 R: Altså jeg syntes det har været fint det der med at få den der med, lad gryderne stå
105 og lav portionsanretninger og så... vent 20 minutter. Ja.

106 I: Okay. Ja. Vi var lidt inde på det her, alligevel så vil jeg lige spørge om det. Har du
107 oplevet at forløbet har givet dig noget øget viden på nogle områder?

108 R: (pause) Nej, eller jo, altså... større forvirring fordi hvad er altså... en eksakt
109 videnskab indenfor sundhed, altså... den syntes jeg jo... den har jeg læst om rigtig
110 mange steder... altså og hvad er det rigtige, altså. Hvad er videnskaben altså? Fordi
111 de siger jo, at alt hvad der hedder sødestoffer, det er jo bare fuldstændig bandlyst...
112 så kan man så læse andre steder, nu bliver det frikendt igen og igen, ikke også... og
113 så kan man så sige nå men så har vi så det fedtforskrækkede ikke, hvor de siger bare
114 sundt og godt fedt og det er jo også det som er kommet meget frem, ikke. Men det
115 var jo ikke noget jeg ikke godt vidste i forvejen, ikke. Min viden om kost den var stor i
116 forvejen og man bliver måske sådan lidt... det der med det er jo ikke en eksakt
117 videnskab, nej. Og der er mange holdninger og meninger om hvad der er det
118 korrekte eller rigtige. Og så skal man lige rette ind efter, nå men nu er det dét her
119 (latter). Nu er det ikke en proteinkur, det er ikke 5-2 kur, det er ikke... nu det er
120 almindelig, og det er... ja de går efter hellere fedt end sukker, ikke, og så må vi så
121 rette ind efter den sundhedslinje, hvor man kan sige, det er så det de tror på. Eller...
122 og kostrådene også siger man... ja.

123 I: Ja. Okay. Så kunne jeg godt tænke mig at høre... om du kan beskrive hvordan du
124 oplever samspillet i familien i at være i det her forløb, er der nogen styrker ved

125 samspillet og nogle udfordringer, kunne du prøve og forklare lidt hvordan du oplever
126 det?

127 R: Altså, hvad tænker du sådan i...?

128 I: Jeg tænker sådan, hvordan familien reagerer på... på at barnet er i det her forløb,
129 om der er sådan... om der er noget modstand og "skal vi nu gøre det-agig", eller om
130 der bliver støttet op omkring det. Hvordan oplever du hele det her spektre?

131 R: Jamen jeg syntes egentlig der er blevet støttet rigtig fint op om det. Altså rigtig
132 små reguleringer, hvor at det før var blevet vane at... nå men tit når vi var ovre og
133 spise ved mine forældre, så fik de juice, en æblejuice til maden, det var ligesom. Den
134 er blevet skåret væk og så er det vand og så i stedet for at der... de fik gerne de der
135 små is til dessert. Så er det ingenting eller en sodavandsis nu. Så, ja.

136 I: Så forældrene de er også med til at bakke op om det?

137 R: Helt sikkert, ja. Det syntes jeg.

138 I: Godt. Så kunne jeg godt tænke mig og spørge om forløbet har givet dig nogen
139 redskaber eller kompetencer på nogen områder, hvor du... hvor du føler at du har
140 mere handlekraft nu end tidligere?

141 R: Altså jeg syntes redskaberne det er de her helt firkantede regler, som... når vi... i
142 stedet for jeg sidder og stikker til (navn på barnet udeladt). "Arh, kan det passe til du
143 skal have en portion mere, nu må du være mæt". Jamen så er der en regel at jeg har
144 lavet tallerkenen og så kan sige "jamen du må gerne få, der skal bare gå 20
145 minutter". Og det er jo en, altså. Og det har jeg da lige skulle vende mig til, det er da
146 ikke noget der bare lige sådan... falder naturligt fra start af. Også når nu at
147 aftensmaden sommetider bliver serveret lidt sent, og han skal helst ligge i sin seng
148 19.30 igen, jamen så kan det godt være (latter) lidt problematisk med de der 20
149 minutter vi skal sidde og vente, ikke også. Men altså jeg syntes at nogle af firkantede
150 regler de er rigtig gode at have, til sådan ligesom at sige jamen sådan og sådan er
151 reglen. Ja.

152 I: Accepterer han det, at sådan er reglen i forløbet. Altså sådan er det bare?

153 R: Ja, som regel. Ja. Måske med et surt ansigt, men ja.

154 I: Okay, yes. Så kunne jeg godt tænke mig at spørge lidt ind til... kan du prøve at
155 beskrive, hvordan det har påvirket din motivation og være med i SÅ LETTER DU...
156 eller SÅ LETTER VI, undskyld... for og skabe de her lidt sundere rammer i familien?

157 R: Jamen igen så... altså... det er det der vi har dem en uge af gangen og en uge af
158 gangen, og så kan det godt være man... altså det er da klart at de usundeste retter,
159 eller hvad skal man sige, de bliver nok pillet oftere fra end de gjorde før, ikke også
160 altså. Hvor man engang tog de lidt lettere løsninger, som var måske knap så sunde,
161 så jamen så kan det godt være man lige kan lave dem knap så lette, men også let
162 men så er den lidt sundere. Og så altid lige få de der grøntsager med. Så der er da
163 sket lidt, men som sagt så er det ikke... altså vi får stadigvæk de samme 5-7 retter
164 man går og kører rundt i, ikke også altså. Og de var også sunde før og nu får vi
165 måske... hvor der før var gnavgrønt to ud af tre dage, så er der det hver dag nu, altså.
166 Der er altid lige tænkt på nogen grøntsager til, ja.

167 I: Hvordan er din sådan indstilling til "okay, nu skal det være... nu er vi med i forløber
168 her og nu skal der ske noget"... hvordan er din indstilling til det nu sammenlignet
169 med før forløbet?

170 R: Jeg har egentlig hele tiden sådan lidt haft den holdning, at... og også troet på at vi
171 ikke skulle lave det store om. Og det skal vi heller ikke, for det skal være ganske
172 almindelig mad han skal have og han skal vende sig til en ganske almindelig hverdag
173 med ganske almindelig kost og navigere i det. Og derfor så har jeg ikke, altså... der er
174 jeg blevet, altså reglerne er blevet overholdt 90 % hele tiden og bliver klogere og
175 klogere for hver uge de er her, ikke også. Så langt, det er jo stadigvæk lidt nyt, ikke.
176 Hvor det vil sige man finder nogen måder der fungerer hen af vejen og hvor man
177 godt kan se at... at... men vi holder reglerne rimelig striks.

178 I: Hvad tror du det kan skyldes at i holder reglerne striks?

179 R: Jamen (pause) ej, jeg vil... altså... vi holder dem nok ikke striks hele tiden, men
180 sådan hvis vi er i byen og sådan noget og der er andre børn og der er dessert, så får
181 han også lov, så sidder jeg ikke og blander mig i. Altså så har han fået at vide én
182 portion dessert og så sidder jeg ikke og ser om det er 22 gram is og 50 gram det der.
183 Så er der altså nogen gange hvor jeg syntes, der skal det bare fungere, der skal han
184 ikke sidde og være anderledes. Men vi holder reglerne på den måde, altså skal det
185 have en effekt og skal vi se om det virker det her, også fordi... jamen han er bare
186 altså en stillesiddende type og dermed anlagt fordi han spiser egentlig ikke voldsomt
187 meget mere end de andre. Men derfor så må vi jo så også virkelig prøve at sætte ind
188 og se hvad er det der skal til. Er der ikke andet end de der småjusteringer, som vi har

189 lavet eller er der nogen andet bagvedliggende der gør at... at han får de der par kilo
190 for meget.

191 I: Nu siger du sådan, at skal det virke, så er vi også nødt til at overholde reglerne. Er
192 det rigtig forstået at det er sådan en slags commitment i forløbet, eller kan du prøve
193 at beskrive hvordan du oplever det?

194 R: Jamen altså, ja helt klart. Nu har vi sagt A, så siger vi jo også B altså. Så følger vi
195 forløbet og ser om det virker. Med de regler som der nu er sat op. Og en gang i
196 mellem vores egne småjusteringer, fordi vi skal have det til at passe ind i hverdagen.
197 Men helt klart som udgangspunkt, så ja, har vi sagt A så siger vi også B.

198 I: Okay, ja. Yes, så vil jeg meget gerne spørge dig om... er der nogle ting i forløbet
199 som har virket motiverende for dig eller for dit barn?

200 R: Altså nu er vi jo så kommet... nu er vi jo ikke igen så langt og til at starte med,
201 startede han faktisk med at tage på. Men havde så tabt sig, rettet sig noget i går så
202 det faktisk var finere end ellers. Men jeg syntes at faktisk det dér bevægelses-ur eller
203 på hånd... ja han har fået på. Det har faktisk været rigtig motiverende for ham, at
204 han kan følge med. Han er faktisk blevet god til selv os at sige hov eller hvis jeg siger
205 nu skal du sørge for... så finder han på eller spørger om jeg vil med ud og gå en tur
206 eller løbe en tur eller, ja.

207 I: Hvad fornemmer du at det er som motiverer ham ved det ur?

208 R: Jeg tror det er det der helt tydelige mål, altså. Han ved hvad det er han skal gå
209 efter.

210 I: Godt. Så kunne jeg godt tænke mig at høre om du har oplevet der er noget der har
211 været udfordrende, igennem den her tid hvor i har været i forløbet?

212 R: Jamen altså det har været udfordrende i forhold til i forhold til de andre søskende.
213 At det er altså svært at sidde og lave reglerne for hele familien, og det er... det ved
214 jeg jo godt det er det der er meningen, men det er rigtig svært. Og jamen altså så er
215 der da nogen gange, hvor man sådan lige tænker, der kunne vi godt lige have gjort
216 sådan og sådan, men ej det gør vi ikke fordi... ja... der må vi hellere lade være. Altså.
217 Men ellers, altså jeg syntes det sværeste det har været at han engang i mellem er
218 kørt sur i det og så blevet sådan rigtig ked af det eller, altså. Han gider ikke og han vil
219 ikke mere, altså ja. Hvor vi så har taget en snak om hvorfor og hvad er det egentlig.
220 Og du har jo egentlig ikke lavet ret meget om, altså. Ja.

221 I: Hvad gør det ved dig som forælder når du føler... når du ser han kører lidt sur i det?
222 R: Jamen hvad gør det altså... nu var det jo heldigvis... altså lige i starten så tænker
223 man nå det virker jo nok ikke og det er også sådan... men så tænker man nej nu
224 holder vi videre. Når han så ligesom mærker det, så kommer der jo heller ikke så
225 mange afvigelser i det, når han ved at det er bare er sådan det er. Så har det jo ikke
226 givet sådan på den lange bane, ret mange frustrationer egentlig. Men derfor så kan
227 man da godt få lyst til sådan lidt at... jamen så slækker vi lige til (latter), ja.
228 I: Ja, okay. Så kunne jeg godt tænke mig lige og høre noget om... kan du prøve og
229 beskrive din motivation for og skabe de her rammer om en sund livsstil nu
230 sammenlignet med før forløbet det startede?
231 R: Jamen det er helt... altså, som sagt der er sket altså nogen småjusteringer så at...
232 sådan familiens samlede sundhedsniveau, i hvert fald børnenes (latter), er steget
233 med de her 10-15 %, altså fordi at der ligesom er blevet nogen ting man er sådan,
234 bare har lidt mere fokus på. Og de der dage hvor man tænker den nemme løsning, så
235 tænker man alligevel den nemme lidt sundere løsning. Ikke fordi vi er... ja. Men altså
236 der er sådan ja, der er jo gradbøjninger hele vejen igennem, ikke også. Jeg syntes
237 hele tiden at man tager lige lidt sundere valg og køber lidt flere rød peberfrugter og
238 lidt flere agurker og lidt flere cherrytomater (latter) efterhånden. Ja. Så. Ja.
239 I: Så det har ændret sig også i forhold til hvordan du tænker ved indkøb og så videre?
240 R: Ja, ikke voldsomt men alligevel lidt. Hele tiden. Ja.
241 I: (pause) Ja, så vil jeg gerne afslutningsvist spørge lidt til hvordan det her... om har
242 det her forløb ved SÅ LETTER VI bidraget med noget til dig som forælder?
243 R: (pause) Det er nok, altså. Ikke udover det vi har været inde på tænker jeg. Nej
244 I: Nej. Vi har også været inde på noget, ja.
245 R: Ja. Det er ikke sådan så aha, nå sådan skal jeg bare gøre. Altså som sagt, så er jeg
246 rimelig velstuderet på området i forvejen, uden at det har gjort sin gavn (latter).
247 I: Nemlig, jamen det er bare fint. Hvordan vil du beskrive dig selv som rollemodel nu
248 for dit barn som er med i forløbet her i forhold til inden du startede... i startede
249 forløbet?
250 R: Der tror jeg faktisk ikke der er den helt store forskel. Ja, altså. Det tror jeg faktisk
251 ikke, altså. Der er... ja. Jeg har egentlig altid sådan, ja.

252 I: Ja, okay. Yes. Så kunne jeg godt tænke mig og høre om du kan prøve at forklare din
253 tro på eller din sikkerhed omkring at i som familie er i stand til at opretholde den her
254 lidt sundere livsstil som du føler børnene har fået nu?

255 R: Jamen det tror jeg egentlig sagtens, fordi jeg føler som sagt igen ikke at vi har
256 lavet noget om, men der har bare været fokus på nogle ting, som ligesom har gjort
257 at... at der er nogen småjusteringer, de der 10-15 % talte vi lidt om tidligere, ikke
258 også. Og hvor at man så ligesom lidt tænker, nå men det der Nesquik kakaomælk der
259 i ferier og weekender sommetider, jamen det kan vi godt... det er der jo egentlig
260 ingen grund til, det "cutter" vi bare væk. Og ja. Altså der er sådan nogle ting der er
261 blevet luget ud kan man sige, fordi man ved udmærket godt det ikke er... nå men nå
262 ja det er jo kun i weekender og ferier og det er ikke... altså hvor man kan sige at... at
263 det kan da også godt være at der på et tidspunkt bliver løsnet en lille smule i den
264 anden vej igen, fordi det gerne skulle blive naturligt på et eller andet punkt, ikke
265 også. Men lige som det ser ud lige nu, så tænker jeg ikke at vi har lavet så væsentligt
266 mange ting om, at det er noget vi ikke sagtens kan fastholde. Selvfølgelig fokus på at
267 vi holder madgryderne oppe og laver de der ikke også... men ja.

268 I: Okay. Og hvad skyldtes det at du tænker det sagtens... nu var du lidt inde på det
269 der med der var de der enkle regler. Er det det du tænker at... at det er grunden til at
270 det sagtens. (Pause i samtalen da flere personer træder ind i rummet og
271 opmærksomheden bliver henledt på disse).

272 R: En gang til tror jeg (latter)

273 I: Ja. Nu sagde du at det tror du sagtens i kan og var inde på lige og forklare lidt
274 omkring det. Er det hovedgrunden til at du tror at det sagtens kan lade sig gøre, ved
275 at holde de her enkle regler? ...som i har lavet om på?

276 R: Jamen jeg tror igen det der med altså, at igen det der med enkle regler og at de lå
277 meget, meget op ad det vi gjorde i forvejen. Hvor man kan sige, at det egentlig bare
278 er et øget fokus så at... altså hvor vi før godt vidste det, men tænkte nå ja, men
279 engang i mellem skal vi jo også... så... hvor man måske før lidt oftere var tilbøjelig til
280 at sige jamen pyt, så... så strammer man lige op de der, og det kan godt være at det
281 kun er hver anden gang i forhold til før, sådan at der stadigvæk er plads til lidt. Og
282 derfor så tænker jeg også, at det godt kan lade sig gøre og holde. Ja.

283 I: Ja. (pause) Ja. Så lige sådan helt her til sidst, så vil jeg gerne høre om der er andre
284 ting som vi ikke har talt om, som du føler har været brugbare i forløbet SÅ LETTER
285 VI?

286 R: (pause) Der har været sådan, nej altså igen, jeg tænker mere det er det der som...
287 fokus hvor før nå jamen var der lidt rester af rød peber og agurk til madpakken, så
288 kom det med. Nu der er det med hver dag, altså. Og det er jo ikke nogen kæmpe
289 ændring, men det er bare altså. Så er det kommet. Ja. Så det er egentlig mest lige de
290 der små ting der som man godt ved man bør gøre, og som man os gjorde for det
291 meste eller en gang i mellem. Og så, de ting man gjorde som man godt ved man ikke
292 burde gøre, hvor man sådan har... hvor jeg har, ja, skåret lidt ind til benet og gjort
293 det knap så mange gange, ja.

294 (kort pause, hvor der hilses på person som kommer ind i rummet)

295 I: Ja, det allersidste spørgsmål her. Er der noget som kunne gøres anderledes i
296 forløbet for bedre at tilpasse det til jeres familiesituation?

297 R: Altså jeg syntes måske godt at man... det ved jeg ikke... altså jeg syntes måske
298 (pause) jamen, ja altså nu er vi jo skilsmissefamilier og så videre, men jeg tænker
299 egentlig mere sådan rent... der så kommer de med nogle forslag, hvor de siger der
300 var nogle... der er nogle forskellige temaaftener/dage og sådan noget, men hvor at
301 man sådan måske kunne godt have brugt det her i starten, til ligesom at... men på
302 den anden side, så har det egentlig også været fint nok lige at få det tilpasset i
303 forhold til ens egne ting og nu er man måske egentlig klar til sådan at bygge lidt
304 ovenpå, efter man har fundet sine egne regler. Men jeg håber på at der kommer
305 nogle måske sådan nogle... tag dit barn med i køkkenet og... altså få udfordret ham til
306 at prøve lidt flere grøntsager, hvordan gør man det-agtigt. Sådan nogle små temaer
307 ind under projektet, kan man sige. Hvor at det andet er fint, men meget sådan
308 meget overordnet når reglerne ligesom er på plads, nå men så er der ikke så meget
309 mere i det. Hvad tror du det vil gøre for (navn på barnet udeladt), hvis der kom de
310 her temadage ind over?

311 R: Jamen jeg tror faktisk måske, at han sådan ville, altså... jeg ved ikke om... altså det
312 der fokus på at grøntsager kan være rigtig mange ting og prøve og smage noget
313 forskelligt og prøve og gøre det måske sammen med nogle andre børn, som også
314 står og tænker "arh, det er lidt farligt det dér". Altså blive lidt mere modig hvor at

315 der er nogle andre omgivelser, noget andet miljø, der måske gør at man bliver lidt
316 mere modig til at smage, end når det bare er mor der sidder og siger ”du skal smage
317 på det der, ikke”, for det kommer der sjældent noget godt ud af. Ja. Os nogen der
318 kan lave grøntsager på en anden måde, end man selv plejer at gøre, få noget
319 inspiration til børnevenlig grøntsager, andet end lige de her gnavgrønt som vi...
320 (latter) absolut kværner i rigelig mængder, men det er jo også fint nok, men. Det ville
321 være godt nok lige at udvide det. Ja. Med lidt inspiration. Ja.

322 I: Er der andre ting du brænder inde med, som du føler du ikke har fået sagt, sådan
323 som har været vigtige i forløbet?

324 R: Nej, altså. Jeg syntes det har været overordnet rigtig fint og som sagt, det jeg
325 sådan måske mangler lidt, det er den dér motivationsdel. Altså hvor at... jeg er godt
326 klar over at projektet ligger meget op til det er forældrene og det er det jo måske
327 også i mange familier... men vi har altså tre børn og to rigtig sunde børn, som
328 bevæger sig bare det dobbelte af hvad (navn på barnet udeladt) gør, men spiser
329 faktisk det samme. Men de kan tåle det, han kan ikke. Så derfor så er det selvfølgelig
330 fint med fokus på kosten og det er nogle småjusteringer og... men også selve den her
331 svære snak, hvorfor er det at du ikke kan tåle og spise de der tre kager, som din
332 søster kan... som hun så for øvrigt kun gør hver anden gang, fordi hver anden gang
333 har hun ikke lyst, men... altså (latter). Ja. Så, ja.

334 I: Så det ville være en hjælp til lige at tage hul på den her svære snak, hvis det kunne
335 hjælpes med?

336 R: Ja, sådan det her med... hvorfor må hun, altså, der kommer ikke også. Og jeg ved
337 godt de så siger... det skal bare være ens for alle... men sådan vender verden bare
338 ikke i den virkelige verden. Og så kan vi jo måske godt indføre det herhjemme, men
339 hvad så når de sidder ude til børnefødselsdag? Der skal han også have noget ryggrad
340 og motivation og noget indre styrke der siger ”at det er bedst for mig at tage en bolle
341 og et lille stykke kage”. Altså, der bliver han selv nødt til at navigere i det, hvor at...
342 det kan jeg ikke som mor stå til ansvar for. Jeg kan stå til ansvar for en stor del af det,
343 men den sidste del der, den syntes jeg ikke der bliver taget hånd om.

Bilag 5: Interview med respondent 5

1 Okay. Så kunne jeg godt tænke mig at starte med at spørge dig, kan du prøve og
2 beskrive hvordan det her forløbet i SÅ LETTER VI det har haft indflydelse på din
3 families rutiner og dagligdag?

4 R: Altså nu er det sådan at mig og (navn på eks-kæreste udeladt), faren til (navn på
5 barnet udeladt), vi er skilt. Eller ja, vi bor ikke sammen. Så det har været lidt svært i
6 forhold til det der med at der er mange ting der skulle laves om på. Hvor man kan
7 sige at (navn på barnet udeladt), vi skal begge to støtte ham i den rigtige retning. Og
8 det har været en udfordring, fordi at man kan sige at jeg tager ned til Anders og
9 finder det på facebook og sådan noget. Der skulle man måske begge to have været
10 der fra starten. Det er sådan en udfordring vi har haft. Men ellers så syntes jeg det
11 har været positivt, altså. De er jo rigtig søde og imødekommer jo børn med det
12 samme. Men ellers syntes jeg faktisk (navn på barnet udeladt) har været nem. Altså
13 det var nemt det der med at sige 20 minutters regel med... altså med portioner. Men
14 jeg træner også selv meget, så det har været... ja. Og Nicklas har altid godt kunnet
15 sport, ja på den måde har det ikke været den store... altså det er bare en anden
16 måde at tænke på, ja. Og så har (navn på eks-kæreste udeladt) så været dernede
17 efterfølgende, så nu føler jeg at nu er der lidt mere... nu står man i samme retning.
18 Men det vil jeg sige, ved at man ikke er sammen, det er en stor udfordring, altså. Når
19 man tager beslutninger omkring det.

20 I: Ja. Nu var du inde på lidt af det her med at han egentlig også før har været aktiv, så
21 det er mere det her med at tænke sig om... på hvilke områder sådan, tænker du at
22 det specielt har givet udslag i?

23 R: Jamen altså, den der mæthedsfornemmelse den havde (navn på barnet udeladt)
24 måske ikke før. Men det har han fået, det der med at vente og så lige mærke efter,
25 er jeg overhovedet egentlig talt sulten eller er det bare den der... ja. Og lige så meget
26 over på skolen, der er de blevet bedre til at bakke op om det. Fordi de havde ikke
27 hørt om SÅ LETTER VI. Og det er også derfor jeg siger til Anders, det kunne være fint
28 med nogle t-shirts, så... at der blev lidt mere reklame omkring det, fordi jeg tror
29 virkelig at det er det... nu er der jo så nogen mere fra (bynavn udeladt) af, (navn på

30 barnet udeladt) går i skole i (bynavn udeladt)... så der er nogen par stykker der er
31 startet til motionsboksning, og det er jo bare super godt, fordi så kan man jo sige, så
32 snakker de mere om det ovre på skolen også. Så, ja.

33 I: Okay. Forstår jeg det rigtig, hvis det er sådan den her opmærksomhed der er blevet
34 lavet, ved der bliver tænkt lidt mere over de her ting?

35 R: Ja, og han siger også til kammeraterne, altså... hvis nu de er her en fredag, de skal
36 selvfølgelig have lov til at blande slik og sådan noget, ikke. Men det der med man
37 behøves ikke at tage så meget slik, vel fordi... portionsmæssigt er det også en masse.
38 Før der fik de måske for 15 kr., nu får de kun for... ja en tier eller et eller andet. Ja

39 I: Ja, okay. Så kunne jeg godt tænke mig at prøve og spørge lidt ind til, hvordan du
40 har oplevet de her vejledningssamtaler, som i har været til i Hadsund her?

41 R: Altså det har været... det har været lidt puslespil for at få det til at hænge sammen
42 i forhold til mine arbejdstider og (navn på barnet udeladt) skole og så videre. Men
43 ellers så syntes jeg jo bare at de er rigtig gode, til at snakke med mig som forælder,
44 men også sådan prøve at forklare det på (navn på barnet udeladt) sprog, for det er
45 meget vigtigt at når man sidder og snakker, at de måske også... altså at de forstår
46 hvad er det her med... jeg har nu taget... nu er jeg blevet lidt højere, hvad vil det sige,
47 altså. Der syntes jeg Anders og hvad hedder hun (pause).

48 I: Stinne

49 R: Stinne, de er rigtig gode til at forklare børn det. Så jeg har faktisk kun... det har
50 været positivt. Jeg syntes bare der skulle være lidt mere reklame udadtil, for vi har jo
51 selv søgt det. Vi vidste ikke at det var der.

52 I: Hvad kunne du forestille dig sådan, at denne her reklame udadtil kunne medføre?

53 R: At der var flere forældre der bakkede op... altså sådan... sådan skolen og at der var
54 flere forældre der bakkede op om det. At fordi... jeg tror måske dem, de andre
55 forældre i her i Mariagerfjord ved det måske godt, men (navn på barnet udeladt) går
56 i (navn på kommune udeladt), du ved, der er der måske ikke så meget reklame ved
57 det vel, altså. Og det er selvfølgelig også Mariagerfjord at det er, men jeg syntes bare
58 godt, man kunne gøre et eller andet, altså. Ja. Men hvad det lige skulle være, det ved
59 jeg ikke. Men jeg har jo så foreslået nogen t-shirts, som vi forældre bare kunne købe,
60 ja. Det tror jeg ville give noget, når knejterne løber rundt med dem på.

61 I: Spændende. Så kunne jeg godt tænke mig at spørge lidt ind til, hvordan har du
62 oplevet at det har fungeret at benytte den her punktplan, som du har fået
63 udleveret?

64 R: Altså der har været lidt diskussioner, men han siger det nu at det er kun müsli han
65 må få og, ja. Vi har også sådan nogle gange, nogle gange skal der være lov til lige at
66 slippe den, ja, for ellers tror jeg han kører sur i den. Men ellers syntes jeg faktisk, at
67 det i starten var lidt svært, men det kører nu. Altså, der er ikke så meget. De har
68 taget en kopi til (navn på eks-kæreste udeladt) os... Stinne har taget en, så den er
69 begge steder nu. Så det har... det... så bliver det også nemmere. Ja.

70 I: Ja, okay. Hvordan har det været og omstille sig fra sådan en normal dag tingene
71 bare bliver gjort mere per automatik til det er den her punktplan som følges?

72 R: Jeg syntes faktisk det er blevet nemmere. Altså, fordi det er de samme ting. Eller
73 sådan han skal køre efter og de samme rutiner, så jeg syntes faktisk at i starten var
74 det svært, men nu når man er kommet ind, så var vi... kører det bare. Ja.

75 I: Det kører bare?

76 R: Ja.

77 I: Okay. Nu siger du at det selvfølgelig er okay at man... man lige sådan slår lidt væk
78 engang i mellem, fredag aften og sådan. Kan du prøve og forklare hvordan det
79 opleves sådan i forhold til punktplanen?

80 R: Jamen jeg vil sige, altså hvis nu han... altså hvis nu der står et eller andet med han
81 skal have et eller andet. Müsli eller et eller andet aftensret og så man valgte noget
82 andet. Vi vælger ikke noget andet usundt, men så vælger vi bare noget andet, som
83 han... han syntes er lækkert i forhold til det stadigvæk bliver holdt på det sunde. Ja.
84 Altså de der... så ved man lige tager sådan en dag, så holder man sig stadigvæk
85 indenfor, for ellers så tror jeg bare hvis man gjorde det andet, så løber det bare...
86 altså... ja... så er det sværere at starte igen.

87 I: Okay. Føler du at forløbet her ved SÅ LETTER VI har givet dig en øget viden på
88 nogle områder?

89 R: Ja, helt klart. Især hvordan man skulle tackle det på børnesprog, hvis man kan sige
90 det sådan. For ét er at man selv ved nogle ting og også den der med, der er meget
91 sådan styr på tingene... og sådan noget, som Stinne også siger, det kan man ikke når

92 de er så... i den alder. Så det er bare en anden måde at tænke på. Ja. Så det syntes
93 jeg helt klart, at det har været super godt, ja.

94 I: Okay. Så lidt i forlængelse med det, så vil jeg gerne prøve og høre dig, føler du det
95 har givet dig en større handlekompetence på nogle områder eller sådan en mulighed
96 for og gribe ind på en måde, som du sådan lige så før?

97 R: Jeg vil sige, der er kommet mere ro på (navn på barnet udeladt) også, i forhold til
98 mange ting. I forhold til lektier også, altså der er sådan... koncentrationen den er
99 blevet bedre ved at man, ja... er mere sådan... ja... der er sket nogle ting indeni, altså.
100 Så... ja... så... ja, hvordan jeg skal... jeg ved ikke lige hvordan jeg skal forklare det, men
101 ja der er sket nogle ting og det bliver bare nemmere opgaver i hverdagen, fordi det
102 kører, altså. Ja. Og han kan også selv mærke det, at han ikke er så træt, fordi om
103 aftenen så går vi jo tit sammen med ham bette felixhund, og så bare lade den der
104 med lige at komme ud inden man skal i seng og sådan noget der, det giver altså også
105 meget. Så ja, helt klart.

106 I: Yes.

107 R: Men der... jeg vil også sige der er lang vej endnu, altså til hans mål. Det... ja, og det
108 er man også bare nødt til at have med hele tiden, ikke også. Ja. Der er jo sket mange
109 ting i livet, som også kan være med til en blokering, som Stinne sagde, ikke også. Det
110 er bare at tro på det, ja.

111 I: Det er klart. Så kunne jeg godt tænke mig at spørge lidt ind til... nu var du inde på
112 det lidt med at... at det var vigtigt det her samspil når han var det ene sted, så skulle
113 han havde de samme sådan regler. Kan du prøve og forklare lidt mere hvordan det
114 samspil her i de forskellige forhold det påvirker... det bliver påvirket igennem
115 forløbet?

116 R: Jamen hvis nu at vi... de har fødselsdag, jeg kører sådan lidt den sunde fødselsdag,
117 der har været mange... og jul og alt det her igen... så... han bliver jo ked af det så når
118 han bliver vejret og har taget på igen. Ja. Og så hvis man nu havde snakket sådan
119 mere sådan sammen. (person kommer ind i rummet og der hilses) ... så er det lidt
120 svært syntes jeg, ja. Så... hvis man havde det samme retningslinje så er det
121 nemmere, men det har vi snakket om nu, så det er det samme der skal ske både ved
122 mor og ved far lige nu. Samme regler (latter).

123 I: Ja. Okay. Hvad fornemmer du, hvad gør det her at det måske er dig som skal køre
124 den lidt sundere stil og... og være den her som tager initiativ til det?

125 R: Det handler i hvert fald om, at man bliver ved med at tro på det selv... at ha den
126 der gejst... altså fordi nogen gange, så er der kampe, og det vil de altid være, du ved.
127 Det vil de jo være i perioder. Men jeg tænker bare det er... blive ved og... ja, fordi
128 man kan mærke det er den rigtige retning man, ja... sådan... ja, det skal man bare.
129 Fordi slipper man den nu, så ender... så er det hårdere at starte op igen. Både for mig
130 som mor men også som (navn på barnet udeladt) selv. Ja. Så det er helt sikkert, man
131 er simpelthen nødt til at stå ved.

132 I: Ja. Er der noget i forløbet som har gjort at det er lettere at stå ved end det var før
133 da... da i startede?

134 R: Det er den der når han får de positive oplevelser. I forhold til den
135 mæthedsfornemmelse der med 20 minutters-reglen, eller når vi er nede og blive
136 vejret. Det sætter bare gejsten, altså. Og så også det der med at der er mere energi,
137 altså det er ikke den dér træt... for de har lange skoledage og sådan noget, så der er
138 mange ting der spiller ind, men... helt sikkert at der er sket nogle ændringer i den
139 positive retning.

140 I: Ja. Det leder mig lidt videre til... er der andre udfordringer du føler sådan igennem
141 forløbet der har været... end de her udfordringer lige med at det skal køre på samme
142 måde begge steder... eller er der nogle ting du har tænkt at, det er godt nok en
143 udfordring?

144 R: Jeg tænker os meget sådan... jeg har jo taget en snak med mine forældre om det...
145 eller min familie i det hele, fordi når vi... hvis de er ved bedsteforældrene, jamen så
146 skal der være plads til man er ved bedsteforældrene, men det skal heller ikke være
147 sådan at man bare får lov til... vel... fordi så står man i det samme. Og det har været
148 en udfordring, fordi at der har jeg jo... Det var derfor Anders han inviterede (navn på
149 eks-kæreste udeladt) ned og fortalte, for at han skulle videregive det til hans
150 forældre, og ikke at jeg gjorde det. Men ja, at den kom fra ham af. Så det har været
151 lidt udfordring, det der med at være hos bedsteforælder når man har, eller... ja. Så
152 det er det der, med man skal virkelig stå sammen, selvom man er... har mor og far
153 der ikke bor sammen. Det kan godt være en udfordring. Ja.

154 I: Og så... hvilke... nu siger du det med bedsteforældrene er en udfordring, hvordan
155 håndterer de det, når de er blevet adresseret med det nu når du har sagt det... det er
156 sådan og sådan og sådan? Bliver det accepteret, eller?

157 R: Jamen min far har svært ved det. Altså sådan virkelig i starten. "Jamen det kan da
158 ikke passe" og sådan noget. Altså hvor jeg måtte tage snakken med ham igen og nu
159 har han jo så sukkersyge og... og nu har han været noget igennem også selv nu her,
160 så er det ligesom... så går lampen op. Ja. Men hvor min mor bare har sagt "det er
161 sådan det er og det må vi støtte i". Så der er ligesom hende der har taget over og
162 sagt det er bare sådan det er. Ja. Og så sagde jeg bare... det hjælper kun os ved at i
163 støtter omkring det, men... jeg tror det er svært som bedsteforældre... lige og... ja.

164 I: Yes. Godt, så kunne jeg godt tænke mig og spørge lidt ind til hvordan har det at
165 være med i det her forløb SÅ LETTER VI påvirket din motivation for og skabe
166 rammerne om en sundere livsstil for familien?

167 R: Jamen nu var det sådan, at (navn på barnet udeladt) han... nu går han jo til
168 motionsboksning i (bynavn udeladt) som er... hvor at de har lavet børneholdet med.
169 Og det var da (navn på barnet udeladt) der sagde "jamen hallo mor, de har altså også
170 voksenhold". Så jeg træner bagefter (navn på barnet udeladt) træner, og så er (navn
171 på andet barn udeladt) tit med mig... med til træninger. Så har (navn på andet barn
172 udeladt) en madpakke med eller... eller kommer herhjem til mormor, så sådan har
173 det været. Men det var ham som ligesom sagde "hallo, hvis jeg skal, skal du også".
174 Ja. Så det... ja, det syntes jeg jo var fedt, fordi jeg kan slet ikke undvære det.

175 (transskribering udeladt fra 15:03-15:16; barn der taler til respondenter)

176 I: Er der også nogen områder, nu var vi lidt inde på det med motionsboksning... er
177 der nogen andre områder, hvor det har påvirket din motivation, hvor du ser nu er
178 det anderledes på nogen måde, eller?

179 R: Jamen nu i forhold til før, det... vi har jo en hund som skal gåes med, og det har
180 været svært før. Men nu er det ligesom, nu går det nemmere og... og sådan... alle
181 mulige lege når vi går, så spurter vi derhen til det næste skilt og hvem kommer først
182 og, ja. Jeg syntes at det har været... det har været helt vildt positivt bare at være
183 med, mange ting som var i hverdagen før, som skulle gøres, det glider bare
184 nemmere. Og det tror jeg har noget at gøre med det sunde kost og energien og... os
185 jeg har kørt mountainbike og der har (navn på barnet udeladt) også været med på

186 cykelkilometer... det... det ville han gerne, ja. Det er virkelig det han hiver efter nu,
187 og det kan man sige går vi vejret i møde, hvor det bare... ja, bliver fedt. Ja.

188 I: Hvad tror du det kan skyldes at det er pludselige de her ting som har været... eller
189 du siger at pludselig så løber i når i er ude og gå med hunden og... hvad har gjort at i
190 er begyndt at gøre de her ting?

191 R: Det er den der med mere energi og legen i... i... det sunde... livsstil, altså. Hvis man
192 finder de der små lege i det, så bliver det ikke sådan en du skal-agtig, så bliver det
193 sjovt, altså. Og det tror jeg virkelig er vigtigt. Ja. Og få dem med på det, ja. I den
194 retning. Ja.

195 I: Okay, er det... jeg kunne godt tænke mig hvis du lige ville uddybe det med det
196 sjove i det, hvordan... er det blevet lettere og lave det sjove eller er det fordi at, er
197 det for at opsøge det sjove eller?

198 R: I starten var det jo for at få ham med i det. Men nu er det sådan ligesom... nu
199 søger de den selv. Hvor jeg starter med at vælge en leg når vi, altså. Nu kører det
200 bare, nu skal det være sjovt. Ja. Og det er jo bare hyggeligt (latter). Men jeg syntes
201 også det har gjort meget at (navn på barnet udeladt) har fået et ur dernede fra SÅ
202 LETTER VI. Sådan et med skridt og sådan noget, det er han meget fokuseret på. Ja.
203 Det begynder så at lyse rød når man ikke bevæger sig og sådan noget, så det har
204 også været en stor gejst i sig selv. Og selv være med til det og så være opmærksom
205 på det. Ja. Så det er i hvert fald også en positiv ting syntes jeg, at de har gjort det.
206 (transskribering udeladt fra 17:47-18:10 respondenter taler til et barn)

207 Det er vist noget med en dag så skal de ud og måle deres... hvor de får sådan en
208 maske på og sådan noget.

209 I: Okay, sådan iltoptagelse?

210 R: Ja. Så det er nok kun dem der har meldt sig til det.

211 I: Okay, spændende.

212 R: Og det syntes jeg også er fint, for så får man også den viden ind, hvordan de gør
213 det, altså. Ja. Hvad det vil sige, alle de ting. De gør meget for det, altså.

214 I: Hvordan sådan... hvordan ser du det motiverer det ur dér?

215 R: Jamen det er det der med... også med hans kammerat i går, der var en der hedder
216 (navn udeladt) her og sådan noget. Hvor meget har du gået i dag, skridt og kilometer
217 og ej, kan det godt passe og så målte de med hans telefon og (navn udeladt) skridt

218 og sådan noget. Så det er meget altså... ja. Det er bare i den positive retning at han
219 har fået sådan det her, ja. Så i morgen der skal de på sådan idrætsefterskole med
220 skolen, så det er vi jo spændt på, hvor meget der bliver brændt af der. Ja. Det er hele
221 dagen og så fodbold bagefter, så (latter). (transskribering udeladt fra 19:10-19:27;
222 barn der taler til respondenteren)

223 I: Okay, så sådan lige for og summere den her op med motivation, er der... hvordan
224 vil du beskrive din motivation på nuværende tidspunkt sammenlignet med for
225 forløbets start?

226 R: Hvordan skal jeg beskrive det... altså før var jeg jo selv... altså jeg har selv tabt mig
227 10 kg på et år, så jeg vidste godt inden... altså... hvad jeg selv skulle. Men det har
228 været det der med hvordan får man det over på børneplan. Fordi at, ja det syntes jeg
229 har været svært. Og det vidste jeg ikke før, altså hvordan jeg lige skulle... men det er
230 de der små lege og lige, ja. Et skridt af gangen og så ikke give op. Fordi der kan være
231 nogle kampe omkring det, fordi man har været vant til at få nogle ting og så... nu så...
232 ja. Men turde lege og så tro på det og så... det... det de har sagt, altså den viden som
233 Anders har givet videre har man... altså punktplanen og så videre, altså. Det er det
234 der har gjort at man... man gør det i den rigtige retning tror jeg. Viden altså, den man
235 har fået dernede. Ja.

236 I: Okay, yes. (pause) Ja. Nu har vi været lidt inde på de her ting, som måske har været
237 udfordrende gennem forløbet. Er der andre ting som... som når du har været derinde
238 og sådan, og rutinerne og dagligdagen har kørt... har der været andre ting som har
239 virket udfordrende?

240 R: Jeg syntes det har været... altså det har været det de der jule... julemåned og
241 fødselsdage, det er næsten det værste. Fordi at der bliver jo serveret noget og... men
242 der... hvis jeg har været med ham, så har vi snakket om det inden vi tager afsted,
243 men altså... tingene er der jo, ikke. Men sådan lige at holde lidt igen og lige mærke
244 efter og ja... så hellere tage en bolle eller en grovbolle i stedet for kage, eller et eller
245 andet ikke også. Men det har været svært syntes jeg, over julen og sådan noget dér,
246 fordi man jo har været vant til at hygge sig og så... og så bliver ked af det, når man så
247 bliver vejret efter jul, altså ja. Ja og det har været svært i forhold til man ikke bor
248 sammen med (navn på eks-kæreste udeladt) altså. Fordi ét er at jeg så har snakket
249 med min igen... familie om det dér med at holde jul og sådan noget, vi behøves jo

250 ikke have tonsvis af slik, vel altså. Behøves... det behøves man jo ikke, så ja. Det er
251 svært når man ikke bor sammen, det er det altså. Det er en udfordring. Fordi man
252 skal være på samme sti altså, retning. Hele tiden, ikke også.

253 I: Hvordan føler du det er... og kommunikere ud den her sti eller samme retning.
254 Hvad er det der gør det sådan helt specifikt... hvad er det der gør det udfordrende?

255 R: Jamen det er også fordi mig og (navn på eks-kæreste udeladt) er et sted i vores...
256 hvad kan man sige... vores... altså... hvor vi ikke kan kommunikere som vi burde, så
257 det bliver det jo bare endnu mere svært ved. Men derfor tog jeg kontakt til (navn
258 udeladt) og sagde: "Anders, har du ikke lyst til at invitere (navn på eks-kæreste
259 udeladt) med"? Sådan at det ligesom kom fra ham af. Så det ikke var den der løftede
260 pegefinger fra mig, ikke også. Så det ikke var sådan et overgreb eller... hvad kan
261 man... eller... ja. Og der tror jeg, efter han har været med og vejlet med (navn på
262 barnet udeladt) og de har fået snakket... der føler jeg i hvert fald at det glider
263 nemmere ind i samme retning, så det. Ja. Det skulle man måske bare have gjort fra
264 starten af, ja, men... ja, man tænkte jo at man... at man vil den samme retning eller...
265 ja. Så... det er i hvert fald vigtigt for andre som melder til, hvor det er skilsmisse. At
266 det... kan faren ikke lige det første møde, jamen så... at Anders eller Stinne i hvert
267 fald inviterer, for det er vigtigt at høre det begge to, det der bliver sagt til de møder.
268 Nu går vi sådan hver anden gang, nu næste gang så er det mig der er med og blive
269 vejlet. Og så skriver jeg bare til (navn på eks-kæreste udeladt), hvad så har han tabt
270 sig og sådan, men de ved hvordan og hvorledes. Eller de er også søde til at sende en
271 mail eller besked omkring det. Ja. Men det er vigtigt at man er... man ved det begge
272 to i hvert fald.

273 I: Okay. Yes. Så lige sådan her afslutningsvis, så vil jeg godt spørge lidt ind til sådan
274 lidt fremtiden og lidt... lidt hvordan din tro og din sikkerhed er på at du er i stand til
275 at opretholde den her sundere livsstil nu?

276 R: Altså vi har snakket med (navn på barnet udeladt) og det er vigtigt at han også
277 selv. Altså det der med at det ikke er os. Nu ved han jo de ting, så er det også vigtigt
278 at han tager dem til sig selv, fordi han er 11 år, altså. Fordi lige om lidt så ved vi jo
279 godt, jamen så er det fest og farver, altså. Det er jo den konfirmationsalder og det er
280 jo den... og så bliver det bare endnu mere svært og komme af med de der kilo. For

281 det er virkelig nu at man skal gøre noget for at hjælpe ham. Altså det skal man blive
282 ved med, men det er nemmere nu.

283 I: Hvad gør det at du ved det er nemmere nu... sådan ved... sådan tro og sikkerhed
284 på?

285 R: Jamen jeg tror bare, det kender man fra sig selv. Altså det dér med alkohol... ja...
286 det er jo den der teenage... trommerum de kommer ind i og der er bare... hellere
287 under dynen end og... altså det er der i hvert fald mange der gør... så tænker bare at
288 det er i hvert fald... altså... men han har så heldigvis også en onkel som også går
289 meget op i... de kører cross. Og når man kører cross, så må man helst ikke drikke jo.
290 Nej. Så det er sådan lidt... det er en positiv indstilling at have, du ved. At jeg vil være
291 ligesom onkel, ja, i den retning dér. Men jeg tænker at man skal bare blive ved med
292 at... også altså mig selv, gøre meget sport og cykle med ham. Altså bare blive ved, ja.

293 I: Ja. Hvordan vil du beskrive dig selv sådan... som rollemodel nu i forhold til før
294 forløbet det startede? I forhold til den her sundere livsstil.

295 R: Altså før var... var vi jo et sted i livet, hvor vi flyttede herved for et år siden og der
296 er sket mange ting... så... så selvfølgelig børnene har været kede af det, og det har
297 været en hård en og sluge... fordi man gør det jo ikke for at de skal rammes, men det
298 er dem der er blevet ramt. Så jeg har måske trøster ham lidt i maden, du ved. Og det
299 har vi begge to. Men det... det er jo ikke det... det er jo ikke der man behøves at
300 trøste, altså. Så jeg vil helt sikkert sige at man gør dem jo ikke noget godt ved det. Så
301 den måde har jeg ændret... har vi... men det er også ved man selv har tabt sig de kilo
302 på det år, så hele min livsstil... eller hele vores hverdag er bare baseret på at... altså...
303 at der ser sundt ind hele tiden, for det gør os på en måde glad. Altså glæde ikke også.
304 (pause) Ja. Så det vil jeg sige, og det ved (navn på barnet udeladt) også. Det siger han
305 også selv nu, det har han også selv gjort derovre. Det er jo ikke den måde vi skal
306 støtte. Nej. Men det er en udfordring, ja, det hører jeg så også fra andre, ikke. Det
307 der med når man ikke bor sammen, så er det altså ikke lige så nemt. Ja.

308 I: Så hvordan syntes du at det er nu sådan sammenlignet med før? (pause) (pause)
309 Sådan det her med og... og vise vejen i den sunde livsstil. Hvordan fornemmer du det
310 er?

311 R: Jamen jeg syntes det er meget nemmere, sådan også når man er nede og handle.
312 Det er ikke det der, alt det usunde vi spørger om nu. Altså det er sådan lidt mere...

313 (Navn på barnet udeladt) er med i køkkenet og med til at lave mad og det er (navn
314 på andet barn udeladt) også. Altså os når man spørger hvad de vil have med, altså
315 madpakke. Det er ikke alt det der... alt det andet der. Det er ikke det de søger mere,
316 fordi det bare ligger som en rutine nu, at der er ikke det der. Vi må vælge mellem det
317 og det, altså. Ja. Så jeg tror det er vigtigt og så... ja.

318 I: Okay. Yes. Så lige afslutningsspørgsmålet her. Er der andre ting som vi ikke har
319 snakket om endnu, som du føler har været brugbare i forløbet her?

320 R: Jeg vil sige at... der er blevet lavet sådan en facebook-gruppe, for os derinde. Og
321 den er faktisk ikke så gammel igen, eller så har vi bare ikke været på den, jeg kan ikke
322 helt finde ud af det. Men den syntes jeg er... er fed, fordi så ser man også nogle
323 andre ting, hvordan de andre familier gør og deler opskrifter og sådan noget. Og
324 nogle spil og sådan noget, også i forhold til det der med... på den sjove måde og
325 sådan nogle ting. Der syntes jeg helt klart at det er fedt, at man har den der sparring,
326 ja. Så man ikke føler man står alene med det, selvom at det er jo vores egen kamp,
327 men det... ved at man har sådan de opbakninger omkring.

328 I: Giver det dig en form for opbakning og sparring at have den her gruppe?

329 R: Ja og nogen gange, så kan man også godt få sådan "øv, han har ikke tabt sig" og
330 man har bare gjort... ikke... men så ser man også lige de andre, du ved, og det er gået
331 på samme måde. Og sådan er det jo også, det ved man jo også fra sig selv at... at
332 selvom man bare tonser derudaf, så sker der bare ikke noget, altså. Ja. Jeg syntes det
333 er fedt at have den på sidelinjen, selvom... det er jo nogen man ikke kender, altså. Ja.

334 I: Okay. Er der andre ting end den facebook-gruppe du kan komme i tanke om?

335 R: Nej, ikke helt nu. Altså vi er jo de der... altså... jeg syntes bare at Anders og... de
336 gør det godt, altså det gør de. (pause) Men man kunne godt have ønsket lidt mere
337 reklame omkring det, fra starten af.

Bilag 6: Interview med respondent 6

1 I: Yes. Så kunne jeg godt tænke mig at prøve og høre om... om du kan prøve og
2 beskrive hvordan forløbet i SÅ LETTER VI det har haft indflydelse på din families
3 dagligdag og rutiner herhjemme?

4 R: Jamen vi har fået mere motion end... jeg har selv tabt 40 kilo. På to år. Og den
5 borte er også kommet med, han er så sådan en lille splejs, men altså der sker jo ikke
6 noget ved at være sund. Men altså vi har grøntsager med i alt. Så er vi blevet mere
7 aktive med at komme ud og gå, for ligesom også han... bliver mere aktiv. Så er (navn
8 på barn udeladt) lige kommet med i sådan et projekt derovre... men det armbånd,
9 eller ur... sådan Garmin. For at finde ud af om de er mere aktive. Og det har fungeret
10 super godt. Så, han har været sådan på... lidt gennemsnitlig 24000 skridt om dagen,
11 så. Så men det, det går super med ham.

12 I: Ja. Nu siger du det fungerer super godt, hvad tror du der fungerer godt ved ham
13 med det her armbånd?

14 R: Jamen det er der med at lige så snart at det lyser rødt, så ved han så skal han være
15 mere aktiv. Så går han herop (peger), vi har sådan en fodboldbane i haven, hvor man
16 går op og spiller og... så er han ude og cykle eller et eller andet. Altså så...

17 I: Så det får ham simpelthen i gang når han... når det lige...

18 R: Ja, han bliver sådan helt... at... ligesom om at han nogen gange går i panik over at
19 den lyser rød. Hvor jeg også siger til ham, man må også godt have lov og slappe af,
20 man behøver ikke at være aktiv hele tiden. Så, men han... han går op i det.

21 I: Ja, okay. Det var sådan lidt nogen... nogen rutiner i forhold til motion. Er der også...
22 er der nogle rutiner der har ændret sig i forhold til kost og hvad i spiser herhjemme?

23 R: Jamen vi har gået meget efter den der tallerken-model, som Anders har fortalt os
24 om, hvor at halvdelen skal være grøntsager. Og det kører vi faktisk.

25 I: Hvordan er det at få implementeret i hverdagen?

26 R: Jamen det er egentlig fint, altså. Det... det fungerer for os i hvert fald. Selvfølgelig
27 har vi... hvis der er et eller andet vi skal til, så kører vi ikke efter den. Det skal ikke
28 være sådan, at han føler sig hæmmet af at han ikke må noget som helst, hvis der er

29 børn... andre børn og han ikke må tage en sodavand mere med de andre, og... men i
30 hverdagen der kører det.

31 I: Ja. Hvad er det der gør at... at det kører og at det er til at udføre?

32 R: Jeg tror det er fordi min kæreste også er med inde over, og også gerne vil. Og er
33 god til ligesom at... hvis jeg er træt en dag og ikke lige orker at skulle ud og... fordi jeg
34 også går på studie selv. Så går han op og spiller fodbold eller... så det ikke kun er mig
35 der er indover.

36 I: Hvad betyder det, at han også er indover, at han tager ansvar?

37 R: Jamen det gør jo også at (navn på barn udeladt) han føler sig motiveret til det
38 hele.

39 I: Okay. (pause) Yes. Så kunne jeg godt prøve at tænke mig og spørge lidt til, hvordan
40 har du oplevet de her vejledningssamtaler som du har været inde og få?

41 R: Jamen det har faktisk bare gjort, at det har været nemmere. Altså at man har fået
42 et papir, hvor der sådan står hvad man skal gå efter. Fordi før var det måske lidt
43 svært, jamen hvad må han egentlig få, hvis han er sulten når han kommer hjem,
44 eller... altså sådan nogle ting. Hvor man måske har været sådan lidt... drengen er
45 sulten når han kommer hjem, hvad skal man lige gøre ved det. Så på den måde har
46 det været nemt. Jeg syntes det er rart når vi har været derovre, at man så får... så får
47 man lige et skub mere.

48 I: Hvad har det skub sådan betydet for at kunne holde den sundere livsstil?

49 R: Jamen hvis man lige er kommet ind i en træls periode for eksempel. Det kan man
50 bare hurtig komme. Så giver det lidt ekstra skub, at man lige er derovre. Og hvis han
51 måske lige har taget lidt på eller... det står stille eller et eller andet. Så giver det lidt
52 ekstra skub når man kommer hjem.

53 I: Hvordan... på hvilken måde giver det dig skubbet? Er det selve aftalen, eller er det
54 de ting der bliver sagt, eller... kan du prøve og beskrive det?

55 R: Jeg tror det er de der ting der bliver sagt derovre. Og så at han måske lige lægger
56 noget mere på det papir vi har fået, med hvad vi skal følge af mad og... altså så følger
57 man den.

58 I: Ja. Okay. (pause) Yes. Så vil jeg gerne høre med... hvordan har du oplevet den her
59 punktplan som i har fået udleveret, hvordan har du oplevet at bruge den?

60 R: Jamen. (pause) Jeg følger den jo (latter). Jeg syntes det er... hvis man sådan er ved
61 at komme ud af den på en eller anden måde, så kan man lige gå tilbage og se, det var
62 sådan og sådan det var. Fordi (navn på barn udeladt) kan godt nogen gange sådan,
63 hvorfor skal jeg... altså hvorfor må jeg ikke få det og... Så er det sådan, jamen vi har
64 fået det vi skal gå efter, og det er vi altså nødt til at følge. Fordi du vil jo også gerne
65 kunne alt det de andre børn skal kunne. Sådan også... han kan godt blive lidt træt af
66 det engang i mellem. Men... og så får man lige en snak om det der nu er blevet
67 skrevet op.

68 I: Okay.

69 R: Så på den måde syntes jeg, der har den fungeret. Og at altså, det er rart at kunne
70 gå efter noget, i stedet for man ikke har noget.

71 I: Hvad gør det ved dig, når i har de her snakke... når han for eksempel syntes at... når
72 han bliver lidt træt af det, eller han syntes det er lidt svært. Hvad gør det ved dig, at
73 du har punktplanen at læne dig op af som du siger her.

74 R: Jamen det gør det lettere for mig og forklare ham, at det skal være sådan. Hvor
75 jeg siger til ham (pause). Fordi vinterhalvåret er altid lidt svært for ham for eksempel.
76 Og der kan jeg godt følge ham, med det der med at skal ud og... der er rigtig træls
77 vejr og... Hvor at jeg siger til ham, vi er bare nødt til at skal lige ud i dag. Selvom det
78 er træls vejr. Og så tager jeg med ham, fordi.. fordi så er det nemmere for ham. For
79 han kan godt være sådan lidt irriteret over det engang i mellem. Men jeg tror også
80 det er fordi at... oppe på den skole er der jo kun (navn på barn udeladt) ud af 146
81 elever, der går til det her. Hvor jeg sådan har fået nogen brochurer med ovre fra
82 Anders.

83 I: Okay. Og hvordan føler du at han... at (navn på barn udeladt) tager det her når
84 du... når du så siger "det her vi er nødt til at følge, det her" og så videre?

85 R: Jamen nogen gange der er han bare sur og irritabel, men han kan jo godt forstå at
86 det er nødvendigt. Han har to storesøstre der har været på julemærkehjem. Så det
87 er vi bare nødt til at... til at... ellers så skal man trækkes ud af skolen i tre måneder,
88 hvor man skal på det her... så er det bedre nu, så er du med alle de andre hele vejen
89 igennem. Men han forstår det jo godt, men han er bare lidt træt af det engang i
90 mellem. Men det tror jeg man er i den alder. Jeg tror det er alderen der gør det.

91 I: Okay. (pause) Yes. Føler du at forløbet har givet dig nogen øget viden på nogen
92 områder?

93 R: (pause) Nok med hensyn til at altså... hvordan man får et barn til at tabe sig,
94 fordi... den viden har jeg jo ikke haft. Jeg er uddannet (uddannelse udeladt), så jeg
95 ved jo godt hvad jeg ikke må få og hvad jeg må få. Men det er bare det der med,
96 hvordan man lige får et barn til det her. For det er bare ikke altid... lige nemt. Fordi
97 os at han er ved sin far hver anden weekend og... det er bare ikke altid lige nemt at
98 han også følger den. For han vil jo gerne hygge med ungerne og sådan nogle ting.
99 Men... ja.

100 I: Hvordan syntes du så at det er... når du siger at viden om og få et barn til at følge
101 de her ting... eller holdt fast i det her... hvordan føler du at det har øget din viden
102 på... på hvilke områder har det det?

103 R: Jamen sådan noget med hvor meget børn må have lov at få af de forskellige ting.
104 For det har jeg jo egentlig ikke vidst noget om. Vi følger meget den der med slik og
105 sodavand og sådan nogle ting. Fordi den... det anede jeg ingenting om, altså. Og
106 heller ikke med hvor mange grøntsager og sådan noget de egentlig skulle have, og...
107 på den måde. Ja.

108 I: Ja. Godt, og så lidt i forlængelse af det med viden. Har forløbet givet dig noget
109 større kompetence eller handlekompetence på nogle områder?

110 R: Jeg er nok blevet bedre til at holde fast i de ting, man nu har besluttet. Med
111 hensyn til det her sundhed og motion og...

112 I: Kan du prøve at beskrive det, hvordan fungerer det for dig?

113 R: Jamen altså, vi har jo lagt det ind i vores hverdag, som det er noget vi skal hver
114 dag. Hvor før der var det bare sådan, jamen du går jo til fodbold, så det er jo egentlig
115 fint nok. Det er bare vigtigt at få alle med i familien, i stedet for det kun drejer sig om
116 ham. Fordi så føler han heller ikke at det kun er ham det drejer sig om. Fordi det kan
117 godt være sådan lidt... hvis det kun er han og os andre, det er lige meget. Så på den
118 måde der.

119 I: Hvad tror du det betyder at... at alle er med fremfor at det kun er én der er med?

120 R: Det motiverer på en anden måde. Ja.

121 I: Okay. Yes. Nu kunne jeg godt tænke mig at spørge lidt ind til, om du kan prøve og
122 beskrive samspillet nu her under forløbet mellem dig og din kæreste og så børnene
123 her. Hvordan er samspillet i forhold til at være i det her forløb?

124 R: Jamen (pause) ja, det ved jeg ikke hvordan jeg skal sige det. (pause) Jeg tror bare
125 det er vigtigt, at vi alle sammen er med, altså. Som jeg sagde før, med at det
126 motiverer ham bedre når alle er med. Altså at hele familien er med. Er under det
127 samme.

128 I: Og føler du i er det nu?

129 R: Ja.

130 I: Hvad tror du det kan skyldtes... Altså du må endelig bare sige til, hvis at du ikke kan
131 svare på dem... jeg går bare sådan lidt... prøver at finde lidt frem til hvad grunden
132 er... Hvad tror du det kan skyldes at i alle sammen nu sådan er med i det?

133 R: Jamen det er igen motivationen om at vi gerne vil det. Altså der er jo ikke nogen
134 der tager skade af sundhed. Så jeg tror bare at... det... det har jo også motiveret mig,
135 altså. Jeg har tabt 20 kilo efter vi er startet på det her. Så. Ja, jeg tror bare at det... at
136 (navn på barn udeladt) også kan se, der sker også noget med mig og at jeg er blevet
137 meget mere mor. For jeg kunne jo ikke holde til ret meget... 40 kilo det er meget. Så
138 at jeg også er mere... jeg har meget mere energi efter jeg er startet på det her. Så det
139 tror jeg også gør noget ved ham, at han har en mor der gider lidt mere og... tager op
140 og spiller fodbold og laver nogen ting med ham, som jeg måske ikke har kunnet før. I
141 hvert fald ikke har kunnet holde til før.

142 I: Okay. Ja. Så vil jeg gerne spørge lidt ind til... ind til nogen... hvilke udfordringer føler
143 du der er ved forløbet i sådan... for jer alle sammen at være i det her forløb. Er der
144 nogen ting som før det vanskeligt?

145 R: Der er lidt, at hans lillebror bor ved hans far. Så det kan godt være lidt vanskeligt
146 at nå det hele når han er her. Fordi at han kræver det mere. Og så, det er egentlig
147 sådan det. For jeg syntes i hverdagene er det egentlig fint nok, altså. Altså han... han
148 vil jo gerne lige så snart man er med til det. Hvis du siger til ham "jamen (navn på
149 barn udeladt), du skal lige cykle den tur, for det har du jo ikke lige fået gjort i dag", så
150 gider han ikke. Man skal ligesom være med og han skal selv have lysten. Og der
151 snakker jeg meget med Anders og Stinne om også, at jamen han skal have lysten til
152 det altså. Jeg vil ikke presse ham til at gøre de her ting. Han skal selv have lysten til at

153 være med, for ellers så duer det ikke. Så det er sådan spørgsmål om, hvordan man
154 får det vendt i en børnehøjde... for at han ligesom... har lyst.

155 I: Hvordan føler du at du får han til at få lyst så til de her ting?

156 R: Det er jo at jeg er med til at gøre det. Og så har vi jo været nødt til at købe ny
157 cykel og sådan nogle ting, for ligesom at han har lyst til at komme ud og cykle og
158 sådan nogle ting.

159 I: Ja, nemlig. Okay.

160 R: Og så har vi faktisk lavet skema over hvornår han skal ting. Fordi at... vi ved ikke
161 om han har noget ADHD eller hvad han... men det skal helst være planlagt alting og
162 han har noget at gå efter, fordi han kan godt være sådan... "hvad skal jeg lave". Og
163 når der så er klokkeslæt på og det har i hvert fald været efter vi har fået det her
164 Garmin ur, hvor han ligesom ved... jamen jeg skal det her nu. Så at det ikke er sådan
165 noget med om fem minutter så cykler vi, så går han i panik over at... at han skal det
166 nu.

167 I: På hvilken måde fungerer det her skema til bedre og lægge de her ting ind i?

168 R: Jamen det er at... at han ved indenfor det her tidsrum der skal vi have gjort det
169 her. Så at han ved at det ligger der. Og hvis der så er en dag, hvor det virkelig er træls
170 for ham og man kan mærke at han er træt og sådan noget, jamen så prøver vi at lave
171 noget herhjemme som gør at han er aktiv på en eller anden måde. Så kan vi finde på
172 at danse fjollet rundt, for så får man også lige brugt noget også. For nogen gange, så
173 kan det godt bare være uoverskueligt for ham... og være træls for ham at skulle ud
174 og lave de her ting. Så... hvis man er med på at lave lidt sjov med ham og sådan
175 noget, så... så kan man godt få ham med uden han egentlig ved han er med.

176 I: Og på hvilken måde... hvordan er du blevet... eller hvordan er du sådan
177 opmærksom på at egentlig at lave de her lidt skjulte ting med ham?

178 R: Jamen det kan man hurtig mærke på ham, fordi han er... så er han irritabel og
179 sådan nogle ting. Så skal man ligesom have ham kørt op igen til at gide ting. Men han
180 er så... vi ved det jo selv, vi kan selv være skide trætte en dag og det hele har været
181 træls og alt muligt, så... men der syntes jeg vi, både mig og min kæreste er gode til
182 ligesom at få det op.

183 I: Okay. (pause) Yes. Så kunne jeg godt tænke mig at prøve og høre dig om du vil
184 beskrive hvordan forløbet SÅ LETTER VI har været med til at påvirke din motivation
185 for at skabe rammerne om den her lidt sundere livsstil?

186 R: (pause) Det er nok det dér med at man er kommet over og fået at vide... hvor jeg
187 kun har haft for eksempel med hensyn til grøntsager for eksempel. Der har jeg jo
188 ikke haft noget viden om... hvorfor nogle grøntsager man egentlig kunne bruge til
189 børn og... så der har vi jo fået en masse, altså. Og det motiverer jo en til at lave
190 nogen andre ting også. Af mad og sådan nogle ting. Det har egentlig været det jeg
191 har haft det svært ved, fordi... da jeg var kok, der var det jo sådan noget fint mad
192 og... så på den måde har jeg jo ikke været vant til at lave de her ting. Så på den måde
193 er jeg motiveret til at lave nogen andre ting. Også for at han ligesom gider det. Han
194 gider jo ikke bare at have serveret gulerødder og broccoli hver dag. Men altså på den
195 måde syntes jeg også at det motiverer også mig til ligesom at prøve nogen andre
196 ting. Fordi at det med motionen, det har vi jo egentlig haft inde i... i lang tid. Men det
197 har været mere også den der med maden, hvad gør man lige og hvad finder man lige
198 på, for det er svært hele tiden at finde på noget og man kommer bare ind i sådan en
199 træls rytme, hvor man bare laver det samme... uge efter uge. Så på den måde har
200 det ligesom... også blevet motiveret på den måde.

201 I: Yes. Hvordan har din udvikling... eller din motivation udviklet sig igennem hele
202 forløbet? Har der været tidspunkt hvor det har været mere motiverende end andre
203 tidspunkter?

204 R: Ja. Det har det. Jeg har været igennem nogen retssager med den lille. Så der har
205 det bare været helt væk. Hvor at jeg ligesom også har haft... måtte ringe over til
206 Anders og sige jamen lige nu der er vi nødt til lige at... holde lidt pause med det og...
207 hvor jeg, altså jeg har jo forsøgt stadigvæk at køre det, men har bare ikke haft den
208 samme energi og motivation til det. Men ellers så syntes jeg at vi har kørt det. Men
209 der var lige et par måneder her... sidste år, hvor jeg var nødt til lige at...

210 I: Så det at der var andre ting der fyldte meget, det gjorde at det lige blev lagt lidt på
211 is?

212 R: Ja. Så var der lige min eksamen sidste år... op til eksamenerne hvor jeg også lige
213 måtte... bruge tid på det i stedet for. Men ellers så er det... så ligger det jo bare,
214 altså. Vi får jo stadig sund mad sådan set selvom at... jeg er bare ikke ude med ham

215 på samme måde. Så det er mere med motionen, så kosten den er der hver dag. Men
216 motionen er der ikke hvis jeg er helt... så.

217 I: Så det er det når der er nogen ting som fylder meget og bliver krævende, så er det
218 motions-delen som bliver cuttet lidt væk?

219 R: Hvor min kæreste så nu er god til ligesom at... jamen så tager han lige afsted med
220 ham eller et eller andet. Så jeg ligesom også nogen gange lige får.. får lov at fokusere
221 på det jeg skal.

222 I: Ja. Hvad tror du det skyldtes at din kæreste så også stepper ind og tager dem
223 med... eller tager den med sådan ud af hjemmet...

224 R: Jamen han er meget aktiv, han spiller golf og sådan noget, så han er vant til at
225 dyrke motion. Og han vil jo bare rigtig gerne. Han er vant til at komme ud hver dag.
226 Så han er bare en... om han skal cykle med den store eller hvad han skal, det er lige
227 meget. Så... så man har en støtte der i hvert fald.

228 I: Godt, så kunne jeg godt tænke mig at spørge lidt om... hvordan føler du at...
229 familiens motivation om at skabe rammerne om en sundere livsstil er nu
230 sammenlignet med før forløbet?

231 R: Jamen (pause) altså jeg er nok bare blevet mere bevist om hvad vi må få, og hvad
232 vi ikke må få og hvad børnene egentlig må få af mellemmåltider og... og så på den
233 måde, jeg har jo hele tiden godt vidst hvad vi måtte og ikke måtte, men... jeg tror
234 bare at motivationen er større for det nu end før.

235 I: Hvad tror du det kan skyldes at den er større nu?

236 R: Jamen jeg tror også det er fordi man har også et ansvar når man kommer derover
237 og skal... han skal vejes og sådan nogle ting. Og jeg syntes også jeg har et ansvar
238 overfor (barnets navn udeladt), fordi det er jo ligesom ham der... når han kommer
239 derover og... jamen han har ikke tabt noget, så... eller altså, så bliver han jo egentlig
240 ked af det. Så jeg syntes jeg har det der ansvar overfor ham, at han gerne skal have
241 tabt noget, eller i hvert fald stå stabilt på vægten.

242 I: Hvordan føler du det ansvar er med og gøre noget?

243 R: Jamen det gør jo at man holder sig oppe på de ting man skal og på madvaner og
244 på motion, fordi det... altså det er jo kun ham det går ud over... jeg ved godt det går
245 os ud over os andre, men det er ham der ligesom skal over og stå på vægten, og... så
246 på den måde, så holder det mig oppe. Fordi det er ikke ham, han skal ikke tro at det

247 er hans skyld når han kommer derover, fordi hvis vi har været lidt for usunde i en
248 periode eller et eller andet, så er det jo min skyld. Så er det jo ikke hans skyld.

249 I: Okay. Er der andre end de her ting som vi har talt om, som har været motiverende
250 for dig igennem forløbet?

251 R: Det er nok også at jeg kan se at han er mere glad, fordi han har fået mere energi
252 og... kan være med på samme plan som de andre børn oppe i skolen. Altså nu har
253 han ikke været sådan MEGET overvægtig, men man kunne godt se på ham, han var
254 ikke nær så hurtig og sådan noget som de andre børn var. Og nu der er han jo bare
255 med og... altså... legeaftaler er der flere af og sådan nogle ting. Og det kan jeg bare
256 se, det gør bare meget ved ham, at han er med på lige fod med alle andre børn.

257 I: Hvad gør det ved dig som forælder at se det?

258 R: Jamen man bliver motiveret på en eller anden måde, fordi man kan se hvor glad
259 han bliver af det.

260 I: Ja. (pause) Yes. (pause) Ja, så kunne jeg godt tænke mig at høre, har der været
261 noget som har været udfordrende i forløbet, andet end det her vi har talt om, når
262 der kom nogle store ting som har fyldt?

263 R: Altså udfordringen kan især være når han er ved sin far, og har været med ham på
264 ferie... sommerferie og sådan nogle ting. Når han har været der længere, fordi han
265 ikke holder det. Og så kommer der en dreng hjem der måske har taget to kilo på
266 igennem 14 dage, hvor at man så skal have det her væk, fordi man ved man egentlig
267 har en ny aftale og man ved drengen bliver rigtig ked af det, hvis han ved han har
268 taget to kilo på. Hvor jeg sådan har måttet... måske lyve lidt overfor ham, hvis han
269 har været på vægten og sådan nogle ting herhjemme. Og sige "jamen det stod den
270 også på sidste gang", og så har jeg sådan arbejdet lidt mere med ham og været
271 måske lidt med ude og cykle med ham og sådan nogle ting. Og nogen gange har jeg
272 også bare været ærlig og sagt "hov, der er vist lige røget det kilo på dér, det skal vi
273 vidst have gjort noget ved... altså... fordi nogen gange er det også en motivation for
274 ham at vide okay, jeg har faktisk taget på, det er ikke så godt det her. Og andre
275 gange ved man at han kan blive rigtig ked af det og så... så skjuler jeg det for ham,
276 fordi så... så er det ligesom han tror at han er med, men at man så egentlig bare
277 lægger lidt mere ind på en eller anden sjov måde, så han er med.

278 I: Okay, hvad betyder det for dig at... at når han er ovre ved hans far, at det ikke
279 bliver fulgt på samme måde?

280 R: Jamen jeg har da haft mange diskussioner med ham. Jeg ved godt det er mig der
281 har valgt at han skal være med på det her, men han ved også godt hvor svært det er
282 at have et barn på julemærkehjem og hvad det egentlig gør ved et barn at blive
283 trukket ud af skolen. Så på den måde motiverer jeg måske også ham på en eller
284 anden måde til det. Men har bare lidt en anden holdning, "jamen så kommer han
285 bare derhen, fordi at..." hvor jeg bare er sådan "vi kan lige så godt tage det i opløbet
286 så han er ude for alt det her". Fordi det er måske ikke bare lige nemt at blive trukket
287 ud i tre måneder og komme tilbage igen. Men han har selv tabt rigtig mange kilo,
288 men... han er altså her på det sidste... her på det sidste er han begyndt at tænke en
289 del over det, og har været med ude og cykle med ungerne og sådan noget. Fordi
290 (navn på barn udeladt) ligesom "far kom nu" og sådan nogle ting. Hvor det egentlig
291 er ham der trækker ham lidt.

292 I: Ja, så det egentlig er (navn på barn udeladt) der påvirker....

293 R: Ja, for han er vant til det herhjemme, at det er det man skal. Og så når de er
294 derovre så må man bare sidde og spille og... der har vi jo lagt den her der en halv
295 times spilletid om dagen. Og der er ikke mere at komme efter, altså. Jo man kan... for
296 eksempel hvis man har hjulpet herhjemme eller man måske har cyklet lidt mere...
297 eller et eller andet, ja så kan man få ekstra tid på den måde. Så man måske har noget
298 weekend hvor man må spille lidt ekstra eller et eller andet, på den måde. For
299 ligesom at lave noget motivation.

300 I: Hvornår er den her aftale om en halv times spilletid... hvornår er du begyndt og
301 føre den?

302 R: Jamen den har vi faktisk kørt i 1,5 måned nu.

303 I: Ja, okay.

304 R: Fordi han er sådan en dreng som... ikke føler sig træt på noget tidspunkt, så vi har
305 sådan indført den om aftenen når han er kommet... eller når han skal i seng... lige
306 inden han skal i seng må han spille en halv time. Og så har man en halv times film,
307 for lige at få kroppen til at dæmpe sig ned igen. Fordi ellers så føler man sig ikke
308 træt. Det gør han ikke.

309 I: Hvordan er du kommet på den her regel om den her halve times spil?

310 R: Det var faktisk fordi det kørte helt af sporet med ham, hvor han troede... også
311 fordi så var der nogen lange perioder hvor han dyrkede ikke det samme motion, han
312 satte sig bare ind og spillede når han kom hjem. Og jeg havde en dreng som bare
313 ikke kunne snakkes til, fordi han sad derinde 24-7 og sådan noget ting. Så derfor tog
314 vi en beslutning herhjemme der hed jamen vi er nødt til at indføre det her. Så tog vi
315 en lang snak med ham om at det ikke var sundt og sidde så lang tid og... fordi for mit
316 vedkommende, jeg ser måske to timers fjernsyn om ugen, fordi jeg gider det ikke
317 altså. Men bare at forklare ham at... jamen det er simpelthen en dårlig ting, så derfor
318 har vi lavet det. (udeladt transskribering fra 29:15 til 30:18 ; fordi respondenteren
319 skulle åbne en dør)

320 I: Hvordan har han reageret på den her... den her regel om den halve times spilletid?
321 R: Jamen det kører... fungerer egentlig fint. Så er der nogen gange, så har vi så sagt at
322 man kan tage sin halve times spilletid væk for eksempel... nu er vi gået over i
323 sommertid, så vil man måske lege en halv time længere ude om aftenen, så kan han
324 vælge at tage den fra og så kan han måske få... i weekenden... få måske fem minutter
325 ekstra eller... på den måde sådan. Fordi det er jo egentlig positivt at han har været
326 en halv time mere, for så rører han sig. Så på den måde.

327 I: Du beskrev på et tidspunkt sådan at... at nu brød du ind og sagde... nu spillede han
328 så meget, så der var nødt til at ske et eller andet. Hvad var din baggrund for det?
329 Hvad kunne du se at der var ved at ske?

330 R: Jamen han var ikke naturlig træt når han kom til aftenen. Og han kunne
331 simpelthen køre på indtil klokken 10 om aftenen uden at være træt, fordi han ikke
332 rørte sig det han skulle. Fordi hvis du er ude, så bliver du jo naturlig træt. Så derfor
333 kørte vi det ind i hverdagen, sådan var det bare.

334 I: Ja, okay.

335 R: Til start var han sådan lidt "arh" (respondenteren laver en lyd og et tegn på
336 irritation). Så, men det fungerer rigtig, rigtig godt og han forstår at nu er det godnat.
337 For det er jo også en væsentlig ting med alt det her, med at han får sin søvn. Så...
338 men det kører sådan op og ned og lige her hvor man lige har skiftet sommertid og...
339 især også ved vintertid, den har han godt nok ikke... han har ikke nemt ved de skift
340 der. Så nu har vi den lidt igen her, hvor at han har lidt svært ved at ligge sig til at
341 sove, for han mener jo ikke man skal sove når der er lyst udenfor.

342 I: Nej, det er klart (latter).

343 R: (latter) Men ellers så fungerer den.

344 I: Godt, sådan rent dig som forælder... er der noget der har... ved det her forløb SÅ

345 LETTTER VI som har bidraget til dig som forælder?

346 R: At hvad for noget?

347 I: Har forløbet ved SÅ LETTTER VI bidraget med noget til dig som forælder?

348 R: Jamen... jeg tror bare det har fået sådan et "wake up call". Hvordan man egentlig

349 skal. Fordi at man har bare tænkt jamen det kører jo egentlig fint nok og jeg vidste

350 da godt han har altid været i den høje ende fra fødsel af. Så jeg vidste godt at det

351 ligger til min familie og være stor. Så det har jo været sådan et... altså nu skal vi i

352 gang med alt det her. Altså jeg har jo helt tiden haft i tankerne at han skulle i gang

353 med et eller andet. Og det har jo også været bevidst jeg har valgt ham på en

354 idrætsskole. Han går heroppe på privatskolen. Så det har jo været bevidst, fordi jeg

355 godt vidste han er i den store ende, sådan.

356 I: Nu beskrev du at det var en slags "wake up call" og være med i forløbet. Kan du

357 prøve og beskrive, hvad har det "wake up call" sådan gjort ved dig.

358 R: Jamen det er igen det der med man har fået en større motivation til al ting. Og

359 også det at... nu hvor man har været henne i forløbet et godt stykke tid, at man

360 ligesom kan se hvad der sker. Også ved en selv. Fordi det er fint nok at tabe sig,

361 men... man skal jo også være med selv på det. Men altså, bare det at man har fået

362 det ind i hverdagen, altså det gør det jo nemmere med tiden. Så på den måde syntes

363 jeg bare det har været, ja. At nu er vi nødt til at gøre det. I starten var jeg sådan

364 meget... jamen den lille han ligger i den tynde ende og... så det har været svært at

365 have en der ligger dér og en der ligger på den anden side. Om hvordan man lige skal

366 greje det, fordi den lille... hvis der er alt for meget, du ved... forskelligt mad, så står

367 han af, så vil han ingenting spise. Så det er sådan de to modsætninger og det har

368 været svært for mig. Men hvor jeg også har... der... på hans... præmisser har jeg også

369 snakket med dem, hvordan jeg skal få ham ind i det, for at det bliver nemmere for

370 alle. For at han ikke føler der er for stor forskel for ham og, altså. Så på den måde

371 altså.

372 I: Ja. Er i nået et punkt hvor du kan navigere i det med ikke at lave alt for stor forskel,

373 men samtidig tilgodese de forskelliges...

374 R: Ja, det syntes jeg. Det kan være svært ind i mellem. Men på (navn på barn
375 udeladt) syntes jeg at det går rigtig, rigtig godt. Han kan godt have dage hvor han
376 bare ikke gider spise de grøntsager og sådan nogle ting, altså. Men det kan vi alle
377 sammen også. Altså vi har... ja, maks. en gang om måneden hvor vi får lov at bestille
378 udefra. For ligesom også at... det må man også godt have en gang i mellem. Hvor før,
379 der kunne det måske være en fem gange om måneden man gjorde det, hvor nu er
380 det ikke engang sikkert at det er en gang om måneden, men ca., hvor vi ligesom får
381 lov til lige at...

382 I: Ja. Så når der bliver... når der bliver plads til det her, er der... er det fordi at der er
383 en større bevidsthed omkring det med engang i mellem og portionerne, eller
384 hvordan vil du beskrive det?

385 R: Jamen når jeg kan begynde at se på børnene, at det her det har været træls og...
386 så tager vi den. Men jeg syntes at vi har sådan... (navn på barn udeladt) han kunne
387 førhen godt spise måske to-tre portioner mad og det var jo i overkanten, altså. Han
388 spiser stadigvæk mere end jeg gør, men det er også fordi at jeg ligesom spiser mange
389 gange i løbet af en dag og så bare ikke så meget. Hvor at han ligesom tager... fra til
390 aften. Og der... vi har lavet den regel som vi fik ovre ved (navn på barn udeladt), hvor
391 man får den her tallerken og så skal man vente de her 20 minutter. Altså, han kan
392 godt bare sidde og skovle ind... og ligesom har lært ham lidt, det skal lige... lige
393 fordøjes og så lige vente lidt. Det løber ingen steder, du må godt spise stille og roligt,
394 det er altså bedre for dig. Og så er det ligesom han... så når han har siddet dér og det
395 har måske taget ham 20 minutter at spise det her, så er han ikke sulten mere. Så på
396 den måde, altså, syntes jeg det har.

397 I: Er det korrekt forstået at han sådan... samlet det han spiser er blevet mindre ved
398 den her regel på 20 minutter?

399 R: Ja. Men det har også fået den lille med, for han er jo langsomspiser. Og hvis først
400 han er færdig, så vil han ikke spise mere. Så er der bare ikke mere at komme efter.
401 Og sådan noget med drikkevarer har vi jo heller ikke før at den lille har spist, fordi
402 ellers så... så spiser han ingenting.

403 I: Nej, okay. (pause) Godt. Så kunne jeg godt prøve og tænke mig at spørge lidt til,
404 hvordan vil du beskrive dig selv som rollemodel nu for (navn på barn udeladt) i
405 forhold til før forløbets start?

406 R: Jeg tror ikke jeg var så godt til at ligesom at stå fast på de beslutninger som jeg
407 egentlig gerne ville have. Hvor nu der er jeg bare sådan, sådan er det bare altså. Jeg
408 kan også godt lave en undtagelse engang i mellem fordi jeg kan se på ham at nu er
409 den lige ved at ryge. Og i stedet for at få ham presset til nogle ting han ikke har lyst
410 til, så tager vi måske lige nogen... en dag hvor der slet ikke er nogen grøntsager til
411 maden, fordi det er primært det som... er træls for ham engang i mellem. Men jeg
412 syntes jeg altså på den måde også... det er igen det med motivationen til det. At jeg
413 ligesom selv kan se der sker noget med min krop, så det gør nok også at jeg er en
414 bedre rollemodel for ham og at jeg selv er med på det. I stedet for jamen det er kun
415 ham vi fokuserer på, og ikke os andre, det kan være lige meget. Så på den måde tror
416 jeg at jeg er blevet bedre.

417 I: Ja. Hvad tror du det skyldtes at det du nu siger, du bedre kan stå fast på det nu.
418 Hvad tror du det kan skyldes... du er blevet bedre til det?

419 R: Jamen igen det der med man kan se der sker noget og at... hvad det gør ved mig
420 selv, at jeg har meget mere energi og, ja altså. At man kan se på ens krop den måske
421 er blevet lidt sundere end den var.

422 I: Hvad gør det så ved dig at se at det går fremad og at han bliver mere glad og
423 sådan?

424 R: Jamen det er jo bare positivt at han er sådan. Fordi... han har været en dreng som
425 har været igennem mange ting, så han har haft behov for den her... altså den her
426 positivitet, det har han. Og det gør jo noget ved en, at man kan se han er glad, fordi
427 han også selv kan se der sker nogle ting. Altså han siger også "mor, jeg har bare en
428 god dag i dag". Altså... det gør mig glad. Så på den måde syntes jeg det... det er rart.

429 I: Godt, sådan her afslutningsvis så kunne jeg godt tænke mig at spørge ind på... ind
430 til... om du kan prøve og forklare din tro på eller din sikkerhed omkring, at du er i
431 stand til at opretholde en sundere livsstil for din familie nu end før forløbets start?

432 R: Jamen nu er det jo lagt ind i vores hverdag, så jeg tror bare at det fortsætter bare.
433 Også fordi at jeg selv kunne se før, jamen, jeg kunne godt hvis jeg havde tidligt fri...
434 gå hjem og ligge mig til at sove, fordi at jeg havde ingen energi. Så på den måde der
435 vil jeg ikke skifte det ud, det vil jeg ikke. Altså jeg har jo også stadig et mål om at tabe
436 20 mere, så jeg fortsætter jo. Så jeg tror ikke på at det bare lige stopper.

437 I: Okay.

438 R: Man... altså jeg kan godt mærke nogen gange, så skal man lige have det her lille
439 skub dér man får ovre ved dem. Ved Anders og Stinne. Når det lige... er lige ved at
440 køre af sporet. Men altså jeg har også min kæreste som er god til at sige "nu skal vi
441 lige". Altså det der med at komme ud og gå nogen gange, man kan godt mærke at
442 det... der... når man har siddet og lavet lektier og alle sådan nogle ting, så er det ikke
443 altid man lige har lyst til at skal afsted, men bagefter så kan man jo godt mærke at
444 det var egentlig rart det her.

445 I: Hvad gør det lille skub her som du... du får som du siger, inden det lige er ved at
446 køre af sporet?

447 R: Jamen jeg tror bare det er den der med at man på en eller anden måde også står
448 til regnskab overfor dem... og (navn på barn udeladt). Så jeg tror bare det er det der
449 gør det. Hvis han, for eksempel hvis han ikke... altså at der er de her ting langt ind,
450 jamen så er han bare ikke så glad som han plejer at være. Så på den måde, ja.

451 I: Ja, okay. (pause) Godt. Er der andre ting som vi endnu ikke har snakket om gennem
452 samtalen her, som har været brugbare som du har lyst til at sætte ord på?

453 R: Jeg tror snart vi har været over det hele, så det ved jeg faktisk ikke lige hvad jeg
454 skal...

455 I: Nej, vi har også været vidt omkring (latter). Så lige afslutningsspørgsmålet her, er
456 der noget som kunne gøres anderledes i forløbet for bedre at tilpasse det til jeres
457 familiesituation?

458 R: Nej, det tror jeg faktisk ikke, nej. Det har fungeret rigtig godt.

Bilag 7: Interview med respondent 7

1 I: Så kunne jeg godt tænke mig at høre, kan du prøve og beskrive hvilken indflydelse
2 forløbet SÅ LETTER VI har haft på jeres dagligdag og rutiner derhjemme?

3 R: Det har gjort i hvert fald mig, nok ikke så meget (navn på barn udeladt), som hun
4 hedder. Det har gjort mig mere bevidst... om de her dårlige vaner vi egentlig havde
5 fået os, ja. Men det har været mængderne af mad, det har været... alle de der
6 småting man faktisk får spist i løbet af en uge, ja. Det er vi blevet mere bevidst om.
7 Så det har øget vores bevidsthed i forhold til vores madvaner.

8 I: Ja. Er der andre ting end i forhold til mad?

9 R: Vi... nu (navn på barn udeladt) er med, hvor hun har fået det her armbånd på. Og
10 inden det havde jeg egentlig et indtryk af at... at vi alle sammen rørte os rimelig. Men
11 det har været lidt afslørende, for det her armbånd det viser jo så at det er lørdag og
12 søndag, vi ikke rigtig er så aktive. Så det har også gjort at vi er blevet lidt mere
13 bevidst om og få os aktiveret i weekenden, ja.

14 I: Okay. Så hvad har det rent praktisk...

15 R: I hverdagen har det ikke været et problem. Ja. Jamen de er alle sammen med ude
16 og gå tur med hunden, hvor det måske bare før bare var mig. "Jeg går lige en tur
17 med hunden". Før jul gik vi alle sammen ned og hentede juletræ, vi kunne jo ligeså
18 godt være kørt derned. Så det er sådan nogle små ting, hvor vi... skærer lidt igennem
19 og siger nu går vi eller nu cykler vi.

20 I: Ja. Hvad har den her bevidsthed som du taler om i forhold til... kostvaner, hvad har
21 den gjort sådan rent praktisk?

22 R: Vi har indført den her 20 minutters-regel. Så rent praktisk har det gjort hvor vi...
23 (navn på barn udeladt) i hvert fald før spiste to portioner uden problemer og gerne
24 tre uden jeg nåede at registrere det... så har det egentlig gjort at vi nøjes med én
25 portion for maden den bliver kold, ellers så gider hun ikke vente.

26 I: Ja.

27 R: Og hun er lige så mæt. Ja. Så det er i hvert fald en af de der helt væsentlige ting vi
28 kan mærke. Ja, hvad har det ellers gjort... Altså jeg kan mærke på (navn på barn

29 udeladt), hun er mere bevidst om... lige at tage en gulerod i stedet for, at altså... Ja.
30 Jeg tror det er det.

31 I: Ja, rigtig fint. Kan du prøve og forklare, hvordan har du oplevet
32 vejledningssamtalerne som du har været til?

33 R: Med Anders og Stinne?

34 I: Ja

35 R: Det har været fint. Grundig. Ja, det syntes jeg. Den første gang kan... kunne jeg... vi
36 havde ikke snakket så meget med (navn på barn udeladt) om det, os fordi hun er
37 ikke en pige der sådan... springer ud i mængden af børn, altså. Og hun går på en lille
38 skole uden mobning, så hun har overhovedet ikke skænket en tanke at... at der skulle
39 være noget i forhold til vores kost. Så nogen af de spørgsmål vi blev spurgt om var...
40 for hende tænker jeg lidt grænseoverskridende. Hun havde ikke set det som noget
41 problem. Men det ved jeg heller ikke om... altså vi havde set det som et
42 opmærksomhedspunkt, så der var nogen af spørgsmålene der var sådan lidt... hvor
43 hun bagefter sagde "er jeg for tyk, mor?". Altså hvor man så tænker "okay..." Men
44 ellers, det har været grundig og det har været fint. Nu har jeg en pige der ikke siger
45 så meget, når vi er til de her... men hun gør det bagefter. Hun snakker rigtig meget
46 bagefter. Og så har vi en snak om det. Ja.

47 I: Hvad er det så for nogle ting som hun sådan... får med derfra som hun bider
48 mærke i når hun taler om det bagefter?

49 R: Hun er blevet klar over hvad der er sundt og hvad der ikke er sundt. Hun... vil helst
50 ikke svare på noget når Anders og Stinne spørger, men til gengælde så har det været
51 tydeligt for mig, at hun faktisk ligger mærke til de plakater der hænger. Hun ligger
52 mærke til hvad der står på de der tre hylder de har. Og når vi er ude og handle, så er
53 hun rigtig opmærksom på hvad det var for nogle ting de havde. Så... det er der gået
54 lidt sport i, ja. Det... så på den måde er hun... er hun egentlig godt klar over. Og så er
55 min mand rigtig meget overvægtig, og det er hele... hele hans familie. Og det er hun
56 blevet opmærksom på, men ikke som noget negativt, men som... som noget... men
57 hun kan godt forstå, at vi er opmærksom på at... at vores børn ikke bliver det og at vi
58 alle sammen får brudt nogle vaner. Så som noget positivt.

59 I: Ja. Hvad med dig som forælder, hvad har... hvad har vejledningssamtalerne
60 bidraget med der, hvis de har bidraget med noget?

61 R: Jamen, det har de altså. Det er den her opmærksomhed på at... særlig det her
62 med hvor meget skal de egentlig have på en uge. Jeg kan godt se vi lå jo langt over.
63 Og så har der da været nogle enkelte ting... cornflakes er ikke noget de spiser meget
64 af, men ikke noget jeg sådan havde tænkt som noget der måske ikke var super.
65 Heller ikke majs og sådan noget. Så der er lige nogle enkelte ting jeg er blevet lidt
66 mere bevidst om. Ja.

67 I: Så kunne jeg godt tænke mig at spørge lidt ind til, hvordan har du oplevet at det
68 har fungeret at benytte den her punktplan som i har fået inde ved SÅ LETTER VI?
69 R: Vi hang den op som det allerførste første gang vi var til samtale. Og fulgte den.
70 Og... den hang på køleskabet og så ved jeg ikke, altså... jeg gjorde nok rent en eller
71 anden dag. Køleskabet blev i hvert fald gjort rent og de blev taget ned, alt hvad der
72 hang der. Og så var der en lille måned hvor den ikke hang der. Og vi fik det slet ikke
73 fulgt. Så punktplanen skal hænge der fysisk, så fungerer det. Ja, det gør det. Så er
74 man sådan... der er... underbevidst så har man den i tankerne. Så den har en helt klar
75 betydning i forhold til at få det gjort. Ja.

76 I: Ja. Når den så hænger der fysisk, så får i det... får i den så fulgt den eller hvordan...
77 kan du prøve og beskrive det?

78 R: Ja, det gør vi, altså. Så husker jeg det. Og det er jo åndssvagt, for man ved også
79 godt selv om den ikke hænger der, men... det er sådan lige en reminder om, hov det
80 skal vi altså... gryderne skal ikke med over på bordet og (navn på barnet udeladt)
81 siger det også selv "husk nu hvad der står der mor". Ja. Så den har helt sikkert været
82 med. Jeg kan se en tydelig forskel når jeg ikke lige får den hængt op.

83 I: Ja, okay. Har den... har det været lettere at følge når den hang der eller hvordan
84 har det været?

85 R: Ja, det syntes jeg. Ja. Jeg syntes ikke det er... det har ikke været så svært som jeg
86 har forventet. Ikke i forhold til (navn på barnet udeladt), det er nok mere os som
87 forældre. At vi også skal ændre nogle vaner jo.

88 I: Yes. Vi har været lidt inde på det, men jeg kunne godt tænke mig lige at høre... har
89 forløbet givet dig øget viden på nogle områder?

90 R: Ja. Ja, det har den. Der har været nogle ting hvor jeg har tænkt det er jo fint nok,
91 det må de selvfølgelig gerne få. Så er det mere mængden af det, eller ja at det måske
92 slet ikke er så sundt. Så det har den.

93 I: Så det har været mere med det her... det har været med det her hvilke ting som
94 der er ok at spise?

95 R: Ja, det har været min egen mangel på viden i forhold til kost og ernæring, altså det
96 har det. Ikke så meget i forhold til at røre sig og motion og sådan nogen ting. Det har
97 været på kosten. Ja.

98 I: Ja, okay. Godt. Så lidt i forlængelse af det, så kunne jeg godt tænke mig at høre
99 dig... føler du at forløbet har givet dig større kompetence på nogle områder?

100 R: (pause) Det har været med til at... tror jeg... at (navn på barnet udeladt)... det
101 gælder også hendes lillesøster, hun har tre mindre søskende, har accepteret når jeg
102 siger "jamen det er sådan her det er", mere end hun ville have gjort, hvis ikke vi
103 havde været med i det her forløb. Og så har det jo også været med til at jeg er blevet
104 bevidst omkring at huske at gøre det. Vi har ligesom nogen vi er nede og snakke med
105 engang i mellem.

106 I: Hvordan mærker du det her med at hun har accepteret det i større grad end før
107 forløbet?

108 R: Der er ikke så meget negativt... ja, fra hende i forhold til at vi skal vente 20
109 minutter og ja du ved. Hvor det før var, altså. Det kunne godt komme en masse
110 diskussioner ud af det, ja. Det er der ikke. Nej. Det er sådan det er. Og det gælder
111 alle fire. Så det er ikke sådan at det er (navn på barnet udeladt) alene isoleret set.
112 Hun har i hvert fald de to af de andre, som ligeså godt kunne have været med. (navn
113 på andet barn udeladt) på 6 år kunne også have været med i forløbet. Ja. Nu er det
114 bare lige (navn på barnet udeladt) vi... vi var opmærksom på.

115 I: Yes. Ja, lidt i forlængelse om det du taler om her. Om alle sammen de accepterer
116 det. Kan du prøve og beskrive hvordan du oplever samspillet i familien igennem
117 forløbet?

118 R: Det tror jeg ikke har været anderledes som sådan, udover når vi sidder og spiser
119 eller hvis vi går en tur. Jeg tror mere det har været os som forældre der ikke har
120 været gode nok til at gøre det. De vil jo gerne, altså. Ungerne vil gerne med ud. Det
121 er kun om eftermiddagen (navn på barnet udeladt) kan være træt. Men ellers så... så
122 det har nok mere bare været os der ikke har været gode nok til ikke at gøre det. Så
123 det har været positivt.

124 I: Hvordan har det påvirket jer sådan... rutiner og måder, hvor i måske gør nogle
125 andre ting. Jeres sådan samspil med at få dem med ud og sådan som du beskriver?
126 R: Det ved jeg ikke, altså. Nej. Det... altså det har jo været fint positivt, men det
127 tænker at det havde været uanset om vi havde været med eller ej. Der havde ikke
128 været noget forskel. Samarbejdsvillige det er de. Vi får, altså vi får os jo heven lidt ud
129 af busken engang i mellem, hvad vi ikke gjorde før. Vi er mere ude end vi var, men
130 ellers syntes jeg ikke... nej.

131 I: Nej. Sådan i forhold til... hvem det er som sådan trækker læsset med at holde den
132 her sundere livsstil, kan du prøve og beskrive hvordan din rolle er i forhold til din
133 mands rolle?

134 R: Min er jo primær, han er jo ikke hjemme. Han er hjemme i weekenden og... og
135 bakker op om det. Ja. Men ellers er det jo mig der står 100 procent for det. Og det er
136 både i forhold til samtaler og i forhold til at få det implementeret, altså. Så det er
137 100 procent min... min banehalvdelen, ja. Ja, egentlig naturligt når han ikke er hjemme
138 jo.

139 I: Ja, klart. Yes.

140 R: Men det ville det også... havde han nu været hjemme, så havde det også været
141 mig.

142 I: Så havde det også været dig?

143 R: Ja, det er jeg ikke i tvivl om. Ja.

144 I: Hvordan er det i forhold til... er det let for dig at trække det her læs eller kunne
145 du... kunne du have brug for noget aflastning.

146 R: Nej, det er... det er noget af det lettere i forhold til at være alene med fire... at
147 skulle have dem ud af døren og sådan og så videre, så er det her en lille ting. Ja, det
148 er det. Det har sat... altså et eller andet sted har det jo været med til at man får
149 nogen... noget struktur omkring hvordan vi... når vi sætter os og spiser. Helt
150 naturligt, så det har været fint nok og været nemt at implementere. Ja.

151 I: Godt, så kunne jeg godt tænke mig at høre lidt... kan du prøve og beskrive hvordan
152 det at være med i forløbet SÅ LETTER VI, det har påvirket din motivation for at skabe
153 rammerne om en sundere livsstil?

154 R: Det ved jeg næsten ikke hvad jeg skal svare på.

155 I: Nej

156 R: Men det har... altså... som jeg sagde, det har gjort mig bevidst. Men jeg er nok ikke
157 nået dertil hvor jeg selv gør så meget som jeg burde gøre sådan i forhold til mig selv.
158 Men... men altså det har da motiveret. Førhen så sodavanden stod fremme og sådan
159 nogle ting, selvom børnene ikke skulle have noget af det. Det gør den ikke længere,
160 altså. Og det er jo... altså bare det at man skal gå lidt længere efter nogle ting, det er
161 med til at man heller ikke selv falder i. Og det smitter da af på børnene, så jo det er
162 motiverende at vide når man skal derned om fire uger at det... både armbånd og
163 vægt afslører altså nogle ting, ja. Og (navn på barnet udeladt) nævner det også "husk
164 nu vi skal"... ja, så...

165 I: Okay. Er det korrekt forstået hvis det... du beskriver en form for forpligtelse du ved
166 nu skal vi derned...

167 R: Ja. Ja, det kan du godt kalde det. Ja. Og jeg håber vi når dertil hvor... hvor det ikke
168 er det der er afgørende for hvad vi gør. Og hvad vi vil, ja. Men lige nu er det. Men det
169 er nok mangel på lige at få alle med på vanerne. Både min mand og jeg, ja. Så det er
170 der den halter lige pt. tror jeg. Ja.

171 I: Okay. Yes. Er der andre ting som vi ikke har talt om, som har været motiverende
172 igennem forløbet?

173 R: For (navn på barnet udeladt) var det da de begyndte at snakke om det armbånd.
174 Det var fordi vi lige havde købt et begge to for et halvt års tid siden. Så... det har
175 været rigtig motiverende for hende. Og så var hun afsted her i påsken til sådan en
176 aktivitetsdag. Det har også givet rigtig godt, fordi hun var sådan lidt... hun ville heller
177 ikke at vi skulle derned når vi havde timer i skolen og sådan... det skulle ligge udenfor
178 skoletid, men da hun så ligesom kommer derned og ser hvem alle de andre er, så
179 blev det lidt afmystificeret. Så... det har været motiverende. Og flere af den slags
180 aktiviteter, helt sikkert. Det er jeg sikker på kan bibeholde motivationen for HENDE i
181 hvert fald.

182 I: Hvordan har det her armbånd virket motiverende for hende?

183 R: Jamen hun kan godt finde på lige at tage op og ned af trappen et par gange, for at
184 være helt sikker på... og lige have rørt sig lidt mere... enten hvis den røde streg er
185 begyndt eller hvis hun ikke har så mange skridt. Og det er ikke fordi... jeg syntes ikke
186 vi er nået dertil endnu hvor det er blevet et problem, altså. Det skal heller ikke være
187 sådan... går hun kun 5000 skridt, så er det det hun har gået, ikke også. Men det har

188 været med til at hun lige gør nogle ekstra ting. Og så var hun ude ved min mor og
189 hun sagde også... der valgte hun også lige at gå en tur rundt... de bor på en gård...
190 rundt på gården sammen med hunden, for det kunne lige give hende lidt ekstra. Så
191 det har været fint. Ja, det har det. Og så har det jo netop været med til... at gøre os
192 lidt bevidst om hvor det egentlig er vi halter, ja. Og hvornår det er og også... positivt
193 overrasket over at hun faktisk rører sig så meget som hun gør i skolen. Selvom de
194 sidder ned hele dagen. Ja.

195 I: Ja, okay. Ja. Så vil jeg gerne spørge ind til, hvordan føler du din motivation for at
196 skabe rammerne om en sundere livsstil for hele familien er nu sammenlignet med
197 før forløbet?

198 R: Jamen den er bedre. Ja. Men kan sagtens blive bedre endnu. Ja. Men jeg tror... lige
199 pt. handler det om mangel på tid. Ja. Jeg satser på når jeg... er færdig... jeg mangler
200 lige nogle måneder også på universitetet... når jeg er færdig dér, så håber jeg lidt på
201 at der bliver lidt tid til at... og jo større børnene bliver også. Men det er mangel på tid
202 der gør det lige nu tror jeg.

203 I: Ja. Hvad tror du så det skyldtes så at du fornemmer den er blevet bedre?

204 R: Jamen... det er at vi er blevet bevidst og at jeg kan mærke at børnene er med på
205 den, altså at vi samarbejder omkring det. Og også at det... at det... vores forældre
206 syntes jeg egentlig også har været rigtig positive over det. Og også mine
207 svigerforældre som ellers selv er i samme boldgade jo, i forhold til vægt. Så der har
208 været en forståelse for at kage tre gange om dagen, det er altså ikke nødvendigvis...
209 det der skal til. Og en respekt for det, ja.

210 I: Så det at de kommunikerer ud at... at hun er i det her forløb... gør det... er der
211 forståelse for og accept for, også når de er henne ved...

212 R: Ja, det tænker jeg helt sikkert har været medvirkende. At det ikke bare er en eller
213 anden idé og nogle mål vi bare selv har sat os. Der er faktisk en eller anden tanke bag
214 det. Det har helt klart været med til at... at de har accepteret det.

215 I: Er der opbakning omkring det på begge sider af familien?

216 R: Ja, det syntes jeg. Ja. Det... og også i skolen, ja.

217 I: Ja. (pause) Godt.

218 R: Den ene side af familien er måske ikke så... de mangler måske den der bevidsthed
219 om hvad der er sundt og ikke sundt, altså. De tror de går noget så godt, og så er der

220 nogle ting hvor vi må rette lidt, men altså. Det har de taget pænt til sig, altså. Der har
221 ikke været noget der. De... de vil også noget anden for (navn på barn udeladt) og
222 hendes søskende, end det min mand og hans søskende har... har været igennem. Ja.
223 I: Yes. Så har vi talt lidt om de ting som har været motiverende. Har der været nogle
224 ting som har været udfordrende igennem forløbet?
225 R: Jamen altså, det er jo at overholde det. Selvfølgelig er det motiverende, men det
226 er også udfordrende. Og særlig udfordrende i forhold til motionen. Og få sig rørt. Og
227 det er igen mangel på tid, når jeg kommer hjem og er alene med dem. Så det har
228 været udfordrende, ja. Men igen, vi kan jo heller ikke få det hele til at lykkedes fra
229 starten af. Så vi har satset på kosten i første omgang. Ja.
230 I: Ja, okay.
231 R: Og så startede vi lige i efteråret. Så jeg tænker også at det her vinterhalvår du ved,
232 altså. Have fire børn med ude i regnvejr eller snevejr eller den der ene time man har,
233 hvor man også skal lave aftensmad. Så jeg tænker også årstiden har gjort... gjort en
234 forskel, ja.
235 I: Med lidt at få det til at passe sammen i tiden der?
236 R: Ja.
237 I: Okay. Hvordan vil du beskrive dig selv som rollemodel for... for dit barn nu i forhold
238 til før forløbets start?
239 R: Det er bedre, men det kunne blive langt bedre. Ja. Jamen altså hvis vi starter på en
240 "etter", så er jeg på en "firer" nu men... der er lang vej til ti. Jeg er som sagt... som
241 sagt så er jeg blevet mere bevidst, altså. Slik i bilen... papir finder du heller ikke
242 længere, altså. Sådant nogle ting så. Jeg er blevet mere bevidst om det, ja. Men jeg
243 kunne godt blive meget bedre. Ja.
244 I: Så... hvad skyldes den her... hvis du siger du var på en "etter" til at starte med og
245 nu måske er på en "firer" nu. Hvad skyldtes at du er blevet mere bevidst om det...
246 eller du er blevet bedre rollemodel?
247 R: Det er fordi jeg har nogle andre ønsker for ungerne, altså. Ja og så en bevidsthed
248 om at det er hos os den starter, altså. Det er os der ligesom... også det her med
249 børnene vil gerne ud... børnene vil gerne have frugt eller tørret frugt, eller hvad de
250 nu får i stedet for slik. Så... så det er hos os den ligger. Ja.
251 I: Er du blevet bevidst på det på en større måde nu igennem forløbet eller?

252 R: Ja, det er jeg. Jeg har vidste det hele tiden, men det er blevet tydeliggjort. Det
253 syntes jeg.

254 I: Okay.

255 R: Og uden at... altså det er jo ikke noget der er sagt, det er jo bare noget der
256 kommet af sig selv. Ja, så det er ikke noget de har italesat overhovedet, men man
257 ved det jo godt.

258 I: Okay. Så lige her afslutningsvis, så vil jeg gerne spørge lidt ind til om... kan du prøve
259 og beskrive din tro eller din sikkerhed på... omkring du er i stand til at opretholde
260 den sunde livsstil nu for din familie i fremtiden?

261 R: Altså hvis forløbet stoppede lige nu, så er jeg ikke så sikker på det. Men jeg tror på
262 at... nu startede vi i efteråret og jeg tror på at inden vi er færdige, så er vi også nået
263 dertil hvor at det lykkedes og fortsætte. Ja. For det er sådan nogle simple små ting
264 der skal til. Så den er blevet bedre.

265 I: Hvad skyldtes det at de små simple ting er blevet bedre tror du?

266 R: Jamen det er et spørgsmål om vaner. Altså vi har jo fået det kørt ind. Og hvorfor
267 ikke lige så godt fortsætte med dem. Så det har været noget med at bryde nogen
268 vaner. Ja. Og er de først brudt, så er det jo bare nogle nye gode vaner. Så det er jeg
269 sikker på, det kan vi sagtens køre videre med.

270 I: Ja, okay. Yes. Er der andre ting som vi ikke har snakket om endnu, som har været
271 brugbare i forløbet?

272 R: (pause) Ja, facebook-gruppen. Den syntes jeg faktisk har været fin. Ikke fordi jeg
273 har skrevet så meget, men man bliver sådan hele tiden mindet om "hov, husk nu".
274 Uden at være sådan pegen fingren, men det kan være andre forældre der skriver et
275 eller andet. Så den har været fin. Ja, det har den. Ja og så de aktiviteter... nu er det jo
276 kun en enkelt (navn på barn udeladt) har været til, men det er jeg helt sikker på at
277 det er også med til... at det ikke bare er noget forældrene siger de skal. At børnene
278 selv finder en motivation i det, så....

279 I: Så lige afslutningsspørgsmålet her. Er der noget som kunne gøres anderledes i
280 forløbet for bedre at tilpasse det til jeres familiesituation?

281 R: Jeg har været så privilegeret, at jeg kunne få det til at passe ind med arbejdet
282 hernede og så videre... nej det ved jeg ikke. Det tror jeg ikke. Nej, jeg syntes det har
283 været meget fleksibelt. (pause) Ja, det tror jeg ikke der er.

Bilag 8: Interview med respondent 8

1 I: Godt, så kunne jeg godt tænke mig at høre om du kan prøve og beskrive hvordan
2 forløbet i SÅ LETTER VI har haft indflydelse på din families rutiner og dagligdag?

3 R: Ja... det skal jeg nok prøve på. Men inden vi kommer derud, der er vi jo egentlig i
4 gang kan man sige. Vi kan jo godt selv se at der skal gøres noget. Så meget
5 anderledes er det jo egentlig ikke, andet end at jeg ser det på skole-intra at der er
6 det projekt. Og melder os til det fordi... tit og ofte så er det jo mig der er efter ham,
7 sådan ikke. Og når man er i den alder dér, der var han så 12 må han havde været. Så
8 bliver man altså skide sur på sin mor, når jeg hele tiden "grrr" (laver lyd). Så jeg
9 syntes egentlig det var rart at tilkoble det derude, fordi så kunne jeg ligesom... så var
10 det ikke mig der var bussemanden hele tiden, hvis man kan sige det sådan ikke også.
11 Så var det altid mig han var sur på. Jeg syntes det har været rigtig, rigtig godt. Og
12 (navn på barn udeladt) er ikke ked af at skulle derned og vejes eller noget.

13 Overhovedet. Han har så fået sådan et Vivofit ur og det er genialt. Det gør at vi andre
14 vi kan slappe lidt mere af, fordi man kan... hurtig se om han har bevæget sig det han
15 skal, ikke også. Og mere til, ikke. Så det gør at vi slapper lidt mere af nu, at man ikke
16 er så meget på nakken af ham hele tiden, som man har været. Så jeg syntes egentlig
17 at det er fantastisk.

18 I: Ja, okay. Så det der du siger med at det er ikke dig der skal være efter ham... føler
19 du at det er...

20 R: Det er jeg jo stadigvæk, men ikke på samme måde som jeg har skullet være det.
21 Bedre slappe lidt af. Det er rart.

22 I: Okay, ja.

23 R: Fordi selvfølgelig er vi efter ham stadigvæk og vi skal altid tænke over hvad det er
24 vi spiser og hvad vi gør. Men det er bare blevet mere afslappet alligevel. Der syntes
25 jeg det er genialt (latter).

26 I: Okay. Ja. Det var fint lige at få sådan en opsummering af hvordan du lige... sådan
27 introen til forløbet der. Føler du at det har haft nogen... har der været nogle rutiner
28 eller mønstre i dagligdagen der er blevet ændret igennem forløbet?

29 R: Nej, egentlig ikke. Fordi vi var jo i gang selv. Jeg syntes bare det er blevet
30 nemmere.

31 I: Så for at forstå det rigtigt, så har det simpelthen været det her med at kunne
32 komme hen til forløbet og det kører regelmæssigt og der er nogle andre som også...
33 som også eksternt er involveret i hans...

34 R: Ja. Ja, at det ikke kun ligger på mine skuldre, hvis man kan... og så heller ikke på
35 farens, vel men altså. At det ikke kun er vores skuldre. Det er jo ikke deres ansvar at
36 (navn på barn udeladt) taber sig overhovedet. Men... det at han ved han skal derned,
37 det gør også noget ved ham. Ved (navn på barn udeladt), ikke også. "Nu skal vi vist til
38 at stramme lidt op igen", ikke også. "Vi skal ikke hænge for meget i bremsen, husk
39 det nu ikke også" (latter). "Der er faktisk nogen du skal ned til".

40 I: Ja. Er han begyndt at dyrke mere motion efter at være startet i forløbet?

41 R: Nej, det er han faktisk ikke. Vi har... inden vi starter forløbet der løber vi rigtig,
42 rigtig meget faktisk. Han løber ikke så meget mere, fordi han har ondt i sit knæ. Og
43 det er helt i lod med Stinne dernede, at vi skal passe på hans knæ, så vi ikke
44 ødelægger, ikke også. For når han har været ude og løbe, det er så fem kilometer vi
45 løber når vi løber ikke, så kan han godt have ondt i knæet næste dag. Så kan det godt
46 være vi ikke løber så meget, men stadigvæk GÅR en tur så i stedet for så, ikke også.

47 Nej, jeg syntes ikke hans motionsmønster det ændrer sig, men jeg kan godt se på
48 efter han har fået uret, at det... jeg spørger dagligt hvor er vi henne med skridt. Han
49 skal op på 12.000, det skal alle børn ikke også. Og så skal han selvfølgelig gerne over,
50 ikke også. For der skal forbrændes noget mere af det. Det er han selv meget bevidst
51 om. Hvis han er cyklet i skole, så kan han godt hvis han kan se at han ikke har fået
52 nok på uret sådan i løbet af skoledagen, så kan han godt finde på at trække cyklen
53 hjem, for at få skridt på, ikke også. Så...

54 I: Det her ur, altså giver det ham... du siger han kan finde på at trække... har du
55 indtrykket af gør det så han bevæger sig mere, eller?

56 R: Ja, det gør det. Helt klart. Det kan jeg tydeligt se. At han er fuldt ud bevidst, hvis
57 han så ikke er kommet så langt op en dag på grund af et eller andet, det ved jeg ikke.
58 Så kan han finde på om aftenen (latter), at gå rundt om halvmuren for at... men nu
59 bliver det jo også bedre og bedre fordi det bliver lysere om aftenen. Det har han

60 også gjort, gået simpelthen for at komme op på det han i hvert fald skulle op på. Der
61 kan godt gå lidt sport i det, vi skal længere op, ikke også.

62 I: Hvad tror du der motiverer ham ved det her ur... for at gå mere og så videre?

63 R: Jamen det er jo lidt sejt, vi skal gerne op og ligge omkring de 18. Og vi kan også
64 godt komme op på 25.000 skridt, ikke. Men der skal faktisk bevæges pænt meget for
65 at komme derop. Det kommer ikke bare af at gå fra sofaen hen på toilettet (latter),
66 ikke også altså. Jeg tror han syntes det er fedt det ur. Det er sjovt. Tror jeg han syntes
67 lidt.

68 I: Okay. Yes. Hvordan har du oplevet de her vejledningssamtaler som i har haft inde
69 ved SÅ LETTER VI?

70 R: Jamen der har jeg ikke været så meget med, fordi jeg arbejder som jeg gør. Det
71 har mere været far der har været afsted med ham. Men som jeg kan høre... jeg har
72 også været med et par gange, så har det været okay. De har været gode. Hun sidder
73 jo og fortæller ham de ting som han egentlig godt ved, og som vi også siger til ham.
74 Sådan noget med grøntsager, forskellige grøntsager og "du skal spise regelmæssigt,
75 du skal spise fornuftigt" og alt det her. For (navn på barn udeladt) er sådan en... så
76 gider han da bare slet ikke at spise, altså. Det er jo ikke vejen frem, for kroppen der
77 går altså i stå. Han skal spise, ikke også. Altså det siger hun jo også til ham. Og der
78 kan vi jo så også lige en gang dunke ham oven i hovedet. Det hjælper jo ikke bare at
79 lukke munden. Bare spis det rigtig og rigtige mængder, ikke også. Så...

80 I: Okay, så de her vejledningssamtaler, har de mere været sådan til hjælp for ham
81 end for jer, eller hvordan oplever du det?

82 R: Jo, men det skader jo aldrig lige at høre det flere steder fra end lige derhjemme,
83 vel. Det han får at vide her, det får han jo sådan set også at vide nede med Stinne,
84 ikke. Og han bliver heller ikke dunket i hovedet af hende eller noget, altså. Hun er
85 stille og rolig og... der er ingenting. Men siger de ting som vi egentlig også siger, ikke
86 også. Så det ikke kun er mor og far der siger det.

87 I: Har du oplevelsen af at han kommer hjem fra de her vejledningssamtaler og har
88 fået noget brugbart med, som han reflekterer over?

89 R: Jeg tror han gør det. Men (navn på barn udeladt) er så lige i den alder hvor man er
90 meget på sit værelse og man snakker ikke så meget. Puberteten det er en sjov ting.
91 Men jo, jeg tror han tænker over hvad der bliver sagt. Også fordi... jeg kan også, ja,

92 bare mærke det på ham hvis jeg siger sådan en uge før han skal derned ”nu skal du
93 snart derned”. Det gør altså også lige et eller andet ved ham. Det gør det altså. Det
94 kan jeg se på ham.

95 I: Hvad kunne det være for eksempel?

96 R: Så skal vi lige bevæge os lidt mere og så spiser vi måske lidt mindre af noget andet
97 og... sådan hele vejen igennem, han ved jo godt hvad det er man skal, men det er jo
98 bare pisse svært. Altid at holde gejsten, ikke også. Det er benhårdt arbejde at skal
99 tabe sig, ikke også. Så, ja.

100 I: Yes. Den her punktplan som i har fået inde ved SÅ LETTER VI, hvordan har du
101 oplevet den har fungeret?

102 R: Jo... (latter) Det ved jeg såmænd ikke. Hvor meget han retter sig efter det. Jeg tror
103 bare (navn på barn udeladt) han tager sit eget... tempo og sin egen... fordi der er jo
104 nogle ting som hun også siger som vi har sagt, jamen det kan vi jo faktisk ikke få
105 trumfet igennem, sådan er det bare.

106 I: Okay, hvad kunne det være for nogle ting?

107 R: Jamen for eksempel det der med grøntsagerne og alt det der ikke. Han kan ikke
108 lide det, og sådan er det, ikke også. Så er det også svært at skulle sidde og kvæle i en
109 gang grøntsager (latter), hvis man egentlig ikke syntes det smager særlig godt, selv
110 om han god ved det er det der er det gratis fyld, ikke også. Alle sådan nogle ting der,
111 ikke også. Ja.

112 I: Ja. Er der andre ting sådan på punktplanen end grøntsager, som er svære at
113 overholde?

114 R: Jeg tror... nej, jeg tror faktisk mest det sådan er grøntsagerne der er... det dumme
115 herhjemme ved os. Selvom jeg syntes at jeg serverer grøntsager og jeg serverer salat
116 til aftensmad. Han spiser så lidt salat, men det er ikke... det er ikke en hel masse. Så
117 det er... ikke så nemt altid.

118 I: Nej. Så kunne jeg godt tænke mig at spørge lidt ind til, har forløbet givet dig noget
119 øget viden på nogle områder?

120 R: Det ved jeg faktisk ikke om det har. For jeg syntes da egentlig at jeg har... læst
121 rigtig mange ”I form blade” og pløjet det igennem og... så nej, ikke på den måde. Jeg
122 tror det måske har været godt for far at det er ham der egentlig har været mest
123 med.

124 I: Oplever du det har givet din mand en øget viden på nogle områder?
125 R: Ja, det syntes jeg faktisk det gør... eller har gjort, altså. En mere forståelse for det.
126 Hvordan og hvorledes. Jo.
127 I: Hvordan kommer det til udtryk?
128 R: Jamen han er også blevet meget mere bevidst om det der at du skal spise
129 regelmæssigt og du skal... alle de der... men vi skal også huske at leve, altså. Det er
130 ikke bare lige altså. Han er 13, snart 14 ikke, der er drengeaftener og der er påske
131 og... man er ikke så stor man ikke får et påskeæg endnu af bedsteforældrene, vel.
132 Alle de der ting ikke også, hvor man skal være lidt mere bevidst om. Jeg syntes
133 næsten det der er sværest er omgivelserne i alt det her. Fordi jeg kan være benhård,
134 hvis det er det jeg skal.
135 I: Kan du prøve og beskrive, hvad er det der gør det svært i omgivelserne? Hvilke...
136 R: Jamen det kan være de der drengeaftener for eksempel. Hvor de skal sove
137 sammen. Og jeg ved jo godt hvad det er der foregår sådan en drengeaften. Så er det
138 chips og så er det sodavand eller hvad det nu er de syntes de skal have, ikke. Og
139 selvfølgelig skal (navn på barn udeladt) også have lov at være social sammen med de
140 andre... men det er jo også svært når de bare bliver ved med det... og så sige "du må
141 også gerne spise det, du skal bare tænke over hvor meget du spiser", ikke også. Det
142 er svært fordi man vil hele tiden til drengeaftener, altså. Der er det lidt svært, det
143 der... og selvfølgelig får han også nej engang i mellem, men man skal jo ikke straffe
144 ham yderligere. Hvis man kan sige det sådan, han er straffet nok med at kæmpe med
145 det... skide fedt der. Han skal jo heller ikke meldes ud af alle ting, fordi han skal tabe
146 sig. Han skal lære og det lærer man ikke bare hen over en nat eller hen over et år.
147 Det tager tid at lære at sige nej eller tage i meget moderate mængder, ikke også
148 (latter). Så det er en udfordring syntes jeg faktisk. Og så er det en udfordring at (navn
149 på barn udeladt) har en tvillingebror der er lille og tynd. Og (navn på barn udeladt)
150 har en lillesøster, ikke også. Der er også en udfordring med at der er to der også står
151 der gerne vil "må vi ikke få kage, må vi ikke få slik, må vi ikke få ditten og datten",
152 ikke også. Nej (latter). Det er svært. Jeg syntes faktisk det er rigtig, rigtig svært. For
153 havde jeg kun (navn på barn udeladt), så var han tynd nu. Så havde jeg skrællet det
154 af ham, fordi... Men der er bare to andre og vi skal have en hverdag til at fungere.
155 Der skal også være rimelighed i det hele. Det er næsten... næsten den allerstørste

156 udfordring, ikke også. At vi er flere i en husstand. Fordi på et tidspunkt, der var jeg
157 faktisk så hård ved ham, at jeg tog og vejede ALT hans mad. Og han tabte sig. Det
158 haglede bare af ham. Men jeg havde også bare en dreng, der sad og var ked af det
159 hele tiden, når han skulle spise. Fordi jeg overvågede ham. Hvert et gram det blev
160 vejjet, ikke. Og det virkede fuldstændig. Det haglede af ham, fedtet ikke også. Men
161 det er heller ikke... det er jo heller ikke godt at have en dreng der egentlig er
162 ulykkelig. Og du skal heller ikke have så hurtigt et væggtab, fordi det her det er jo
163 resten af livet for ham. Ikke. Han skal tænke over hvad det er han gør. Det er sgu da
164 pisse uretfærdigt hans tvillingebror han kan skovle ind du kan ikke se det på længere.
165 Det er da også snyd, (navn på barn udeladt) han skal bare gå forbi køleskabet så er
166 de første 50 kalorier der, ikke også. Så det... det er faktisk næsten den aller
167 allerstørste udfordring i det hele.

168 I: Ja. Er det korrekt forstået hvis det er den her... sådan med at navigere i at de andre
169 de kan spise løs og er det på samme måde ved (navn på barn udeladt) her, så.

170 R: De skal ikke have lov at spise løs når (navn på barn udeladt) ikke må. Altså det... vi
171 går igennem det her sammen. Jeg kan godt finde på at spise slik når de ikke er
172 hjemme eller et eller andet, når de er kommet i seng, ikke også (latter). Men sådan
173 generelt så er det os alle sammen det gælder, det her. Det er ikke bare en, det er jo
174 ikke kun (navn på barn udeladt), vel. Det er jo ikke fair. Vi andre vi må lide lidt med
175 ham.

176 I: Yes. Hvad tror du at det gør ved hele samspillet i familien at... at du også har den
177 her indstilling, at det er os alle sammen og det er ikke... det er ikke kun dig.

178 R: Jamen det er jo helt afgjort godt. Altså. Det ville da være så usselt, ikke også. At "i
179 må gerne, men (navn på barn udeladt) han må ikke". (navn på barn udeladt) gå lige
180 op på værelset mens de andre spiser (latter). Ej, sådan er det ikke. Det er os alle
181 sammen, slut, ikke også. Så, ja.

182 I: Ja, okay. Lidt i forlængelse af det med om det har givet øget viden på nogle
183 områder. Oplever du at forløbet har givet dig større kompetence eller
184 handlekompetence på nogle områder?

185 R: Det ved jeg skisme ikke.

186 I: Nej.

187 R: (pause) Om det har. Det ved jeg faktisk egentlig hvad jeg syntes.

188 I: Nej. Hvad med din mand, føler du at han har fået større kompetence på nogle
189 områder ved at være med i de her samtaler?

190 R: Ja, det tror jeg faktisk at han har. Han er blevet mere bevidst om nogle ting også.
191 Men igen, det er nok oftest ham der bøjer af og giver lov til nogen ting. Hvor jeg
192 måske "ah". Han er blødest (latter). Han er den blødeste af os (latter).

193 I: Okay (latter)

194 R: Han skulle næsten lige have været her.

195 I: Ja, men hvis du så lige skal tænke over det når du siger måske har han fået nogle
196 kompetencer på nogle områder. Kan du komme på et eksempel hvordan det kunne
197 komme til udtryk, eller?

198 R: Nej, det kan jeg ikke (latter). Den står helt stille lige nu.

199 I: Jamen det er også helt fint, det er også nogle meget specifikke ting jeg spørger om,
200 så hvis ikke du kan komme på det, så.

201 R: Ja. Og det er jo ikke noget jeg tænker over sådan en hel masse i hverdagen.
202 Egentlig. Jeg tænker over vi skal ikke sidde og spise sovs hele tiden eller noget, men
203 jeg tænker ikke over de her... hvordan og hvorledes. Nej

204 I: Nej. Godt, så var vi lidt inde på det her i forhold til udfordringer i forhold til at være
205 her i forløbet, sådan at der er tre børn og det er forskelligt hvordan det påvirker dem
206 og indtag. Er der andre udfordringer end dem, som du kan komme i tanke om som
207 har været igennem forløbet?

208 R: Jo men jeg syntes jo... bedsteforældre og drengeaftener og alt det der, det kan
209 godt være en udfordring. Nok de der ydre, altså. Det der der kommer ind og
210 forstyrrer os egentlig. Ved at vi bliver slået ud af den daglige rytme og aftale vi har
211 om ting og sager, det bliver forstyrret. Ikke også. Vi bliver lige skubbet til ikke, og
212 slået lidt ud af kursen igen, ikke.

213 I: Hvordan håndterer bedsteforældrene at han er med i forløbet her?

214 R: Jamen de håndterer det jo på deres måde. Nu er der tirsdag i dag og i dag der er
215 de altid nede ved mormor og morfar. Og der bliver de jo forkælet, ikke på den måde
216 at de bliver pøset til med slik, men så har mormor jo måske bagt en kage, ikke også.
217 Fordi hun syntes det er så hyggeligt de kommer, og det er det jo også, ikke også. Så
218 kan hun ringe "må de få varm kakaomælk, fordi der er lige vejr til varm kakaomælk
219 og flødeskum". Det er fandme svært, fordi jeg har skændtes med dem om det, ikke

220 også. Men det er sådan i behøves sgu da ikke sparke til ham, ikke også. Jeg kan godt
221 se hvad det er du mener, ikke også. Så nogen gange har jeg det også bare sådan, at
222 jeg er lige ved at bide mig i tungen og sige 1 kop, ikke også, og ikke mere, ikke også.
223 Men nogen gange var jeg helst fri for alle de der spørgsmål, ikke også. Fordi man kan
224 godt hygge uden at få varm kakaomælk, men jeg kan godt følge hende, fordi jeg kan
225 da selv tænke det i weekenden, der er lige vejr til varm kakaomælk, ikke også eller...
226 jeg har også lige lyst til at bage en kage, vi skal da have en kage, altså. Hvor man
227 engang i mellem gør det og andre gange tænker nej, det duer bare ikke. Det hjælper
228 jo ikke at sparke til ham. Vi sparker ham jo hver gang vi gør det. Fordi selvfølgelig vil
229 han gerne have noget kage, hvis jeg laver det, ikke også. Fordi de syntes jo det er fint
230 at han taber sig. Eller taber sig det gør han ikke, han gror bare helt vildt, ikke også.
231 Og hans fedt det bliver så også lavet om til muskler ved at... for jeg kan da se det
232 sådan på billeder, at han har da ændret facon, ikke også. Men det er en udfordring
233 det der med de der... bedster' der vil hygge og... så kommer de med et påskeæg og...
234 hvor jeg er sådan "jamen det var sgu da bedre at give ham en halvtredser så", ikke
235 også (latter), ikke.

236 I: Hvordan føler du sådan at de reagerer på det, hvis du adresserer det her... hvis du
237 sådan siger måske 1 kop eller pas nu på... at du prøver at sætte en lidt strammere
238 linje og så hele tiden bliver konfronteret med det her "må vi det og må vi det".
239 Hvordan føler du at de håndterer det her ønske om at han egentlig ikke burde få de
240 her ting?

241 R: Det ene hold bedsteforældre de er pisse ligeglad med hvad jeg siger. Det ved jeg.
242 Fordi det har børnene fortalt igennem tiderne, at så kommer de hjem og fortæller at
243 de har fået sådan og sådan... men i må ikke sige det til mor, ikke også. Og mine
244 forældre, det er så min mor der ringer og spørger og sådan noget... og jeg kan da
245 også godt... hun syntes da det er træls, for hun ved jo godt jeg bliver "vævseret" ikke,
246 men hun spørger jo alligevel. For nu er ungerne alligevel blevet så store, at de kan
247 også hvis hun serverer et eller andet for dem, så kan de spørge må vi godt det for
248 mor. Du kan godt høre jeg er skrappedullen herhjemme, ikke også (later). Det er jeg
249 jo nødt til, ikke. Jeg vil jo ikke bare lade som ingenting. Så jeg er nødt til at være
250 hende den lidt sure engang i mellem eller hende den lidt bestemte, der går og siger 1
251 kop maks, hvis det skal være, ikke også. Men vi har jo været på kur så mange år at...

252 det er jo ikke fordi at det er noget nyt, vel. De tilpasser sig jo selvfølgelig os, ikke. De
253 diskussioner dem har vi jo haft. Hvor jeg er blevet møghamrende sur og tænkt det er
254 fandme da også utrolig. Så det er vi jo egentlig igennem nu, andet end at hun
255 stadigvæk godt kan ringe og spørge om de må få den... den kop kakao nu når de
256 kommer, ikke. Hun ved godt at... Og det ved hun også godt at, hun pøser heller ikke
257 bare i dem altså. Nu kommer... nu henter morfar dem fra skole halv tre i dag, jamen
258 så... skal de nok have spejlæg og rugbrød når de kommer. Det er bare hvad de gerne
259 vil have, ikke. Og det er selvfølgelig så også bedre end de får boller eller alt mulig
260 andet, ikke. Så vi alle sammen prøver da. Men knejterne skal jo også have noget at
261 spise, ikke. Det kan jo heller ikke... ellers så stritter han jo. Så skal det lige siges at
262 (navn på barn udeladt) har faktisk en kusine der har anoreksi. Og det har også spillet
263 meget ind i det at... det tænker man også meget over, at det skal ikke kippe over...
264 fordi... sådan som jeg fortalte der hvor jeg vejede alt hans mad og alt det der, han
265 var jo dybt ulykkelig ikke, der. Så kan man helt lade være med at spise, det er jo
266 heller ikke rigtig, vel. Så den sidder også hele tiden i mig og (navnet på ægtefælle
267 udeladt) baghoved, at (navn på kusine) har altså anoreksi og haft det rigtig mange år.
268 Vi skal også passe på, fordi på et tidspunkt der gik jeg på kur og der tabte jeg 20 kilo,
269 det var alt for meget. Der kunne jeg godt mærke den grænse der, den var hårfin. Du
270 kommer så nemt over på den forkerte side af den snor der, ikke også, der siger nu er
271 du altså syg faktisk i stedet for. Du har ikke et naturligt forhold til mad længere. Og
272 det er det vi er lidt bange for også, vi skal heller ikke derhen. Så hellere at det tager
273 længere tid og så det er mere fornuftigt i stedet for at det går helt galt i krydderen
274 på ham. Det er heller ikke lykken. For lidt og for meget, lige skidt.

275 I: Godt, er der nogen ting igennem samspillet her i familien, som var med til og støtte
276 og som var med til at holde den her fælles opfattelse at vi gør det her sammen?

277 R: Ja, vi løber. Altså vi har løbet rigtig, rigtig meget. Og det har været os alle fem. Der
278 er ikke nogen nåde. Eller der var ikke nogen nåde. I skal ikke bare sumpe ned i
279 sofaen, så gør vi det sammen. Vi har aldrig sendt nogen ud at løbe sådan uden selv at
280 gøre noget som forældre. Enten så er jeg løbet med (navn på barn udeladt), eller
281 også så har (navn på ægtefælle udeladt). Og vi havde på et tidspunkt, der løb vi
282 egentlig sådan i etaper. Ikke også. At først så løb (navn på andet barn i familien
283 udeladt) måske, ikke, og så kom mig og (navn på barn udeladt) og (navn på andet

284 barn i familien udeladt) måske og så går der x antal minutter og så løber (navn på
285 ægtefælle udeladt) så og han har så vores hund med, ikke. Og så når han kommer ud
286 i skoven, så slap han hunden fri og så sætter han jo bare snuden i jorden og så siger
287 det bare "vroom" (laver lyd) så er han henne ved os, ikke. Og vi skulle helst nå sådan
288 et bestemt sted på ruten før (navn på ægtefælle udeladt) og hunden kom altså. Altså
289 hunden kom jo først, ikke. Vi havde sådan nogle løbe-lege egentlig, ikke også. Vi fik
290 den aldrig sådan praktiseret en hel masse, men vi skulle løbe de der fem og så når vi
291 kom hjem, så gjaldt det om at hoppe på cyklen og så skulle vi så cykle fem kilometer
292 med en anden rute, som vi så kalder damgården, ikke også altså. Jo, vi har egentlig...
293 vi har også løbe-leget altså, på den måde der, ikke også. Jeg kan jo ikke sidde inde i
294 sofaen og sige "nu skal du fandme ud og løbe, din dovne skid, ikke også (latter). Du
295 skal lige tabe..." Men så må vi jo følge med en af os, ikke også eller. (navn på barn
296 udeladt) løber måske med (navn på andet barn udeladt) eller... det er ikke sådan at
297 det bare er ham. Så der syntes jeg egentlig vi har været gode, sådan til at bakke
298 hinanden op, fordi det er da heller ikke hver dag man har lyst til at skulle motionere,
299 hvis man kan sige... det er jo ikke hver dag man syntes det er fedt at skulle ud og løbe
300 eller gå en lang tur eller sådan noget, vel. Men der syntes jeg egentlig vi har været
301 gode til at "det er det vi skal".

302 I: Ja. Den her med at i er gode til at bakke hinanden op, er det noget der er blevet
303 forstærket gennem forløbet eller føler du at det altid har været sådan?

304 R: Nej det gjorde vi jo også inden, det der med at... at vi gør det sammen. Syntes jeg,
305 ja.

306 I: Ja, så kunne jeg godt tænke mig og høre, kan du beskrive hvordan det at være med
307 i SÅ LETTER VI det har påvirket jeres motivation for at skabe en sundere livsstil i
308 familien?

309 R: Jamen det har det jo, fordi at du er lidt mere holdt op. Nu hvor vi... han skal
310 derved og vejes. Der er du lidt mere holdt op på det. Fordi at alle ved det er nemt at
311 gå på slankekur, men det er ikke nemt at holde den. Og det er ikke nemt at blive ved
312 med at holde den, vel. På et eller andet tidspunkt så knækker filmen. Fordi så er der
313 måske jul eller der er påske eller der er et eller andet, ikke også. Og så kommer man
314 lige ud af den der gode, man lige er kommet ind i. Og så falder man meget, meget

315 nemt tilbage i de gamle mønstre igen. Der er du mere holdt op ved at du... han skal
316 ned og kontrolvejes, ikke også.

317 I: Hvad har det så betydet, den her med at have det i baghovedet med man ved han
318 skal ned og kontrolvejes?

319 R: Jamen det har ikke betydet noget negativt. Det har måske bare betydet at man
320 har tænkt lidt mere over ej, vi skal have... i aften der skal vi have pitabrød, ikke. Altså
321 det er jo ikke kartofler og sovs hver aften. Selvfølgelig må du også godt få det engang
322 i mellem, ikke også. Men... også vælge de lette måltider, ikke også. Hvor det egentlig
323 er salat og det der er hovedfyldet, ikke også. Fordi der kan jeg nemlig godt få ham til
324 at spise det, når det er pitabrød og sådan noget, ikke. Der syntes jeg... det er jo så
325 også altid mig der laver mad. Det er der hvor jeg er mest udfordret. At finde noget
326 spændende, ikke også. Der ikke er for mange kalorier i, fordi jeg elsker sovs. Sovs
327 med fløde det er skønt, ikke også. Og blive ved med at finde noget spændende, fordi
328 de kan også på et tidspunkt "årh, skal vi nu have kylling igen... og hasselbagte
329 kartofler og salat, det er skide kedeligt". Ja, ikke også. Der holder den mig noget
330 mere oppe, at man ikke falder tilbage i sovsemønstret. Der er jeg holdt op i hvert
331 fald, syntes jeg.

332 I: Så du føler dig holdt oppe også specielt i form af det her hvad du laver til
333 aftensmad?

334 R: Ja. Fordi... og han er pivkræsen også, så lige finde det alle fem kan lide, det er
335 fandme svært. Ikke (latter) Har du selv børn?

336 I: Ja (latter)

337 R: Ja, så ved du også godt selv hvordan det kan være, ikke (latter)

338 I: Nå undskyld, du spurgte mig. Så, nej ikke endnu (latter).

339 R: Nej (latter). Vent du bare (latter). Ikke også, når der sidder en eller to og siger det
340 kan jeg ikke lide, ikke også. Så har jeg brugt tid på at lave mad, og så er der
341 gudhjælpemig en eller to der sidder og brokker sig, sådan er det tit, ikke også. Det er
342 næsten den største udfordring for mig. Det er at finde noget sundt, spændende, god
343 mad.

344 I: Okay.

345 R: Alle kan lide.

346 I: Ja. Har der været nogen form for udvikling i motivationen over forløbet, sådan som
347 du kan beskrive eller føler du det har været...

348 R: (navn på barn udeladt) er motiveret og det er han blevet... han bliver selvfølgelig
349 også ældre nu. Og der kommer selvfølgelig også... der er en masse hormoner der
350 raser nu... det vi også har prøvet på at sige til ham, det kommer dig selv til gode
351 (navn på barn udeladt) når du bliver ældre, ikke også. Der er nemlig de piger der,
352 ikke også. Men samtidig prøver vi på at fortælle ham, det er jo ikke det ydre. Det er
353 det indre der tæller, men pigerne de ser altså bare lige på hvordan du er, ikke også.
354 Det motiverer ham et eller andet sted også kan jeg også godt mærke. Ikke fordi han
355 tror han skal ud og score, men (pause) der er bare... han er mere motiveret nu end
356 han har været. Og så er vi jo et langt skridt, hvis man er motiveret selv, ikke også. For
357 da vi startede der... han var ligeglad, men jeg kan mærke på ham hans selvtillid den
358 er helt anderledes end for et par år siden. Nu kom (navn på andet barn udeladt)
359 hjem i går og fortalte at... at der var nogen der havde drillet over i skolen eller ovre i
360 hallen efter skoletid. Og der havde de sagt "ja, de vidste også godt hvem (navn på
361 andet barn udeladt) og (navn på barn udeladt) de var og (navn på andet barn
362 udeladt) han var en slapsvans, ikke også altså. Og (navn på barn udeladt) han var
363 bare fed, ikke også. Så siger hun til ham, jeg ved godt du nok bliver lidt ked af det
364 (navn på barn udeladt). Nej, jeg er sgu sådan set ligeglad siger han så. Altså, han
365 hviler så meget i sig selv nu, ikke også. Han har fået hans mobbeture... at... han hviler
366 i sig selv og er rigtig, rigtig glad og rigtig, rigtig tilfreds, ikke også. Men... og han
367 knokler med det her skide... kilo der skal af, ikke også. Jeg syntes han gør det
368 ualmindelig godt. Men han er super motiveret, det er han. Men jeg kan også godt
369 mærke når jeg siger nu skal vi snart ned til Stinne, ikke også, så får den lige et nøk
370 mere, ikke også. Men så er der jo alle de der udefordringer på vejen, ikke også... han
371 skal lære at leve med.

372 I: Yes. Er der andre ting end dem vi har talt om, som har været sådan med uret og så
373 videre som har været motiverende igennem forløbet? Eller det her med aftalen.

374 R: Altså det jeg nok er mest til er det ur der. Altså, det... det virkelig... genialt. Det
375 skulle alle fandme næsten have på, ikke også altså. Også almindelige. Det er nok det
376 jeg syntes har der har været aller allerbedst i det forløb der, ikke også. At så kan vi
377 bare... ikke læne os tilbage, men vi kan bare sige "jamen ved du hvad, nu er han jo

378 faktisk oppe på 18.000" eller hvad det er han er oppe på, ikke. Så sige han har gjort
379 nok i dag, ikke også. Det er okay at man sætter sig i sofaen nu og egentlig er lidt træt.
380 Eller de dage han har været oppe på 25.000, ikke også. Det er okay du er træt nu
381 (navn på barn udeladt), ikke også. Altså det er nogen kilometer der skal hakkes
382 igennem.

383 I: Er det for det meste ham som holder øje med uret, eller spørger i ind til det?

384 R: Det gør han... jeg spørger ham faktisk næsten hver dag når han kommer fra
385 skolen, hvad siger uret. Men han ved det som regel også godt. Fordi han... så trækker
386 han lige hjem med cyklen i stedet for der om eftermiddagen og sådan noget der, ikke
387 også. Vi har også nogen gange sådan "hvorfør går du så ikke i skole?" Jamen det
388 gider han så ikke og det er så også fair nok at om morgenen at han ikke gider, det går
389 hurtigere på cykel, ikke. Men han er fuldt ud bevidst om så trækker man hjem med
390 cyklen og... tit sådan om aftenen, så cykler han lige over på skolen og skal mødes
391 med nogen... så spiller de fodbold derovre. Jo, han ved godt. Han holder selv rigtig
392 meget øje med... så det tror jeg egentlig også det er det han har haft mest gavn af,
393 altså. Det han er mest glad for ved... det er det ur der. Ja. Nu er der faktisk sådan en
394 konkurrence de lige har udstedt. Om 14 dage tror jeg det var... man kunne vinde
395 sådan et ur hvis... og det er jo den der kommer længst op, der vinder. Og så bliver
396 der trukket lod om de fire næsthøjeste eller sådan et eller andet... og vinde sådan et
397 ur, vi er bare sådan lidt... det vinder vi sgu da bare (klapper hånden i bordet), ikke
398 også altså. Vi skal nok mindst på 50.000 den weekend, ikke også altså. Og han skal
399 nok også gøre det, hvis vi har sat os det for, altså. Det er der vi skal op. Så kommer
400 han også derop. Så jo.

401 I: Ja. Hvordan vil du kategorisere i hvor stor grad er det her motiverende?

402 R: Meget stor grad.

403 I: Meget stor grad, ja.

404 R: Jeg vil sige det ærgrer mig gudsjammerligt jeg aldrig har tænkt på det ur der, for
405 flere år siden. Men det er så heller ikke sikkert (navn på barn udeladt) havde været
406 der mentalt på det tidspunkt, for det skal man jo også være, ikke. Og giver jeg ham
407 10 ure på og hvis han er ligeglad, så er han ligeglad. Men meget, meget motiverende
408 for ham. Men vi har jo et hold venner, hvor deres datter os er derude. Og hun har
409 også fået uret og hun er da ligeglad med det.

410 I: Okay.

411 R: Fordi vi var sammen en aften hvor jeg siger "hva, hva er du på (navn på andet
412 barn udeladt)". Og det er jo ikke for at snage på den måde vel. Jamen hun er på
413 7000. Så siger jeg det er sgu da alt for lidt (navn på andet barn udeladt). Du skal jo op
414 på 12 (12.000) altså, det er jo på normalt, du skal bare op på 12 der om aftenen, ikke
415 også. Der skal du bare være på 12 siger jeg så. Nå siger hun så. Så siger jeg jamen er
416 du ligeglad med det. Ja.... sådan lidt, ikke også. Altså, hun var ikke motiveret på den
417 måde, men hun er så måske bedre med kosten, ikke også. Det er jo heller ikke bare
418 fordi det er rigtigt for (navn på barn udeladt), ikke også, så behøver det heller ikke
419 være rigtigt for (navn på andet barn udeladt) eller for nogen andre, vel altså. Men for
420 (navn på barn udeladt), der spiller det bare med det ur.

421 I: Ja. Godt, så er der ikke så meget tilbage nu. Kan jeg prøve og spørge lidt ind til din
422 motivation for at skabe rammerne om en sund livsstil for familien nu sammenlignet
423 med før?

424 R: Jamen jeg var i gang inden jo. Der havde jeg jo tabt mig. Og (navn på barn udeladt)
425 havde jeg også rykket noget af og så kom det tilbage igen, fordi man falder tilbage i
426 den gamle, og... men vi skal leve sundt. Og selvfølgelig må man godt få fredagsslik
427 eller lørdagsslik eller hvad det nu hedder. Og selvfølgelig må man også godt få et
428 stykke kage, altså vi skal bare lære at finde et stadie hvor det er rigtigt, ikke. Det der
429 så er svært i det, det er jo at når man kan sige, når (navn på barn udeladt) han har
430 tabt sig det han skal tabe sig, så må han jo leve ligeså normalt som alle andre, bare
431 han husker mængderne, ikke. Lige nu, hvis det for eksempel skal være helt firkantet,
432 så må han jo ikke få en skid, vel. Vi skal bare rykke det her fedt af, ikke. Men jeg
433 syntes vi skal leve sundt. Du har det bedre, altså. Det er så... meget motionsmæssigt
434 også, du bliver sgu mere glad når du har gjort noget. Det kan jeg da mærke når jeg
435 har været ude og løbe eller sådan et eller andet. Du har gjort noget godt for dig selv,
436 du er mere glad, ikke også. Du får noget lys og du har fået noget... tænker nogle
437 tanker når du løber selv måske, hvis du løber alene så tænker du nogle tanker selv og
438 det er sundt. Du får den der lykkefølelse, det passer altså med de der endorfiner
439 eller hvad det er det hedder der ikke også. Du gør noget godt for dig selv, og så får
440 du altså også mere overskud. Du kan ikke bare sætte dig i sofaen. Jo, det kan du gøre
441 bagefter, ikke også altså (latter).

442 I: Ja. Jeg har jo spurgt lidt ind til om det er noget der er kommet til efter forløbet
443 eller før.

444 R: Det kom før. Men... men... før det der var jeg bestemt ikke sund. Jeg syntes jo
445 nærmest dem der løb ude på cykelstien fredag eftermiddag, de var da nogen idioter,
446 om de ikke havde noget andet at give sig til, ikke også (latter). Altså, hvad fanden
447 skal de løbe der for (latter), ikke også. Tumper, de har knap nok nået at få fri fra
448 arbejde, så er de derude ikke (latter). Så lige pludselig, så skete der et eller andet i
449 fruens hoved. Ikke. Nu vil jeg tabe mig lidt og... så tog jeg så på kosten så tænkte
450 (navn på ægtefælle udeladt) nå vil han begynde at løbe. Så tænkte jeg det kan jeg
451 også så. Nul kondition, ikke også (latter). Men vi gik da i gang og det rev jo ungerne
452 med også jo, ikke også. Når mor og far gør det, så skal i sgu også, ikke også. Så det er
453 godt. Man skal tænke over hvad det er man gør. Også selvom man er normalvægtig,
454 så skal man også... må man godt tænke over hvad det er du byder dig selv og din
455 krop. Så vi skal leve sundt.

456 I: Hvordan vil du beskrive dig selv som rollemodel for dit barn nu i forhold til før
457 forløbet startede?

458 R: (pause) Ja, hvis vi tager helt tilbage til inden jeg gik på kur og så til nu. Der er jeg
459 da en bedre rollemodel nu. Fordi jamen jeg er bevidst om... det er altså den der
460 lange gåtur eller den løbetur og det er ikke sovs der gør dig lykkelig, ikke også. Det er
461 heller ikke slik der gør dig lykkelig, vel. Det der gør dig lykkelig, det er rent faktisk at
462 du kan se på dit tøj du har tabt dig. Så jo... jamen jeg er da os træls, det ved jeg da
463 godt. Det er da også træls nogen gange med at... nej, vi skal ikke have det der. Det
464 har jeg også lyst til, men det skal vi ikke have. Så jo, jeg tror... tror jeg er en okay
465 rollemodel, hvad angår sundhed og det. Ja. Bevidsthed om hvad det er der skal til.

466 I: Har det kun ændret sig i den periode fra før og så op til forløbet eller har det også
467 ændret sig i forløbet. Er der noget...

468 R: Nej, jeg syntes ikke det har ændret sig så meget i forløbet. Egentlig.

469 I: Nej. Kan du prøve og forklare din tro eller din sikkerhed omkring om at du er i
470 stand til at opretholde den her lidt sundere livsstil for din familie?

471 R: Det kan jeg godt. Jeg er noget af det mest stikkende når det kommer dertil, så det
472 kan jeg godt. Virkelig. Jeg er benhård. Så det kan jeg sagtens. Jeg har også sådan, jeg
473 skal ikke tage de kilo på igen... jeg tabte jo... jo jeg tog så nogen på igen, men det var

474 med fuld overlæg. Men vægten skal heller ikke højere op og hvis jeg er sådan ved
475 mig selv, så går det ud over mine omgivelser, ikke også... at... ja, vi skal have pitabrød
476 i aften, ikke også. Vi skal ikke have sovs og vi skal heller ikke have slik i aften, fordi
477 det er ikke i dag. Selvom jeg også har lyst til de Spangsberg der står og kigger når vi
478 er derovre, ikke også. Det kan bare ikke hjælpe, vel. Så jo det... jeg kan godt sige nej.
479 I: Hvad skyldes det, at du er så stålsat?

480 R: Jamen (navn på barn udeladt) skal tabe sig. Ikke. Fordi hvis han ikke skulle tabe
481 sig, så havde jeg måske også været blidere med nogle andre ting, men han er på kur.
482 Og som jeg sagde før, vi behøver jo ikke at sparke til ham, vel. Det kan jo ikke hjælpe
483 at jeg propper alt mulig i halsen på ham og så bagefter klandrer ham for at han har
484 taget på. Vel, altså. Det kan jo ikke hjælpe. Fordi det er pisse svært at sige nej, ikke
485 også, men så behøver jeg jo ikke hade ham. Og det kan jo ikke hjælpe at have noget
486 til at stå, du kan heller ikke stille en øl foran en alkoholiker og så sige "du må selvom
487 om du tager den, det er bare rigtig dumt", ikke også. Lad nu være med at udfordre
488 skæbnen hvis man kan undgå det. Ikke også. Fordi der kommer alle de der trælse
489 udfordringer ved siden af også. Så er jeg også nødt til at være hård engang i mellem
490 og sige "jamen så har vi det ikke, for du har faktisk fået, det ved jeg", ikke også.

491 I: Okay. Ja. Er der... sådan lige her afslutningsvis... er der andre ting, som vi ikke har
492 snakket om som har været brugbare i forløbet SÅ LETTER VI?

493 R: Det er nok lidt fordi jeg har også spurgt lidt til mængderne til mad. Hvor meget må
494 han få. Fordi han er en... han er højere end mig, ikke og han er i puberteten, han gro
495 ikke også. Hvor lidt eller hvor meget må jeg give ham, ikke også, for han skal jo heller
496 ikke være sulten, drengen vel. Men han skal heller ikke overspise. (Navn på barn
497 udeladt) elsker mad. Det er sådan set der det største problem det er, han elsker
498 mad, ikke også. Han skal jo ikke have for meget, men han skal heller ikke have for
499 lidt. Fordi hvis du er sulten, så ved man jo også selv man har en tendens til at gå og
500 finde alt muligt man ikke skal finde, ikke også. Hvor vi så har spurgt, hvor meget må
501 han egentlig få, ikke også. Det kan man ikke specifikt sige, hvor meget han må få,
502 men det er lige den der med... spise en portion mad og så skal der faktisk gå 20
503 minutter inden du må tage igen. Det har man jo ikke tid til, vel. Og nogen gange
504 opretholder vi det heller ikke, vel. Fordi han er også lidt slem til bare at tage små
505 klatter der ikke syner af en hel masse, ikke også. Men lidt den der med at... fyld nu

506 den tallerken, tag nu det du tror du kan spise, ikke også. Og spis det hvis du vil spise
507 det eller levn endelig, ikke også. Men der skal altså gå (20 minutter) inden du tager
508 igen, fordi så har maven egentlig registreret at den faktisk er mæt, ikke også. Fordi
509 den havde jeg nok sådan lidt sværeste ved, hvor meget må han få. Eller hvor lidt skal
510 han have. Der syntes jeg egentlig hun gav mig den der at... også den der med... hvor
511 man deler tallerkenen op, det hedder en y-tallerken ikke også. Hvor meget
512 grøntsager der skal være, hvor meget skal være... Ikke at det ikke kan... det er ikke
513 sådan at jeg sidder (laver fagter med hænderne) når han sidder, ikke. Men alligevel
514 sådan, du kan godt lige tage noget salat ikke også. Det kan ikke hjælpe at du kun
515 sidder og pikker gulerødderne ud derfra... du skal også have det andet derfra, ikke
516 altså. Det... det syntes jeg det har været brugbart.

517 I: Hvad med den her regel her med... den her 20 minutters-regel. Har det... hvordan
518 har det været at overholde og hvordan er det blevet implementeret?

519 R: Jamen lige til at begynde med, der syntes jeg faktisk det var lidt svært. Fordi det
520 ved du jo også selv at... jeg skal lige have noget mere, ikke. Jamen hvorfor er det du
521 skal have noget mere, er det fordi du er sulten eller er det fordi det smager godt.
522 Ikke, det skal man jo også sådan lige... hvorfor er det du skal have mere (latter). Og
523 så huske at lade gryder og sådan noget stå oppe på komfuret. Det er faktisk også lidt
524 svært syntes jeg. Fordi jeg er altid bare vant til at banke dem på bordet, ikke også, og
525 så tager vi jo bare, ikke også (latter). Som man lige... det syntes jeg faktisk det var
526 svært, vi er heller ikke helt gode til det. Det er vi faktisk ikke. Men jeg syntes faktisk
527 (navn på barn udeladt) han er blevet god til sådan lige og... sige tak for mad. Ikke
528 også. Og engang i mellem så knækker filmen også når det er et eller andet der bare
529 er helt vildt godt, ikke også. "Nu syntes jeg du har fået nok", ikke også. "Nu tror jeg
530 du er ved at være færdig". Men... men... det korte og det lange det er at vi er meget
531 meget mere bevidst om hvor meget man spiser. Der var også en dag hvor han syntes
532 at han skulle have noget at spise hvor jeg siger "(navn på barn udeladt), vi skal til at
533 spise om en halv time, du kan da ikke spise noget nu". Jamen han var sulten. "Ja,
534 men kan du ikke vente siger jeg så", ikke også (latter). Nu varer det altså ikke ret lang
535 tid. Men han var sulten. Så siger jeg fint, så tag det, ikke også. Det er jo bare et æble,
536 det er slet ikke det. Det er bare mere princippet i det, ikke også. Så tag det men husk

537 når vi skal spise aftensmad, du har faktisk lige kværnet et æble, ikke også. Husk det
538 så. Altså vi er blevet mere bevidste om...

539 I: Hvad skyldtes det, at i er blevet mere bevidste om det tror du?

540 R: Jamen det er jo... det er LETTER (SÅ LETTER VI). Helt klart. At du har det jo i
541 baghovedet hele tiden. Ikke at han skal præstere på den måde ved at tabe sig, men...
542 men... han skal lige ned og hives i ørene. Ikke på den måde vel, for de er altså stille
543 og rolige og søde og rare. Men han skal derved, ikke også. Det kan jo heller ikke gå at
544 (navn på ægtefælle udeladt) han kommer ned med ham og så siger "vi har ikke
545 overholdt en SKID af noget som helst, ikke også, vi har bare givet den FULD gas ikke
546 også (latter), fordi så skulle vi jo ikke være der. Vi skal jo også ville det, ikke. Men
547 Rom blev ikke bygget på én dag, det tager jo tid at få alle de der ting indøvet og det
548 bare sidder på ryggraden og det bare er noget du gør, uden at tænke over det. Det
549 tager tid, ikke også. Og igen, der er to andre børn også.

550 I: Yes, så her afslutningsspørgsmålet. Er der noget som kunne gøres anderledes i
551 forløbet SÅ LETTER VI, for bedre at tilpasse det jeres familiesituation?

552 R: Nej, det tror jeg ikke. Jeg kan ikke lige komme i tanke om hvad det skulle være.
553 Fordi altså, hver sin familie har jo hver deres ting at mosle med, ikke. Du vil jo aldrig
554 kunne bygge noget der passer 100 procent til alle. Det er noget med vi skal tilpasse
555 os også lidt. Hvis vi vil det. Så det syntes jeg ikke, altså jeg syntes det har været...
556 behageligt, det vi har oplevet med det, altså. Der er ikke nogen der dunker (navn på
557 barn udeladt) i hovedet eller os på den måde. Selvfølgelig kan de gode sige; jamen så
558 til næste gang med de punkter der for eksempel, ikke. Prøv nu lige, ikke også. Men
559 nej, jeg syntes faktisk det har været rigtig godt og her før påske der... der var de på
560 noget motionsværk der var arrangeret nede i Hobro. Og jeg havde sådan lige da jeg
561 afleverede ham, hvor jeg tænkte det var fandme synd for ham... det lignede sådan
562 nogen... ja... noget han ikke har lyst til at være sammen med. Men jeg hentede den
563 mest glade dreng der om eftermiddagen, ikke. Det havde bare været SÅ godt (slår i
564 bordet). Og der var jeg... og (navn på barn udeladt) han er ligeglad om han leger... er
565 sammen med tykke eller tynde, ikke også. Det er jo ikke det der er afgørende om
566 hvad han syntes om folk. Men der var lige et søskendepar han bare (knipser med
567 fingrene), ikke også... de havde bare MEGA hygget sig. Så siger jeg det vil sige det vil
568 du gerne en anden gang, hvis det bliver... det vil han gerne, ikke altså. Der er bare en

569 god tone og... han er glad for det, faktisk. Fordi nogen gange hvis vi sådan har været
570 oppe og rigtig toppes med ham om et eller andet, hvor vi bare... for fanden (navn på
571 barn udeladt), ikke også... skal vi ringe og sige du ikke kommer mere? "Nej"... ikke
572 også, altså. Han har ikke på noget tidspunkt sagt at han ikke vil være med i det. For
573 han vil gerne, det er bare svært. Ikke også. Så nej. Og så længe (navn på barn
574 udeladt) han er glad og tilfreds, jamen så kan vi jo heller ikke være andet
575 overhovedet. (telefon ringer i baggrunden hos respondenteren) Så... jeg syntes det er
576 godt. Søde mennesker. Ja.

577 I: Yes. Jamen jeg tror at det var ordene så, med mindre der er et eller andet du
578 brænder inde med som har været godt i forløbet, som ikke er blevet nævnt.

579 R: Nej, jeg syntes det har været positivt hele vejen igennem. Det han har været
580 igennem, ikke også. Det er jo stille og roligt. Syntes jeg. Fordi det er jo... det er en
581 livsstil. Det er ikke så meget om det er fem kilo eller 15 kilo... hvad der bliver tabt
582 sådan lige... det er en livsstil der skal ændres, og det tager tid. Og der er de meget
583 stille og rolige. Hun siger at... det startede hun også med at sige, da vi startede
584 dernede. "Det er ikke nemt det her". "Nej, det ved vi sgu godt" (latter), ikke også.
585 Meget behageligt syntes jeg, ja.

Bilag 9: Interviewguide

Spørgsmål	Emneområde og noter
Barnets alder + køn (i forløbet): Antal børn: Forældrestatus: (gift/skilt/samboende) Forældre/forældrenes alder: Begyndte i SÅ LETTER VI:	Personlige informationer
1) Kan du prøve at beskrive hvordan forløbet SÅ LETTER VI har haft indflydelse på din families dagligdag og rutiner? -Kost -Motion	
2) Kan du prøve at forklare hvordan du har oplevet vejledningssamtalerne? - Udbytte? - Hvordan?	
3) Hvordan har du oplevet at det har fungeret at bruge punktplanen til at støtte sig op af gennem forløbet?	
4) Har forløbet givet dig øget viden på nogle områder? - På hvilke områder? - Hvordan?	

5)

Har forløbet givet dig større kompetence på nogen områder?

- På hvilke områder?
- Hvordan?

6)

Kan du prøve at beskrive hvorledes du oplever samspillet i familien igennem forløbet?

- Udfordringer og styrker?
- Støtte gennem forløbet?

7)

Kan du prøve at beskrive hvordan det at være med i forløbet SÅ LÆTTER VI har påvirket din motivation for at skabe rammerne om en sundere livsstil?
-udvikling i motivationen gennem forløbet?

-Hvad skyldes dette?

8)

Kan du nævne nogle andre ting som har virket motiverende for dig gennem forløbet?

9)

Kan du prøve at beskrive din motivation for at skabe rammerne om en sund livsstil for din familie på nuværende tidspunkt sammenlignet inden forløbets start?

- hvad skyldtes dette?

10)

Kan du nævne noget som har været udfordrende for dig gennem forløbet?

11)

Har dette forløb ved SÅ LETTER VI bidraget med noget til dig som forælder?

12)

Hvordan vil du beskrive dig selv som rollemodel for dit barn nu i forhold til før forløbets start?

-Hvad kan dette skyldes?

13)

Kan du prøve og forklare din tro på/sikkerhed omkring at du er i stand til at opretholde en sundere livsstil for din familie nu end før forløbets start?

-Hvad skyldes dette?

14)

Andre ting som vi endnu ikke har snakket om, som har været brugbare i forløbet SÅ LETTER VI?

15)

Noget som kunne gøres anderledes i forløbet, for bedre at tilpasse det jeres familiesituation?

Bilag 10: Samtykkeerklæring

Samtykkeerklæring

Jeg erklærer hermed, at jeg giver samtykke til at deltage i en interviewundersøgelse, omhandlende det familiebaserede sundhedsforløb SÅ LETTER VI i Mariagerfjord Kommune. Interviewet foretages i forbindelse med en specialeafhandling på Aalborg Universitet, 4.semester på kandidaten i Idræt.

Jeg er informeret om og indforstået med:

- Jeg kan til enhver tid trække mit samtykke tilbage og udgå af undersøgelsen.
- Interviewet er anonymt og alle personlige data vil i kandidatspecialet fremgå anonymiseret.
- Jeg giver hermed tilladelse til at oplysningerne fra interviewet kan anvendes i kandidatspecialet og i forbindelse med eventuel publicering af resultater.
- Jeg har forud for interviewet modtaget information om undersøgelsen.

Dato _____

Respondentens underskrift _____

Interviewansvarlig underskrift _____

Nathanael Filskov

Bilag 11: Transskriptionsstrategi

Følgende transskriptionsstrategi gældende for interviewene i indeværende projekt er udarbejdet med inspiration fra Brinkman & Tanggaard (2010).

Der er fokus på en enkel transskriptionsstrategi, hvor det er afgørende at fastholde meningsindholdet. Interviewene er transskriberet efter nedenstående regler.

Regler for transskribering:

- Angiv hvem som taler med initialerne I/R (I= interviewer R=respondent)
- Linjeskift når en ny person begynder at tale
- Hver linje i transskriptionen har et kronologisk nummer, startende med 1 i første linje.
- Ekstra højt tonefald skrives med kapitæler
- Hvis der er en fysisk handling som foregår under interviewet men ikke direkte fremgår af teksten, da angives i et parentes. F.eks. slår med armene eller griner
- Korte pauser angives med "..."
- Længerevarende pauser angives med "(pause)"
- Navne på personer eller andre følsomme oplysninger udelades og substitution angives i et parentes, f.eks. (barnets navn udeladt)
- Der medtages ikke talelyde i transskriptionen som ehm, øhm, osv.