

Speciale i Sociologi

# Sundhedsindsatser på arbejdspladsen

Et kvalitativt studie af ansattes erfaringer med sundhedsindsatser

*Institut for Sociologi & Socialt Arbejde, Aalborg Universitet*

MICK THIMES KRISTIANSEN

SOCIOLOGI, 10. SEMESTER

VEJLEDER: ANNETTE QUINTO ROMANI

AUGUST 2016



**AALBORG UNIVERSITET**



**Institut for Sociologi og Socialt arbejde**

Kroghstræde 5 & 7

9220 Aalborg Øst

Telefon +45 9940 8100

**Titel:**

Sundhedsindsatser på arbejdspladsen

*Et kvalitativt studie af ansattes erfaringer med sundhedsindsatser*

**Projektperiode:**

Sociologi, 10. semester

Foråret 2016

**Forfatter:**

Mick Thimes Kristiansen

**Vejleder:**

Annette Quinto Romani

**Antal ord:**

31954

**Sideantal:**

91

**Afleveringsdato:**

4. august, 2016

---

Mick Thimes Kristiansen

Mickthimes@gmail.com

30634879



## ABSTRACT

**Title:** Workplace health promotion – A qualitative study of worker’s experience with health promotion

Within the last decades, companies have increased their interest of their workforce health and well-being. Thereby a shift from a narrow to a broad ethic of workplace health have emerged. With this rise of interest into the employees’ health, critical sociological accounts have emerged, and questioned the value of these interventions for the workers. Some have seen this as an exploitive way to increase their workforce’s productivity and gaining control of their whole life. However, contemporary research has not yet shed light upon these health interventions place into their everyday-life. This thesis is structured and analyzed phenomenologically through the methodology and theory of everyday-life by Alfred Schütz, to gain insight into how these interventions become experienced by the employees. The aim of the thesis is to answer the question: *How does the workers experience to be in a company, that provide workplace health promotion?* The empirical data consists of observations of the health interventions and 14 interviews with works, from a Danish company with multiple health interventions.

The empirical and analytical findings in that the informants experience the training as a suspension of their everyday-life. This training leaves them with positive and physical feelings like: more energy, new perspective, conscientious, healthy. Thereby the training in the interventions is also valued to be accomplished after their work, because it helps them relief and release tensions accommodated through the day. Therefor they also return home from work feeling better. The participation is felt like and continuing ‘Sisyphus-like’ work to be done, to keep themselves healthy and repaired from stresses. This control of their body is being regarded as an instrumentalized way to let them enjoy their life and being able to keep working. The informants construct a typification of the ‘healthy employee’ as a productive, effective and less sick person, which they regard as more valuable to the company.

Last I show that the employees can be divided into four types of participants, by constructing typifications of their motives, experiences and relation to the community at the workplace. The types are the maintenance oriented, community oriented, training-in-itself oriented and experience oriented, shifting between training as means to ends or a means in itself, and the importance of community.

**Keywords:** *everyday-life, experience, subjectivity, workplace, health, promotion.*



## FORORD

Dette speciale er resultatet af en undren og nysgerrighed, jeg har haft inden for sundhedssociologien og over for sundhedsindsatser, en nysgerrighed jeg (heldigvis) ikke fik stillet i specialet.

Alle informanter og ansatte, som tog imod mig på Arla, skal have en stor tak, fordi I tog jer tid til at vise og fortælle mig om jeres sundhedsindsatser. Især skal Sandra Schnoor have en stor tak for at have hjulpet mig med at planlægge indsamlingen af empiri.

Dernæst vil jeg gerne takke Anders Petersen for hans inputs til mit specialeseminar.

Tak til min vejleder, Annette Quinto Romani, der har guidet mig igennem mit speciale, og hvis vejledning også har været ganske lærerig.

*Mick Thimes Kristiansen*

Aalborg, juni 2016

# INDHOLDSFORTEGNELSE

<b>ABSTRACT</b>	<b>V</b>
<b>FORORD</b>	<b>VII</b>
<b>INTRODUKTION</b>	<b>2</b>
<b>KAPITEL 1</b>	<b>4</b>
<b>GRÆNSELØS SUNDHED</b>	<b>4</b>
PERSPEKTIVER PÅ SUNDHED OG SAMFUNDET	5
AFFORTRYLLELSE OG SUNDHED	7
FRA ARBEJDSSETIK TIL TRÆNINGSETIK	9
TRÆNINGSETIKKENS KONSEKVENSER	11
PROBLEMFORMLERING	12
TIDLIGERE FORSKNING	13
<i>SØGESTRATEGI</i>	13
<i>KVALITATIVE STUDIER</i>	13
KVANTITATIVE STUDIER	15
SPECIALETS POSITION I FORHOLD TIL TIDLIGERE FORSKNING	16
<b>KAPITEL 2</b>	<b>18</b>
<b>VIDENSKABSTEORI</b>	<b>18</b>
FÆNOMENOLOGI	18
SPECIALETS UDGANGSPUNKT	22
<b>KAPITEL 3</b>	<b>24</b>
<b>TEORI</b>	<b>24</b>
ALFRED SCHÜTZ	24
HVERDAGSLIVET	25
<i>LIVSVERDENEN</i>	26
<b>TEORETISKE STYRKER OG SVAGHEDER</b>	<b>30</b>
<b>KAPITEL 4</b>	<b>32</b>
<b>METODISKE OVERVEJELSER OG FREMGANGSMÅDER</b>	<b>32</b>
<b>OBSERVATION</b>	<b>34</b>
FORHOLD TIL FELTET	35
OBSERVATIONSGUIDE	36
<b>LIVSVERDENSINTERVIEW</b>	<b>36</b>



INTERVIEWGUIDE	37
TRANSSKRIBERING	39
MENINGSKONDENSERING	40
VALIDITET	41
ETISKE OVERVEJELSER	42
ARLAS ANSATTE SOM OMDREJNINGSPUNKT	43
<b>OPSAMLING AF METODE</b>	<b>46</b>
<b>KAPITEL 5</b>	<b>48</b>
<hr/>	
TRÆNINGENS RUMLIGE SEPARATION	48
FORBEREDELSE TIL TRÆNING	49
AFLEDNING FOR SPÆNDINGER	51
AFSLUTTET TRÆNING	53
AT HOLDE SIG I FORM – ‘VEDVARENDE FITNESS’	54
PAUSE FRA TRÆNING	58
ET MODERNE SISYFOSARBEJDE?	60
SUNDE OG USUNDE ANSATTE	61
<b>OPSAMLING</b>	<b>64</b>
<b>KAPITEL 6</b>	<b>66</b>
<hr/>	
TYPIFICERING AF ANSATTE I FIRMAER MED SUNDHEDSINDSATSER	66
DEN FÆLLESSKABSORIENTEREDE	66
DEN OPLEVELSESORIENTEREDE	67
DEN VEDLIGEHOLDELSERORIENTEREDE	68
DEN TRÆNINGSORIENTEREDE	68
<b>OPSAMLING</b>	<b>70</b>
<b>KAPITEL 7</b>	<b>72</b>
<hr/>	
ANSATTE I SUNDHEDSINDSATSER S ERFARINGER – KONKLUDERENDE BETRAGTNINGER	72
DISKUSSION	73
KRITISK DISKUSSION AF SPECIALETS KONKLUSION	73
<b>REFERENCER</b>	<b>75</b>



## Introduktion

I de seneste årtier er fokus på sundhed blevet ændret. Ifølge Carl Cederström og Andre Spicer har det gjort, at sundhed har langt større indflydelse på livet i dag, hvor aktiviteter i hverdagslivet i højere grad handler om sundhed (Cederström & Spicer, 2015). Alenka Zupancic kalder denne udvikling for en ny 'biomoralitet', hvor negativitet, mangler, utilfredshed og mismod betragtes som fejl i mennesker (Zupancic, 2008). Det gode menneske følger både en biomoralitet såvel som en følelses-moralitet, som indebærer, at man skal have det godt fysisk og samtidig være i en følellestilstand, hvor man er lykkelig og positiv. Det er altså ikke nok at følge sundhedsrådene længere, hvis dette er sandt – man skal også være positiv, tilfreds og nyde livet, samtidig med at rådene følges. På samme måde er det, som Slavoj Zizek siger, ikke nok at opnå mål, man skal også nyde dem samtidig (Zizek, 2008, p. 30). Problemet ved at nydelse bliver et krav, er, at det bliver sværere og sværere at opnå, fordi det er svært at nyde noget, når det er et krav. Ifølge Bauman er sundhed som målsætning en endeløs trædemølle, som aldrig giver mennesker tilfredsstillelse. I stedet giver det dem angst og frygt, fordi de aldrig ved, om de er gode nok (Bauman, 2007).

Gængse sociologiske teorier om sundhed giver dog ikke indsigt i dette forholds kompleksitet og hvordan det erfares (Crossley, 2005). Specialet tager udgangspunkt i at afdække denne kompleksitet for bedre at kunne forstå fænomenet. Derfor er specialets teoretiske ramme bygget omkring Alfred Schütz' socialfænomenologiske teori om hverdagslivet for at vende perspektivet på hovedet og undersøge det fra subjektets egen erfaring. Tidligere hverdagslivsforskning i sundhed og træning har taget udgangspunkt i kommercielle fitnesscentre (Sassatelli, 1999) (Crossley, 2005) (Andrews, et al., 2005). Firmaer er et nyt område, hvor træning og sundhed er blevet populært, hvor man i de seneste årtier har øget fokus på ansattes helbred (Idrættens Analyseinstitut, 2012) (Conrad, 1987) (Conrad, 1988) (Shepherd, 1991). Samtidig med at sundhedsparadigmet er blevet populært, har firmaernes sundhedsetik ændret sig fra at være smal og specifikt fokuseret på arbejdspladsen, til at inkludere 'hele ansatte', som er sunde inden såvel som uden for arbejdet (Maravelias & Holmqvist, 2010). Eksempler på nye sundhedstilbud til ansatte er motionsapps, mails, sundhedskontrakter og motionstilbud, arrangeret i regi af konsulenter eller foreninger for de ansatte. Dette skaber opmærksomhed om, at de ansatte skal træffe rigtige valg hvad angår ernæring, vægtkontrol, fysisk aktivitet, alkohol og rygning. Målet er øget produktivitet igennem sundere og optimerede arbejdere med det rette positive mindset. Det seneste metastudie konkluderer, at der viser sig en moderat effekt ved indsatserne (Verweij, et al., 2011), hvor nyere enkeltstudier viser betydelige effekter (Sjøgaard, et al., 2016) (Addley, et al., 2014). Samtidig med at overvægtige og usunde arbejdere oplever at blive forbundet med at være uproduktive og umoralske arbejdere (Mik-Meyer, 2008), kan "normale", ifølge Bauman og Zizek, også have problemer forbundet med indsatserne. Men ingen data findes på de ansattes perspektiv, som viser deres erfaringer og forestillinger om sundhed i relation til arbejdet. Derfor undersøger jeg dette på en Arla-

fabrik, som igennem sin personale- og sundhedsforening udbyder motionshold, sundhedstilbud såsom livsstilsændring eller rygestopkursus og træningscenter, samtidig med at en gruppe på 24 ansatte er ved at træne op til halvmaraton sammen.

Det er specialets ambition at *undersøge, hvordan det erfarer at være ansat i et firma, som tilbyder sundhedsindsatser til sine ansatte*. Dette gøres igennem hverdagslivets sociologi og teori ved socialfænomenologien. Dette har udmøntet sig i 14 **interviews** om informanternes hverdagslivserfaringer og meninger, relateret til sundhed og arbejde, samt **observationer** af deres træning, som jeg induktivt beskriver og analyserer ud fra Alfred Schütz' teori om erfaringer og motiver for handling sidst i specialet.

## KAPITEL 1

### Grænseløs sundhed

*"That which was fit among animals is not fit among human beings, not merely because the animals were non-moral; but because the conditions of live have changed, and because there is no way to define the term "fit" except through these conditions."*

John Dewey, Evolution and Ethics

Ligesom Deweys citat om at være fit siger, er det en svær opgave at få begrebet *sundhed* til at give mening og beskrive det. Dette er, fordi sundhed og sygdom må forstås i relation til samfundet og de mennesker, som lever i det, som et koncept, der er i udvikling med det og reflekterer det normale og det syge i det pågældende samfund (Canguilhem, 1998). Viden om sundhed er altså kontekstuel og må relateres til, hvad der erfarer som sundt eller sygt. Hvis man eksempelvis ser tilbage på middelalderens religiøse syn på sygdomme, var de straf for synder (Vaught, 2010), eller senere ved slankekur, som Bryan Turner påviste var et vestligt fænomen, som kun eksisterede i samfund med kalorieoverskud (Turner, 1982). Sundhedsfænomenet er derfor omskifteligt og kontekstafhængigt, hvorfor det er et interessant område at belyse.

Et område, hvor der i de seneste årtier er sket et skift, er netop ved sundhed, som er blevet et indsatsområde for firmaer, som interesserer sig mere og mere for de ansattes helbred (Conrad, 1987) (Idrættens Analyseinstitut, 2012) (Conrad, 1988) (Shepherd, 1991). Dette viser Roy J. Shepherd i undersøgelsen *A short history of occupational fitness and health promotion*, hvor forholdet mellem træning og arbejderens helbred spores 300 år tilbage til skomagere og syersker (Shepherd, 1991). I denne tid var arbejdstiden og arbejdets intensitet en større bekymring, hvor en senere automatisering, urbanisering og brug af køretøjer i forbindelse med den industrielle revolution gjorde, at ansatte mistede en betydelig del af den fitness, som deres arbejde før gav dem. Med andre ord er bekymringen gået fra, at de ansatte arbejdede for meget fysisk og sled deres kroppe, til at mange i dag er fysisk inaktive, og deres krop derfor er i forfald. Udviklingen er primært funderet i økonomiske interesser, fordi indsatserne skaber en sundere og mere arbejdsdygtig arbejdsstyrke, som før var fysisk aktive ved arbejdet per se. Samtidig ser nogle firmaer også indsatserne som udtryk for, at de er socialt ansvarlige ved at hjælpe de ansatte med deres liv uden for arbejdet. Indsatserne for de ansattes sundhed har samtidig bredt sig til at dække mange sociale problemer og livsstilssygdomme: stress, rygning, alkohol, stoffer osv. Sundhedsindsatser for firmaer er derfor vokset til en stor industri, amerikanske arbejdsgivere bruger seks milliarder dollars på at give medarbejderne mulighed for træning på arbejdet (Cederström & Spicer, 2015, p. 48). Dette har også bevirket, at sundhedsetikken er skiftet fra at være snæver

og fokuseret på arbejdspladsen til at blive bred og omfatte hele den ansattes liv (Maravelias & Holmqvist, 2010).

I Danmark er firmaerne også i højere grad begyndt at interessere sig for deres ansattes sundhed. Fra 1950'erne og op til 90'erne voksede medlemstallet i Dansk Firmaidræts Forbund langsomt fra 50.000 medlemmer til 200.000, men har siden årtusindskiftet ligget på omkring 350.000 medlemmer, og er i dag på over 370.000. Forbundet tilbyder en række kurser, kampagner, uddannelser, sundhedscheck (der giver firmaer en sundhedsscore), en motionsapplikation, motion på e-mail, og en lang række andre aktiviteter.

Idrættens Analyseinstitut konstaterer i 2012, at de 30-39-årige særligt har løftet deres idrætsdeltagelse siden 2007, hvor analyseinstituttet betegner arbejdspladserne som værende en vigtig arena for at øge sundhed. Instituttets undersøgelse viser, at 6 procent af alle danskere dyrker sport eller motion på deres arbejdsplads, hvilket er en stigning fra tidligere år (Idrættens Analyseinstitut, 2012). Formanden for Dansk Firmaidrætsforbund, Peder Bisgaard, siger, at:

*”Andelen af medarbejdere på danske virksomheder, der får tilbudt motion via arbejdspladsen, er ret stabil – selv i disse år, hvor fyringsrunder, nedskæringer og andre besparelser har fyldt meget. Vi vil fortsætte med at sætte fokus på de mange positive effekter af at integrere motion i de ansattes hverdag. Det sker med sigte på at få stadigt flere virksomheder spændt for sundhedsvognen”* (Idrættens Analyseinstitut, 2012).

Arbejdspladser er altså blevet et vigtigt indsatsområde for sundhedsprofessionelle, som igennem disse vil øge danskernes sundhed. Dette fokus på sundhed gør sig også gældende for lederne af firmaerne og for fitnessinstruktørerne, og ifølge ledelsesrådgiverne Jim Loehr og Tony Schwartz er den ideelle leder en ”firma-atlet”, som hele tiden må holdes i balance igennem sunde måltider, træning og mindfulness for at kunne ”konkurrere” på firmaet (Cederström & Spicer, 2015, p. 48). De sunde måltider, fitnesscentrene og de personlige trænere har altså fundet vej ind i firmaerne, hvor det hele kan tilrettes de ansatte. Og hvor træning og arbejde før var adskilt i langt højere grad, er denne grænse nu ved at blive udvisket. Et eksempel på dette er løbebåndet eller cyklen, der kan kobles til skrivebordet – nu er det muligt at motionere og arbejde på samme tid. Men vi ved ikke, hvorfor denne udvikling har fundet sted, og hvordan den *erfares*. Derfor undersøger specialet dette nærmere.

#### Perspektiver på sundhed og samfundet

Jeg vil nu brede mit perspektiv lidt ud ved at diskutere sociologiske perspektiver på sundhed. Forklaringen på sygdom og sundhed var, ifølge Vaught, forbundet med religion i middelalderens England (Vaught, 2010), men hvordan ser sygdomsbilledet ud i dag? I et Foucault-inspireret magtperspektiv er det, ifølge Carlos Novas og Nikolas Rose, ændret, fordi samtidig med, at der er sket fremskridt i livsvidenskaberne, som er viden om menneskelig genetik, molekylær biologi og bioteknologi, er der blevet skabt en ny måde, som mennesker

forstår og regerer sig selv og staten på (Novas & Rose, 2000). Ifølge Novas og Rose er der blevet dannet et nyt menneskebillede på baggrund af dette fremskridt, hvor selvet ses som et somatisk individ. Forståelsen af det somatiske individ indebærer, at mennesker bliver set som værende i risiko i deres daglige liv, afhængige af deres kroppe tilstande og forhold til helbred og livsstil, og derfor kan de blive opfattet som risikoprofiler af andre. I et af de centrale værker af Rose tager han tanken om det somatiske individ videre og optegner nutidens forståelse af mennesket som værende et *neurokemisk selv* (Rose, 2003). Tanken om det somatiske individ følger med forståelsen af psyken og selvet, hvorved både fysiske såvel som psykiske sygdomme er tilstande, som forklares igennem individuelle, risikofyldte handlinger og neurokemiske ubalancer i hjernen. Rose mener, at institutioner er gået fra et strukturelt løsningsgrundlag for sundhedsproblemer som for eksempel epidemier, til en tid, hvor individet selv må vide og handle for at løse problemer. Efter at de store epidemiers trussel er forsvundet, er de største faktorer for lavere levealder blevet livsstilsrelaterede, hvorfor fokus derfor er skiftet til individet. Risikoen og ansvaret for sundhed flyttes dermed imod individerne. Janet Newman mener, at det er en generel tendens i europæiske velfærdsstater, som forskyder forholdet mellem offentligt og privat ansvar ved at styringen flyttes fra offentlige til private domæner, og magten fra stat til marked (Newman, 2007, p. 27). Ifølge Ulrich Beck kendetegner netop risikoen det moderne samfund, hvorfor individer og institutioner kalkulerer med ekspertsystemer på risiko, og et glimrende eksempel på dette er netop sundhed (Beck, 1992). Det er derfor interessant, at sundhedsindsatser i firmaer også kan være udtryk for denne samfundstendens for sundhed, hvor ansatte og deres kroppe ses af arbejdsgiveren for at være i risiko, hvorfor de må lære at tage hånd om deres helbred, eksempelvis igennem sundhedskontrakter og vejledning, som afspejler, at individet selv tager ansvar for sundhed.

Andre sociologiske perspektiver på sundhed er Anthony Giddens' redegørelse for det narrative selvs projekt, derunder kropsprojekter (Giddens, 1991), hvor sundhedsindsatsers popularitet er et resultat af senmoderniteten. Ved Giddens er kroppen og sundhed set som et reflektivt projekt, og modsat er den ved Foucault en magtdiskurs, som disciplinerer kroppen. Michel Foucault teoretiserede om den lydige og disciplinerede krop (Foucault, 1979), hvor han redegjorde for, hvordan kroppen og kropsteknologier var blevet redskaber til at kontrollere borgerne. Et andet ofte benyttet perspektiv til undersøgelser af sundhed og kroppen er Pierre Bourdieus sociologi, hvor hans empiriske undersøgelse viste, at det oftest var middelklassekvinder, der brugte sundhed som en investering i kroppen for at kunne opnå bedre positioner på arbejdsmarkedet (Bourdieu, 1984).

Crossley har diskuteret disse perspektivers relevans og applikation på et hverdagslivsstudie af sundhed og træning, og bemærkede, at de mangler specificitet og overser komplekse forhold, som gør sig gældende for sundhed på mikro-niveau (Crossley, 2005). Selv har Foucault, som Rose er inspireret af, sagt om

fængselssystemet, han undersøgte i *Discipline and Punish* (Foucault, 1979), at de fængsler, han undersøgte, var en "heksegryde", hvor de indsatte og vagterne levede og handlede på en måde, der var forskellig fra hans analytiske koncept om det perfekte benthianske maskineri (Foucault, 1991, p. 81). Dermed ikke sagt, at Foucaults teoriapparat er forkert, men det har et meget præcist sigte på magtanalyser, som overser "heksegryden". Dette forhold mellem teoretiske koncepter og det levede liv spiller tydeligt ind i Georges Canguilhems kritik af lægevidenskabens definition af sundhed (Canguilhem, 1998). Lægerne kunne, ifølge Canguilhem, ikke definere og kategorisere sygdomme objektivt. Betingelsen for patologiske tilstande var i stedet afhængig af kroppens muligheder for at fungere i forhold til det normale. Selvom Canguilhems primære spor var en sociologi om koncepter såsom teorier, senere udviklet af Rose og Foucault, så udelukkede den ikke den fænomenologiske traditions grundlag, som også er vigtig for at forstå sundhed fra den subjektive sociologis vinkel (Méthot, 2013).

Derfor tager specialet udgangspunkt i det subjektive fra en fænomenologisk vinkel, som Méthot kalder sociologien om subjektet, som komplementerer sociologien om koncepter, for bedre at forstå, hvordan dette fænomen opleves og forstås fra individets side. Med andre ord kan man sige, at det handler om *levet erfaring* modsat *levet kultur*. Jack Douglas kommer ind på dette paradoks, når han karakteriserer mainstream-sociologien ved, at den antager, at handlinger er uafhængige af forståelserne i hverdagslivet. Derfor påpeger han vigtigheden af perspektivet fra subjektets side:

*"Sociologists of everyday life found the social sciences on their heads and have turned them upright; they have finally begun the task of starting with first things first rather than presupposing adequate answers to all the fundamental questions and going on from there"* (Douglas, 1970, p. 12).

Med andre ord kan man sige, at specialet, ligesom Douglas viser, vender perspektivet på hovedet og starter fra subjektets erfaringer, meninger og handlinger i dets livsverden – for at forstå fænomenet. En stor del af Alfred Schütz' metodologiske arbejder omhandler det problem, Douglas omtaler. Hans videnssociologi handler om, hvordan socialforskeren kan omdanne subjektiv erfaring til objektiv viden. Det er denne tilgang, specialet anvender, men før jeg kommer dertil, vil jeg sætte fænomenet i parentes og se nærmere på, hvad der kan være problematisk ved sundhedsindsatsernes udvikling.

#### Affortryllelse og sundhed

Weber bekymrede sig over moderniteten, fordi den ville ændre på mange livsbetingelser, som han anså for at være meningsgivende. Kernen i problemet lå for Weber i hans teori om rationalitetens jernbur, hvor aspekter af livet affortrylles og gøres til genstand for handling efter rationelt paradigme. Denne tanke om rationaliteten var, ifølge Weber, skæbnen for det moderne vestlige samfund. Den helt specifikke opsætning af rationalitet skabte grobund for udviklingen af systemer for institutioner og handlinger, som var



forudsigelige og rationelle. Affortrylles af verden, mente Weber, ville skabe et videnskabeligt verdensbillede og gøre religionens magiske verdensbillede mindre vigtigt, hvorfor effektive og teknologiske institutioner ville brede sig og tage over efter kirken. Dette ville skabe jernburet, hvorved tilværelsens meninger og idealer gøres sjælløse og reduceres til jagten på kalkulerbarhed og rationelle motiver, som langsomt indskrænker friheden. Skæbnen er, ifølge Weber, blevet til en illusion om fremskridt, hvorfor den også ville være svær at stoppe.

*"Ingen ved endnu, hvem der i fremtiden skal bo i buret, om der ved slutningen af denne enorme udviklingslinje vil stå helt nye profetier eller en vældig genfødsel af gamle tanker og idealer – eller i stedet derfor en mekaniseret forstening, pyntet med en krampagtig tagen-sig-selv-højtideligt. Så kunne ganske vist denne kulturudviklingens 'sidste mennesker' få lejlighed til at sande det ord: fagmennesker uden ånd, nydelsesmennesker uden hjerte: dette intet indbilder sig at være steget op til et aldrig før nået stade i menneskehedens udvikling"* (Weber, 1995, pp. 121-122).

Problemet ved dette er altså en indskrænkelse af menneskelig handling og udvikling, som skaber meningstab, fordi traditionelle, affektive og værdirationelle handlinger forsvinder, hvorfor man ikke kan handle på baggrund af værdier og idealer, men handler til fordel for målrationelle motiver.

Rationalisering af sundhed minder om denne samfundsudvikling: sport, sex, samvær, spiritualitet og arbejde bliver transformeret til aktiviteter, som kan forbedre helbredet, hvorfor de skifter fra at være mål til at blive midler til et nyt mål - sundheden. De gøres til værktøjer for målrationelle handlinger, som forbedrer helbredet eller eksempelvis ansattes produktivitet for firmaet. Et andet eksempel er sport, der ikke længere udelukkende er en enklave for barbari og vildskab, som Norbert Elias påviste (Elias & Dunning, 1986) - den gøres nu til instrument for sundhed, som for eksempel ved sportsforeningers indlemmelse i folkeskolens sundhedsprogrammer i Danmark. Et andet eksempel herpå er mad, hvor spisebordet er blevet skiftet ud med en apotekerdisk – Ifølge Pascal Bruckner er maden og måltidet ikke kun for nydelsen og selskabets skyld, men en aktivitet, der styres af frygten for at blive syg (Bruckner, 2010).

Essensen er, at når fokus skifter imod sundhed og dens sundhedsmæssige gevinster, så træder andre motiver for handlen i baggrunden. Det samme viser sig ved arbejdet, hvor der måske ikke ligger det tidligere protestantiske kald bag årsagerne til, at folk arbejder og er begyndt at træne på arbejdet. Måske har etikken for arbejdet ændret sig, ligesom (Maravelias & Holmqvist, 2010) har vist, at firmaernes etik for sundhed har ændret sig. Ifølge Weber betyder dette, at der er sket et meningstab, men muligvis har de ansatte altså fundet en ny mening og et nyt kald ved arbejdet, som jeg nu vil komme ind på.

### Fra arbejdsetik til træningsetik

Er den rationalisering, som vi ser i dag, dog baseret på samme kapitalisme? Ole Riis sætter spørgsmålstegn ved, om det er den samme kapitalisme, som Weber undersøgte, der eksisterer i dag, fordi den er afhængig af historiske betingelser (Riis, 2010, p. 115). I det 19. århundrede skete der et skift i arbejdets organisation og menneskers værdier. Ron Inglehart har undersøgt dette skift, hvor generationerne efter 2. Verdenskrig havde et værdiskifte og søgte medindflydelse og selvudfoldelse (Inglehart, 1997). Det store anslag ved dette skift ramte i 1960'erne, hvor autoriteter som kapitalismen og arbejdsmarkedet blev kritiseret. Denne kritik af kapitalismen skabte, ifølge Daniel Bell, et kritisk legitimeringsgrundlag for kapitalismen, hvis etikken forsvandt: *"What this abandonment of Puritanism and Protestant ethic does ... is to leave capitalism with no moral or transcendental ethic"* (Bell, 1972, p. 22). Kort sagt mente Bell altså, at der kun fandtes en etik og en kapitalisme; hvis denne blev efterladt, havde samfundet ikke noget fundament at stå på længere. Det lader dog ikke til, at Bells dystre fremtidsprognose, baseret på dette monoetiske perspektiv, holdt stik, da kapitalismen blev transformeret ind i en ny åndsfasen, baseret på en ny etik. Kapitalismen er derfor polyetisk, fordi den kan omstille sig efter den kritik, den modtager, og bruge den til at vinde opbakning. For ifølge Luc Boltanski og Eve Chiapello kan kapitalismen omstille sig, og på baggrund af den artistiske kritik fra 60'erne opstod en ny åndsfasen, som har erstattet den bureaukratiske og fordristiske firmastruktur med en netværksbaseret og initiativbaseret struktur (Boltanski & Chiapello, 2006). Ansatte er derfor i dag attraktive for firmaer, hvis de er fleksible og initiativrige, og måske også, hvis de er med på den nye fitness-trend.

Et bud på, hvordan denne work-out-etiks opsætning ser ud, er, at man finder etikken i det, som kaldes wellness-idealet. Følgende citat fra Hervé Juvin viser, er det at være et godt menneske i dag ikke kun er forbundet med en sund krop, som kan arbejde og producere for samfundet; det indbefatter alt, også optimeringen af sindet og sjælens tilstand:

*"At være et godt menneske nu om dage handler ikke om at tøjle kroppens syndige længsler, spæge det svage kød, leve som samvittigheden byder én og forberede sig på afrejsen til det hinsides. Det handler om at leve godt. Pokker skulle da stå i lade en dag uden lidt fornøjelse"* (Juvin, 2010).

I *The Wellness Syndrome* af Carl Cederström & André Spicer fremsættes et samfundskritisk blik på, hvordan sundhed er transformeret og betragtes anderledes i dag; det er blevet en del af 'wellness-syndromet'. Det fokus, der eksisterer på sundhed i dag, er gået fra at være en alternativ livsstil til en ideologi de seneste 20 år. Spicer og Cederström bruger en ny trend på nordamerikanske universiteter som eksempel på dette. Her underskriver de studerende wellnessordninger, som indebærer en 'stoffri og alkoholfri livsstil' eller en 'holistisk tilgang til livet' (6). Kontrakterne, som de studerende kan underskrive, problematiserer forfatterne pga. at de kan være med til at skabe en helt bestemt type studerende, som ikke er kritisk eller tænker

forandringsorienteret. I Danmark er et eksempel på denne tendens statsminister Lars Løkke Rasmussens projekt Løkke Challenge, hvor en gruppe drenge hvert år deltager i et cykelprojekt.

*”Fælles for drengene er, at resultaterne fra skolen udebliver, og at de mangler troen på eget potentiale og egen værdi i forhold til uddannelse og job” (Løkkefonden, 2016).*

Målet med projektet er, at de igennem træningen kan blive bedre borgere og få et arbejde eller en uddannelse:

*”Drengene gennemgår et udviklingsforløb på 16 uger, hvor de bliver coachet og trænet af professionelle cykelryttere, undervist i kost og ernæring og gennemgår et personligt udviklingsforløb, så de efterfølgende opnår færdigheder og redskaber til at gå ind i et job eller uddannelsesforløb” (Løkkefonden, 2016).*

Måske er det ikke træningen per se, der får drengene til at indfri deres mål, men det er tankevækkende, at de skal ud på et 600 km langt cykelløb, for at kommuner, arbejdsgivere og sponsorer interesserer sig for deres jobkompetencer og vilje til at arbejde. Man kan sige, at indsatsen måske legitimerer drengenes indlemmelse i samfundet, baseret på en anerkendelse af deres ændrede livsstil.

Dette fænomen viser sig i mange aspekter af livet: jobordninger for sundhed og wellness-optimering, jobaktiveringskurser med samme tema – Og derigennem flyder dette fokus på wellbeing ind i størstedelen af menneskers liv. Som citatet øverst oppe viser, er kernen i dette problem at det gøres til et moralsk krav at følge wellness-principperne. Et område, hvor denne tendens er særligt tydelig, er inden for sundhed, hvor usunde mennesker bliver betragtet som folk, der *”... ikke tager sig godt nok af deres krop, er dovne, svagelige og helt uden viljestyrke”* (Cederström & Spicer, 2015, p. 8). Problemet er ikke kun denne stigmatisering. Problemet er også, at folk, der er relativt sunde, bliver udsat for et pres, som faktisk skaber helbredsmæssige problemer for dem:

*”Sundhedsdyrkelse er blevet et isoleret mål for mange menneskers liv i dag og er derfor begyndt at kamme over. Det har udviklet sig til et sundhedstyranni, hvor kravet om at være lykkelig og have både krop og sjæl i balance er blevet så udtalt, at folk nu reelt begynder at blive syge af det. Derfor har vi et samfundsproblem.”* (Cederström & Spicer, 2015)

At være et godt menneske i dag er netop ikke kun ensbetydende med at være sund. Det handler ikke kun om en sund og rask krop, men også om at nyde tilværelsen helt ned til små ting som at gøre rent eller spise – her er mindfulness et eksempel på, hvordan nydelse og værdsættelse af disse ting omtales i dag.

### Træningsetikkens konsekvenser

Men hvad er problemet i, at nydelse er en del af sundhed og wellness-ideologien? Det giver Slavoj Zizek et bud på i sin filmlektion *The Reality of the Virtual* (2004). Her fortæller han om det samme skift som Hervé Juvin. Før var skyld forbundet med overskridelsen af samfundsmæssige og især kristne normer, men dette påbud er blevet udvisket. Rollen for psykoanalysen i den tid var at opløse frustrationer pga. internaliserede normer og påbud, så man igen kunne leve normalt. Zizek argumenterer for, at det i dag nærmest er omvendt, og psykoanalysens problemområde er nyt – man føler sig skyldig, hvis man ikke kan nyde. I dag handler man rigtigt, hvis man går hele vejen, over grænserne, og nyder livet fuldt ud, og hvis ikke må man føle sig skyldig. Derfor argumenterer Zizek for en dobbeltkarakter i psykoanalysen, hvor den er vendt fra at behandle det kontrollerende og straffende overjeg, til et superego, som derimod handler om, at man skal gribe enhver mulighed for nydelse.

I dag er påbuddet derfor, ifølge Zizek, at man forventes at nyde, men resultatet er, at der i realiteten skabes flere begrænsninger – man skal tage hensyn til sit helbred, gå op i fitness, stoppe med at ryge – det er en kontrolleret nydelse. Livet organiseres og reguleres derfor i dag, så man kan tillade sig at nyde. Paradoksalt nok skaber denne forpligtelse til at nyde altså også en hindring for nydelse: jo mere man adlyder dette superego-krav, desto mindre nydelse opnår man, for hvis nydelse bliver et krav, forsvinder essensen af, hvad rigtig nydelse er. Dermed ender individer, ifølge Zizek, i en konstant søgen efter tilfredsstillelse, men fordi nydelsen er udtrykt som et påbud, vil det klinge hult for jeget og aldrig lykkes. I stedet afstedkommer det en række negative emotioner, forbundet med utilstrækkelighed: skyld, skam og angst. De eneste sande hedonister i dag er derfor ikke dem, som følger wellness-kravene, men rygere og stofmisbrugere er eksempler på det, og ifølge Zizek forstyrrer det os andre, at nogle kan forfølge deres lyster efter nydelse. Zygmunt Bauman ser problemet i sundhed ved at:

*"... bestræbelserne på at komme i form er en rejse, hvor vi ikke kan beskrive målet, før vi har nået det. Dog har vi ingen mulighed for at vide, om vi har nået målet, derimod har vi al mulig grund til at tro, at vi ikke har. Et liv tilrettelagt efter jagten på den gode form lover os en masse små sejre, men aldrig den store triumf"* (I Cederström & Spicer, 2015, p. 54).

Det samme forhold mellem træning og arbejde tænkes at kunne finde sted, mål for arbejdernes sundhed og wellness kræver konstant arbejde og lader aldrig rigtig folk komme i mål. Der kan opstå en følelse af frygt (for at miste arbejdet eller blive stigmatiseret) og angst (fordi man aldrig er sikker på, om man har opnået målet), og derved muligvis også følelser af værdiløshed og selvbebrejdelse. Cederström og Spicer kalder disse arbejdere, som er blevet underlagt tidens trend, for firma-atleter, der har erstattet den protestantiske arbejdsetik med en work-out-etik.

*”... Det nittende århundredes protestantiske iværksættere knoklede hårdt for at gøre sig forhåbninger om et himmelsk efterliv, så motionerer nutidens firma-atleter for at gøre spørgsmålet om, hvorvidt de er den helt rigtige, aktive og energiske medarbejder for deres firma (eller et hvilket som helst andet) helt unødvendigt. Hårdt arbejde er ikke længere en billet til himlen. Motion og sundhed er blevet billetten til nutidens sekulære himmel – vedvarende beskæftigelse” (Cederström & Spicer, 2015, p. 55).*

Arbejdsetikken er altså ikke udelukkende baseret på arbejdet i sig selv, men etikken handler nu om, at man skal arbejde med sin krop og sind samtidigt. Det er med andre ord ikke nok at gøre, hvad der var essensen af arbejdet – at producere, man skal også kunne følge work-out-etikken og wellness<sup>1</sup>-påbuddene.

#### Problemformulering

For at kunne undersøge dette fænomen fra de ansattes vinkel rettes fokus mod de ansattes erfaringer af sundhed og træning i forbindelse med at være ansat i et firma, der lægger vægt på, at de vil have sunde ansatte. Der mangler viden på dette felt, som jeg vil komme ind på i næste afsnit.

#### Hvordan erfares det at være ansat i et firma, som tilbyder sundhedsindsatser?

Problemformuleringen er stillet med henblik på at forstå de ansattes erfaring for derved at kunne beskrive, hvorfor de handler, som de gør (deltager eller ikke deltager i indsatserne). Erfaring er et begreb, som er relateret særligt til fænomenologien og hverdagslivsforskning. Dette er retningen for specialet, og jeg vil i næste afsnit om tidligere forskning argumentere for, at denne problemstilling er relevant at undersøge.

Problemformuleringen kan også hjælpe med at belyse, hvad Kronenfeld, Jackson, Davis, & Blair efterspurgte efter at have foretaget et kvantitativt studie af sundhedsindsatser, hvor de erfarede, at deres resultater havde lav forklaringskraft for, hvorfor personerne deltog. Derfor konkluderede de til sidst:

*”Future research might usefully focus on more detailed collection of qualitative data to help understand what factors motivate people to change health behavior” (Kronenfeld, et al., 1988).*

Selvom specialets problemformulering ikke fokuserer på særlige faktorer, som kan hjælpe med at forstå deres data, så vil det kvalitative fokus mindst give en indsigt, som kan være inspirerende for et sådant spørgsmål for andre forskere på området.

---

<sup>1</sup> Jeg bruger fra nu af ordet sundhed, som dækker både sundhed og wellness som begreb, da disse minder om hinanden og essentielt er det samme.

### Tidligere forskning

Jeg har igennem problemfeltet løbende præsenteret forskning, som relaterer sig til specialets problemstilling. Dette afsnit er tilsigtet en kort introduktion til de mest relevante forskningsfund og derefter en diskussion af, hvordan min problemstilling er positioneret i forhold til den tidligere forskning.

### Kriterier for søgning

Jeg har ud fra mit problemfelt og problemformulering lavet følgende emneord, som igennem testning på databaserne har vist sig at give et resultatet med forskning, som er relevant for mig. Især var 'worksite' nødt til at være kombineret med 'health' og 'wellness', da resultaterne ellers blev alt for brede.

*Health, wellness, worksite, qualitative*

Ud fra disse har jeg derfor lavet denne kombination, der organiserer emneordene i logiske blokke:

Worksite health	OR	Worksite wellness	AND	Qualitative
-----------------	----	-------------------	-----	-------------

### Søgestrategi

Jeg valgte at udvide litteratursøgningen til flere databaser, da min problemformulering strækker sig over flere områder. Derfor blev der søgt på Scopus og Sociological abstracts og Pubmed. Scopus er bred og dækker flere relevante videnskaber, som kan have relevant litteratur, og Sociological abstracts dækker konkret sociologisk litteratur. Til sidst giver Pubmed indsigt i litteratur af medicinsk karakter, som kan hjælpe med at forstå fænomenet.

DATABASE	HOVEDOMRÅDE	RESULTAT
SCOPUS	Bred- Medicin, samfundsvidenskab, humaniora	24 (3 udvalgt*)
PUBMED	Medicin	25 (2 udvalgt*)
SOCIOLOGICAL ABSTRACTS	Sociologi	24 (2 udvalgt*)

*\*Nogle fund går igen i flere databaser*

Udover den direkte søgning i disse databaser har jeg også været opmærksom på artikler, som refereres af de artikler, jeg har udvalgt, hvilket har givet mig flere artikler, som har været relevante for specialet.

### Kvalitative studier

Peter Conrad lavede i 1988 et feltstudie i et mellemstort amerikansk medicinalfirma, hvor han undersøgte, hvorfor sundhedsindsatser var blevet populære ud fra et deltagerperspektiv (Conrad, 1988). Conrad lavede først deltagende observation, hvor han deltog i alle fitnesshold, og senere udvalgte han 35 personer til semistrukturerede interviews. Informanternes motiv for at deltage var fitnessorienteret, hvor de fokuserede på at holde sig i god form og kontrollere kalorier for at styre vægten. De var mindre optagede af de

sundhedsmæssige effekter af træningen. Dette kan være på grund af, at et nyt amerikansk middelklasseideal har manifesteret sig, hvor det er vigtigt at tabe sig og holde sig ung og attraktiv (Conrad, 1988, p. 548).

Conrad identificerede, at "fitness burnout" lod til at være et potentielt problem, fordi ansatte faldt ud af programmerne. Derudover var firmaernes fokus på sundhed ikke kongruent med de ansattes ønske om fitness.

Et andet relevant studie er Christian Maravelias og Christians Holmqvists undersøgelse *Managing Healthy Organizations: Worksite Health Promotion and the New Self-Management Paradigm* (Maravelias & Holmqvist, 2010). Som fokuserede på ændringer i Sveriges største firmaer, hvor de observerede og interviewede firmalæger, sygeplejersker, ergonomi- og adfærdseksperter hos Scania, som havde en særligt aktiv sundhedspolitik. Her fandt de ud af, at firmaet drev en 24-timers medarbejderpolitik, hvor firmaet ønskede ansatte, som fulgte anvisningerne for sund adfærd hele døgnet rundt, så de ikke kun kunne undgå sygdom, men også forbedre sundheden.

En senior manager hos Scania forklarede til forskerne, at et kritisk punkt på managernes dagsorden er performance management.

*"What do our employees need in order to perform? Well, obviously good health is the basis for their performance. But health is not only about physiological or mental well-being. It's about commitment, joy, happiness and motivation. These are vital aspects that our managers must think about if they are to successfully operate according to the principles and values of our production system"* (Maravelias & Holmqvist, 2010, p. 48).

Holmqvist og Maravelias fandt yderligere ud af, at der var en konflikt, da lægerne ved svensk lov er forpligtede til at være neutrale over for firmaerne, hvilke ledte til dilemmaer, hvor de ikke kunne hjælpe firmaets managere, som ellers forventede dette. Undersøgelsen viste, at firmaers sundhedsetik er skiftet fra at være snæver og fokusere på arbejdspladsen (eksempelvis arbejdspositioner) til at blive bred og fokusere på den hele ansatte (eksempelvis livsstilsproblemer som alkohol).

Nick Crossley har lavet et etnografisk studie af træningscenteret, hvor han undersøgte sundhed og træningsfænomenet fra en etnografisk vinkel (Crossley, 2005). Igennem deltagelse i holdtræning og træning i motionsrummet dannede han en relation til feltet. Hans studie viser, at der er mange motiver, som er i konflikt med stereotype syn på træning, som findes i akademiske redegørelser for fænomenet. Hans konklusion er, at træning ikke kun er et instrumentalt redskab til at kultivere socialt accepterede kroppe. Motiver for at træne er bl.a. at slippe sig selv løs, æstetiske grunde eller sundhed. Udover disse kropscentrerede meninger med at træne er der også ikke-kropslige mål som fællesskabet ved at være

tilknyttet et træningsmiljø. Crossley finder også en konflikt med Giddens' teori om selvidentitet, hvor individet bygger sig igennem projektet. Mange, der træner, gør det også for at reparere sig selv til en tidligere tilstand (Crossley, 2005, p. 47) .

Derudover har et enkelt studie undersøgt maskulinitet i forbindelse med sundhedsindsatser i firmaer. Et studie baseret på interviews med 13 hollandske mænd, der var ansat på en arbejdsplads med sundhedsindsatser, undersøgte deres attituder og forestillinger om sundhed (Verdonk, et al., 2010). Studiets hovedfund var, at mændene anså det som ideelt, at de kunne konkurrere, og den ideelle mand var forbundet med at vinde og være klar til at konkurrere. Derudover forestillede de sig, at rigtige mænd ikke klager og ideelt set ikke er sårbare. Derfor anså de sundhedsindsatserne som feminine, og som noget, de ville undgå. Yngre mænd ville dog gerne styrketræne for at få større muskler. Der er derfor muligvis særlige forhindringer for indsatserne ved at nå ud til mænd, hvis de anser indsatserne som værende feminine. Deltagelse og erfaringer i dem kan derfor have en kønsdimension.

#### Kvantitative studier

For de kvantitative studier er bevæggrunden for studierne, at fordi langt de fleste voksne er i arbejde, og de er ramt af en række livsstilssygdomme, som koster dem leveår og livskvalitet samt mindsker produktiviteten, er arbejdere en "fangende audiens", som der er stor samfundsinteresse i at hjælpe.

Et studie har målt på 15 tilfældigt udvalgte firmaers motionstilbuds effektivitet, med cirka 3500 arbejdere totalt. Firmaerne har tilbudt mindst 1 times træning med sundhedsprofessionelt personale til arbejderne i deres arbejdstid. Jobtyper inkluderede sosu-arbejdere, tandlæger, konstruktionsarbejdere, kamp- og helikopterpiloter, rengøringsarbejdere, kontor og it-arbejdere. Alle jobgrupper fik reducerede smerter i nakkeområdet, fik bedre kardiovaskulært helbred, større motorkontrol og muskelmasse, samtidig med øget produktivitet – målt ved blodprøver og spørgeskema.

Skillelinjen mellem motion som medicin og som mere end medicin bygger på, at motionen kan forbedre mere end kroppens tilstand. Indsatserne kan også forbedre produktivitet, sygdomsbekæmpelse og fravær samt wellbeing.

Et andet studie fra Danmark blev lavet på ni offentlige kontorer med i alt 549 deltagere (Pedersen, et al., 2009). Disse blev udvalgt tilfældigt og derefter opdelt i tre grupper: kontrolgruppe, gruppe for traditionel styrketræning med dumbbells og romaskine tre gange om ugen i 20 minutter, og gruppe for blandet fysisk aktivitet, hvor følgende eksempler er givet, at de fik kontrakter de skulle underskrive, hvorefter de eksempelvis fik besked på mail om at øge fysisk aktivitet, eksempelvis cykle på arbejde, deltage i lokale



fitnessarrangementer. Derudover blev der stillet steppers eller boksepuder op ved kopimaskiner eller givet steptællere.

Begge grupper forbedrede sig over det år, hvor de blev målt, over kontrolgruppen. Blodtryk, fedtprocent - 2,2%, samt skulder- og rygsmerter blev reduceret med 30 %. Muskelstyrke og iltoptag blev øget med 10 % (Addley, et al., 2014).

I det seneste metastudie om firmamotion undersøges effektiviteten af disse interventioner på fysisk aktivitet, kost og BMI. 22 studier, publiceret mellem 1980 og 2009, blev analyseret. Forskerne fandt en moderat kvalitet af evidens for, at interventionerne havde en effekt. Konklusionen på nuværende forskning er, at *"There is low quality of evidence that workplace physical activity interventions significantly reduce body weight and BMI"* (Verweij, et al., 2011).

Et relevant speciale er lavet af Amanda Conlon, som lavede en surveyundersøgelse af de ansattes incitamenter og barrierer for at deltage i sundhedsindsatser (Conlon, 2013). Spørgeskemaet blev besvaret af 437 respondenter med en gennemsnitsalder på 46 år. 71.8 % af de ansatte ville gerne deltage i aktiviteterne, hvis det foregik betalt i arbejdstiden, hvilket var det største incitament for deltagelse. Derudover ville respondenterne helst have hjælp til personlig planlægning af kost og motion. Den største årsag til, at de ikke kunne deltage, var, at der ingen tid var i løbet af deres dag. Derudover rapporterede 81.7 %, at de mente, at de bedre kunne deltage, hvis programmerne blev afholdt på bedre tidspunkter.

#### Specialets position i forhold til tidligere forskning

De kvantitative studier har alle sammen et eksperimentelt design, som primært fokuserer på fysiologiske og psykologiske effekter for indsatserne. Der findes kun Conlons speciale, som kvantitativt afdækker de ansattes perspektiv delvist. Conlon afdækker kun, hvad der kan højne eller formindske deltagelse fra respondenternes perspektiv, og ikke hvordan de erfarer fænomenet. Jeg vil dog afgrænse mig til en kvalitativ vinkel på specialet, men der mangler også kvantitative studier på området.

De kvalitative studier viser, at der er flere verdener, der mødes omkring sundhedsindsatserne. På den ene side er der de ansattes og deres private liv og holdninger, og på den anden side firmaet og dets etik og agenda for, hvad en sund arbejder er (Conrad, 1988). Der kan altså eksistere et misforhold mellem målet med indsatserne og hvad der gøres. Maravelias og Holmqvist påviser, at der er sket et skift i forbindelse med firmaernes etik, men grundlaget for at konkludere, at de ansatte føler sig udnyttede og utilstrækkelige, er ikke undersøgt, hvilket er, hvad Cederström og Spicer antager er tilfældet. Samtidig har Crossley vist, at disse antagelser ofte baseres på kritiske sociologiske, teoretiske antagelser, som ikke nødvendigvis er i overensstemmelse med den subjektive erfaring og hvorfor der handles. Kønssdimensionen, som Verdonk,

Seesing, & De Rijk tager op, er ikke som sådan et teoretisk tema, specialet vil tage op, men det er noget, der senere i analysen vil huskes, og i forbindelse med udvælgelse af informanter er det vigtigt, at der er en spredning på køn.

Derfor kan specialet hjælpe med at forstå dette forhold, som Crossley har undersøgt ved træningscenterets sfære. Dette kan hjælpe med at forstå den spændende udvikling af etikken for sundhed på arbejdspladsen, men som Conrad har vist, behøver denne virkelighed ikke nødvendigvis at være i overensstemmelse med, hvorfor der handles. Man kan sige, at den sociologiske kritik måske kan være for letkøbt ved disse hermeneutiske antagelser, baseret på dokumenter, medier og ledere i firmaers udtalelser.

## KAPITEL 2

### Videnskabsteori

Hos Bauman er fitness et mål, der er udefinérbart, og man må derfor konstant jage målet og aldrig opleve en rigtig tilfredsstillende succes. Hos Zizek er der et lignende billede, han tegner ved samfundets ideal om nydelse – når nydelsen bliver en moralsk anvisning, bliver nydelsen umulig at opnå, og mennesker forsøger konstant at opnå det, men det er en uendelig jagt. Hos dem begge går oplevelsen af skyld, angst og frygt igen som følge af, at sundhedsidealet følges. Bauman og Zizek udfolder dog ikke deres beskrivelser af, hvordan disse oplevelser mere konkret kommer til udtryk i det levede liv, men dette er, hvad specialet sætter fokus på. Derfor tager specialet udgangspunkt i en sociologisk, fænomenologisk videnskabsteori, fordi denne sætter fokus på den subjektive erfaring i sammenhæng med fænomener.

Socialkonstruktivismen og fænomenologien forbinder to punkter, som jeg gerne vil have indblik i: 1) forståelse for subjekterne og deres egne erfaringer, og 2) den kontekst, som dette finder sted i. Ved konstruktivismen kan der overordnet skelnes mellem en erkendelsesteoretisk og en ontologisk konstruktivisme. Den erkendelsesteoretiske konstruktivisme bygger på antagelsen om, at vores erkendelse af virkeligheden er en konstruktion, og at den ikke nødvendigvis svarer til objektet, som undersøges. Den ontologiske konstruktivisme bygger i stedet på tanken om, at vores opfattelse af virkeligheden korresponderer med virkeligheden, og da denne er skabt i et socialt samspil – må virkeligheden derfor også være socialt konstrueret<sup>2</sup>.

Den ontologiske konstruktivisme lægger vægt på betydningen af subjektet, da erkendelse og ontologi smelter sammen i perspektivet på det, hvorfor denne passer bedre på problemstillingen, modsat en erkendelsesteoretisk konstruktivisme, som ville lægge vægt på koncepter. Den ontologiske konstruktivisme er særligt kendetegnet ved fænomenologien, hvor der sættes fokus på individets erfaring af at være i verden, som kaldes dets livsverden, og hvordan det handler ud fra denne. Jeg vil nu kort beskrive, hvad fænomenologien er, og hvilke implikationer den har for specialet.

#### Fænomenologi

Fænomenologi er læren om det, der viser sig for bevidstheden. Traditionen blev dannet for lidt over hundrede år siden ved Husserls trebindsværk *Logiske undersøgelser* (Husserl, 1901). Her blev de fleste grundantagelser, som fænomenologer senere har videreudviklet eller lånt fra, dannet. Der findes flere forskellige fænomenologiske retninger, og jeg vil danne mit ståsted ud fra grundantagelserne i Husserls og

---

<sup>2</sup> Denne antagelse er dog ofte implicit set som værende begrænset til den sociale virkelighed, og ikke den fysiske (Collin, 2012, p. 337).

Heideggers fænomenologi samt videreudviklingen af den ved Schütz. Afsnittet er derfor ikke en indføring til Husserls og Heideggers fænomenologi, men et grundlæggende analytisk perspektiv på videnskabsteorien, dannet ud fra deres, som jeg i specialet kan drage nytte af til min metode og analyse.

### Ontologi

Oprindeligt er Husserls fænomenologi ikke tiltænkt sociologien, men heller ikke logiske spørgsmål alene. Den er nærmere en filosofisk tilgang til, hvordan man skal gå til spørgsmål. I stedet for at teoretisere og se det genstandsfelt, man undersøger, på afstand og som en lukket enhed, skal man i stedet gå til det og undersøge det, som det fremkommer. Med andre ord interesserer fænomenologer sig ikke for, hvordan virkeligheden virkelig er - dette er en kunstig opdeling - i stedet smelter ontologi og epistemologi sammen, fordi erfaringen, ifølge fænomenologer, svarer til virkeligheden. Et eksempel på dette er Thomas-teoremet "*Hvis mennesker definerer situationer som virkelige, så bliver de virkelige i deres konsekvenser*" (Thomas & Thomas, 1928, pp. 571-572). Man kan også sige, at fænomenologien ikke beskæftiger sig med sandhedsværdien af menneskers subjektivitet, men dens beskaffenhed og meningsindhold (Kristiansen & Krogstrup, 2012, p. 14). Populært sagt går fænomenologien til *tingen i sig selv*, som er det, der betegnes som *essenser*. Hermed fokuseres der på menneskers aktiviteter ud fra den tanke, at videnskaben skal vise den måde, som de forstår verden på, og for fænomenologien er målet at fortolke denne fortolkningsproces.

### Epistemologi

Fænomenologien handler om at undersøge det sociale, og hvordan mennesker er til i verden, og hvordan de handler i den. Dette gøres på en helt bestemt måde, nemlig ved at undersøge, hvordan verden erfares som en social virkelighed i deres hverdagsliv. Målet for erkendelse er altså ikke verden, som den virkelig er, da dette, ifølge fænomenologer, vil være umuligt. I stedet undersøger man, hvordan den fremtræder.

Erkendelsesinteressen ved fænomenologien var for Husserl et opgør med hermeneutikken, hvor man ved fortolkningsprocesser og at sammentænke dele kunne opnå en sandhed. Svar kunne, ifølge Husserl, ikke fortolkes på denne måde, hvorfor man, ifølge ham, måtte gå til fænomenet for at beskrive det. Grunden til, at dette var vigtigt for Husserl, var, at bevidstheden altid er rettet mod objekter uden for det selv, som han kalder intentionalitet. Subjekter er rettet mod objekter som eksempelvis sundhed, sygdomme, arbejde osv.

For at få denne viden benytter fænomenologien sig af en metode kaldet *epoché*, hvor forskeren suspenderer sig selv og sine forudantagelser for at lade informanterne tale så frit som muligt om deres oplevelser, uden at blive styret af forskeren. Det samme gælder den analytiske tilgang i fænomenologien, hvor empirien kommer i første række, forud for teorien, hvorfor analysen er mere orienteret mod beskrivelser end

teoritestning. Forskeren befinder sig derfor i et ambivalent forhold til sit genstandsfelt, som både fordrer en nærhed til subjektet, men samtidigt en distancering fra det.

Fænomenologien er en frugtbar position for specialet, fordi den giver det videnskabsteoretiske fundament for at besvare *"hvordan erfares og forestilles sundhed"*, fordi fænomenologien i sin essens tager udgangspunkt i menneskets subjektive oplevelse. Samtidig er fænomenologien også en sociologisk vinkel, der sætter fokus på fænomenet som en socialitet, som jeg nu vil komme ind på. For selvom fænomenologien tager udgangspunkt i individet, er den også interesseret i den sociale virkelighed, som subjekterne deler, og jeg vil nu prøve at beskrive, hvordan fænomenologien binder subjektiv oplevelse sammen med samfund og dets struktur.

### Intersubjektivitet

Martin Heidegger videreførte fænomenologien og kan betragtes som Husserls efterfølger. I hans værk *Væren og tid* (Heidegger, 1927) beskrev han, hvordan mennesket ikke kan forstås og beskrives uafhængigt af den verden, som det erfarer og eksisterer i.

*"Den menneskelige væren er fundamentalt set en væren-i-verden"* (Zahavi & Overgaard, 2005, p. 167).

Som Zahavi og Overgaard siger, er menneskets væren ikke isoleret, men det er nærmere et intersubjektivt væsen. Dette er den forståelse af intersubjektivitet, som senere fænomenologer har arbejdet videre med fra Heideggers og Husserls tankegods. Subjekt og objekt bliver med andre ord tænkt sammen og set i relation til hinanden.

Et eksempel på dette fra Husserl er, at han mener, at mennesket kun kan være verdenserfarende, så længe det er en del af et fællesskab, hvorved subjektet er skabt i sociale relationer ved at være medlem af en social verden (Husserl, 1973, s. 193). Essensen er, at når et subjekt erfarer noget, så vil dette også være intersubjektivt tilgængeligt og muligt for andre i samfundet at erfare.

Fænomenologien sammentænker altså subjektive og individualistiske tilstande (følelser og erfaringer) til en social verden, som de er rettet imod og handler i. En senere videreudvikling af denne fænomenologiske grundtanke ses ved Peter L. Berger og Thomas Luckmanns socialkonstruktivisme, hvor de udvikler begreber for tre samfundsprocesser, som er med til at skabe virkeligheden: eksternalisering ved at samfundet er menneskeskabt ved handlinger, objektivering ved at samfundet bliver til en objektiv realitet, og internalisering ved at virke tilbage på individerne og socialisere dem (Berger & Luckmann, 2007). Dermed virker produktet af subjektets handlinger tilbage, hvorfor de er med til at forme samfundet og hinanden.

Dette betyder også, at jeg som forsker er en del af konteksten i denne verden, som undersøges, da den deles af forskeren og informanterne.

Selvom specialet med et fænomenologisk grundlag lægger vægt på subjektiv erfaring, afvises det dermed ikke, at samfundet samtidig kan undersøges. Konsekvensen ved dette perspektiv er, at når forestillinger om og oplevelser af sundhed undersøges som fænomen, så er fænomenet skabt som en proces i samfundet. Dermed åbnes der altså op for en analytisk vinkel til også at forstå den sociale verden igennem subjektive oplevelser.

### Kroppens fænomenologi

Fænomenologien er også kropslig, hvorfor det er relevant at inddrage kropslige erfaringer i undersøgelser. Ifølge Husserl er dette, fordi subjektet og kroppen er kastet ind i verden, som han kalder at *være-i-verden*:

*“Waking life is always a directedness towards this or that, being directed toward it at as an end or as a means, as relevant or irrelevant, toward the interesting or the indifferent, towards the private or public, toward what is daily required or intrusively new. All this lies within the world-horizon; but special motives are required when one who is gripped in this world-life reorients himself and somehow comes to make the world itself thematic, to take up lasting interest in it”* (Husserl, 1964, s. 281).

Dette er, hvad man kan kalde menneskets virkelighedssans, og ved at være til stede i denne virkelighed oplever vi her og nu situationer, som ikke er følelser af, om det, vi erfarer, er sandt eller falsk, men erfaringer af entiteter. Et eksempel, som er relevant for specialet, kan være at blive inviteret til at deltage i et sundhedstilbud, eller kropslige erfaringer som at blive syg, at være rask.

Den sidste del af Husserl-citatet betoner også, at virkelighedssansen er noget, vi handler ud fra. Når vi erfarer noget her og nu, retter vi os også mod objekter inden for verden. Vi skildrer altså vores oplevelser fra andre, vi tager temaer fra verden op, og vi gør dem til projekter – sundhed, som specialet omhandler, er et godt eksempel på dette.

*Kroppen* er, ifølge Husserl, et fænomenologisk objekt, den er ikke et objekt for anskuelse, men *et middel til anskuelse*. Kroppen har en *fænomenologisk sans*, som gør, at vi lever igennem den – ofte erfarer vi verden igennem den, og erfaringer beskrives ofte af mennesker som kropslige følelser: at være træt, at føle sig frisk, at være nær eller fjern. Kroppen er for Husserl *nulpunktet*, fordi det er den, vi bevæger os igennem situationer med. Med internettet og andre kommunikationsformers fremkomst er denne antagelse dog måske forældet, da vi også kan erfare fænomener igennem disse nu. Et eksempel på, hvor antagelsen dog stadig er relevant for specialet, er træningen, som bestemt er et middel til anskuelse – her opleves udmattelse, smerte, men

også gevinster ved sundhed såsom mere energi og velvære (Addley, et al., 2014) (Conlon, 2013) (Verweij, et al., 2011) (Pedersen, et al., 2009). Hermed mødes informanternes kroppe i træningsrummet, hvor bestemte tematikker tages op. I forhold til træning er det også interessant, at kroppen måske både er et middel for anskuelse, men samtidig også er en legemlig krop, der handles imod at forbedre.

#### Specialets udgangspunkt

Fænomenologien kan tages i forskellige retninger, alt afhængigt af, hvilken del af den, der lægges vægt på, og deraf hvordan den metodisk og analytisk anvendes. Grundlæggende er der to hovedspor, som kan pålægges studier af subjektivitet. Der er en psykologisk tilgang, som lægger sig op ad de traditionelle filosofiske rødder af fænomenologien, hvor fokus ligger på intentionalitet, med fokus på at undersøge eksistentielle følelser hos mennesker.

En *sociologisk* brugbar fænomenologi lægger vægt på forholdet mellem individets erfaringer og samfundet – hvordan kan fænomenerne forstås socialt, og ikke kun som isolerede tilfælde. Schütz satte særligt fokus på dette ved sit begreb om *livsverdenen*, ved at han anså denne hverdagslivets verden som en socialitet. Den er derfor mere sociologisk end den psykologiske fænomenologi, fordi den lægger mere vægt på den intersubjektive dimension af fænomenologien. Jeg vil derfor nu afslutte det videnskabsteoretiske kapitel, som har givet et grundrids for de videnskabsteoretiske betragtninger, der danner grundlag for specialet, og gå videre til specialets teoretiske grundrids, som tager udgangspunkt i Schütz' *socialfænomenologi*.





## KAPITEL 3

### Teori

Specialets tilgang til teori understøtter fænomenologien og dens indstilling til undersøgelse af fænomener, hvilket indebærer, at empirien har forrang for teorien. Teorier må ikke være drivende for en undersøgelse, men er et værktøj, som kan hjælpe med at få det empiriske materiale til at blive systematiseret.

Dette har også været et praktisk udgangspunkt, fordi jeg ikke havde et særlig godt kendskab til firmakultur og deres tilgang til sundhed. Mit teoretiske udgangspunkts åbenhed gør derfor, at jeg heller ikke presser bestemte teoretiske forståelser ned over specialet, som kunne få den konsekvens, at jeg reducerer kompleksiteten af analysen og i værste fald overser vigtige elementer.

I mit problemfelt diskuterede jeg større sociologiske teoriretningers (Bourdieu, Giddens, Rose og Foucault) perspektiver på sundhed, og at de manglede et niveau, som kunne forklare det subjektive og komplekse mikro-niveau af fænomenet, som kan nuancere de større perspektivers forklaringer. Dette kapitels primære funktion er at opbygge et teoretisk begrebsapparat for at kunne undersøge dette fra denne vinkel, som komplementerer problemformuleringen og det videnskabsteoretiske udgangspunkt.

#### Alfred Schütz

Alfred Schütz (1899-1959) var en østrigsk sociolog, som er kendt for at bygge bro imellem Husserl og Max Webers teorier. Husserl og Weber skrev sideløbende deres værker, inden Schütz senere blev inspireret af dem til sin egen socialfænomenologi. Jeg vil kort beskrive deres indflydelse, da det hjælper med at forstå Schütz' teori.

Fra Webers forstående sociologi blev Schütz inspireret af hans begreber om social samhandlen, kausalitet og fortolkning. Men Schütz mente, at Weber var for fokuseret på to typer handling. Webers idealtyper om rationelle og traditionelle handlingsmønstre forklarede ikke nok. Ifølge Schütz udfører mennesker handlinger, som ikke er baseret på disse idealtyper for handlinger, men som individerne alligevel *selv* tillægger mening. Det er her, at Husserls fænomenologiske metodologi bliver brugt som inspiration, og begrebet *intentionalitet* har stor betydning for Schütz' forståelse af, hvordan subjektet handler fra sin livsverden, hvor det skaber mening og er rettet imod objekter, når det handler. Med andre ord er handlingsmønstre meget mere komplekse, og er ikke nødvendigvis baseret på et rationelt grundlag, men på personens egen mening. Schütz kombinerer derfor Webers teori om handlen med Husserls teori om bevidstheden. Webers metodologi om kausalitet bruger Schütz som inspiration til at danne sit begreb om typificeringer, som er typiske tanker og handlingsmønstre, som personer bruger. Han er dog mere fokuseret på dette fænomen i livsverdenen, og Weber er på makro-sociologiske og historisk komparative tendenser.

Schütz bringer igen subjektiv erfaring og mening på banen, som han mener er en problemstilling, Weber springer over.

#### Hverdagslivet

Schütz var, ligesom andre fænomenologer, interesseret i erkendelsen af menneskers bevidsthed, men han viderebyggede denne interesse til også at kunne forklare strukturer i den sociale virkelighed. Med intentionalitetsbegrebet fra Husserl anså han erfaringer som rettet imod samfundsstrukturer. Teorien lægger dog vægt på individets hverdagsliv, hvor den sociale virkelighed opleves, erfares og formes.

Kernebegrebet i Schütz' teori, som han er mest kendt for, er den *naturlige indstilling*. Erfaringen af verden består for hvert individ af uafhængige og afgrænsede meningsprovinser (Schütz, 1962, p. 230). Dette gør, at verden består af meningsregioner (Zahavi & Overgaard, 2005, p. 175).

I hverdagen gør den naturlige indstilling, at der opstår, hvad Schütz kalder *common-sense-viden*, som gør, at mennesker oplever, at deres verden fremstår som naturlig for dem (Bech-Jørgensen, 2010, p. 210). Den naturlige indstilling gør med andre ord, at handlinger fremgår som selvfølgeligheder, når de er blevet en fast del af den denne. Dette kan eksempelvis være motiver for handlen som 'at være sund', 'sund til at arbejde' og lignende, som ansatte der træner ikke stiller spørgsmålstejn ved længere, men bare gør. Den naturlige indstilling er også et socialt konstrueret lager af viden, som både har en fortid og en fremtid, som alle trækker på, når de handler i deres hverdag. Kernen i dette er, at mennesket er et socialt væsen, det fødes ind i en på forhånd eksisterende verden, som det socialiseres af. Forholdet mellem handling og struktur er altså dialektisk, på den ene side er der en på forhånd givet verden og viden, men denne er hele tiden genstand for erfaring og ny meningsdannelse af individerne, hvorfor den ikke er statisk. Konsekvensen af den naturlige indstilling er, at mennesker stoler på deres erfaringer og kan begribe det, som skal ske i fremtiden. Tvivl om verdens virkelighed suspenderes altså i den naturlige indstilling, som gør det nemmere for, at vi kan bevæge os fremad og handle.

Men den naturlige indstilling kan også betvivles. Dette gøres ved, at man eksempelvis stopper op i hverdagslivet og reflekterer over, hvad der er sket eller skal ske. Ifølge Birte Bech-Jørgensen sker det også, når vi møder usædvanlige mennesker eller situationer – oplevelsen af denne situation erstatter den naturlige indstillings ro og forudsigelighed med uro og usikkerhed (Bech-Jørgensen, 2010, p. 210). For Schütz er denne suspension af den naturlige indstilling også metodisk, hvilket han er inspireret af fra Husserls metode om udøvelsen af *epoché*, som er at sætte sig selv i parentes. På samme måde er suspensionen af den naturlige indstilling at sætte sig i parentes. Man forstår aktører ud fra deres perspektiv og indstilling i stedet for sin egen. Dette er et analytisk ideal og kan aldrig rigtig opnås til fulde (Bech-Jørgensen, 2010, p. 211).

På samme måde tager specialet udgangspunkt i, at de ansatte befinder sig i en livsverden, som de har en common-sense-indstilling til. Heri indgår der også handlinger i forhold til sundhed og motion eller mangel derpå. At gå fra ikke at dyrke motion og til at dyrke det kan også ses som en suspension af den naturlige indstilling, hvor de ansatte må stoppe op og reflektere over, hvad deres situation er, og hvad der skal ske, når de ændrer den.

### *Livsverdenen*

For at udbygge forståelsen af den sociale konstruktion ved den naturlige indstilling ved Schütz vil jeg introducere hans begreb om livsverdenen. Livsverdenen er den sansbare virkelighed, alle individer befinder sig i, og for Schütz var den også den virkelighed, som alle befinder sig i ved hverdagslivet:

*"... For den naturlige indstilling er verden ikke fra begyndelsen det enkelte individs private verden, men en intersubjektiv verden, fælles for alle, hvori vi ikke har en teoretisk, men en særdeles praktisk interesse. Hverdagslivets verden er scenen og tillige genstanden for vore handlinger og interaktioner. Vi må beherske den, og vi må ændre den for at virkeliggøre de mål, som vi forfølger i den blandt vore medmennesker. Vi virker alene i, men også på, verden..."* (Schütz, 1975, p. 61).

Individet er derfor, ifølge Schütz, et socialt væsen, og dets livsverden er intersubjektivt og sammenkædet med alt, der er i verden for individer. De forskellige afgrænsede meningsregioner er alle vigtige for at forstå handlen, men en af disse har særstatus. *Hverdagslivets livsverden* er den altoverskyggende virkelighed for individer (Bech-Jørgensen, 2010, p. 211). Det er i livsverdenen, at subjektet overvejende lever sit liv, målt på tid, men også fordi de andre meningsprovinser er modifikationer af livsverdenen, som individerne sætter sig ud af parentes eller ud af kraft ved at springe ind i (Zahavi & Overgaard, 2005, p. 175). Vi springer derfor imellem disse, og det opleves som indre chok, hver gang grænserne imellem livsverdenerne overskrides. Hverdagslivet er derfor den primære livsverden for informanterne, og sundhed kan ses som en anden livsverden, som de forholder sig til og prøver at sammenkæde med deres livsverden, og dermed påvirker den deres handlinger.

### Typificeringer

Dette er et af de vigtigste begreber i Schütz' teoriapparat, på samme måde som idealtyperne er centrale for Webers metodologi. Som jeg nævnte i min diskussion af fænomenologien i videnskabsteorikapitlet, så kan den filosofiske, fænomenologiske tradition kritiseres for at isolere selvet, som også er set ved den senere psykologiske fænomenologi. Af samme grund udviklede Husserl begrebet om *typificeringer*, fordi han anså Husserls begreb om intentionalitet som vigtigt, men for snævert, fordi det fokuserede for meget på et subjekt, som er isoleret fra andre. Samtidig var Schütz inspireret af Webers forstående sociologi og hans

udvikling af idealtyper, som grundlagde en objektiv sociologi til at fortolke og forstå sociale fænomener. Men Weber var fokuseret på makrosociologiske fænomener og historisk-komparativ metode, og Schütz var interesseret i, hvordan mening skabes i individernes livsverden (Kim & Berard, 2009). Resultatet af dette var at:

*“Weber therefore took for granted much that was problematic for Schutz, with respect to how exactly the topics and methods of the social sciences relate to the subjective meanings and experiences common to the life-world”* (Kim & Berard, 2009).

Schütz tager altså udgangspunkt i det, som er den Weberianske metodologis svaghed og blinde område. Konsekvensen af dette er tydelig i Schütz' udvikling af typificering, som belyser dette område. Hvor Webers idealtyper er heuristiske værktøjer til at belyse makrosociologiske tendenser, så er *typificeringer forankret til livsverdenen*.

Typificeringer er et bredt udsnit af fænomener, som fremkommer i forskellige kontekster. Man kan forstå dem som skemaer af erfaring og fortolkede skemaer (andres erfaringer) (Kim & Berard, 2009, p. 266). Det kan også være konstruktioner, abstraktioner, generaliseringer, formaliseringer og idealiseringer (Schütz, 1962, p. 5).

Fælles for alle disse er, at det er struktureringer af erfaringer. De bliver altså til en *praksis* for handling og forståelse for individerne – *en måde at leve livet på*. Typificeringer er derfor, som Schütz har gjort os opmærksomme på, ved den naturlige indstilling attituder i hverdagslivet, som implicit tages for givet (common-sense). Det er derfor, at Schütz mener, at vi igennem typificeringer kan forstå common-sense-praksis i hverdagslivet (Schütz, 1962, p. 326).

Det er vigtigt at bide mærke i, at selvom typificeringerne har subjektive og psykologiske dimensioner, som empirien består af, så er det sociale og intersubjektive fænomener. Typificeringer hviler altså på et intersubjektivt fundament, som han beskriver. Her er de:

*“[...] either socially derived or socially approved or both and... are handed down by the typifying medium par excellence, namely, common language... all knowledge taken for granted has a highly socialized structure, that is, it is assumed to be taken for granted not only by me but by us, by ‘everyone’ (meaning ‘everyone who belongs to us’). This socialized structure gives this kind of knowledge an objective and anonymous character: it is conceived as being independent of my personal biographical circumstances”* (Schütz, 1962, p. 75).

Der findes altså en fælles forståelse af typificeringer. Den er en viden, man kan forstå omverdenen med, som er bygget på et lager af viden fra fortidige erfaringer og andres erfaringer.

## Tidsdimensioner

Som sagt er Schütz optaget af at undersøge den sociale virkelighed, som erfares i subjektets livsverden. Til sidst i teori afsnittet vil jeg præsentere Schütz' perspektiv på de vigtigste *lag* af tidens og rummets orden, som påvirker den måde, livsverdenen erfares på.

Schütz opererer med et tidsbegreb om *indre* og *ydre* tid. Den indre tid er den subjektive tidsdimension, som hvert individ har for sig. Denne er en bevidsthedsstrøm, hvor oplevelser og begivenheder fra fortiden og i nuet konstant forbindes. Dette sker helt ureflekteret, og det kan ikke kontrolleres (Bech-Jørgensen, 2010, p. 215).

Den ydre tid er et samfundsmæssigt lag af tiden, som man kan skelne og organisere den indre tid efter. Den ydre tid er med andre ord rumliggjort og kvantificérbar og kan ordnes kronologisk (Schütz, 1967). Denne tid er, hvad der også kaldes normaltids, verdenstid eller normaltiden, det er en "... upåvirkelig social struktur, og den er uundværlig som en mere eller mindre upåagtet symbolsk magt i et foranderligt samfund som det moderne" (Bech-Jørgensen, 2010, p. 215). Den indre tid kan få tiden til at opleves anderledes, og vi beskriver ofte denne oplevelse igennem metaforer: tiden kan føles dræbende langsom eller rasende hurtig for os. Dette sker, når den indre tid får lov til at tage over for den ydre tids pres. Tidsformerne kan ikke forenes med hinanden, men de kan derimod forbindes ved at der skabes overgange (Bech-Jørgensen, 2010, p. 215).

Udover opdelingen af tid i lag imellem det *ydre* og *indre* for det enkelte individ, så inddeler han tiden yderligere i en orden. Der findes tre lag, som repræsenterer tidligere interaktioner og forhold, nutidige forhold og fjerne og fremtidige personer:

*"I tidens dimension er der med hensyn til mig i mit faktiske biografiske øjeblik 'samtidige', med hvem et gensidigt samspil af aktion og reaktion kan etableres, 'forgængere', som jeg ikke kan påvirke med mine handlinger, men hvis fortidige handlinger og deres resultater er åbne for min fortolkning og kan påvirke mine egne handlinger, og 'efterfølgere', som jeg ikke kan erfare, men mod hvem jeg kan orientere mine handlinger i en mere eller mindre tom anticipation. Alle disse relationer udviser mangfoldige former af intimitet og anonymitet, af familiaritet og fremmedhed, af intensitet og omfang"* (Schütz, 1962, p. 15).

Schütz' begreb om tid er derfor central, fordi tidsdimensionen har en relation til forskellige handlingsmotiver, som jeg nu vil komme ind på.

## Handlingsmotiver

Schütz skelner mellem det, som er sket i fortid, som er det han kalder for *acts*. Acts er afsluttede handlinger og begivenheder, hvorimod *action* er en igangværende handling. Acts er lidt ligesom den naturlige indstilling:

vi kan erindre dem og forudse dem, hvis vi vil afslutte sådanne handlinger igen i fremtiden. Derfor refererer Schütz til tre tidsdimensioner ved handlinger (acts):

*"1. Den handling, som er i gang, og som først erfares senere, 2. Den afsluttede handling, som erfares i nutiden, idet vi reflekterer over den. 3. Den anticiperede handling, som transcenderer nutiden, og som rummer mulighed for fremtidige erfaringer"* (Bech-Jørgensen, 2010, p. 212).

Fra fænomenologien bygger Schütz her videre på begrebet om intentionalitet, hvor han mener, at handlinger er rettet imod noget. Denne bunder i afsluttede handlinger, som gøres til genstand for refleksion over fremtidige. Når dette sker, bliver *acts til action*, og mennesker har et projekt, som deres igangværende handlinger er rettet imod. Motivet for handlingen bunder derfor i sidste ende i relationen til fortiden, hvorfor den er en fortidsorienteret proces. Det er sådan, at Schütz kæder tiden ind i handling på, som han mente at Weber overså, ved at hans teori ikke var sensitiv overfor, at tidligere handlinger blev projiceret til fremtidig handling. Handlinger, som er relateret til fortiden, kalder Schütz også for *fordi-motivet*.

Tidsprocessen skaber altså overgange, hvor nye projekter dannes og gøres til genstand for handlinger imod fremtiden. For eksempel ved sundhedsindsatser, hvor et sundhedspersonale vil forsøge at få folk til at danne sig et nyt normalitetsbillede, ved at de laver en overgang og projicerer et nyt projekt ud i fremtiden, som vil være deres kommende hverdagsliv. Denne overgang fra det normale og naturlige til det ukendte kræver et *for-at-motiv*. Dette kan muligvis ses i relationen mellem hverdagslivets livsverden og sundhedens livsverden, som jeg kort skrev om i forrige afsnit. Dette forbindes altså igennem sekvenser af tid, som der ligger motiver og refleksioner bag, når subjekterne handler.

#### **Grafisk illustration af handlingsmotiver (actions) og deres relation til tidsdimensionen**

<b>Tidsdimension</b>	<b>Fortiden</b>	<b>Nutiden</b>	<b>Fremtiden</b>
<b>Handlingsmotiver</b>	Fordi-motiv (acts)	(Actions)	For-at-motiv

#### Fællesskab

Et andet vigtigt teoretisk perspektiv at få med fra Schütz handler om rummets fysiske karakter, og hvordan det kan skabe et umiddelbart fællesskab:

*"Men deltagelse i samtidighed i den Andens kommunikation etablerer følgelig en ny tidsdimension. Han og jeg, vi deler, medens processen varer, et fælles levende nærvær, vort levende nærvær, som sætter ham og mig i stand til at sige: Vi oplevede denne begivenhed sammen"* (Schütz, 1975, p. 71).

Selvom træning kan være individuel, som eksempelvis ved spinning eller et maraton, så giver oplevelsen af, at deres kroppe er på det samme sted og tid en følelse af levet fællesskab, ifølge Schütz. Derved opstår der altså et fællesskab igennem aktiviteterne, som gør, at subjekterne kan relatere sig til hinanden. Sundhedsindsatserne kan derfor generere fællesskab, selvom der ikke er nogen umiddelbar interaktion at se. Bare det at dele et rum og kunne se den andens ansigt og krop, skaber en relation:

*”Vi må nu betragte de specifikke funktioner af den Andens kropsbevægelser som et udtryksfelt, der er åbent for fortolkning som tegn på den Andens tanker. [...] Det vil nå sit højeste, hvis der mellem partnerne ikke kun eksisterer et fællesskab i tid, men også i rum, dvs. i tilfælde af, hvad sociologerne kalder en ansigt-til-ansigt-relation” (Schütz, 1975, p. 71).*

Der foregår altså en interaktion, som gør, at subjekterne fortolker hinandens tanker. Herigennem skabes der også typificeringer, som er mere eller mindre upersonlige, fordi man ikke kender den andens personlighed fuldt ud. En vigtig betragtning i denne interaktionsproces er, at der også foregår en rolleovertagelse<sup>3</sup>. *Ved at typificere andres adfærd gør man det samtidigt ved sin egen.* Eksempelvis ved at jeg typificerer dem jeg træner med som sunde, når de træner, så gør jeg det samtidigt med mig selv – Der opstår en fælles identitet ved handlinger. Træning er derfor et godt eksempel på disse kropslige fællesskaber i rum, kropsbevægelser og rumlige positioner, som derfor, ifølge Schütz, skaber fællesskaber.

## Teoretiske styrker og svagheder

Ifølge Nick Crossley er der en række problemer med Schütz’ teori, som jeg vil diskutere i dette afsnit i relation til specialet. Crossley skriver:

*”Schutz tends to stick to the sorts of relationship which an individual takes to other individuals or groups at the expense of a consideration of relationships, practices and processes viewed from the transindividual position of the systems which they form” (Crossley, 1996, p. 99).*

Der menes altså, at der lægges for meget vægt på forklaringer, der er forankret i individet, og grupper og sociale systemer bliver derved overset. Dette er dog ofte en præmis i metodologisk individualistiske positioner, og dette problem findes hos alle fænomenologer (Overgaard & Zahavi, 2005). Igennem både videnskabsteori og teoriafsnittet er det dog blevet diskuteret, hvordan position er intersubjektiv, samfundet består af personer i relationer til hinanden, men Crossley har dog ret i, at fænomenologien lægger stor vægt på individet. Fænomenologien lægger dog vægt på individet, fordi uden en omfattende indsigt i dette kan man ikke snakke om samfundet, så fænomenologer ville ikke se dette som nogen årsag til kritik:

---

<sup>3</sup> Et begreb jeg låner fra Mead, som har meget tilfælles med Schütz.

*“An impersonal ‘system’ will never yield a society. For that, we need the interpersonal – and without the personal, there is no interpersonal” (Overgaard & Zahavi, 2005, p. 19).*

Fænomenologiens styrke kan derfor samtidig blive anset som dens svaghed. Schütz’ teori kan også være svær at sammenligne med andre sociologiske perspektiver, fordi den ikke er deduktiv eller har noget bestemt mønster for logiske eller rationelle handlinger, som ved funktionalismen eller rational choice-teori. Derfor vil teorien eller ”perspektivet” fra Schütz blive set som værende antiteoretisk af disse positioner, og dette er rent faktisk også, hvad denne position ønsker (Skidmore, 1975, p. 242). At undersøge en problemstilling ud fra forudindtaget viden om individernes common-sense og livsverden ville, ifølge Schütz, skabe fejlagtig viden.

Fænomenologien og Schütz’ tilgang er ’naiv’, forstået på den måde, at der, ifølge ham, ikke ligger nogen subtil struktur i sproget eller samfundet, som får subjektet til at handle efter det. Tilgangen har derfor i sin essens ikke noget kritisk og frigørende potentiale i sit teoretiske tankegods.

Dette er dog samtidig det teoretiske perspektivs styrke, da det i stedet blotlægger hverdagslivets selvfølgheder og får subjekternes komplekse forhold til fænomenet belyst. Samtidig giver perspektivet en mulighed for at forklare erfaringsprocesser og deres relation til handlingsmotiverne hos de ansatte. Denne kritik er som sådan også legitim, men at sætte sig selv i parentes og holde en kritisk distance til hverdagsfænomener giver også en viden om fænomenet, der undersøges, som individerne kan være blinde overfor. Beskrivelse kan derfor være et vigtigt element for, hvad der helt præcist skal ændres ved status quo.

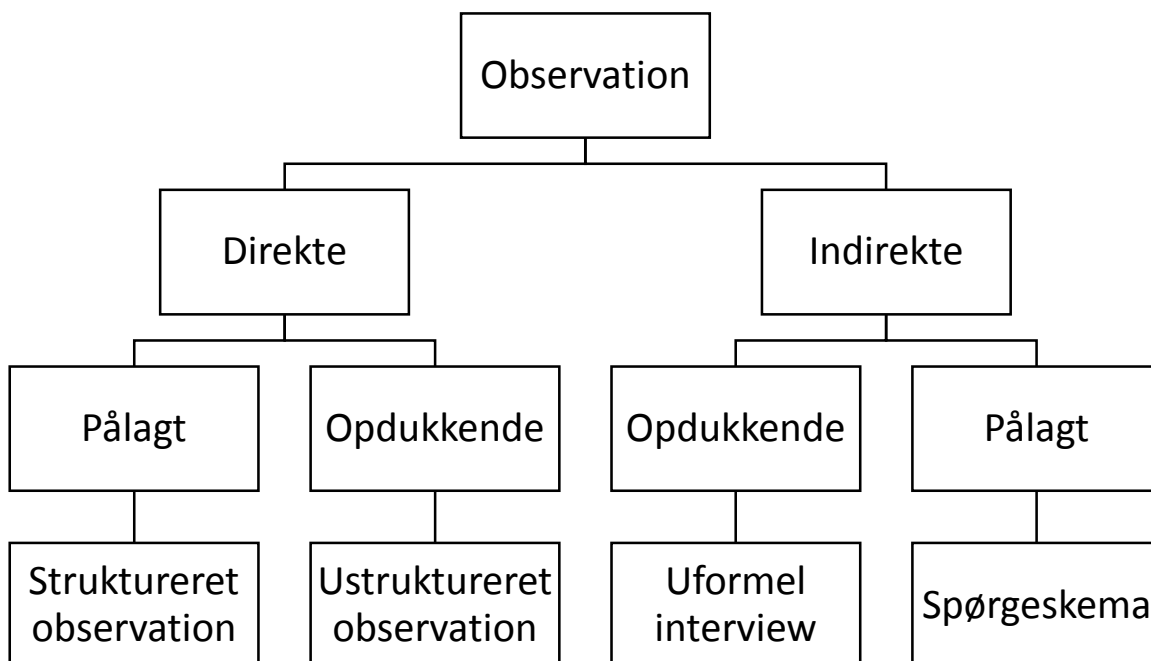


## KAPITEL 4

### Metodiske overvejelser og fremgangsmåder

*”Hvorfor er det kvalitative arbejde overhovedet så vigtigt? Efter vores mening er det kvalitative arbejde vigtigt, fordi det tilbyder en mulighed for at gå i dybden, for at spotte nuancer og detaljer i et virvar af menneskelig aktivitet og for at iagttage det menneskelige på nært og intimt hold” (Antoft, et al., 2007, p. 11).*

Specialets fænomenologiske udgangspunkt for undersøgelsen har haft stor betydning for, hvordan empiri og analyse er blevet tilgået. Den fænomenologiske metodologi tager udgangspunkt i at beskrive, forstå og forklare informanternes livsverden. Dette udgangspunkt stiller nogle empiriske metoder i bedre lys end andre, i hvert fald ud fra et filosofisk standpunkt - i konkrete undersøgelser kan der argumenteres for, at det kan være anderledes. Wilson argumenterer for, at et studie, inspireret af Schütz og fænomenologi, bør tilstræbe at arbejde med *opdukkende* tilgange (se billede nedenfor) for at komme så tæt som muligt på den konkrete livsverden, der studeres (Wilson, 2002).



Kilde: (Wilson, 2002, p. 10)

Derfor er interview- og observationsmetoder med opdukkende potentiale begge blevet anvendt for at producere empiri. Begge tilgange havde nemlig en praktisk anvendelighed og metodologisk relevans for

problemstillingen, som jeg nu vil uddybe. Specialet anvender primært de uformelle interviews<sup>4</sup> som datamateriale, da det er i disse, at der er mulighed for at spørge ind til erfaring og mening ved sundhedsindsatserne. Et uformelt interview er et interview, som, ligesom observationsdelen, bærer præg af at være delvist ustruktureret, og jeg vil komme ind på min konkrete tilgang til disse senere i afsnittet. Kombinationen af observation og interviews er valgt, fordi den tillader mig at komme tættere på informanternes livsverden. Observationsdelen er derfor primært anvendt som redskab til at se og prøve træningen på egen krop, men også for derigennem at kunne komme tættere på informanternes livsverden. Min egen deltagelse giver altså mulighed for at opnå en bedre referenceramme under interviewsituationen, hvor jeg kan stille mere kvalificerede spørgsmål med baggrund i viden om den virksomhed og de sundhedsindsatser, der findes. Dermed fik jeg bedre mulighed for at sætte fokus på informantens erfaring, og derigennem have mulighed for at besvare specialets problemformulering og imødekomme mit videnskabsteoretiske og teoretiske udgangspunkt.

Specialets datamateriale består først af indledende, deltagende observation af motionsholdene, hvor jeg fik en fornemmelse af fabrikken og sundhedsindsatserne. Herved blev jeg forsynet med bedre viden om deres kontekst, og prøvede træningen på min egen krop, hvilket kunne hjælpe mig med at forstå deres erfaring af indsatserne. Jeg deltog i motionsholdene for yoga og spinning, som var det, der blev udbudt under min undersøgelse.

Den anden og primære empiriske del består af 14 semistrukturerede livsverdensinterviews med ansatte og ledere fra fabrikken. Disse interviews har fokus på erfarings- og meningsperspektivet fra Schütz og fænomenologien, som jeg har anvendt til at danne spørgsmål til temaerne, og til den overordnede interviewstil.

---

<sup>4</sup> 'Upålagte' og 'Uformelle' interviews er ikke nogen decideret metodisk tilgang, men en metodologisk indgangsvinkel til livsverdenen med Schütz' ord, den giver mulighed for at undersøge komplekse problemer induktivt (Robson, 2002, p. 4). Uformelle interviews er det modsatte af spørgeskemaer, der som oftest indebærer, at respondenter skal besvare spørgsmål, gerne med besvarelser, som kan kategoriseres og kvantificeres. Et livsverdensinterview, som jeg anvender i specialet, er en form for uformelt interview, som jeg vil beskrive nærmere i metodeafsnittet.

## Oversigt over specialets interviewmateriale

Deltager	Alder	Afdeling	Aktiviteter*
Jens	46	Fabrik	Spinning
Lone	50	Administration	Livsstilsændring, Ladywalk
Majken	38	Administration	Livsstilsændring
Susanne	28	Administration	Ladywalk, VCTA**
Henrik	31	Fabrik	Løbeklub, diverse løb, motionscenter
Ole	54	Fabrik	VCTA, cykelture
Jane	51	Administration	Ladywalk
Kirstine	23	Administration	Løbeklub, ladywalk
Helle	51	Administration	Spinning, livsstilsændring, VCTA, motionscenter
William	49	Leder	Løbeklub, diverse løb, livsstilsændring
Josefine	35	Laboratorie	Yoga, spinning, livsstilsændring, VCTA, diverse løb
Morten	39	Leder	Diverse løb, VCTA, motionscenter
Jesper	40	Fabrik	Mandehørm
Kim	27	Fabrik	Motionscenter

\*Aktiviteter beskrives nærmere i afsnittet senere i kapitlet kaldet 'Arlas ansatte som omdrejningspunkt'

\*\*Aktivitet: 'Vi cykler til arbejde'

## Observation

Søren Kristiansen og Hanne Kathrine Krogstrup sonderer imellem, hvor meget det felt, der observeres, struktureres (Kristiansen & Krogstrup, 2012). Laboratorieforsøgets ideal er struktur, hvor uforudsete hændelser forsøges minimeret, og hvor forskerens relation til feltet også er struktureret for at mindske indvirkning på konteksten (Kristiansen & Krogstrup, 2012, p. 47). På den modsatte side findes typologien om *observation i naturlige omgivelser*, hvor præmissen er, at forskningen er ustruktureret, der fandtes en kontekst inden forskeren indtrådte, og forskeren er indstillet på, at der kan forekomme ukontrollerbare hændelser på grund af, at forskeren er der på feltets præmisser (Kristiansen & Krogstrup, 2012, p. 47). Ud over denne akse for strukturen af konteksten er der også én for graden af struktur, som forskeren selv har. Denne akse er et kontinuum af, hvor meget struktur forskeren pålægger sig selv, eksempelvis med interviewguides og observationsguides. Den ustrukturerede tilgang giver en mere diffus og eksplorativ viden, og en struktureret tilgang indsnævrer forskerens optik.

Jeg valgte at lave observationer af de naturlige omgivelser, som giver mig mulighed for at se nærmere på livsverdenen for de ansatte i en træningskontekst. Kristiansen og Krogstrup betegner netop denne tilgang som stærk for specialets undersøgelsesinteresse, fordi handlinger og fænomener "... har oprindelse i menneskets subjektive liv, og derfor må disse studeres med andre metoder end dem, der er brugt ved studier af fysiske objekter" (Kristiansen & Krogstrup, 2012, p. 52). Jeg afgrænser mig derfor fra laboratorieforsøgets ideal, da det ikke er gunstigt for at studere det subjektive liv. Med inspiration fra Schütz' empiriske tilgang kan man sige, at man ikke kommer tæt nok på de ansattes livsverden med denne tilgang, men sætter sin

egen forståelse og agenda før subjektets. Virkeligheden er altså ikke noget, der kan studeres og fortolkes objektivt udefra; man skal helt tæt på den konkrete levede virkelighed for de ansatte. Da jeg med min problemformulering har afgrænset mig til de ansattes erfaring af sundhedsindsatserne på arbejdspladsen, afgrænsede jeg også mine observationer til denne sfære. Dette har den konsekvens, at mit speciales empiriske del ikke afdækker de ansattes hverdag som arbejdere, men nærmere ser på deres hverdag med træning.

#### Forhold til feltet

Da jeg ønskede at lave forskningsinterviews, efter at jeg havde foretaget observationer, valgte jeg ikke at "go native" og skjule min identitet. Dette ville også være langt nemmere at gøre, hvis jeg studerede sundhed offentlige steder som i fitnesscentre og lignende. Firmaer er private områder, hvor de ansatte kender hinanden. Derfor blev jeg også præsenteret på fabrikkens inforskærme, inden jeg begyndte mine observationer og interviews. Her efterspurgte jeg samtidig ansatte til interviews. På infoskærmen blev der kort fortalt om mit studie og mig (inkl. billede). Dette lod til at virke, da jeg senere var nede i motionsrummet, og en person først troede, at jeg var et nyt medlem. Her præsenterede jeg mig selv som studerende, og han afbrød mig og sagde: "*Nåhh, det er dig, der er Mick*". Udover de praktiske og etiske komplikationer der kan være ved at go native, spiller denne rolle nødvendigvis heller ikke særlig godt sammen med den måde, jeg valgte at observere på. Ved at deltagerne vidste, at jeg var der for at studere deres sundhedsindsatser, kunne jeg frit spørge ind til dette og snakke med dem om det. Havde jeg i deres øjne været en ny ansat på fabrikken, som ville spørge dem om personlige holdninger og tilgange til træning, vurderer jeg, at de fleste ville anse dette som mærkeligt. Med andre ord tillod denne rolle mig at komme mere direkte ind i feltet og stille de spørgsmål, jeg gerne ville have svar på. En anden grund til, at jeg valgte at tilkendegive min identitet, var, at jeg også ønskede at lave interviews, og dette ville være en praktisk umulighed at arrangere, samtidig med at jeg skjulte min identitet. Så overordnet tillod dette forhold til feltet mig at udføre de metoder, jeg gerne ville, og få den viden i dem, som jeg ønskede.

En anden ting, som sker i ens forhold til et felt, er, at man får tildelt en rolle, som giver forskellige muligheder. Schütz er kendt for at beskrive situationen om *den fremmede*, som møder en gruppe af individer, og forsøger at forstå og tilpasse sig deres livsverden (Schütz, 2005). Jeg var i høj grad en fremmed på fabrikken, og i dette kulturmøde mellem den fremmede og en etableret gruppe opstår der en række muligheder for at anskue gruppens kulturmønstre. Kulturmønster er et begreb, Schütz bruger om en gruppes typiske løsninger og problemer (Schütz, 2005, p. 195). Med andre ord er det altså de typificeringer, som jeg er interesseret i at undersøge, da disse er relateret til de ansattes erfaring og motiver for handling i sundhedsindsatserne. Den fremmede rolle er både problemet og løsningen for at få denne viden. Som fremmed har man sit eget kulturmønster, og fordi denne ikke stemmer overens med *in-gruppens*, så fremstår handlingerne ikke som

trygge og sikre for den fremmede. Fordi de ikke er dette, har man som fremmed mulighed for at være kritisk og opmærksom på det, som er åbenlyst for in-gruppen, og derigennem har den fremmede et kritisk og mere analytisk blik på kulturmønsteret. Dette fænomenologiske perspektiv kan minde om det hermeneutisk-epistemologiske begreb om horisontsammensmeltning, men faktisk adskiller det sig væsentligt fra denne forståelse af viden. Horisontsammensmeltningen er ikke et mål for Schütz. I stedet er hans ideal, at forskeren bliver en form for hybrid, der har forstået in-gruppens kulturmønster korrekt, men stadig er fremmed og har det kritiske blik. Forskeren er altså "sat i parentes", så selvfølgelighederne kan afdækkes.

For at opsummere denne diskussion er min fremmede rolle som studerende ikke nødvendigvis et problem for min vidensproduktion, faktisk gør det den mere valid for mit undersøgelsesspørgsmål. Dette er dog på den præmis, at jeg som fremmed opnår en forståelse af de ansattes kulturmønster, som er kompatibel med deres egen. Med andre ord er en fremmed ikke fuldt ud i stand til at beskrive dette kulturmønster, medmindre det studeres grundigt, hvorfor jeg også har valgt at bruge både observation og interviewmetode i specialet.

#### Observationsguide

Observationsdelen havde til formål at give en indgang til det firma, hvor jeg skulle foretage interviews. Observationerne giver mig derfor en indgangsvinkel til de ansattes livsverden; jeg kan med andre ord bedre relatere mig til deres meningsprovinser, og dermed deres erfaring af sundhedsindsatser, fordi jeg selv har prøvet dem og de er mindre fremmede for mig. Dette er inspireret af Schütz' teori om den fremmede, men også om fællesskab og rum, hvor jeg som forsker bedre bliver i stand til at afdække typificeringer. Fordelen er derfor, at jeg vil være mindre fremmed og kende bedre til deres livsverden, hvilket vil gøre det lettere for mig at opnå forståelse af deres udsagn i interviewene:

*"By participating in face-to-face interaction, especially if two actors have prior knowledge of one another, they are more likely to get their meaning across than if they do not know each other or each other's provinces of meaning"* (Aspers, 2004, p. 5).

Dette skulle altså fremme gyldigheden af de interviews, jeg senere udførte. Dernæst giver observationerne mulighed for at se de rum og bevægelser, der bliver udført i deres hverdagsliv. Derfor har jeg også været opmærksom på, hvad deltagerne have lavet inden træning, og hvad der sker efter. Under træningen har jeg været opmærksom på musik, indretning af rummet, træningens intensitet, stemning, samtaler og instruktøren.

#### Livsverdensinterview

Jeg har ikke kunnet undgå at komme ind på nogle metodiske betragtninger om mine interviews under afsnittet om observation på grund af, at der er et samspil mellem de to tilgange. Men da jeg hovedsageligt

har fokus på at samle empiri igennem interviews, vil jeg nu gå i dybden med, hvordan jeg har anvendt denne metode. Specialets empiriske gods ligger primært på interviews, da det er her, jeg får særlig mulighed for at få viden omkring subjektets erfaringer og motiver igennem interview med den enkelte ansatte. Jeg har valgt interviewtypen, som kaldes *livsverdensinterview* for at skaffe denne viden. Jeg vil nu komme nærmere ind på denne type interview, og hvad den betyder for empirien.

Overordnet er mine interviews foretaget ud fra betragtningerne om et fænomenologisk perspektiv, som er inspireret af Kvale og Brinkmanns beskrivelse af aspekterne ved det semistrukturerede livsverdensinterview (Kvale & Brinkmann, 2009). Interviews, der er forankrede i fænomenologien, tager udgangspunkt i informanternes livsverden, som betyder, at der tages udgangspunkt i deres perspektiv og hverdagsliv. Målet med interviewet og det, som der tales om, er mening og erfaring, hvilket betyder, at jeg har struktureret spørgsmålene på en sådan måde, at informanterne giver mulighed for at beskrive deres meninger om fænomener. Jeg vil komme nærmere ind på, hvordan jeg har fået dem til at lave disse beskrivelser i min interviewguide, men kort sagt handler det om at stille åbne og erfaringsorienterede spørgsmål om emnerne. Dette var også et sigte med de opfølgende spørgsmål: at disse var erfarings- og meningsorienterede, hvilket betød, at jeg fulgte op med spørgsmål, som udbyggede disse beskrivelser, i stedet for at spørge ind til fakta eller hvad andre mener. Interviewene har dermed et deskriptivt sigte, ud fra informantens perspektiv, hvorfor jeg fokuserede på at give informanterne mulighed for at give fyldestgørende svar og følge disse op med en fænomenologisk interesse og curiositet. For at få denne viden ud af interviewet, beskriver Kvale og Brinkmann en indstilling, som de kalder *bevidst naivitet*, som er inspireret af det fænomenologiske redskab for erkendelse, *epoché*, hvor man som forsker sætter sig selv i parentes. Det samme gøres i forskningsinterviewet, hvor man i stedet for at følge interviewguiden stringent, er åben over for nye fænomener, samtidig med at man er lydhør og nysgerrig over for, hvad der siges (Kvale & Brinkmann, 2009, pp. 48-49). Konkret betød dette i interviewsituationen, at jeg eksempelvis stillede spørgsmål og bad om uddybninger, når informanterne eksempelvis nævnte, at de *'gør noget, fordi det er sundt'*. I denne situation ville jeg spørge, hvorfor det er sundt og derigennem opnå større indsigt i de erfaringer og meninger, der ligger bag denne umiddelbare selvfølgelighed.

#### Interviewguide

Det semistrukturerede interview er en mellemting mellem det strukturerede og det ustrukturerede interview, og det ustrukturerede interview kan forekomme som det mest oplagte valg i en fænomenologisk undersøgelse. "Problemet" var, at specialet kom i vejen for dette, fordi jeg i min undersøgelse har en problemformulering, jeg gerne vil besvare, hvorfor jeg alligevel skal rette mine spørgsmål og temaer imod bestemte områder af informanternes livsverden. Derfor er det semistrukturerede interview også en pragmatisk mellemvej, hvor jeg blev nødt til at tage et mindre skift fra den fænomenologiske tradition.

Grunden til, at jeg siger, at det er mindre, er, at selvom jeg sætter nogle forudantagelser i spil ved at lave en interviewguide, og også ved den fortolkningsproces, jeg laver ved opfølgende spørgsmål, så er det, fordi dette er et *middel*, som stadig opfylder det *mål*, jeg har med min undersøgelse. Validiteten for undersøgelsen bliver med andre ord bedre, ved at jeg laver en form for struktur i interviewet. Konsekvensen ved ikke at gøre dette ville være, at jeg kunne risikere at foretage en masse interviews, som ikke indeholdt empiri, som kunne bruges til at besvare specialets problemformulering. Konsekvensen ved mit metodologiske udgangspunkt var derfor, at min interviewguide blev anvendt som en *referenceramme*, som jeg ikke behøvede at følge kronologisk. Temaerne var derfor rettet imod muligheden for *diskussioner og fortællinger* af informanterne, og ikke nødvendigvis faste spørgsmål, som skulle besvares. Mit fokus var på, hvad informanten oplevede i forbindelse med fænomenerne, og det er dette, som det er vigtigst at følge, så længe det ikke bringes helt af sporet og ikke har noget med sundhed, træning eller arbejdspladsen at gøre.

Temaerne i interviewguiden er konstrueret efter Schütz' socialfænomenologi. Denne metodologi har den metodiske implikation, at den lægger fokus på informanternes perspektiv og det, som bredt kan kaldes meningsstrukturer (Aspers, 2004, p. 4). Mere specifikt er det fra specialets teori om Schütz det, han kalder første-ordenskonstruktioner, som er informanternes egen common-sense-forståelse af virkeligheden. Første-ordenskonstruktionerne er vigtige at undersøge i interviewet, fordi de er, hvad analysen bygger på:

*"The thought objects constructed by the social scientist, in order to grasp this social reality, have to be founded upon the thought objects constructed by the common-sense thinking of men, living their daily life within their social world. Thus, the constructs of the social sciences are, so-to-speak, constructs of the second degree, that is, constructs of the constructs made by the actors on the social scene (Schütz, 1962, p. 59).*

Derfor har jeg i mine interviews forsøgt at afdække disse konstruktioner så godt som muligt, og temaernes spørgsmål blev fulgt op med uddybende spørgsmål for at få selvfølghederne til at fremstå så præcist som muligt. Interviewguiden kan ses i bilag nummer to. Nedenfor er en kortere version, hvor jeg også har tilføjet de videnskabsteoretiske og teoretiske bevæggrunde bag temaerne. Ved briefing fortalte jeg kort informanterne om studiet og mit formål, at jeg optog interviewet, at de ville blive anonymiseret og havde mulighed for at afbryde interviewet, når de ønskede.

## Temaer for interviews

<i>Metateoretisk baggrund</i>	<i>Temaer for interviewguide</i>
Historie	Briefing
	Deltagelse i aktiviteter
	Hvis personen ikke dyrker motion
Definition (motiver for handling)	Oplevelse og forestilling om sundhed
Forhandling (erfaringer)	Forhold til træning
	Forhold til mad
	Fællesskab

Den metateoretiske baggrund for spørgsmålene er kun idealtypisk, da spørgsmål stadig flyder sammen. Men alligevel lægger første temaer vægt på historie og baggrundsviden om informanten. Et eksempel på dette er spørgsmålet *"Beskriv hvilke aktiviteter du deltager i, hvor lang tid og hvor ofte?"* Næste del fokuserer på, hvordan de definerer sig selv og deres forhold til sundhed. Her er spørgsmålet *"Hvad betyder det at være sund på arbejdet?"* det centrale. Sidste del omhandler forhandlinger af fænomenerne; her er der især fokus på meninger og erfaringer i forbindelse med sundhed. Et eksempel på dette er spørgsmålet *"Hvordan føles det, hvis du ikke har fået trænet en periode?"* Altså lægges der vægt på erfaringer relateret til sundhedsindsatserne.

### Transskribering

Transskribering er en svær proces, fordi det indebærer, at man oversætter en samtale, som foregår i en ansigt-til-ansigts-relation, til skriftform. Det er derfor komplet umuligt at få alle nuancer og detaljer med, hvorfor transskriptioner kort sagt er *forarmede, dekontekstualiserede gengivelser af direkte samtaler* (Kvale & Brinkmann, 2009, p. 200). Jeg transskriberede selv alle min interviews, og da transskribering er en langsom og ressourcekrævende proces, er det svært at få alle detaljer med. Nødvendigheden for høj transskriptionskvalitet afhænger af, hvilken type analyse man skal udføre, og da specialets tilgang til analyse er menings- og ikke sprogbaseret, er dette ikke et kritisk aspekt for analysens gyldighed. Jeg var dog opmærksom på vigtigheden af disse, og en fordel ved, at jeg transskriberede mine interviews, var, at jeg kunne huske episoder fra interviews, hvilket gjorde transskriptionen lettere. Udover dette kunne jeg påbegynde mine tanker omkring analysen af materialet. Dette viste sig især at være værdifuldt for min analyse, da jeg under transskriberingsprocessen fik et godt indtryk af mit interviewmateriale.



Til at transskribere brugte jeg programmet Nvivo 10, som er et softwareprogram til kvalitativ databearbejdning og analyse. Dette har også givet mig mulighed for at lave *nodes*, som sammenkæder tematiseringer fra enkelte interviews med hinanden. Dette skaber en gennemsigtighed for analysen:

*”Generelt kan man sige, at pålidelighed for en kvalitativ forsker handler om, ved hjælp af gennemsigtighed i fremgangsmåde, at sikre, at offentligheden kan have tillid til, at der er anvendt forsvarlige og konsistente metoder til at generere og analysere data”* (Kristiansen, 2007, p. 96).

Programmet tillader altså, at man kan sammenligne interviews på baggrund af de analytiske temaer. Dette skaber også det forhold mellem empiri og teori, som Schütz ønsker, hvor man altid skal kunne relatere teoretiske konstruktioner eller fortolkninger til konkrete levede erfaringer. Hverken den traditionelle fænomenologi eller Schütz kom med et bud på, hvordan man bearbejder empiri for at lave sammenkoblinger mellem empiri og teori. Dette trin er dog vigtigt, og de øjne, man betragter kvalitativ empiri med i en analyse, har videnskabsteoretiske implikationer. Jeg vil derfor i næste afsnit redegøre for, hvordan jeg har anskuet mine interviews analytisk.

#### Meningskondensering

Amedeo Giorgi dannede en metodisk tilgang, som kort sagt indebar, at man sammenfattede længere udsagn og interviewpassager til korte udsagn, som stadig har den længere versions hovedbetydning (Giorgi, 1975). Giorgi udfylder dermed det hul, der har eksisteret i bearbejdningen af empiri, som Schütz og den tidlige fænomenologi ikke selv var særligt præcise til at beskrive i deres analyser. Nogle vil måske stoppe op her og tænke: ”Hvordan kan det være fænomenologisk at fortolke udsagn?”, men man skal bide mærke i, hvordan denne fortolkning forholder sig til det empiriske materiale, for det er her, den fænomenologiske anskuelse adskiller sig fra den hermeneutiske. I en hermeneutisk optik vil man holde udsagn op over for helheder og kontekster som eksempelvis samfundet, og den virkelighed man søger er altså en fortolkning, som er betinget af kontekster og genfortolkninger. I en fænomenologisk optik vil man, som jeg har været inde på ved Schütz, skelne mellem første- og andenrangs konstruktioner, som skal være forbundet. Med andre ord skal konstruktioner kunne tilbageføres til konkrete udsagn, og dette er den tanke, Giorgi opererer ud fra.

Node-funktionen i Nvivo blev brugt til at kode meningskondenseringerne af hvert interview. Denne tilgang består af fem trin: først læses interviewet, for at man kan få et helhedsindtryk. Derefter koder man meningsenheder ud fra, hvad der siges. I næste trin laver man kortere udsagn, som er omformuleringer af det, der siges. Det fjerde trin undersøger meningsenhederne ud fra undersøgelsens specifikke interesse, som i dette tilfælde er erfaringer og meninger i forbindelse med sundhedsindsatser. Det sidste trin knytter de væsentligste temaer sammen, og dette er den konkrete analyse som præsenteret i afsnittet dertil. Giorgis

meningskondensering er konstruktioner, som forskere nødvendigvis må lave for at forstå informanternes egne konstruktioner:

*”De konstruktioner, samfundsforskeren anvender, er således så at sige konstruktioner af anden grad, nemlig konstruktioner af de konstruktioner, som er foretaget af de aktører på den sociale scene, hvis adfærd forskeren observerer og søger at forklare i overensstemmelse med sin videnskabs procedureregler” (Schütz, 1975, p. 17).*

Schütz opererer derfor med en rangering af konstruktionerne, og meningskondenseringen svarer til en konstruktion af anden grad. Den første grad er informantens egen konstruktion, og det er vigtigt, at forskerens begrebsdannelse er konsistent med det empiriske materiale. Dette har jeg før været inde på med Schütz’ teori om typificeringer, som reelt er den analytiske proces, som foretages i det fjerde og femte trin af Giorgis metode. Overordnet kan denne analytiske tilgang ses som en ny-kantiansk sondring: man kan ikke sige noget om tingen i sig selv, men kun hvordan den fremtræder. Målet er mere at beskrive end at fortolke, men andenrangs konstruktioner må nødvendigvis være delvist fortolkende. Vægten ligger på beskrivelse og illustreres tungt med citater og eksempler fra empirien, så informanter kommer til at stå frem med deres erfaringer.

#### Validitet

Et område, som Schütz dog har behandlet med stor nøjagtighed i sin metodologi, er hans tre krav om validitet, som samfundsforskeren må tage i betragtning for at kunne lave valide konstruktioner af typificeringer. Kravene for validitet er: *logisk konsistens, subjektiv tolkning og krav om tilstrækkelighed.*

De typificeringer og meningskondenseringer, der laves, skal altså først og fremmest være logisk konsistente. Dette indebærer at de ikke modsiger hinanden og er konsistente. Derudover skal de kunne udledes logisk af det empiriske materiale. Derfor har jeg valgt at bruge tunge citater og eksempler fra empirien, da det fremmer gennemsigtigheden.

Det andet krav for validitet for subjektiv fortolkning omhandler problematikken mellem første- og andenrangs konstruktioner. Dette forhold er på en måde transformation af subjektiv viden til objektiv viden, altså hvordan det er muligt at opfatte subjektiv mening og erfaring videnskabeligt. Problemet med dette er, ifølge Schütz, at der kan skabes en fejlfortolkning i denne proces, hvorfor det andet krav er en særlig fremhævelse af, at det er tydeligt, hvordan typificeringer er rodfastet i det empiriske materiale. Dette er altså en ekstra fremhævelse af det sidste punkt i det første krav, og det er et af de centrale punkter for validering i Schütz’ metodologi. Helt konkret har disse to krav for validitet haft den betydning for mit speciale, at min analyse hovedsageligt bygger på udsagn fra mine interviews, og dermed vægter mine egne antagelser

og oplevelser fra observationerne mindre. Dette fremhæver igen vigtigheden af, at specialet hviler på interviewdelen.

Det tredje krav om tilstrækkelighed fra Schütz handler om, at informanterne, som en undersøgelse omhandler, skal kunne genkende de typificeringer, forskeren konstruerer:

*”Hvert udtryk i en videnskabelig model af menneskelig handling må konstrueres således, at denne menneskelige handling, der udføres inden for livsverdenen af en menneskelig aktør på en måde, der er antydnet i den typiske konstruktion, er forståelig for såvel aktøren selv som for hans medmennesker i common-sense-tænkning af hverdagslivet”* (Schütz, 1975, p. 56).

Ifølge Kvale og Brinkmann findes der flere måder at opnå denne validering på. Jeg har i praksis ikke haft mulighed for at møde mine informanter til flere interviews, hvorfor en kommunikativ validering af typificeringer fra dem ikke har været mulig. Jeg har dog sendt mit speciale til dem, som de har haft mulighed for at kommentere. En anden kommunikativ validering, jeg har anvendt, er igennem vejledning, hvor kritik af metode og teori har fremmet stringensen i mit speciale. Undersøgelsens håndværksmæssige kvaliteter er også en måde at validere resultaterne på, som Kvale nævner:

*”Forskeren anlægger et kritisk syn på analysen, formulerer klart sit perspektiv på forskningsemnet og de kontroller, der skal modvirke selektive opfattelser og ensidige fortolkninger, og påtager sig i det hele taget rollen som djævelens advokat i forhold til sine resultater”* (Kvale, 1997, s.237 i: Kvale & Brinkmann, 2009, s.237).

Derfor er validiteten af typificeringerne altså også relateret til de valg, jeg har truffet i forbindelse med specialets metodiske tilgang. Dette er blevet vurderet løbende i de forskellige afsnit, og dette er som sagt med til at forbedre validiteten af analysens udsagn.

#### Etiske overvejelser

Fordi kvalitativ forskning undersøger forhold i dybden og gør observationer og interviews af personlig karakter offentligt tilgængelige, er det vigtigt at tage etiske problemstillinger seriøst (Birch, et al., 2002). Ifølge Steiner Kvale og Svend Brinkmann er dette en proces, som gennemsyrrer hele den kvalitative forskningsproces (Kvale & Brinkmann, 2009, p. 81). I forbindelse med interviews er der etiske spørgsmål forbundet med hver fase af en interviewundersøgelse, og da dette speciale kombinerer interviews med deltagende observation, er der flere etiske spørgsmål. Jeg vil derfor nu forsøge at identificere etiske problemstillinger, som er forbundet med mit speciale. Specialet giver informanterne mulighed for at udtrykke positive og negative ting ved indsatserne, som overses i de biomedicinske undersøgelser, som normalt udføres på feltet. Undersøgelsen kan derfor bringe viden om den menneskelige situation i

sundhedsindsatserne, hvorfor den ikke alene har videnskabelig værdi, men også værdi for deltagerne. Derudover har jeg ikke vurderet, at der har været nogle forhold, som direkte har kunnet skade informanterne. Altså opvejer specialets potentielt skadelige påvirkninger af feltet ikke den viden, det kan bidrage med, som kan give mulighed for at udbedre sundhedsindsatser.

Jeg var opmærksom på, at interviewene kunne blive meget personlige, og at nogle informanter måske ikke havde lyst til at snakke om sensitive emner i relation til deres arbejdsplads eller helbred, da især sundhed kan være et stigmatiseret område. Da spørgsmål om sundhed ofte forbindes med spørgsmål om kroppen, var der også mulighed for, at nogle overvægtige informanter ville finde interviewsituationen ubehagelig. Efter at jeg havde afsluttet mine interviews, var jeg dog overrasket over, at jeg ikke havde haft nogle ubekvemme situationer i mine interviews. Dette skyldtes måske den fænomenologiske interviewstils lave konfrontationsgrad, som kan være særligt gunstig til at interviewe sårbare grupper.

Interviewenes interpersonelle situation kan dog også være en angstprovokerende proces i sig selv, som kan udløse forsvarsmekanismer hos informanter og interviewer (Kvale & Brinkmann, 2009, p. 50). I interviewsituationen var jeg derfor opmærksom på ikke at krænke informanten ved eksempelvis at gå ind på sårbare forhold. Eksempelvis bragte nogle informanter det selv på bane, at de var overvægtige, uden at jeg spurgte dem om det. I de tilfælde, hvor de bragte sensitive emner op, fulgte jeg dog disse spørgsmål op. Dermed blev interviewsituationen også til en mere positiv oplevelse, fordi informanten oplevede interviewerens som en lydhør og interesseret person, som prøvede at forstå vedkommendes oplevelser og erfaringer.

Alle personer, som indgår i specialet, er blevet anonymiseret, og firmaer samt personer navngives med pseudonymer. Da ledere sandsynligvis vil læse specialet, var det bedste valg at anonymisere alle informanter for at sikre dem mod konsekvenser ved eksempelvis negativ omtale af arbejdsmiljø. Jeg mente også, at dette ville skabe et frirum for informanterne, hvor de rent faktisk havde mulighed for at øve kritik af arbejdspladsen. Ved interviews blev informanterne gjort opmærksomme på dette, hvor jeg fortalte dem, at jeg ville ændre navne og skjule oplysninger, som kan gøre dem let genkendelige. Det er selvfølgelig en praktisk umulighed fuldstændigt at anonymisere deltagerne, da kolleger eller andre personer, som kender informanternes sprogbrug eller historier, muligvis vil kunne genkende dem.

#### Arlas ansatte som omdrejningspunkt

Jeg har nu redegjort for specialets overordnede metodedesign, og uddybet, hvordan observations- og interviewmetoderne er blevet anvendt for at lave empiri, hvordan jeg analytisk og validitetsmæssigt har behandlet den til analysen og mine etiske overvejelser. Jeg vil nu gå igennem det sidste metodeemne før min

analyse. Dette afsnit er en præsentation af den fabrik, jeg foretog mine observationer og interviews på, og hvordan denne blev udvalgt.

Det var en længere proces at finde et firma, som udbød sundhedsindsatser i en tilfredsstillende grad, og som var villig til at lave et projektsamarbejde. Jeg udvalgte potentielle firmaer i Nord- og Midtjylland af pragmatiske årsager. Jeg udvalgte firmaer med sundhedsindsatser igennem to tilgange. Den første var, at det kunne være deltagere i Danmarks sundeste firma, en konkurrence senest afholdt i 2014. Dette gav en høj sikkerhed for, at firmaet tilbød sundhedsindsatser, men da der kun var tre i Nordjylland, supplerede jeg med andre firmaer. Andre firmaer blev udvalgt ud fra en liste med firmaer med over 200 ansatte, da disse har en større grad af ressourcer til sundhedsindsatser. Jeg gennemgik firmaernes hjemmesider for viden om deres indsatser, inden jeg kontaktede dem. Feltet blev indsnævret til syv potentielle firmaer, som jeg kontaktede på e-mail og telefon, alt efter kontaktoplysninger. Heraf havde ét firma ikke længere en indsats, fire svarede ikke, ét firma kunne ikke møde tidsrammen for projektet, og til sidst var der Arla, som var positivt indstillet over for et samarbejde og kunne møde tidsrammen. Det virkede til, at de fire firmaer, som var svære at kommunikere med, ikke havde erfaring i at samarbejde med studerende om projekter, og fordi undersøgelsen handlede om deres sundhedsindsatser, vidste de fleste ikke, hvem der var ansvarlig og kunne hjælpe med samarbejdet. Det er dog en præmis for meget kvalitativ forskning, at man bliver *'valgt til'* af feltet, og mange muligheder for, hvad man kan gøre, er en politisk proces, både internt i feltet, men også mellem forskeren og det, som man kan se også er sket i dette tilfælde. Aftalen, der blev lavet med Arla, var dog ikke begrænsende for det, jeg ville med specialet, da jeg havde frie hænder til at lave deltagende observation og interviews. Interviews med ansatte blev foretaget i arbejdstiden, så det ville være nemmere for de ansatte og mig at planlægge disse. Dette betød, at det var muligt for mig at interviewe mange forskellige ansatte, så samarbejdet har bestemt ikke været begrænsende for specialet på nogen som helst måde.

Jeg vil nu beskrive stedet kort og skitsere, hvordan firmaets sundhedsindsatser ser ud. Fabrikens produktion kører på døgndrift og i weekender, hvilket betyder, at mange ansatte arbejder på skiftehold. Der er 200 ansatte, spredt i forskellige afdelinger: produktion, pakkeri, laboratorie, værksted og administration. Derfor er der også en diversitet i de ansattes baggrund. Fabrikken er også gammel, og mange ansatte har høj anciennitet. Derudover ligger den i en mindre by uden for Aalborg, den har en nær relation til byens borgere og er bl.a. repræsenteret til borgermøder omkring byen.

Fabrikens personaleforening har i mange år været medlem af Dansk Firmaidrætsforbund, hvor der blev startet på fodbold og håndbold for firmaets ansatte i 90'erne. I 2001 tilbød fabrikens daværende direktør personaleforeningen nogle lokaler, som var blevet ledige, til motionscenter. I 2002 åbnede fabrikens

motionsrum så med opbakning fra omkring 150 medlemmer. Motionscenteret blev finansieret igennem et lån fra firmaet, som blev betalt tilbage igennem medlemskaber, der blev trukket fra de ansattes løn. I opstarten blev der også tilknyttet en fysioterapeut, som kunne hjælpe med massage og fysioterapi. Der har også været et skavankhold, hvor ansatte kunne få hjælp til skader. Derudover blev nogle ansatte uddannet som instruktører.

I 2004 lavede fabrikken en spørgeskemaundersøgelse om rygning (se bilag nummer ét for resultater). Her var en betydelig del af de ansatte rygere, og det er tydeligt at se på kommentarerne, at mange af ikke-rygerne ikke ønskede, at der blev røget indenfor. Derfor havde fabrikken meget tidligt en politik omkring rygning, hvorfor de ansatte nu ryger udenfor i to glasskure. De skal også stemple ud for at ryge samt af fødevaremæssige årsager skifte tøj.

Senere er der igennem personaleforeningen blevet oprettet motionshold, hvor der er blevet tilbudt aerobic, spinning og yoga. Da jeg laver min undersøgelse, laves der spinning og yoga, som typisk har mellem fem og ti deltagere. Disse træningspas foregår kl.15.15-16.30.

Oprindeligt tog personaleforeningen sig af sundhedsindsatserne, men da firmaet fik ny direktør, blev der oprettet et sundhedsudvalg. Udvalget har midler til at kunne lave sundhedsarrangementer, og det laver forskellige arrangementer i løbet af året. Eksempler på tidligere arrangementer er *'Ladywalk'*, som er fællesspisning og gåtur for kvinder. *'Xtreme mandehørm'*, som var et holdarrangement for mænd, og var et forhindringsløb. Da jeg startede min undersøgelse, havde de netop haft temaet *'vi cykler på arbejde'* i en måned, hvor ansatte blev inddelt i hold og fik point for at cykle på arbejde. Derudover er der også en løbeklub, hvor omkring seks personer løber fast hver onsdag kl. 15.15, især med henblik på halvmaraton, hvor fabrikken havde haft 17 deltagere med fælles påklædning til et løb weekenden inden, jeg foretog mine interviews. Flere ansatte var også taget afsted for at heppe og se begivenheden.

Information om alle disse aktiviteter bliver vist til de ansatte over det meste af fabrikken ved hjælp af infoskærme. Her vises bl.a. billeder af maratonløberne, et fællesbillede af dem, og de ansatte, der hepper på dem og vinderholdene fra *'vi cykler på arbejde'*.

Tabellen nedenfor viser det samlede overblik over de sundhedsindsatser, som er tilbudt i nyere tid på fabrikken.

## Oversigt over sundhedsindsatser på virksomheden

ARRANGEMENT	FREKVENS
YOGA	Ugentligt
LØBEKLUB	Ugentligt
SPINNING	Ugentligt
MOTIONSCENTER	Døgnåbent
LADYWALK	Årligt
XTREME MANDEHØRM	Årligt
AALBORG MARATON	Årligt
LIVSSTILSÆNDRING	-

### Opsamling af metode

Specialets empiri endte med at bestå af observationer af holdene spinning og yoga, som jeg deltog i over en uge. Dette foregik inden livsverdensinterviews blev foretaget. Der blev foretaget interviews af 14 ansatte. Disse havde fokus på at udlede erfaringer og meninger fra informanternes hverdagsliv, det som af Schütz kaldes 'den naturlige indstilling' blev undersøgt. Interviewet havde derfor et særligt ontologiske og erkendelsesorienteret fokus inspireret af fænomenologien, og dette blik bliver også videreført i den kommende analyse, baseret på den analytiske fremgangsmåde kaldet meningskondensering. Informanterne er fordelt over de forskellige grupper på fabrikken, herunder afdelinger på fabrikken, laboratorie og administration, dog har jeg kun foretaget ét interview med en enkelt person, der arbejder på skiftehold. Derfor har jeg mere indsigt fra de ansatte, som arbejder i dagtimerne, hvilket størstedelen af de ansatte også gør. Derudover repræsenterer informanterne de forskellige sundhedsindsatser på fabrikken godt, hvor der er stor diversitet i deres deltagelse. Nogle deltager ikke eller i meget få arrangementer, mens andre deltager i stort set alt, hvad der udbydes. Jeg vil nu gå videre til næste afsnit, hvor analysen starter med en nærmere beskrivelse af motionsholdene og informanterne.





## KAPITEL 5

### Træningens rumlige separation

Johan Huizinga har beskrevet steder, hvor der trænes, som *rumlige separationer* fra hverdagslivet (Huizinga, 1970). Efter at man har klædt om, og instruktøren har åbnet op til spinning eller yoga – så lægger man hverdagen bag sig. Træningen har en helt bestemt relation til informanternes hverdagsliv, hvor den er denne separation mellem arbejdet og hjemmet. Jeg vil indlede analysen med at beskrive dette tema nærmere for også at give en dybere indsigt i nogle af sundhedsindsatserne.

Til spinning tager alle plads ved en cykel, og alle cyklerne er rettet imod instruktøren og står i få rækker på linje med hinanden. Rummet er indrettet sådan, at instruktøren kan tale til alle deltagere og vise dem, om de skal stå op, sidde ned og hvilket tempo der trænes i. Samtidig er der højtalere, som giver instruktøren mulighed for at tale rummet op med sin mikrofon, når der skal arbejdes hårdere eller tages en pause, men også spille musik, som kan inspirere deltagerne til at arbejde hårdere. Yoga foregår udenfor eller indenfor, afhængigt af vejret, og deltagerne foretrækker at komme udenfor, hvis det er muligt, fordi de så kan få frisk luft og sol. Måtterne placeres på en lang række, så man er rettet imod instruktøren, som har placeret sin måtte sidelæns til, så hun lettere kan demonstrere øvelser. Modsat spinninginstruktøren, så taler yoga-instruktøren stille og roligt, og nogle gange direkte til deltagerne. Spinninginstruktøren kommer med motiverende tilråb og kommentarer til alle, og prøver at få en energisk stemning. Modsat forsøger yogainstruktøren at få en afslappet stemning.

Dette skift svarer til, hvad Schütz hævder: at vi oplever verden igennem relativt forskellige symbolske universer (Schütz, 1962, p. 230). Alle disse har unikke logikker, og disse opleves som opdeltede virkeligheder, som "slukker" for livsverdenen (Schütz, 1962, pp. 231-233). Sassatelli beskrev, ligesom Huizinga, hvordan fitnesscentre er specialiserede rum: *"Fitness gyms are relatively separated from everyday reality as specialized spaces . . . they operate on the basis of local rules which translate, negotiate and filter"* (Sassatelli, 1999, p. 229).

Træningsrummenes symbolske universer på Arla er netop, ligesom Sassatelli beskriver det, separerede rum, hvor deltagerne træder ind i en aflukket "virkelighed" eller et 'specialiseret rum'. Sagt på en anden måde går de ansatte fra at sidde på kontoret eller overvåge en maskine til at træde ind i træningsrummet, hvor andre regler og normer gælder. Ved spinning er kropslige reaktioner som sved, åndenød og smerte velkomne, selv om det er noget, man i hverdagen oftest vil undgå. Men her indbydes kroppen til at tage over, deltagerne fokuserer på sig selv og lader kroppen komme i fokus, så de kan træne hårdt. Ved yoga anbefales man at tage en pause og lægge sig i en afslappende stilling, hvis man føler, at man har brug for det. Samtidig sættes der fokus på kontrollerede og dybe vejrtrækninger, som deltagerne kontant mindes om – dette er en meget vigtig

del af træningen. Træningssituationen og rumligheden skaber altså, hvad Husserl kalder en suspension af hverdagen. Denne følelse af, at hverdagen får et afbræk, er en af grundene til, at mange af informanterne kan lide at træne. Dette sker, når deltagerne har fået fri og klæder om, hvor de indstiller sig til dette skift og "sluk" af hverdagen, som Sassatelli også beskriver:

*"The changing-room helps clients to enter the spirit of training, sustaining its specificity and suspending other relevances, stripping individuals of their external identities, equalising their bodies in the moulding object of a serial and yet personalising training"* (Sassatelli, 1999).

Træningen er på hver sin måde et indadrettet skift imod dem selv og deres krop, hvor deltagerne søger en bestemt væren-i-verden med deres krop. Dette er et indrettet skift imod at arbejde hårdt og forbrænde energi med kroppen, eller at få dem til at slappe af, rummene og instruktørerne indbyder på hver deres måde til de forskellige aktiviteter. Men dette skift imod dem selv og deres krop for at lave en suspendering af hverdagen giver informanterne også udtryk for nogen gange kan være svært, hvilket jeg vil komme ind på i næste afsnit.

#### Forberedelse til træning

Det første, deltagerne gør, inden de skal træne løb, yoga, spinning eller andet, er, at de klæder om. Dette ritual symboliserer et skift og kan i nogle tilfælde være svært at udføre. Omstillingen kan være svær for informanterne at foretage, hvis de er kommet hjem fra arbejde og har fået sat sig i sofaen. Dette er en generel følelse, uanset om det er personer, som normalt kan lide at træne, eller nogen, som gør det mere af pligt. Morten fortæller, at: "Der kan godt komme sådan en down-periode, når man kommer hjem, så kan det godt blive rigtig svært rent mentalt at komme op og afsted igen, når man har sat sig ned." Kirstine erfarer det samme med at sætte sig i sin sofa: "Også sådan en dag, hvor du er kommet hjem og har sat dig i sofaen, der er det så svært at komme op.". Det er altså især denne følelse af afslapning, der afholder informanterne fra at træne, når de kommer hjem fra arbejde, som Ole også fortæller: "Jeg vil gerne ud og cykle, når jeg kommer hjem, men når jeg først kommer hjem og man lige kommer til at slappe lidt af, så kommer man desværre ikke ud og cykle i skoven bagefter.". Informanterne har altså svært ved at komme afsted til træning, når de først er kommet hjem og har fået sat sig i sofaen og slapper af. Men det kan også være andre ting som huslige pligter eller familien, som de prioriterer højere end træning: "Det er bare lidt sværere at komme ud, når man er derhjemme, så tænker man jeg tager lige en opvask, og så har man alle mulige andre ting, så bliver løb nedprioriteret, selvom det egentlig ville give mere." Kirstine. I stedet for at træne efter at de er kommet hjem fra arbejde, mener informanterne, at det er lettere at komme afsted direkte efter arbejde. Jens fortæller her, at fordi det er svært at træne, når han er kommet hjem, vil han hellere afsted, efter at han har fri på sit arbejde:

*"Jeg synes det er fint, det der med at det passer med når jeg har fri, og så er man aktiv i en time halvanden, og så er dagen jo ikke omme, så er det bare sidst på eftermiddagen. Hvis man kommer hjem først, og skal være aktiv først om aftenen, så tror jeg, at det er svært at komme afsted for nogen."* Jens

Det samme siger Ole, som ser omklædningsritualet som værende lettere at gøre på Arla:

*"Jamen, det var nemt, det var nemt lige at gå over og tage sit cykeltøj på og så cykle den time dér og gøre det, og så gå i bad og køre hjem, for så skulle jeg ikke hjem og så måske op og træne om aftenen, så var der ikke nogen grund til at tage op og træne og cykle to timer deroppe også."* Ole

William og Josefine deler også denne erfaring:

*"Jeg ved det er onsdag kvart over 3, så er tøjet pakket, og kommer jeg først hjem, så er det ikke sikkert, jeg kommer afsted. Det er nemmere lige at når man er i gang med at klæde om herude, så er det nemmere at tage løbetøjet, og så gå herover og så løber vi færdig, og så kommer vi hjem. Kommer jeg først hjem og solen skinner og det er 25 grader, så er det 'ahh så kan du lige tage og slå græs', og så kommer jeg ikke ud og løbe."*

" William

*"Jamen, jeg har da, hvad kan man sige. Jeg har da fået lidt behov, så hvis jeg ikke får det her, så skal jeg til at bevæge mig efter det. Hvis jeg har fri her kl. 3 og kan gå til spinning eller yoga kvart over 3, så skal jeg ikke hjem, hvor sandsynligheden for at komme til at sidde i sofaen og ikke få sig selv væltet afsted. Det er simpelthen så ja, nemt. Og det tænker jeg, at det skal det også være, for at man gør."* Josefine

Det er interessant, at det typisk er nemmere at passe træningen ind, når informanterne har fået fri fra arbejde. Og informanterne, som skal klæde om fra deres arbejdstøj, kan iklæde sig deres træningstøj i stedet for fritidstøj. Men informanterne taler også om to typiske handlinger for at gøre sig klar til træning. 1) skiftet fra arbejdet, når de har fri, 2) skiftet fra deres hjem, efter at de har fri og er kommet hjem. Og førstnævnte skift virker til at være nemmere af praktiske årsager, men der også et brud med hverdagen, som virker til at være sværere at gøre i hjemmet. Ved at de træner efter arbejde, bliver aktiviteten en sekvens og en rumlig separation af arbejdet og hjemmet. Afbrækket fra hverdagen forekommer derfor muligvis som en mindre omvæltning. Hjemmets praktiske gøremål, familie og afslapning har de altså sværere ved at skulle løbe fra, og det er noget, informanterne ofte ikke har vilje til at afbryde for træning. Træningspladsen og aktiviteterne, der udbydes på Arla, giver derfor informanterne en mulighed for deltagelse, som kræver mindre besvær for dem, fordi det kan gøres i forlængelse af deres arbejdsdag, som et afbræk, inden de tager hjem. Et andet aspekt, som gør, at de taler positivt om at træne på fabrikken, er, at træningen også kan give anledning til, at de kan aflede spændinger og frustrationer, som jeg nu vil beskrive nærmere.

### Afledning for spændinger

En årsag til, at informanterne deltager i sundhedsindsatser på Arla, eller løber og cykler, er, at afbrækket og den rumlige separation fra hverdagen giver dem mulighed for at bearbejde indtryk, frustrationer og tanker, og i nogle tilfælde også give disse følelser mulighed for afledning:

*"Så tænker man jo nogle gange problemer igennem, man kommer sådan lidt væk fra hverdagen, og får tænkt over nogle ting man ikke vil tænke over. Jamen det er befriende det er det ... fordi man bryder rutinerne og får tænkt lidt mere over det."* Henrik

Her taler Henrik også om det tidligere afsnit, ved at træningen er en separation fra hverdagens livsverden, men også at han kan tænke ting igennem, hvilket han mener, at han ellers ikke ville have mulighed for. Suspensionen af hverdagen giver altså informanterne en *kritisk distance* til deres liv, som giver dem mulighed for refleksion og forandring af det. Deres hverdagsliv bliver som sagt tidligere sat-i-parentes, som Josefine her beskriver det: *"Jeg tror de der ting man godt kan gå og rumstere med, og blive ved med at tænke over. Dem tror jeg bare jeg slipper, når jeg, det som regel lige efter arbejde at jeg er aktiv, hvis man kan sige det sådan."* Hun uddyber denne afledning for frustrationer ved at tage til træning efter arbejde ved:

*"Det er ikke altid lige sjovt, der kan være lidt komplikationer, der gør, at man er lidt højere oppe at køre, øh, og har man lige sat sig op på cyklen og er steget af, så har man jo lykkelig glemt det indtil næste dag, man møder. Så værre er det heller ikke."* Josefine

Og det er ikke nødvendigvis frustrationer, der bearbejdes; det kan også være idéer, der skabes, eller at 'friske' hjernen op igennem en pause:

*"... Det frisker hjernen op at få sådan en pause og blive blæst lidt igennem, altså ud og, i stedet for man går hjem og stiller sig over kødgryderne og skal til at lave mad, eller sætter sig med en kop kaffe, så hjælper det at komme ud og blive blæst igennem, og får lige tænkt nogle andre tanker, når man har så travlt fremad."*

Majken

*"Hvis jeg nu løb en tur, så ville jeg tænke over, hvad er der sket i løbet af dagen herude på Arla, det var en chef, der sagde: 'jamen, hvorfor har I ikke nået det', så kan man tænke igennem 'at nå ja det var fordi han var presset, og fordi han havde planlagt noget andet'. Man får ligesom tænkt nogle situationer igennem, som man ikke lige fik fanget herude eller foran fjernsynet. Så jeg tænker, at det, jeg tror, det er, at man tænker mere over tingene og får løst det dér."* Henrik

Josefine, Majken og Henriks motiv for at træne i disse tilfælde efter arbejde, er, at det giver dem et rum, hvor de kan reflektere. Afbrækket giver både mulighed for at tænke problemer igennem og finde løsninger og forklaringer på dem, men også at få afledt frustrationer, som Josefine gør. Afbrækket gør derved også, at

informanterne oplever en bedre overgang til deres fritid i hjemmet på grund af, at træningen har fundet sted. Dette beskriver Helle således: *"Lige tænke det igennem, og så er man kommet hjem, og så har man fået det omstillet fra arbejde, til at man har fri."* Afledningen er dog ikke nødvendigvis kun forbundet med arbejdsrelaterede problemstillinger; der kan også være tale om private problemer. William beskriver her, hvordan han erfarer dette:

*"Jo for også når du er ude og løbe så får du lige clearet hjernen, jeg kan da mærke at hvis jeg løber og jeg har nogle spekulationer, så er der da mange ting og tanker, der sådan kører hele tiden så... så får jeg lige bearbejdet når jeg løber, så er det clearet, så ved jeg hvad jeg skal ikke skal hvis der er et eller andet."* William

Ligesom William beskriver Jesper her også, hvordan problemer i hans familie kan løsnes op for ham, ved at han træner:

*"Man tænker ikke på andet, når man er ude at løbe, end bare at løbe, og hvis der er et eller andet det ved jeg ikke man kan da godt nogen gange være pissehamrende sur, hvis det har drillet og man har været oppe og skændes med konen og ungen, så hvis man kommer hjem, så er det helt, så er det jo renset ud."* Jesper

Informanterne tildeler altså træningen en værdi, fordi den kan hjælpe dem med at løsne spændinger i deres hverdag. Morten begyndte at træne i starten af sit arbejdsliv, fordi han følte, at han var ved at få stress:

*"Jeg kan mærke dér for mange år siden, hvor jeg var meget tæt på at være rigtig stresset, at det hjalp mig meget at komme afsted, og hvis man ikke løber for stærkt, så der ikke kommer for meget blod til hovedet. Så kan man få rigtig mange gode tanker, når man er afsted på sådan en løbe- eller cykeltur, der er rigtig mange ting man kan få sat på plads. Eneste ulempe, det er, at man ikke kan få det skrevet ned."* Morten

Faktisk bruger Morten motionen som redskab helt bevidst, fordi han er klar over, at det har denne effekt på ham:

*"Ja altså, der er nogen gange, at hvis der er noget, som jeg ved, at jeg skal have løst, så plejer jeg at planlægge, at jeg skal ud på en god lang løbetur, og ikke for stærkt, så kommer de gode tanker, fordi man får vendt det rigtig mange gange."* Morten

Samtidig med, at træningen suspenderer informanternes hverdag og giver dem et afbræk, så løsner det altså for spændinger, frustrationer og andre problemer, som de har. Dette fænomen er før beskrevet af Crossley i hans studie af træningscenteret som:

*"... allows for the release of tensions, frustrations and impulses that are triggered in everyday life but cannot be acted upon satisfactorily...[I]t invokes in a euphemized form the structure of situations that are prohibited*

*in everyday life but that the agent might be disposed towards, such as combat, and allows playful enactment*" (Crossley, 2005, p. 41).

Træningen giver informanterne en følelse af 'derfra-vi-kommer' og 'der-vi-er-på-vej-hen', med andre ord er den ikke kun et afbræk fra hverdagen, men den giver også informanterne hjælp til at vende tilbage til den. Dette svarer til, hvad (Elias & Dunning, 1986) beskrev ved sporten som en enklave for kontrolleret vold i et mere og mere civiliseret samfund. Det er dog interessant, at det ikke er vold imod andre spillere, der finder sted, men i stedet deres egen krop, de sætter fokus på. Træningen, som informanterne gerne vil lave, er indadrettet for deres egen krop, og i forhold til Elias og Dunning er det informanterne og Crossleys studie en 'u-vending' af volden. Lige så svært informanterne, som jeg tidligere beskrev det, havde svært ved at komme afsted til træningen, lige så stor tilfredsstillelse giver det dem også 'at have besejret sig selv', hvorfor jeg nu i næste afsnit vil komme ind på, hvad de får ud af denne tilgang til motionen.

#### Afsluttet træning

At afslutte en træning giver informanterne en følelse af at have overkommet og udrettet noget. I afsnittet 'forberedelse til træning' vil jeg komme ind på, hvorfor det kan være svært for nogle af informanterne til tider at tage afsted. Dette er et aspekt af det, men at afslutte en træning giver også informanterne andre følelser. Helle føler en bedre samvittighed: *"... fordi det kan godt være sådan ah jeg gider ikke tage derover, men jeg ved ikke, hvordan du har det, men så får man det gjort, og så yes, så har man god samvittighed."* At træne giver altså bedre samvittighed. Dette beskriver Ole også ved, at han fortæller, at han får det bedre med sig selv ved at træne:

*"Men jeg kan godt lide at træne, hvad fanden giver det, jeg føler mig sådan tilfreds med mig selv, når jeg har trænet, det er så uanset, om man har været oppe at løfte lidt jern eller man har cyklet, jeg har det ihvertfald godt med mig selv."* Ole

Følelsen af bedre samvittighed er relateret til, at informanterne føler sig sundere. Her fortæller Jane om, at denne følelse virker sundere og giver hende en indre ro: *"Det virker bare sundere, på en eller anden måde, jeg kan ikke sige det, men det gør det bare. Så når man lige kommer hjem og sætter sig i stolen og har været i bad, det giver bare en eller anden indre ro."* Udover bedre samvittighed taler informanterne også om en fornyet energi. Efter en træning vender Helle hjem i bedre humør og med mere energi: *"Altså glad musik så bliver jeg bare, cykeltur, godt vejr og musik i ørerne, det kan godt være du starter op med 'gider jeg det her', men når først du kommer hjem, så har du simpelthen mere energi". I stedet for at tage hjem og slappe af og sove, føler Jesper også denne energi: "Ja det giver mere energi, altså man bliver ikke lige så, før i tiden kunne man, der gik man mere eller mindre hjem og sov, man er mere frisk, når man er i gang."*

Ligesom Jesper fortæller Josefine, at en yogatime kan ændre hendes hverdag helt, fra at være træt til næsten af have for meget energi:

*"... jeg har fornyet energi, det har jeg. Lige nøjagtig i går det var en af de der hvor en af ungerne de vækker en i løbet af natten, og jeg har ikke fået så meget søvn, og jeg er møjtræt. Lige nøjagtig efter sådan en gang yoga. Ja altså jeg var nødt til at sige til mig selv kl. halv elleve, at nu skal du lægge dig til at sove, ja jeg får fornyet energi."* Josefine

*"Ja, først under turen så synes jeg, at det er rigtig hårdt, men så efterfølgende der har man fået mere energi, og så er ens bekymringer sådan lagt bagved eller forsvundet på en eller anden måde, fordi man har været ude og få noget frisk luft på en eller anden måde, det er det med, at det virker afstressende, når man kommer tilbage, synes jeg. Og så på en eller anden måde så giver det mere overskud, når jeg er færdig."* Kirstine

Informanterne nyder at have afsluttet træning, hvilket viser, at de tydeligt reflekterer over, at de har afsluttet og overkommet noget. De er også klar over, at denne erfaring er mere værd end omkostningerne, hvis de ikke vil afsted for at træne.

At holde sig i form – 'vedvarende fitness'

De fleste af informanterne deltager ikke i sundhedsindsatserne for at udvikle eller forbedre deres helbred. For dem handler træningen i stedet om at vedligeholde eller reparere deres krop, altså er målet stilstand eller en genopbygning af deres krops tidligere statur. Helle og Kim fortæller her, at følelsen af, hvordan deres tøj passer, fortæller dem, om de bør tabe sig:

*"Man vil jo også gerne have det godt og kunne passe sit tøj. Og have det godt med, at hvis der er noget, der strammer, så har man det ikke godt."* Helle

*"Det er jo altid rart, det er jo rart, når bukserne ikke strammer, når du knapper dem, det er jo også en god målestok at have. Jeg vil nødtigt skulle gå op i buksestørrelse. Så skal der skrues ned for et eller andet, eller øges for noget andet."* Kim

Altså er det en umiddelbar vedligeholdelse af kroppen, så de ikke tager på i vægt, der er styrende for deres handlinger. For Helle betyder det, at hun har det godt, når hun kan passe tøjet, og for dem begge er det en bevarelse af deres nuværende kropsstørrelse, de ønsker. Kim fortæller, at han vil skrue op eller øge for noget andet, og træningen er for ham midlet til at nå dette mål. Det er et kortsigtet ønske om vedligeholdelse af helbredet, som Susanne her kommer med et eksempel på:

*"Jeg vil da gerne have en form på en eller anden måde, der kan holde til jeg går op og ned ad trapperne og jeg kan holde til at lege med mine børn. Og hvis jeg bliver forpustet af at gå op og ned ad trapperne, så ville det da være en motivationsfaktor for at blive sundere."* Susanne

Disse informanter handler med *fordi-motivet*, hvor de er tilfredse med deres nuværende fysiske tilstand, men kommer de ud af form eller bliver større, og de ikke er som før, så vil de tilbage dertil ved at "reparere" sig selv. Motivet er ikke forbundet med nogen orientering mod forandring og adfærd, rettet mod fremtiden, men i stedet en form for reparation eller genopbyggelse af deres tidligere selv.

Fremadrettet ønsker de dermed ikke nogen forbedring, men de vil gerne holde sig i form, så de kan fortsætte med at leve deres liv, som de gør nu. Ole fortæller her, hvordan han vil holde sig bedre i form, jo nærmere alderdommen han kommer:

*"Jamen, det var, fordi jeg ville gerne, jeg kunne godt se det smarte i at holde sig lidt i form, jo ældre vi bliver, jo mere har vi brug for at holde os i form, som 18-årig dér er man jo i god form i forvejen, det er de fleste i hvert fald, tror jeg, men når du bliver ældre, så bliver det vigtigere og vigtigere at holde dig i form."* Ole

Det er netop alderdommen, som Ole er inde på, som gør, at nogle af informanterne gerne vil holde sig ved lige. Dette fortæller Jens her, hvor *'livet ikke behøver at gå i stå'*, men at man kan holde sig ved lige:

*"Ja, jeg synes ikke, fordi man er en voksen mand på 47, så behøver livet ikke at gå i stå. Det gider jeg ikke."*  
Jens

Det samme er Jesper inde på, hvor 40-års alderen bliver set som en milepæl, hvor han vil markere, at han er klar til at forsætte flere år endnu i god form:

*"jeg skal ikke være den fede, når jeg bliver 40, så jeg begyndte for alvor at tænke, men jeg har været større for to år siden, min vægt har kørt meget op og ned, men nu prøver jeg at holde den nede, så nu vil jeg gerne bare ned i vægt, og så satser jeg med motion på, at jeg kan blive der."* Jesper

Træningen bliver set som en langsigtet investering i deres fremtid, hvor de igennem træningen vil vedligeholde deres krop og i bedst muligt omfang undgå sygdomme og skavanker, som kan forhindre dem i at gøre det, som de plejer. Dette giver Kirstine, Jesper og Morten udtryk for:

*"Ja, det er noget, jeg tænker, at ja. Ved at gøre det her, så hjælper det mig på langt sigt, som du siger, det er vigtigt at holde kroppen ved lige."* Kirstine

*"jeg gør det jo også for at forhåbentligt blive sund og leve længere på sigt. Jeg satser og håber da på, at det giver noget på længden, at man holder sig i gang."* Jesper



*"Jeg synes også, at det er en investering i fremtiden, i en pensionisttilværelse. Det betyder helt sikkert noget for mig, at, hvad skal man sige, der ikke er nogle fysiske begrænsninger."* Morten

At træne og deltage i sundhedsindsatserne bliver altså af disse informanter set som en investering i deres fremtidige krops funktion og sundhed. De vil derfor holde sig selv ved lige eller reparere sig selv i tilfælde af, at de har taget på eller er kommet ud af form. Men denne 'investering', som Morten kalder det, er baseret på *acts*, fordi at den fremtid, informanterne gerne vil erfare og er rettet imod, er baseret på tidligere og nutidige handlinger, som de også gerne vil erfare i fremtiden. Deres deltagelse i sundhedsaktiviteterne har altså fået rodfæstet sig som en fast del af deres hverdag, og er et fænomen, de har rettet sig imod og handler efter.

Dette motiv adskiller sig fra, hvad Giddens teori om det reflektive selv ville forklare. Her ville man anse motion og sundhed som et reflektivt projekt, udtrykt i en selvfortælling - Men modsat er motionen her brugt for at genoprette eller vedligeholde selvet. Deltagelse er altså ikke udtryk for en udvikling - men vedligeholdelse eller gendannelse af deres selvs tidligere identitet. De kommer med andre ord altså aldrig til at opnå deres mål, for det eksisterer ikke, deres formål med deltagelse i sundhedsindsatser og træning er et evigt vedligeholdelses- og reparationsarbejde. Derfor vil jeg også lede diskussionen tilbage på dette citat tilbage fra afsnittet 'træningsetikkens konsekvenser' fra problemfeltet, hvor Cederström og Spicer diskuterer, om der er opstået en ny og sekulær etik, forbundet til kroppen og sundhed:

*"... Det nittende århundredes protestantiske iværksættere knoklede hårdt for at gøre sig forhåbninger om et himmelsk efterliv, så motionerer nutidens firma-atleter for at gøre spørgsmålet om, hvorvidt de er den helt rigtige, aktive og energiske medarbejder for deres firma (eller et hvilket som helst andet) helt unødvendigt. Hårdt arbejde er ikke længere en billet til himlen. Motion og sundhed er blevet billetten til nutidens sekulære himmel - vedvarende beskæftigelse"* (Cederström & Spicer, 2015, p. 55).

Den vedvarende beskæftigelse er ikke noget, alle informanterne tænker på. Men eksempelvis tænker flere på, at de skal holde sig i gang med at arbejde indtil deres pensionsalder, hvilket også var på den politiske dagsorden, da jeg foretog undersøgelsen, og tidligere var blevet hævet. Ud fra informanternes motiver for handlingerne for vedligeholdelse og selvreparation er det i stedet en etik om '*vedvarende fitness*', informanterne handler imod. Fitnessbegrebet dækker over flere fysiske attributter, eksempelvis kropskomposition, styrke, udholdenhed, fleksibilitet, bevægelsesmønstre osv., som er relativt til specifikke aktiviteter (Corbin, et al., 2000). Motion og sundhed er "billetten" til, at de kan holde deres fitness vedvarende med alderen, men fitness er et relativt begreb, og pointen er, at beskæftigelse er et af de punkter, de gerne ville kunne bibeholde. Men informanterne vil også gerne være sunde for dem selv, så de har det godt, så de kan leve længere for deres familie, og så de kan bruge deres krop efter at de er færdige

med at arbejde når de er pensionerede. Altså er det for informanterne ikke udelukkende for arbejdets skyld, at de deltager i sundhedsindsatser; det dækker for dem hele livet og livet efter arbejdet.

Smith Maguire har beskrevet træning på en måde, der svarer til det syn og den erfaring, informanterne har af det. Maguire problematiserer common-sense-synet på forholdet mellem træning og fritid således:

*"Exercise is not itself pleasureable, but is a matter of discipline; pleasure comes from the one's fitter body has upon others, the satisfaction in having made "good" use of one's leisure time... Even when fitness activities are represented as enjoyable, they are rarely constructed as ends in themselves. Exercise is instrumentally rationalized as the means to other ends" (Smith Maguire, 2008, p. 198).*

Træning er med andre ord, ifølge Maguire, et redskab til at kunne holde sig i ilden som moderne forbruger. Eller som Simmel sagde det, er kroppen en udvidelse af personligheden, og igennem den kan vi eje mere (Simmel, 1997). Kroppen skal holdes sund, så informanterne også kan forbruge, de vil gerne kunne nyde pensionsalderen, se deres børn blive gamle, rejse og fortsat bruge deres krop, når de er gamle. På denne måde viser dette motiv for vedvarende fitness også, at kroppen skal holdes ved lige for forbrug.

*"Ja lige nøjagtigt, og når man også dyrker det, man så dyrker, så er der også plads til at være usund. Hvis jeg får lyst til at gå i byen og drikke x antal øl, det har jeg ikke noget problem med, fordi jeg ved, at så ugen efter så skal den have lidt gas og svede det ud." Jens*

Kroppen og træningen er, som Jens her fortæller, og Kim i dette citat blevet instrumentaliseret, så de kan tillade sig at nyde mere: *"Ja, for ellers så skal jeg jo drosle ned på alt det gode, og det er jo ikke så sjovt... det er jo god mad, øl og vin, hvad skal man sige, grillmad og den slags."* At holde sig i form handler derfor også om at have kontrol over, hvad man nyder og forbruger, og hvor meget det sætter sig i forhold til, hvor meget man yder i forhold til det.

Næste punkt, det er interessant at diskutere, er Baumans citat om træning, fitness og sundhed, som han er kritisk overfor, fordi det, ifølge ham, aldrig er bestræbelserne værd, fordi der ikke er nogen belønning:

*"... bestræbelserne på at komme i form er en rejse, hvor vi ikke kan beskrive målet, før vi har nået det. Dog har vi ingen mulighed for at vide, om vi har nået målet, derimod har vi al mulig grund til at tro, at vi ikke har. Et liv tilrettelagt efter jagten på den gode form lover os en masse små sejre, men aldrig den store triumf" (I (Cederström & Spicer, 2015, p. 54).*

Det er interessant, at informanterne heller ikke handler efter at opnå 'den store triumf', men en vedligeholdt krop som informanterne ønsker, "klager" eller generer dem heller ikke. For dem er sundheden en god kropslig følelse, eksempelvis ved at deres tøj ikke strammer, fordi de er blevet for store. På den måde har

Bauman ret i, at deres erfaringer bliver en masse små sejre, men det lader ikke til, at informanterne har problemer med at tro, at de ikke har nået målet, for på en måde er deres mål en stilstand.

Baumans kritik minder om Cederström og Spicers af den vedvarende beskæftigelse igennem motion. Hårdt arbejde er et håndgribeligt mål, hvorimod fitness er et relativt begreb, sværere at måle og definere. Derfor er træning og sundhed også blevet set som det 'moderne sisyfosarbejde' af Bauman, som er interessant, fordi jeg i dette afsnit også fandt frem til, at for informanterne var deres motiv sundhed også et vedvarende arbejde, som de aldrig reelt vil opnå.

#### Pause fra træning

For nogle er træningen blevet en fast del af deres hverdag, eller som Schütz ville sige, er det blevet en "naturlighed". Informanterne sætter ikke spørgsmålstegn ved, hvorfor de træner, de gør det bare. Men det er dog sket, at de har været nødt til at tage en pause fra træningen. Jesper er blevet tvunget til at tage en pause fra sin løbetræning før sit halvmaraton og forklarer, hvordan det føltes:

*"...Jeg kan sku godt blive lidt træt af det, for eksempel dengang jeg ikke kunne løbetræne pga. lysken, det kan man godt blive lidt sådan når man ser andre løbe, fordi man ser andre men man ikke kan fordi det gør ondt, sådan mere på den måde. Man bliver lidt mere dvask også, når man gør et eller andet og ikke kan det."* Jesper

Modsat hvordan det føles, når informanterne er aktive og har trænet, så føler Jesper sig mere dvask, fordi han ikke gør noget. Samtidig er der en længsel efter det, som han tidligere kunne og gerne vil. Birthe Bech-Jørgensen er kendt for sit hverdagslivsstudie af arbejdsløse unge kvinder, 'Når hver dag bliver hverdag', hvor hun argumenterer for, at denne gruppe var interessant at undersøge, fordi medlemmernes hverdag havde ændret sig, og de derfor måtte genfortolke og genetablere den (Bech-Jørgensen, 1994). På samme måde er det, hvad der er sket for Jesper, hvor hans træning og forhold dertil er ændret efter skaden. Et eksempel på, at træningen er en fast del af mange af informanternes hverdagsliv, viser Jens et eksempel på:

*"Nu har jeg jo været aktiv hele mit liv på en eller anden form, der mangler et eller andet, jeg ved ikke om man kan sige det men en lille smule afhængig af at være aktiv. Jeg føler der mangler noget, hvis man ikke er der i 14 dage, så er det ligesom man skal have sit fix igen."* Jens

Ligeledes fortæller Josefine om dette savn efter træningsrutinen i hverdagen:

*Det er frygteligt, jeg er nok mere eller mindre afhængig af at gøre et eller andet. Det er jeg bange for, det er min medicin oven i hovedet, bare slip, tænke på noget andet. Tænke på mig selv, hvis man kan sige det sådan. Jeg tror, det er mit kick at, ja, få motioneret."* Josefine

For Jens og Josefine er træningen en fast del af deres naturlige indstilling, og det er tydeligt, at de erfarer, at denne bliver brudt ved, at de af den ene eller anden årsag tager en pause. Det er tydeligt, at motivet for selvreparation og at holde sig form har en stærk mening for disse tre informanter, som tilskriver aktiviteterne værdi i deres hverdag, fordi det er et fast handlemønster. Ved pausen opleves der også en kropslig følelse af mangel på træning. Jesper beskriver, at han bliver 'dvask', mens Jens og Josefine føler, at deres kroppe har brug for et 'kick' eller 'fix'. Flere eksempler på dette er Kirstine, der føler energien i hendes krop falde:

*"Jamen, det kan jeg godt mærke, at jeg lige skal drikke noget mere kaffe, og generelt om morgenen er det sværere at komme op, der er det bare, at energiniveauet falder, altså jeg kan mærke med mit knæ, at jeg ikke har kunnet træne, og det kan jeg godt mærke på min energi, at den daler, op ad trapperne eller det er hurtigt det lige pludselig daler, at man ikke kan løbe en tur."* Kirstine

Pausen opleves som det forfald, informanterne forsøger at arbejde imod ved at vedligeholde deres kroppe, som de fortæller om i afsnittet 'At holde sig i form – vedvarende fitness'. En anden måde at opleve pausen fra træning på er irritabilitet, som Morten beskriver:

*"Hvis jeg i en længere periode ikke løb, eller svømmede for den sags skyld, så min kære hustru, hun sender mig simpelthen afsted, fordi jeg bliver irriteret at være sammen med."* Morten

Udover denne irritabilitet beskriver Morten og William også en rastløshed:

*"Jeg bliver rastløs, jeg har, hvordan skal man forklare det. Når jeg kommer hjem så ved jeg ikke helt, hvad jeg skal tage mig til, men så tage ud og løbe en tur, og så, når jeg kommer tilbage, så er jeg ikke så rastløs længere."* Morten

*"Jeg tror man går og bliver lidt rastløs, når man ikke kommer afsted, og så i sidste uge hvor at vi ikke løb så meget, vi var kun lige ude og løbe de der 5 km, dér gik man og trippede helt vildt."* William

Når der ikke er tid eller mulighed for træning, erfarer informanterne en mangel i deres hverdag, men også en rastløshed eller irritabilitet, samtidig med at de føler sig mere 'dvaske'.

Dette kan i sidste ende også give en dårlig samvittighed:

*"... Jeg kan godt få dårlig samvittighed, hvis jeg ikke får motion i et stykke tid og sådan noget, så jeg kan godt lide at holde mig i gang."* Helle

Her bliver det tydeligt, at fænomenet sundhed har en intersubjektiv dimension, hvor informanterne handler ud fra en fælles forståelse af, hvad sundhed er. Helt eksplicit fortæller Majken i citatet nedenfor, at det er noget, alle ved, hvad det vil sige at være sund og dyrke motion:

*"Jamen, jeg ved jo godt, at det er sundt, vi ved jo alle sammen, at det er sundt og skal dyrke motion, og man får det jo også bedre af det, det er en træls én, fordi den hænger altid over én. At ah man burde også lige at have løbet en tur, gået en tur, eller hoppet i svømmehallen eller, eller gjort noget."*

Pause fra træning indebærer derfor at nogle af informanterne føler sig irritable og får dårlig samvittighed. Deres hverdag bliver brudt, og de genfortolker sig som usunde og inaktive, hvorfor de negative følelser fremtræder. Dette bliver af andre også set som en pligt, hvorfor de i stedet føler det af denne grund.

#### Et moderne sisyfosarbejde?

Sisyfos er en helt i græsk mytologi, som guderne dømte til i evighed at skulle rulle en sten op på toppen af et bjerg, men hver gang han næsten nåede toppen, rullede stenen ned igen, og han måtte derfor starte forfra. Af denne fortælling kommer begrebet sisyfosarbejde, som er arbejde, der, ligesom Sisyfos' opgave aldrig får ende, og derfor er håbløst og meningsløst.

Træning er af Bauman blevet kaldt en form for *'håbløst selvarbejde'*, fordi fitness, modsat helbred, ikke kan konkretiseres, det er altid relativt til noget (Bauman, 1998). Diskussionen om forskellen på fitness og sundhed er interessant, fordi sundhed oftest anskues som fraværet af sygdom, og fitness er en tilstand, hvor man kan udføre en række opgaver – for eksempel at løbe eller cykle. Du er nødvendigvis ikke sund, fordi at du kan løbe et maraton, men du kan have en tilstrækkelig fitnesskapacitet til at gøre dette. I Frew & McGillivrays studie af kunder i skotske fitnesscentre fandt de ud af, at fitnesskædernes trædemøller blev holdt kørende i bogstavelig og økonomisk forstand af denne tendens:

*"As consumers pursue physical capital they occupy the consumer role of pseudovereignty, believing in the subjective attainment of capital, yet, naive or ambivalent towards the mechanisms that drive and promote its consumption. The body beautiful becomes a rationalized and idealised image that is constantly displayed but, even for the few who attain it, an embodied state that is enjoyed ephemerally. Tantalized by, and desiring physical capital and its dreamscape symbolism, consumers find themselves caught in an aporia of capital. They become the modern day Sisyphus, where any physical peak and symbolic honour is quickly met with a return to dissatisfying desire"* (Frew & McGillivray, 2005, pp. 173-174).

Det er dog interessant, at hverken Bauman eller Frew & McGillivray tog Albert Camus' eksistensfilosofiske betragtninger om Sisyfos seriøst, hvor han afsluttede med at skrive: *"Man må tænke sig Sisyfos som en lykkelig mand"* (Camus, 1983). Camus mente i hvert fald, at han havde muligheden for at være lykkelig, fordi bevidstheden om, at stenen ville rulle ned igen, gjorde, at han kunne bevidstgøre sig om sin skæbne.

På samme måde er informanterne bevidste om deres skæbne, de ved, at deres kroppe er dømt til forfald og i sidste ende en pension og senere døden. De er på samme måde som Sisyfos klar over, at deres arbejde ikke

har nogen ende, eller "den store sejr", som Bauman siger. I stedet er der forhindringer på vejen, som gør, at informanterne må stoppe og rammes af tilbageskridt. Jeg vil komme ind på dette i de næste afsnit: "Pause fra træning", mens afsnittene 'Afladning for spændinger' og 'Afsluttet træning' viser, at sisyfosarbejdet indeholder mere værdi, end Bauman og Frew & McGillivray tilskriver det, og at informanterne finder en mening og lykkelighed i deres endeløse arbejde.

#### Sunde og usunde ansatte

I dette afsnit vil jeg udvide Schütz' forståelse af typificeringer, som jeg indtil nu har brugt til at forstå individernes egne typiske handlinger. Men ifølge Schütz typificerer man også andre, og det er dette, informanterne gør i dette afsnit, hvor de snakker om 'sunde' og 'usunde' ansatte i næste afsnit.

Schütz er kendt for sit eksempel med postmanden, som er en ukendt person for afsenderen, og sender man et brev til Kina, så forventer man, at postmændene i Danmark og Kina vil handle på typiske måder, som vil resultere i, at brevet når adressen. Uden nogensinde at have mødt postmændene forstår man altså, hvordan de udfører deres arbejde. Et andet punkt ved dette er også, at ved at man typificerer på denne måde om andres meningssystemer, så antager man også, at de minder om ens eget (Schütz, 1962, p. 12). Dette er dog en ukomplet forståelse af postarbejdernes motiver og handlinger, men ikke desto mindre vil det også gøre, at afsenderen vil forsøge at gøre sig til en 'typisk afsender af et brev', og skrive med en typisk håndskrift og på et typisk adressefelt (Schütz, 1962, pp. 25-26). I dette afsnit svarer informanterne på spørgsmålene "Kan du prøve at beskrive, hvad sundhed er for en ansat på Arla?" og "Hvad betyder det at være en sund på arbejdet?". Disse spørgsmål handler om en typisk sund ansat og typisk sundhed på arbejdet. Det er altså om andres meningssystemer, men som Schütz påpeger, så afspejler man også sin egen mening og handling i denne. Så når informanterne taler om de typiske sunde ansatte, som de anser dem som træner og deltager for at være, så viser det også samtidigt, hvordan de forstår dem selv som 'typiske sunde ansatte', som adskiller sig fra de 'typisk usunde' ansatte, som nogle også kommer ind på. Sundere ansatte har, ifølge Josefine, Ole og Jesper, færre sygedage:

*"Men jeg tænker da også de får en gulerod ved det, ved at jeg ikke har ekstra sygedage. Ja, jeg passer på mig. Jeg synes da også, det er en stor gulerod for dem, at vi gør noget."* Josefine

*"Jamen, det er sunde, sunde ansatte, det giver mindre sygedage, det er jeg ikke i tvivl om, jeg tror også folk bliver glattere..."* Ole

Udover at de sunde ansatte ifølge sig selv er glattere, så har de også en højere værdi for firmaet. Ole og Josefines syn på færre sygedage deler Jesper med dem, men han tilføjer også, at firmaet tjener på at have sunde ansatte: "At hvis vi bliver sundere, så skal firmaet jo gerne miste nogle sygedage eller andre ting, så

*tjener de lidt flere penge i stedet for at betale sygepenge, plus at man skal have en mand ind ekstra for at afløse". Ved at deltage i aktiviteterne mener de altså, at firmaet får færre omkostninger ved sygedage, fordi at de er sundere. Josefine lægger især vægt på, at firmaet får noget ud af, at 'de gør noget', altså fortæller hun også om, at det er noget, de ansatte selv gør individuelt, og ikke firmaet, der gør dem sundere. Udover mindskede antal sygedage fortæller informanterne også ved uddybende spørgsmål, at sundere ansatte betyder, at de har bedre arbejdsmiljøer, færre skader og ulykker, produktivitet, energi, og at de kan præstere bedre: "Jamen mere effektivitet og bedre arbejdsmiljø, færre skader, ulykker, lige så snart vi trives, så har vi overskud til at være proaktive i vores hverdage." (Susanne). Informanterne ser altså klart gavnlige effekter over for firmaet i deres deltagelse, Susanne nævnte 'mere effektivitet' og Kirstine fortæller også, at hun tror, at firmaet også synes, at sunde arbejdere præstere bedre: "... der er de her muligheder, at de også ser, at medarbejdere skal være sunde for at kunne præstere. Det er i hvert fald et billede, jeg har af Arla generelt". Igennem den vedligeholdelse, informanterne gerne vil opretholde, så føler informanterne altså også, at det kommer til gavn for deres firma. Helt konkret beskriver Kim her, hvordan deltagelsen påvirker hans arbejdsdag:*

*"Jamen, du er vågen, når du kommer, i stedet for at du vælter ud af sengen, tager et bad og drikker en kop kaffe, sætter dig ind i bilen og sætter dig herind foran computeren igen, det bliver man jo ikke frisk af, så på den måde bliver man frisk af at dyrke motion, man får en bedre energi." Kim*

*De fleste af informanterne fortæller, at de deltager og gerne vil være sundere, fordi at de gør det for dem selv og deres familie. Men i afsnittet 'At holde sig i form - vedvarende fitness' var et handlingsmotiv for mange af de ansatte også rettet imod fremtiden, hvor de gerne ville kunne holde til at arbejde og være i god form til deres pensionsalder.*

*"Få det godt med mig selv, med mennesker omkring mig, få det godt med arbejdet og gå op i arbejde, og vise interesse for arbejde, og få den her overskudsstilling, hvor man har overskud til at, ja, blive den ekstra halve time ekstra det kræver en dag, det gider chefen jo ikke at høre. Han vil gerne have motiverede arbejdere, der siger, at det er lige meget, jeg bliver bare et kvarter ekstra." Jens*

Informanterne ser altså ligesom (Cederström & Spicer, 2015) og (Mik-Meyer, 2008) på de sunde ansatte, som har mulighed for at være mere produktive og effektive. De skaber en typificering af 'de sunde' som dem, der er aktive og gør noget for sig selv, altså er sunde også autonome og bevidste om, at de handler for deres eget bedste også. Morten, som er med i ledelsen, fortæller her, hvorfor man har sat mere fokus på sundhedsindsatserne:

*"...Vi to ved jo godt der er mange fordele ved, at der er en god sundhed, noget af det er jo noget sygefravær noget andet er jo bare almindeligt velvære, og i øvrigt performance når man så er på arbejdet, uagtet om det er foran en computer, eller til et møde, eller ude i produktionen, hvor man skal pakke det ene eller andet eller gøre noget tredje rent fysisk. Så jeg tænker, at det er en rigtig god investering i de ansatte. Men det, som det selvfølgelig handler om, det er at få dem allesammen med, og det er jo svært, man kan kun motivere til det og kommunikere den gode historie, hvor der bliver slået på, hvad der er præsteret, men også det gode fællesskab, for det er jo langt hen ad vejen det gode fællesskab, som også kan trække folk ind, de fleste har jo erfaring med sundhed eller motion på den ene eller anden måde, at der er noget socialt i det er det, der gør, at vi får flere med."* Morten

Morten er enig med informanterne i, at deltagelsen gør dem sundere, og at de derigennem kan yde mere på arbejdet. Hans fortælling svarer også overens med den etik, som Maravelias og Holmqvist mener er fremvokset i dag, hvor der sættes fokus på den enkelte ansatte, og hvordan hele livet leves for at forbedre sundheden og produktiviteten. For ham ligger problemet også i at få dem til at deltage nok, og her ser han fællesskabet som et værktøj til at få flere til at deltage. På interessant vis typificerer han de sunde ansatte som nogen, der på den ene side må tage et individuelt og motiveret valg om deltagelse, men at der samtidig er et fællesskab, der kan bygges op for at kunne få flere med. Fælles ved typificeringen af de sunde ansatte ved Morten, som er leder, og de andre ansatte er, at den sunde ansatte har en værdi for virksomheden, sundheden står i høj kurs, og de vil gerne identificere sig med den aktive og produktive medarbejder. Dette kan man se ved, at de samtidig skaber denne typificering, så prøver de selv at gøre sig til 'typisk sunde ansatte', som gør noget for sig selv, men også for firmaet. Modsat bliver 'de usunde' typificeret som nogle negative personer, som de ikke kan identificere sig selv med, som set her ved Jens' citat:

*"Jeg tror man ville få folk til at holde op med at brokke sig over de ting de ikke kan nogen gange, jeg kan høre, at der er nogen, når de skal gøre et eller andet, det siger de, at de ikke kan, og det er kun, fordi de er bevægelseshæmmede af deres vægt."*

Jens ser altså de usunde og overvægtige som mindre effektive til deres job, så udover at de ser dem som personer, der koster flere sygepenge for firmaet, så er de også mindre effektive, når de er på arbejde. Derudover forbindes de også med brok af Jens:

*"Der er nogle steder, dér skal du gå under et eller andet, ikke også, det er jo klart, det er ikke til, hvis du vejer 30 kg for meget, så vil du jo brokke dig, jeg har før været over ved en, hvor jeg lige smutter under, han/hun, der skal vise mig det her, bliver nødt til at gå udenom, fordi vedkommende er så stor."*



Det er dog kun Jens, der direkte kritiserer de usunde, men det er tydeligt, at der ved typificeringen af de sunde bliver skabt et handlingsmønster, hvor sundheden forbindes med færre sygedage og mere effektiv arbejdsindsats.

## Opsamling

I dette kapitel er jeg gået i dybden med, hvordan det erfares at være ansat i et firma, som tilbyder sundhedsindsatser, og her har informanterne særligt lagt vægt på at fortælle om, *hvordan træningen har fungeret som et afbræk i deres hverdag*, og hvordan dette har været svært for dem nogen gange at skifte imod. Dette afbræk oplever de som positivt, og under og efter træningen efterlader det dem med forskellige kropslige og psykiske følelser som: bedre samvittighed, mere energi, at være friskere, se på tingene med nye øjne, nye idéer, at føle sig mere sund. Deltagelsen giver dem især anledning til at bearbejde indtryk fra deres arbejdsplads og kan også give afledning for spændinger og frustrationer.

Informanterne ser på deltagelsen som en måde, *de kan holde sig selv i form på og reparere deres krop for skavanker eller overvægt*. Træningen er derfor også, hvad der kan kaldes for 'et moderne sisyfosarbejde', fordi informanterne aldrig rigtig opnår deres mål og nogle gange sættes tilbage af skader og pauser fra træningen. Selvom et sisyfosarbejde kan lyde negativt, tilskriver informanterne dog træningen en stor værdi for deres hverdag, muligvis fordi de igennem kontrollen med deres krop kan tillade sig selv flere nydelser, men også holde sig selv funktionsdygtige længere, hvorfor kroppen og træningen på en måde bliver instrumentaliseret til at kunne tillade dem mere forbrug og nydelse i fremtiden.

Til sidst i dette kapitel skaber jeg en typificering af den sunde ansatte ud fra informanternes synspunkt på dette. *At være en sund ansat er for dem en mere energisk, mindre syg, mere effektiv og produktiv medarbejder*. Denne typificering afspejler også deres egen fortælling og motiv for sundhed, og på denne måde gør de også sig selv til typisk sunde ansatte. Morten, som er leder, fortæller det samme om, hvorfor de har startet sundhedsindsatser, at det er, fordi de får ansatte, som er mere effektive. De usunde kan således sige at være det modsatte af dette: de koster flere sygepenge og bliver også af en informant set som værende ringere til deres arbejde og mere dovne.



## KAPITEL 6

### Typificering af ansatte i firmaer med sundhedsindsatser

Der ligger forskellige motiver bag, hvorfor de ansatte træner, og hvordan de erfarer sundhedsindsatserne, og dermed også hvordan de bruger dem. Derfor vil jeg i dette kapitel udskille disse forskelligartede erfaringer og meninger ved at danne typificeringer af de typiske ansatte i forhold til deltagelse og syn på sundhedsindsatserne. Jeg har dannet fire typer ansatte, som har forskellige motiver for deltagelse og erfarer indsatserne forskelligt: den oplevelsesorienterede, den fællesskabsorienterede, den vedligeholdelsesorienterede og den træningsorienterede. Jeg vil starte med at beskrive dem hver for sig, og til sidst diskutere og relatere dem til hinanden.

#### Den fællesskabsorienterede

Denne type ansat handler efter et motiv, der minder om Webers idealtipe for altruistisk handling, individet der handler på baggrund af fællesskabet, og vil gerne støtte op omkring dette ved at deltage. Den fællesskabsorienterede ansatte tilsidesætter sit eget motiv, eksempelvis træner personerne ikke normalt i deres hverdag. De anerkender dog vigtigheden af fællesskabet, og deltager derfor. Derfor anerkender de også sundhed, men de har ikke tilskrevet det noget personligt motiv for handling.

I *Life in Fragments* (Bauman, 1995, p. 64) opererer Bauman med tre analytiske niveauer for involvering af fællesskaber. Jeg har valgt at inddrage hans perspektiv her, fordi Schütz' teori om det rumlige fællesskab ikke har forklaringskraft nok. Schütz mener, at ved at man deler et rum, så opstår der et fællesskab – men dette perspektiv viser sig ikke at være særlig anvendeligt på empirien. For det viser sig, at der findes forskellige motiver og oplevelser af fællesskab, selvom informanterne findes i det samme rum til den pågældende sundhedsindsats. Bauman opererer med tre niveauer: *'being-aside'*, *'being with'* og *'being-for'*. Being-aside svarer til Schütz' teori om rum og fællesskab: ved at personer deler rummet, så opstår der en kropslig relation på baggrund af dette. Den kropslige relation er det bærende for dette fællesskab, hvor being-with betyder, at der er en fællesskabsrelation, der beror på, at man gerne vil være sammen med andre. Being-for er den stærkeste fællesskabsrelation men også en magtrelation, hvor man er der for fællesskabets skyld. Jeg vil støtte mig op ad disse forhold til fællesskabet i dette kapitel for bedre at kunne vise typernes forskellighed.

Den type ansat, der er fællesskabsorienteret, ser indsatserne som noget, der styrker fællesskabet, og de vil derfor gerne støtte op om det. De er der primært for dette formål, hvorved det er en being-for-relation til gruppen og sundhedsindsatserne. Et eksempel på dette er, hvad Majken siger:

*"Det er fordi jeg syntes det er et super godt arrangement, det styrker sammenholdet. Nu er det så kun for kvinder, men det er også en hønsegård. Og så er det jo helt og sidde og hyggesnakke, man har lidt med sine kolleger udover at arbejde, det synes jeg det er rigtig godt. Det er med til at styrke, også på tværs af alle*

*afdelinger, for der er jo bare med fra administrationen, og fra laboratoriet og pakkerierne, det er alle mulige, så man lærer nogle nye at kende.” Majken*

Majken ser altså en fordel i at deltage, fordi hun bliver en del af fællesskabet, og fordi hun får et bedre forhold til sine kolleger. For hende er det ikke sundheden, der er vigtig, men at kunne bidrage til og styrke fællesskabet. Motivet for deltagelse er således et for-at-motiv, orienteret imod fremtiden og at kunne opbygge et fællesskab igennem deltagelse. Fællesskabet opleves som hyggeligt, som det her beskrives: *”Det er både hyggeligt at gå sammen og snakke, og så er der også noget samvær bagefter, så det er hyggeligt.”* Helle.

Deltagelse i sundhedsaktiviteter er derfor også et middel for denne type ansat, der ikke tilskriver træningen nogen særlig værdi i sig selv. De ser dog ofte sundhedsgevinsten i at deltage, og derfor også en fordel i at kombinere fællesskab med træningen, så de får begge dele ud af aktiviteten.

#### Den oplevelsesorienterede

Denne type ansat vil træne og deltage i sundhedsindsatserne på fabrikken, hvis det giver personen oplevelser. Det er dog udelukkende udendørs aktiviteter, informanterne fortæller om, især løb og cykling. Jesper fortæller her, at han ’føler sig ved siden af’ ved indendørs træning i motionsrum:

*”Jeg er mig selv, at jeg bare kan passe mig selv... Fitness World og sådan noget, det siger mig ikke noget, når jeg kommer ind, så føler jeg mig ved siden af altså, hvor løb det føler styrer jeg selv og jeg er mig selv. Jeg bliver bare, man bliver bare rensat, hvis man går ud og løber en tur, eller bare lige dyrker noget motion for sig selv, tager cyklen og kører ud i skoven.” Jesper*

*For Jesper er det vigtigt, hvordan hans krop føles, når han træner, og det skal være en god oplevelse i naturen. Træningen er rettet imod, at den skal give gode oplevelser, som Ole fortæller om:*

*”Ja, ej jeg må indrømme, at spinning er udmærket, men det kommer slet ikke op i nærheden af at komme op og køre mountainbike, du oplever ikke en skid foran en spinning cykel for at sige det, som det er, det gør du jo ikke. Kom ud og jamen der kan være en dag som i dag, det regner, eller der er solskin og det blæser, jeg synes, at det er meget federe at komme ud og køre i en skov.” Ole*

Igen bliver udendørs og indendørs motion modstillet hinanden i forhold til oplevelsen af træning, det betyder noget for Ole og Jesper, hvor de cykler eller løber henne. Omgivelserne er vigtige, og derfor kan de lide at træne i skoven. De ansatte, som kan lide at træne for oplevelser kan også se fællesskab som en oplevelse, fordi det kan gøre træningen mere spændende, fællesskabet bliver derfor et element, som også kan berige deres oplevelser. Denne type ansat er altså overordnet kendetegnet ved, at træningen skal have

et oplevelseselement, gerne naturen og fællesskabet. Hvis træningen ikke indeholder disse elementer, bliver de demotiverede og har ikke lyst til at træne.

#### Den vedligeholdelsesorienterede

Denne type ansat er er videreudvikling af, hvad informanterne beskrev i temaet 'At holde sig i form – vedvarende fitness'. Med frygt for gentagelser af interviewpassager vil jeg ikke uddybe dette afsnit for meget af denne grund. Kim og Helle deltager og træner primært med interesse i vedligeholdelse. Fællesskab og oplevelser er ikke noget, de behøver at opnå igennem træning. Træningen er midlet til deres mål: vedligeholdelse. Kim forklarer her meget præcist, hvorfor han træner:

*"Det er jo sådan, at man kan nyde livet i weekenderne, så det er egentlig lidt en måde at holde sig lidt ved lige på."* Kim

For ham er træning "en nødvendigt onde", som han selv beskriver det. Det er ikke noget han gør, fordi han nyder det, men fordi han føler, at han bliver nødt til det, for at han kan holde sig selv ved lige. Samme argument har Helle, der ser det som en måde at holde helbredet ved lige på:

*"Jamen det gør at jeg, ved jo godt at jeg skal tænke på mit helbred. Det er jo bedre at holde sig i gang, hjerte kar og vægt osv. der er mange ting man kan risikere at komme til at døje med både ved at spise forkert eller dyrke for lidt motion, så det har man da lidt i baghovedet."* Helle

Denne type ansat deltager med et fordi-motiv, træningen er relateret til at vedligeholde kroppen som den var og er: i en tilstand uden overvægt eller sygdomme, der er ikke noget ønske om at opnå andet i fremtiden. Typen er being-with i relation til fællesskabet, man anser ikke fællesskabet som noget mål, men ved at være sammen med andre mener de, at de bedre kan få motivation til at træne. Fællesskabet har altså værdi, fordi det kan hjælpe dem, men er ikke noget mål i sig selv.

#### Den træningsorienterede

Denne types motiv kan siges at være 'for træningens skyld', fordi at træningen i sig selv er vigtig for dem. Følelsen af at have brugt kroppen godt og grundigt, til de er helt trætte, er en af årsagerne til, at de kan lide at træne. Man kan sige, at det ikke nødvendigvis er målet de værdsætter, men midlet i stedet. Jens fortæller om dette her:

*"Spinning det er sådan, det går, altså for mig, jeg giver det der gas, jeg giver fuld gas, og så af cyklen og lave de der strækøvelser, og så kom ned i bad, så har jeg det helt fantastisk bagefter, når jeg så sætter mig ud i bilen og kører hjem, det er fedt. Det er sådan, jeg vil ikke sige, at jeg bliver høj af det, men jeg synes det er en fed fornemmelse, fordi man sidder der, man bruger den der tid på at strække ud, og når man står inde i badet*

*så koger man ned, jeg kan mærke sådan at jeg falder sådan helt ned i bilen og føler mig godt brugt, jeg kan godt lide at mærke, at kroppen har været i gang.” Jens*

Jens værdsætter den følelse, træningen giver ham i kroppen, træningen giver ham en god følelse bagefter, og det opnås gennem at have brugt kroppen. Denne type er også meget individuelt orienteret og kan siges at være 'being-aside', fordi andre deltagere ikke er så vigtige for dem. Eksempelvis ser Jens en personlig fordel i, at der for tiden ikke er så mange til spinning, hvor der tidligere har været flere deltagere:

*”Men når der ikke er flere end der er, så risikerer vi ikke det der med, at du ikke kan komme på hold og der er ventetid, fordi jeg ved der altid er plads, hvis du kigger på det personligt, det passer mig fint, hvis folk ikke vil træne, det må de selv om.” Jens*

Det sociale er altså ikke et vigtigt element for denne type, og fællesskabet har en lavere værdi end den følelse, det giver dem. Træningen er som sagt det vigtigste, og dette fortæller Jens også her:

*” Så det der sociale, det er heller ikke jeg sådan søger helt vildt, jeg vil bare ind og, ikke have det overstået, men gennemført det jeg skal i gang med også det det.” Jens*

Et eksempel på, hvordan træningen i sig selv er vigtig, viser sig ved Mortens forklaring på, hvorfor han godt kan lide af træne:

*”Jeg tror egentlig mest det er fordi jeg har det godt med det, og fordi jeg har lidt sjov med at nørde med det, fordi der er mange detaljer omkring det, man hele tiden kan optimere på at gøre det bedre. Og fordi det er tre discipliner, så hjælper det ikke, at du er verdensmester i den ene. Det er den der alsidighed, der tiltaler mig.”*

Han uddyber også, at dette forhold til træningen giver en tilfredsstillelse, fordi at han i træningen kan optimere og forbedre på en række parametre:

*”Når jeg så lægger en plan frem mod et eller andet, og så kan man jo se en forbedring, og det er jo en fornøjelse at se det går den rigtige vej. Jeg synes der er en god personlig tilfredsstillelse, og så at man ved med sig selv, at man kan se, at hvilepulsen falder, når man træner hårdt, eller når man er i de her hvileperioder også bagefter, og kan se man kan gøre det med en lavere belastning, så ved man, at det går den rigtige vej.”*

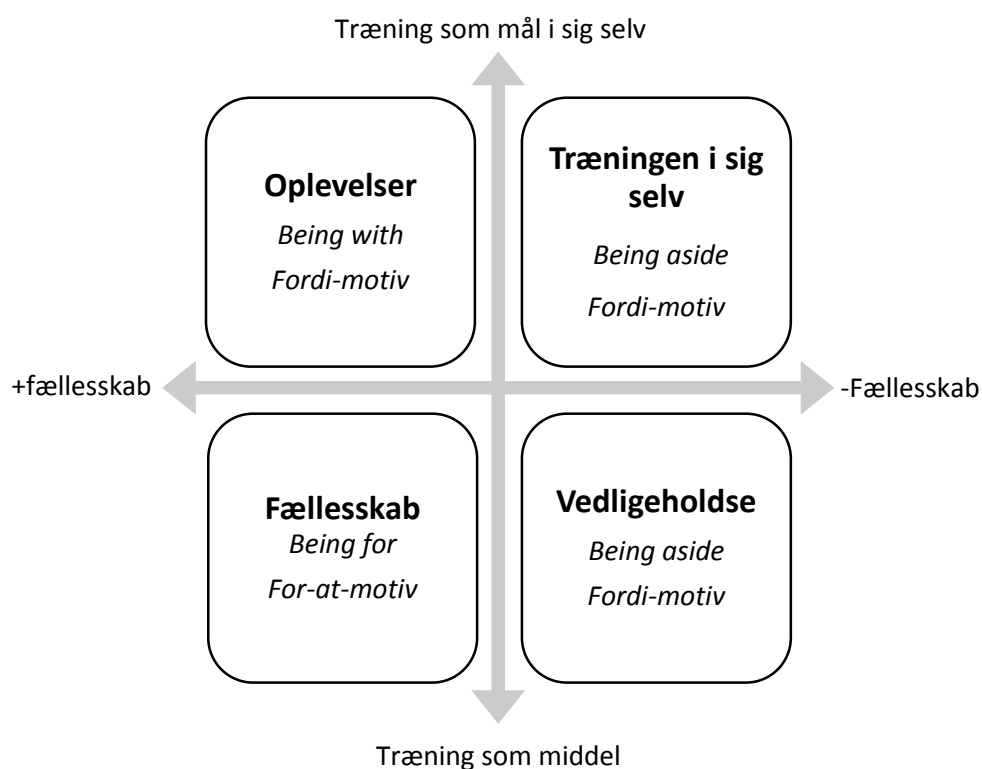
Morten

Denne type ansat ser indsatserne som nogle tilbud, de kan benytte, hvis det er noget, som passer ind i deres træningsregi, men udbydes det ikke, vil de søge andre steder hen for at træne. Morten er eksempelvis deltager på løbeholdet, fordi han vil hjælpe de andre med at træne op til halvmaraton, men han føler ikke selv, at han får noget ud af træningen. Ligeledes deltager Jens i andre sundhedsaktiviteter, og han har gået

til yoga andre steder og været medlem af et andet motionscenter. Det er altså ikke fællesskabet, der tiltrækker denne type, men nærmere hvad træningen tilbyder dem i sig selv.

### Opsamling

De fire typer ansatte kan meningsfuldt inddeles over to akser, hvor den ene repræsenterer, om deres motiv for deltagelse er træningen som mål i sig selv, som den oplevelses- og træningsorienterede type ser som mål i sig selv, på to forskellige måder. Den anden akse udgør fællesskabets værdi, hvor de oplevelsesorienterede kan se en fordel i, at træningen er social, men særligt den fællesskabsorienterede gruppe repræsenterer denne akse.



De fire typer ansatte erfarer sundhedsindsatserne forskelligt og tillægger dem forskellige motiver for, hvorfor de deltager, og hvorfor de handler efter sundhed i deres hverdag. De to grupper, som de fleste af informanterne tilhører, er den fællesskabsorienterede og den vedligeholdelsesorienterede, som også var to typiske handlinger, som jeg beskrev, at informanterne handlede efter i forrige kapitel. Men for nogle af informanterne er træningen altså også et middel i sig selv, og et redskab til oplevelser ved træningen eller til følelser ved træningen i sig selv. Dette kapitel viser dermed, at der er variation i de ansattes erfaringer af sundhedsindsatserne og derfor motiver for deltagelse deri.





## KAPITEL 7

Ansatte i sundhedsindsatsers erfaringer – konkluderende betragtninger

Formålet med dette speciale var at undersøge, hvordan de ansatte i firmaer med sundhedsindsatser erfarede dette. Dette blev undersøgt igennem indledende observationer af nogle af deres hold og interviews af 14 ansatte på en Arla-fabrik, som igennem flere år har udbudt forskellige tilbud for indsatser. I afsnittene om tidligere forskning bemærkede jeg, at der netop manglede viden på dette område, og at der, på trods af dette, var blevet udformet meget stærk kritik af den seneste udvikling af firmaers interesse i ansattes sundhed. Derfor stillede jeg forskningsspørgsmålet:

*Hvordan erfares det at være ansat i et firma, som tilbyder sundhedsindsatser?*

Specialets empiriske analyse viser, at sundhedsindsatserne på Arla fungerer som en rumlig separation for de ansatte, hvor lokale kulturmønstre og normer gør sig gældende. Dette giver dem mulighed for at suspendere deres hverdag, og særligt arbejdsdag, på en sådan måde, at de kan mindske og afspænde sig selv for frustrationer og stress, men også i andre tilfælde give dem nye idéer. Deltagerne giver udtryk for, at det kan være svært at lave dette skift til træningen i deres hverdag, men fortæller samtidig, at når træningen ligger lige efter deres arbejdsdag og kan udføres i forlængelse deraf, så oplever de, at skiftet er nemmere. De ansattes egne motiver er forskellige men ikke inkompatibelt med ledelsens mål med indsatserne. De ansatte vil gerne holde sig selv ved lige og 'reparere' på kropslige problemer, så de kan leve længere og mindske risiko for sygdom, og samtidig kunne noget, når de er pensionerede. Ledelsen vil gerne have ansatte, som holder sig på arbejdsmarkedet i flere år og har færre sygedage. Dette motiv kalder jeg 'vedvarende fitness', fordi man ønsker funktionsdygtighed i hele sit hverdagsliv, og ikke kun i arbejdslivet, hvor fænomenet kaldes 'vedvarende beskæftigelse' af Cederström & Spicer. Den vedvarende fitness får træningen til at være et middel for de fleste ansatte, hvor de igennem træningen kan kontrollere og tillade sig selv nydelse og forbrug. De vil med andre ord ikke nyde alle aspekter i livet som Zizek mener, men i stedet bliver træningen et middel til, at man kan tillade sig at nyde mere. Informanterne er på denne måde bevidste om deres kroppe og dens begrænsninger, men samtidig også dens mulighed for at udvide deres personlighed og muligheder igennem den. Kroppen er på denne måde for informanterne instrumentaliseret, og bliver brugt som redskab til et længere og mere nydelsesfuldt liv (Smith Maguire, 2008). Deltagelse kan ses som et moderne sisyfosarbejde, arbejdet med kroppen er en lang vej for informanterne, og mange har taget på igen eller er blevet skadet af deres træning, og de opnår givetvis aldrig denne 'vedligeholdelse'. Vejen er, som Bauman siger, fyldt med små sejre, men aldrig den store triumf – Men som Camus betoned, kan selv et sisyfosarbejde blive meningsfuldt, hvis skæbnen bevidstgøres. De ansatte er klar over denne skæbne, den påmindes de konstant om, når de har holdt pauser eller er blevet skadet, men samtidig bliver træningen meningsfuld for dem, fordi

den giver dem et afbræk fra hverdagen, og positive følelser af at have præsteret og gjort noget godt for sig selv efter.

Der findes fire typer ansatte, som har forskellige erfaringer og motiver for deltagelse i sundhedsindsatserne. Den fællesskabsorienterede er nødvendigvis ikke interesseret i sundhed, men deltager gerne for at forbedre og tage del i fællesskabet fremadrettet. Den oplevelsesorienterede vil gerne deltage, fordi indsatserne og træningen beriger med oplevelser. Det er særligt naturen, som typen vil opleve gennem løb og cykling, og typen er mindre interesseret i indendørsaktiviteter. De vedligeholdelsesorienterede deltager, fordi indsatserne hjælper dem med at holde sig selv vedlige og reparere på deres kroppe. For dem er træningen et middel til at opnå deres mål om fortsat at kunne nyde. De træningsorienterede ser træningen som et mål i sig selv, og for dem er træningen mindst lige så vigtig som effekten. De vil gerne mærke den på deres kroppe, den giver dem en følelse af at have opnået noget, og gjort noget godt.

#### Diskussion

*”Når kroppen er blevet selve essensen af livet, vil den omgivende verden enten blive set som en trussel eller en lise. Kroppen bestemmer, hvor vi skal bo, hvem vi bruger tid sammen med, hvordan vi motionerer, og hvor vi tager hen på ferie” (Cederström & Spicer, 2015, p. 12).*

Dette er, hvordan Cederström og Spicer ser udviklingen inden for sundhed i dag ved wellness-syndromet. De ansatte jeg interviewede, så dog anderledes på kroppen og essensen af livet – Kroppen blev ikke set som essensen af livet, men blev set som et middel til at få mere ud af det. Man kan derfor sige at informanterne ser kroppen som et instrument til at nyde livet og gøre dette i længere tid. Kroppen er derfor blevet indlejret i den træningsetik jeg diskuterede i problemfeltet, hvor kroppen ved denne instrumentalisering er blevet et mål for rationalisering af handlinger. I problemfeltet blev Crossley og Sassatelli redegjort for, hvordan netop disse i deres øjne (over)kritiske sociologiske teorier om sundhed og sundhedsindsatser ikke afdækker hele fænomenets kompleksitet. Bauman og Zizeks nulsumsperspektiv på sundhed som en uendelig trædemølle forekommer fattigt – informanterne tillægger fænomenet andre meninger og handler af forskellige årsager, som underminerer dette perspektiv. Årsagen til, at de dyrker motion og sundhed på arbejdet, er ikke kun relateret til, at de vil være sunde og producere mere. Der forekommer derfor stadigvæk et ”misforhold” imellem firmaets og de ansattes motiver for deltagelse, som Conrads kvalitative studie også viste, men selvom disse er forskellige, virker det ikke til at det er gensidigt udelukkende, men specialet kan dog ikke sige noget om hvor effektive indsatserne reelt er (Conrad, 1988).

#### Kritisk diskussion af specialets konklusion

Jeg vil gerne i dette afsnit fremhæve, at specialet langt fra dækker den ”komplette virkelighed” omkring sundhedsindsatser. I stedet bør man anse det som et fænomenologisk bidrag til viden omkring dem. Der er

før af Crossley og Sassatelli blevet efterspurgt mere kvalitativ viden omkring disse, fordi at "normale" sociologiske perspektiver har en tendens til at være overkritiske over for kroppen og sundhed. Det er derfor heller ikke et hvilket som helst perspektiv, specialet anvender for at undersøge virkeligheden, og man bør have øje for, at det spørgsmål, det forsøger at besvare, afgrænser sig til et snævert område af hele fænomenets kompleksitet. Analytisk tilbyder specialet et indblik i de ansattes hverdagsliv og erfaringer af indsatserne i forbindelse med deres hverdagsliv. Alfred Schütz' hverdagslivssociologi kan derfor ikke yde sundhedsindsatsernes fulde kompleksitet retfærdighed, og dette bør man have i baghovedet, når man drager konklusioner baseret på dette speciale. Empirien baserer sig på informanter fra et enkelt firma og kan næppe siges at kunne generaliseres til alle ansatte under sundhedsindsatser i Danmark. Specialet rejser derfor også en række nye spørgsmål. Eksempelvis ville MCA metoden på et kvantitativt datasæt være interessant at udføre, for at teste om de typificeringer over de ansatte erfaringer og motiver for deltagelse også vil vise sig. Derudover har jeg i specialet heller ikke taget højde for køn, men et socialkonstruktivistisk studie af køn og kultur i forhold til sundhed på arbejde er heller ikke blevet undersøgt før.

## Referencer

- Addley, K., S. Boyd, R. Kerr, P. McQuillan, J. Houdmont, og M. McCrory. »The impact of two workplace-based health risk appraisal interventions on employee lifestyle parameters, mental health and work ability: results of a randomized controlled trial.« *Health Education Research*, 2014, 29 udg.
- Andrews, Gavin J., Mark I. Sudwell, og Andrew C. Sparkes. »Towards a geography of fitness: an ethnographic case study of the gym in British Bodybuilding culture.« *Social Science and Medicine*, 2005, 60 udg.: 877-891.
- Antoft, Rasmus, Michael Hviid Jacobsen, Anja Jørgensen, og Søren Kristiansen. *Håndværk og horisonter - Tradition og nytænkning i kvalitativ metode*. Syddansk Universitetsforlag, 2007.
- Aspers, Patrick. »Empirical Phenomenology- An Approach for Qualitative Research.« *Social Research Methods*, 2004.
- Bauman, Zygmunt. *Liquid Times - Living in an Age of Uncertainty*. Polity Press, 2007.
- Bauman, Zygmunt. *Life in Fragments: Essays in Postmodern Morality*. Blackwell Publishers, 1995.
- Bauman, Zygmunt. »Om at skrive; om at skrive sociologi.« I *Om Bauman - Kristiske essays*, af Michael Hviid Jacobsen og Poul Poder. Hans Reitzels Forlag, 2006.
- . »On postmodern uses of sex.« *Theory, Culture & Society*, 1998, 15 udg.: 19-33.
- Bech-Jørgensen, Birthe. »Alfred Schütz.« I *Tradition og fornyelse - En problemorienteret teoriehistorie for sociologien*, af Michael Hviid Jacobsen, Mikael Carleheden og Søren Kristiansen. Aalborg Universitetsforlag, 2010.
- . *Når hver dag bliver hverdag*. Akademisk Forlag, 1994.
- Beck, Ulrich. *Risk Society: Towards a New Modernity*. Sage Publications Ltd, 1992.
- Bell, Daniel. »The Cultural Contradictions of Capitalism.« *Journal of Aesthetic Education*, 1972, 6 udg.: 11-38.
- Berger, Peter L., og Thomas Luckmann. *Den sociale konstruktion af virkeligheden - En videnssociologisk afhandling*. Akademisk Forlag, 2007.
- Birch, J. Jessop, T. Miller, M. Mauthner, og M. Birch. »Introduction.« I *Ethics in qualitative research*, af Birch J. Jessop og T. Mauthner, 1-13. London: Sage, 2002.
- Boltanski, Luc, og Eve Chiapello. *The new spirit of capitalism*. Verso, 2006.
- Bourdieu, P. *Distinction*. London: RKP, 1984.
- Bruckner, Pascal. *Perceptual Euphoria: On the Duty to be Happy*. Princeton: Prince University Press, 2010.
- Camus, Albert. *The myth of Sisyphus*. London: Penguin, 1983.
- Canguilhem, Georges. *The Normal and the Pathological*. Zone, 1998.
- Cederström, Carl, og André Spicer. *Wellness Syndromet*. People's Press, 2015.
- Collin, Finn. »Socialkonstruktivisme.« I *Videnskabsteori i statskundskab, sociologi og forvaltning*, af Michael Hviid Jacobsen, Kasper Lippert Rasmussen og Peter Nedergaard. Hans Reitzels Forlag, 2012.

- Conlon, Amanda. »Health Promotion in the Workplace: Exploring Perspectives of Barriers and Incentives to Employee Participation.« 2013.
- Conrad, Peter. »Health and fitness at work: A participants' perspective.« *Social Science & Medicine*, 1988, 26 udg.: 545-550.
- . »Wellness in the Work Place: Potentials and Pitfalls of Work-site Health Promotions.« *The Milbank Quarterly*, 1987, 65 udg.: 255-275.
- Conrad, Peter, og Diana Chapman Walsk. »The New Corporate Health Ethic: Lifestyle and the Social Control of Work.« *International Journal of Health Services*, 1992, 22 udg.: 89-111.
- Corbin, Charles B., Robert P. Pangrazi, og Don B. Franks. »Definitions: Health, Fitness and Physical Activity.« *Presidents Council on Physical Fitness and Sports Research*, 2000.
- Crossley, Nick. »In the Gym: Motives, Meaning and Moral Careers.« *Body & Society*, 2005, 12 udg.
- . »Body-subject/body-power: Agency, inscription and control in Foucault and Merleau-Ponty.« *Body & Society*, 1996, 2 udg.: 99-116.
- Douglas, J. »Understanding everyday life: Towards a reconstruction of sociological knowledge.« I *Understanding everyday life*, af J. Douglas. Routledge, 1970.
- Elias, Norbert, og Eric Dunning. *Quest for Excitement: Sport and Leisure in the Civilizing Process*. Basil Blackwell, 1986.
- Foucault, M. »"Questions of Method".« I *The Foucault Effect - Studies in Governmentality*, af Graham Burchell, Colin Gordon og Peter Miller, 73-87. The University of Chicago Press, 1991.
- . *Discipline and Punish*. Penguin, 1979.
- Frew, M, og D McGillivray. »Health clubs and body politics: Aesthetics and the quest for physical capital.« *Leisure Studies*, 2005, 24 udg.
- Giddens, Anthony. *Modernity and Self-Identity*. Cambridge: Polity, 1991.
- Giorgi, Amedeo. »An Application of Phenomenological Method in Psychology.« *Duquesne Studies in Phenomenological Psychology*, 1975, 2 udg.: 82-103.
- Grøn, L. *På hverdagens og kroppens betingelser - Kroplig viden og forandring blandt patienter på Livsstilscentret*. The University of Aarhus, 2005.
- . *Winds of Change, Bodies of Persistence: Health Promotion and Lifestyle Change in institutional and Everyday Contexts*. The University of Aarhus, 2005.
- Heidegger, Martin. *Being and time*. Harper Perennial Modern Classics, 1927.
- Hochschild, Arlie Russell. *The outsourced self - What happens when we pay others to live our lives for us*. Picador, 2013.
- Huizinga, Johan. *Homo Ludens - A study of the play-element in culture*. London: Routledge, 1970.
- Husserl, Edmund. *Logische Untersuchungen*. Den Haag, 1901.
- Idrættens Analyseinstitut. »IDAN.« 2012.  
<http://www.idan.dk/nyhedsoversigt/nyheder/2012/a215motionsvaner2011/>.

- Inglehart, Ron. *Modernization and Post-Modernization*. Princeton University Press, 1997.
- Juvin, Herve. *The Coming of the Body*. Verso, 2010.
- Kim, Kwang-ki, og Tim Berard. »Typification in Society and Social Science: The Continuing Relevance of Schutz's Social Phenomenology.« *Human Studies*, 2009, 32 udg.
- Kortaba, Joseph A. »Eksistentiaalistisk sociologi.« I *Hverdagslivet - sociologier om det upåagtede*, af Michael Hviid Jacobsen og Søren Kristiansen. Hans Reitzels Forlag, 2005.
- Kristiansen, Søren. »Det 'teknologiske skift' i kvalitativ forskning? Eller om hvordan computersoftware kan gøre kvalitative analyse bedre.« I *Håndværk og horisonter - Tradition og nytænkning i kvalitativ metode*, af Rasmus Antoft, Michael Hviid Jacobsen, Anja Jørgensen og Søren Kristiansen. Syddansk Universitetsforlag, 2007.
- Kristiansen, Søren, og Hanne Kathrine Krogstrup. *Deltagende Observation - Introduktion til en forskningsmetodik*. Hans Reitzels Forlag, 2012.
- Kronenfeld, Jennie J., Kirby L. Jackson, Keith E. Davis, og Steven N. Blair. »Changing health practices: The experience from a worksite health promotion project.« *Social Science & Medicine*, 1988, 26 udg.: 515-523.
- Kvale, Stinar, og Svend Brinkmann. *Interview*. Hans Reitzels Forlag, 2009.
- Løkkefonden. *Løkkefonden*. Juni 2016. <http://www.loekkefonden.dk/projekter/challenge/>.
- Maravelias, Christian, og Mikale Holmqvist. »Managing Healthy Organizations: Worksite Health Promotion and the New Self-Management Paradigm.« *Routledge*, 2010.
- Méthot, Pierre-Olivier. »On the genealogy of concepts and experimental practices: Rethinking Georges Canguilhem's historical epistemology.« *Studies in History and Philosophy of Science* 44 (2013): 112-123.
- Mik-Meyer, Nanna. »Managing fat bodies: Identity regulation between public and private domains.« *Critical Social Studies* 10, nr. 2 (2008).
- Newman, J. »Rethinking "The Public" in Troubled Times: Unsettling State, Nation and the Liberal Public Sphere.« *Public Policy and Administration* 22, nr. 1 (2007): 27-47.
- Norgaard, Lise Schou. *Politiken*. Juni 2016. <http://politiken.dk/debat/debatindlaeg/ECE2127060/sociolog-vier-blevet-selvkritiske-masochister/>.
- Novas, Carlos, og Nikolas Rose. »Genetic risk and the birth of the somatic individual.« *Economy and Society* (29) 4 (2000): 485-513.
- Overgaard, Søren, og Dan Zahavi. »Phenomenological Sociology - The Subjectivity of Everyday Life.« *Københavns Universitet*. 2005. <http://cfs.ku.dk/staff/zahavi-publications/sociology.pdf>.
- Pedersen, Mogens T, Anne K. Blangsted, Lars L. Andersen, Marie B.: Hansen, Ernst A. Jørgensen, og Gisela Sjøgaard. »The Effect of Worksite Physical Activity Intervention on Physical Capacity, Health, and Productivity: A 1-Year Randomized Controlled Trial.« *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 2009, 51 udg.
- Riis, Ole. »Max Weber.« I *Tradition og fornyelse - en problemorienteret teoriehistorie for sociologien*, af Michael Hviid Jacobsen, Mikael Carleheden og Søren Kristiansen. Aalborg Universitetsforlag, 2010.

- Robson, C. *Real World Research*. Oxford: Blackwell, 2002.
- Rose, Nikolas. »Neurochemical selves.« *Society*, 2003: 46-59.
- Rose, Nikolas, og Peter Miller. *Governing the Present: Administering Economic, Social and Personal Life*. John Wiley & Sons, 2013.
- Sassatelli, Roberta. »Fitness gyms and the local organization of experience.« *Sociological Research Online*, 1999.
- . »Interaction order and beyond: A field analysis of body culture within fitness gyms.« *Body & Society*, 1999, 5 udg.: 227-248.
- Schütz, Alfred. *Collected Papers I: The Problem of Social Reality*. The Hague, 1962.
- . *Hverdagslivets sociologi*. Hans Reitzels Forlag, 1975.
- . *The Phenomenology of the Social World*. North-wester University Press, 1967.
- Schütz, Alfred, og Thomas Luckmann. *The Structures of the Life-World*. North-western University Press, 1983.
- Shepherd, Roy J. »A short history of occupational fitness and health promotion.« *Preventive Medicine*, 1991, 20 udg.: 436-445.
- Simmel, Georg. »Fashion, adornment, and style.« I *Simmel on culture*, redigeret af D. Frisbee og M. Featherstone, 187-218. London: Sage, 1997.
- Sjøgaard, Gisela, et al. »Exercise is more than medicine: The working age population's well-being and productivity.« *Journal of Sport and Health Science*, 2016.
- Skidmore, William. *Theoretical thinking in sociology*. Cambridge: Cambridge University Press, 1975.
- Smith Maguire, J. *Fit for consumption: Sociology and the business of fitness*. London: Routledge, 2008.
- Thomas, W. I., og D. S. Thomas. *The child in America: Behaviour problems and programs*. Knopf, 1928.
- Turner, Bryan S. »The government of the body: Medical regimens and the rationalization of diet.« *British Journal of Sociology* 33, nr. 2 (1982): 254-269.
- Vaught, Jennifer C. *Rhetorics of Bodily Disease and Health in Medieval and Early Modern England*. Ashgate Publishing, 2010.
- Vaus, David de. *Research Design in Social Research*. SAGE, 2001.
- Verdonk, P, H Seesing, og A De Rijk. »Doing masculinity, not doing health? a qualitative study among dutch male employees about health beliefs and workplace physical activity.« *BMC Public Health*, 2010.
- Verweij, L. M., J. Coffeng, W. van Mechelen, og K. I. Proper. »Meta-analyses of workplace physical activity and dietary behaviour interventions on weight outcomes.« *Obesity Reviews*, 2011, 12 udg.
- Walsh, Diana Chapman. »Toward a Sociology of Worksite Health Promotion: A Few Reactions and Reflections.« *Social Science and Medicine*, 1988, 26 udg.
- Weber, Max. *Den protestantiske etik og kapitalismens ånd*. København: Nansensgade antikvariat, 1995.
- Wilson, T.D. *Alfred Schutz, phenomenology and research methodology for information behaviour research*. ISIC4 - Fourth International Conference on Information Seeking in Context, 2002.

Zahavi, Dan, og Søren Overgaard. »Fænomenologisk Sociologi - Hverdagslivets subjekt.« I *Hverdagslivet - Sociologier om det upågtede*, af Michael Hviid Jacobsen og Søren Kristiansen. Hans Reitzels Forlag, 2005.

Zizek, Slavoj. *In Defense of Lost Causes*. Verso, 2008.

*The Reality of the Virtual*. Instrueret af Slavoj Zizek. 2004.

Zupancic, Alenka. *Thee Odd One In*. Cambridge MA, 2008.



Bilag 1. Rygestop

nr.	Afdeling	Total rygestop	Ryge politik	Ryger	ikke ryger	Ja til kursus	Nej til kursus	Antal besvarelser	Andre forslag (se kommentarer)
1	Administrationen	11	16	5	22	0	12	28	
	Kommentarer	1. "Hvornår skal der produceres kuldioxid (gul og hvidt)?" 2. "Kan rygning redde?" 3. "Hvis ikke total rygestop, bør der være 'fødeklar', hvor der kan ryges". (Hvornår kan gennemgående mange måske svare: "Ingen for alvor ikke rygere") 4. "Kan det gå udover til ryger? Hvis ikke, kan jeg ikke se, hvorfor det er ikke selv skidt i en ryger." 5. "Hvornår skal være ryger? Kan det være for eksempel, at ikke rygere har et valg - det har de ikke." 6. "Rygning kunne være ikke i køkken, frokoststue. Kan de ikke være i det endelige? 21.55 ville ikke rygere være i for peke rygning eller karsint i køkkenet." 7. "Ryge politik - under de nogle omstændigheder" 8. "Mig synes det er for dårligt at vi på kontoret skal dele kolden / frokoststue med rygere. Det er ikke bare at sidde og spise i et rum hvor der lige er rulle ud efter sig. Aset bogen og det er så dårligt. Hvis kan det være i lin med dem der vil ryge?"							
2	Smideværksted	7	8	3	12	0	6	15	
3	Chauffører	10	24	8	25	0	8	35	
	Kommentarer	1. "Det er vel et godt overblik" 2. "Rygning (for ikke ryger)" 3. "Hvis det er muligt, vil gerne tale med dem om det er omend eller" 4. "Mig vil gerne at mine kolleger ikke ryger i køkkenet når vi er to alene for at have det" 5. "Lad de enkelte afdelinger selv finde ud af det"							
4	Bulk lager	2	6	4	4	0	5	8	
5	Bulk afsækning	2	11	8	10	1	6	13	
6	Støtfladen	5	5	3	7	0	1	10	
	Kommentarer	1. "Hvad til ryger TAK. Lige så vel som ikke rygere, arbejdspladsen er så stor at det nok skal være plads til alle" 2. "Mig synes at den måde det bare på i dag er ok" 3. "Hvis man kan ikke kontrol som man også "hvor nul rygning"							
7	Spray 3	5	5	3	7	2	6	11	
	Kommentarer	1. "Hvis der skal ryge, kan bare gå ud, det er ikke et sæt i gode rygning - okoler" 2. "Både afsugning - pauserum"							
8	Indvejning	2	7	3	8	1	2	9	
	Kommentarer	1. "Ved total rygestop tror jeg at i måske bruge gode medarbejdere"							
9	Detail leger	4	15	12	6	3	9	15	
	Kommentarer	1. "Er total rygestop (komme)" 2. "Hvad til ikke - i ser behandlings"							
10	Spray 4	6	4	0	10	0	0	10	
11	Dåsepakkeri	5	9	4	9	0	0	10	
	Kommentarer	1. "Efter - eller"							
12	Posepakkeri	5	16	7	17	3	8	24	
	Kommentarer	1. "Opdeling af kontorer i ryger og ikke ryger" 2. "Vi er en fastværk komed" 3. "Ugeplad" 4. "At man ikke ansætter folk der ryger"							
13	Spray 2	8	11	5	8	3	9	20	
	Kommentarer	1. "Det er ikke noget der overholder en rygepolitik"							
14	Laboratoriet	7	4	1	10	0	11	11	
	Kommentarer	1. "Total rygestop over en 3 måned, så har alle mulighed for at holde op eller finde en ny job"							
	<b>Total</b>	<b>80</b>	<b>142</b>	<b>64</b>	<b>164</b>	<b>13</b>	<b>83</b>	<b>221</b>	<b>28</b>

## Bilag 2. Interviewguide

<i>Temaer</i>	<i>Interviewspørgsmål</i>
Briefing	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kort introduktion af mig selv, specialet og interviewet</li> <li>• Informanten præsenterer sig selv</li> </ul>
Deltagelse i aktiviteter	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beskriv, hvilke aktiviteter du deltager i, hvor lang tid og hvor ofte?</li> <li>• Hvorfor begyndte du?</li> <li>• Kan du beskrive, hvad deltagelse i aktiviteterne betyder for dig?</li> <li>• Hvis informanten dyrker flere ting: Hvad oplever du som forskelligt ved aktiviteterne?</li> <li>• Møder du personer fra andre afdelinger, og hvad betyder det for træningen?</li> <li>• Hvad betyder det for dig, at det er igennem firmaet, at du dyrker motion?</li> <li>• Hvordan oplever du, at forholdet mellem privat- og arbejdsliv er, når du kan deltage i firmaets sundhedsindsatser? <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Hvordan oplever du, at ansvaret for sundhed placeres på arbejdspladsen?</li> </ul> </li> </ul>
Hvis personen ikke dyrker motion	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvorfor dyrker du ikke motion på arbejdspladsen?</li> <li>• Er der andre aktiviteter, du deltager i?</li> <li>• Hvordan føles det ikke at være en del af aktiviteterne?</li> </ul>

Oplevelse og forestilling om sundhed	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kan du prøve at beskrive, hvad sundhed er for en ansat på Arla?</li> <li>• Hvad betyder det at være en sund på arbejdet?</li> </ul>
Forhold til træning	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvordan føles det, når du har trænet?</li> <li>• Hvordan føles det, hvis du ikke har fået trænet en periode?</li> <li>• Hvad motiverer dig på kort sigt?</li> <li>• Hvad motiverer dig på langt sigt?</li> <li>• Hvordan føler du, det er at presse dig selv fysisk til træning?</li> </ul>
Fællesskab	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Når I mødes til holdtræning, oplever du så et fællesskab?</li> <li>• Hvordan oplever du at træne med kollegaer fra andre afdelinger?</li> </ul>
Debriefing	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Er der noget, du gerne vil tilføje, inden interviewet slutter?</li> </ul>