

Ændring af kost- og motionsvaner efter deltagelse i det familiebaserede behandlingsforløb SÅ LETTER VI

Aalborg Universitet, Danmark

Kandidat i sports science

Speciale

7 juni 2018



AALBORG UNIVERSITY
DENMARK

Line Schjønnig Mikkelsen og Katarina Skafsgaard Thomsen

Sports science, 2018, Aalborg Universitet, Danmark

Abstract

Physical activity prevents several health-related diseases for children and adolescents, and risk factors are significantly increased for physical inactive children and adolescents. In Denmark every fifth child is overweight, which typically is related to unhealthy eating habits and poor exercise habits. Studies have shown, that parent-involvement is important for child weight loss, and a way to include the parents is through family-based health interventions. This type of intervention can help the families change their eating- and exercise habits and hereby prevent child obesity. **Purpose:** The purpose of this study is to investigate whether changing of eating- and exercise habits occur, after participation in a family-based health intervention. **Method:** The data was collected through three semi-structured family-based interviews, lasting 90-120 minutes. The interviews occurred 9-24 months after the families had completed the intervention SÅ LETTER VI in Mariagerfjord municipality. The findings from the interviews have been analyzed according to Interpretative Phenomenological Analysis, and divided into three thematic categories, which are discussed in relation to relevant research and theories. **Results and conclusion:** The findings show that all families have changed their eating- and exercise behavior as result of participating in SÅ LETTER VI. However, the findings indicate that the changed behavior is not established as habits.

Forord

Denne rapport er udarbejdet som et kandidatspeciale på kandidatuddannelsen i Idræt ved det Sundhedsvidenskabelige Fakultet på Aalborg Universitet. Projektet er udarbejdet af Line Schjønning Mikkelsen og Katarina Skafsgaard Thomsen i perioden 1. februar til 7. juni 2018.

Formålet med projektet er at undersøge ændringer af kost- og motionsvaner hos familier, der har deltaget i det familiebaserede behandlingsforløb SÅ LETTER VI. Projektet henvender sig primært til medarbejderne hos SÅ LETTER VI, men kan også give andet sundhedsfagligt personale indsigt i vaneændringer og udfordringer under en familiebaseret sundhedsintervention.

Projektgruppen vil gerne takke Anders Ring og Stinne Pauls fra SÅ LETTER VI i Mariagerfjord Kommune for samarbejdet og for hjælp til rekruttering af deltagere til undersøgelsen. Ligeledes en stor tak til Lars Domino Østergaard, Cand.scient, Ph.d. og lektor ved Aalborg Universitet, for kyndig vejledning gennem hele projektperioden.

Læsevejledning

Det anbefales, at dette projekt læses i kronologisk rækkefølge for at opnå optimal forståelse af projektets helhed. Rapporten er opbygget af ti kapitler.

Til litteratur- og kildehenvisning anvendes APA-metoden, hvor forfatterens efternavn og udgivelsesår fremtræder i teksten (Forfatternavn udgivelsesår). Ved henvisning til andre kapitler eller afsnit i undersøgelsen, vil de respektive kapitel- eller afsnitsnummer være angivet (kapitel/afsnit X.X). Ved henvisning til tabeller, figurer og bokse refereres vha. tabel-, figur- eller boksnummer.

Når der igennem rapporten benyttes engelske begreber og termer, er disse oversat til dansk og det oprindelige navn er angivet i en parentes, første gang det nævnes. Vedlagt dette projekt er syv bilag i kapitel 10, som indeholder interviewguide, samtykkeerklæring, transskriptionsstrategi, opsamling på interviews, koder, transskriptioner af interviews og feltnoter.

Ved omtale af Anders og Stinne refereres der til sundhedsmedarbejderne hos SÅ LETTER VI.

INDHOLDSFORTEGNELSE

1	INDLEDNING.....	1
2	PROBLEMFORMULERING	3
3	VIDEN OM FAMILIEBASEREDE INTERVENTIONER MOD OVERVÆGT	5
3.1	INVOLVERING AF FORÆLDRE I SUNDHEDSINTERVENTIONER FOR BØRN.....	5
3.2	ADFÆRD EFTER INTERVENTION	5
3.3	SUNDHEDS- OG BEHANDLINGSTILBUD	7
3.3.1	<i>Holbæk sygehus</i>	<i>7</i>
3.3.2	<i>Inkludering af holbækmodellen i andre kommunale sundheds- og behandlingstilbud</i>	<i>8</i>
3.3.2.1	VÆGTSTOPPERNE	8
3.3.2.2	VÆGTENHEDEN	9
3.3.2.3	SÅ LETTER VI	9
4	VIDEN OM VANER	13
4.1	VANE SOM FREKVENVS VS. VANE SOM AUTOMATIK OG FREKVENVS	13
4.2	VANE SOM AUTOMATIK, IKKE FREKVENVS	14
4.3	SOVENDE VANER OG VANE RESTITUTION	14
4.4	VANEDANNELSE	15
4.5	VANEADFÆRD.....	16
5	METODE.....	19
5.1	FORSKNINGSDESIGN.....	19
5.2	VIDENSKABSTEORETISKE OVERVEJELSER	19
5.2.1	<i>Fænomenologi</i>	<i>20</i>
5.3	VALG AF INFORMANTER OG KONTEKST.....	21
5.3.1	<i>Valg af informanter.....</i>	<i>21</i>
5.3.2	<i>Respondenter.....</i>	<i>22</i>
5.4	UDFØRELSE OG INDSAMLING AF DATA	22
5.4.1	<i>Interview</i>	<i>22</i>
5.4.1.1	GRUPPEINTERVIEW.....	23
5.4.1.2	INTERVIEW MED BØRN SOM INFORMANTER.....	24
5.4.1.3	INTERVIEWGUIDE	25
5.4.1.4	AFHOLDELSE AF INTERVIEW	26
5.4.2	<i>Transskribering</i>	<i>26</i>
5.5	ANALYSEMETODE	26
5.6	METODEKRITIK	27
5.6.1	<i>Verificering.....</i>	<i>29</i>
5.6.1.1	GENNEMSIGTIGHED.....	29
5.6.1.2	GYLDIGHED	31
5.6.1.3	GENERALISERBARHED.....	32
6	RESULTATER OG DISKUSSION.....	35
6.1	MOTIONSVANER	35
6.1.1	<i>Familie 1.....</i>	<i>35</i>
6.1.1.1	MOTIONSVANER INDEN OG EFTER DELTAGELSE I SÅ LETTER VI.....	35
6.1.1.2	ÆNDRING AF MOTIONSVANER	38
6.1.2	<i>Familie 2.....</i>	<i>40</i>
6.1.2.1	MOTIONSVANER INDEN OG EFTER DELTAGELSE I SÅ LETTER VI.....	40
6.1.2.2	ÆNDRING AF MOTIONSVANER	41

6.1.3	<i>Familie 3</i>	43
6.1.3.1	MOTIONSVANER INDEN OG EFTER DELTAGELSE I SÅ LETTER VI.....	43
6.1.3.2	ÆNDRING AF MOTIONSVANER.....	44
6.1.4	<i>Opsamling på motionsvaner</i>	45
6.2	KOSTVANER.....	45
6.2.1	<i>Familie 1</i>	45
6.2.1.1	KOSTVANER INDEN OG EFTER DELTAGELSE I SÅ LETTER VI.....	45
6.2.1.2	ÆNDRING AF KOSTVANER.....	47
6.2.2	<i>Familie 2</i>	48
6.2.2.1	KOSTVANER INDEN OG EFTER DELTAGELSE I SÅ LETTER VI.....	48
6.2.2.2	ÆNDRING AF KOSTVANER.....	49
6.2.3	<i>Familie 3</i>	51
6.2.3.1	KOSTVANER INDEN OG EFTER DELTAGELSE I SÅ LETTER VI.....	51
6.2.3.2	ÆNDRING AF KOSTVANER.....	52
6.2.4	<i>Opsamling på kostvaner</i>	53
6.3	UDFORDRINGER VED DELTAGELSE I SÅ LETTER VI.....	54
6.3.1	<i>Mangel på autonomi</i>	54
6.3.2	<i>Tilbagefald til gamle rutiner</i>	55
6.3.3	<i>Mål</i>	56
6.3.4	<i>Omgivelser</i>	57
7	KONKLUSION	61
8	PERSPEKTIVERING	63
9	REFERENCER	65
10	BILAG	69
10.1	INTERVIEWGUIDE.....	69
10.2	SAMTYKKEERKLÆRING.....	73
10.3	TRANSSKRPTIONSTRATEGI.....	74
10.4	OPSAMLING PÅ INTERVIEWS.....	75
10.5	KODER.....	79
10.6	TRANSSKRPTION.....	89
10.7	FELTNOTER.....	218

1 INDLEDNING

På baggrund af Sundhedsstyrelsens rapport, *Sygdomsbyrden i Danmark* (2016), er fysisk inaktivitet én af de væsentligste risikofaktorer for tidlig død hos danskerne. Fysisk inaktivitet medfører bl.a. 6000 årlige dødsfald, kortere middellevetid, flere sygehusindlæggelser samt sygedage, og kan være en medvirkende faktor til overvægt allerede i barndommen (Eriksen et al., 2016). I dagens Danmark er hvert femte barn overvægtig (Fødevarestyrelsen). Overvægt kan resultere i langsigtede konsekvenser for barnet, da 70 % af overvægtige børn forbliver overvægtige som voksne, hvilket kan resultere i forhøjet blodtryk, hjertekarsygdomme, ledsader og type 2-diabetes (Fødevarestyrelsen). Samtidig har overvægt negative konsekvenser for det danske samfund, da det estimeres, at de danske kommuner afholder 621 millioner kroner af sundhedsvæsenets nettoomkostninger som følge af overvægt (Grossmann, 2017). På baggrund heraf kommenterer Jens-Christian Holm, overlæge og forskningsansvarlig i overvægt på Holbæk Sygehus, at "overvægt er et gigantisk problem og den største udfordring mod Danmarks folkesundhed" (Buch, 2018).

Overvægt i barndommen skyldes typisk, at barnet spiser mere, end det forbrænder gennem fysisk aktivitet og leg (Andersen, 2017). Danskernes madvaner, motionsvaner og hverdag har ændret sig gennem årene. Tidligere spiste danskerne sundere mad i form af flere grøntsager, frugt og grove kerneprodukter, men i dag har sukkerholdige drikke, fastfood og snacks fundet en plads i mange familiers hjem. Yderligere er der sket en reducere af fysisk aktivitet, da computerspil og TV har medført, at børn bevæger sig mindre end tidligere. Derudover skyldes overvægt hos børn i dag også, at børnefamilier har fået en travlere hverdag, hvorfor familier får til vane at ty til genveje ift. mad og fysisk aktivitet, hvilket smitter af på barnet (Andersen, 2017). Hermed kan det være svært for barnet at danne sunde kost- og motionsvaner. Til det udtaler Inge Tetens fra DTU Fødevareinstitut: "Vores opfattelser er, at det er vanskeligt at fastholde de sunde vaner, hvis der ikke er sunde rammer i nærmiljøet. Det kan f.eks. være sund kantine mad og fokus på motion på skoler, børneinstitutioner og arbejdspladser. Det er derfor her, vi skal sætte ind og forske i, hvordan man kan ændre adfærd over en længere periode – det vil sige, hvordan man fastholder de sunde vaner" (Danmarks Tekniske Universitet, 2011). Jens-Christian Holm understreger ligeledes, at "vi skal have respekt for overvægt og prioritere behandlingstilbud mod sygdommen" (Buch, 2018). Yderligere udtaler

Regionsrådsformanden i Region Nordjylland, Ulla Astmann, at der mangler behandlingstilbud mod overvægt (Buch, 2018), hvorfor det vurderes interessant at se nærmere på eksisterende tilbud.

Årsagen til at udvikle overvægt varierer fra individ til individ, hvilket gør forebyggelse af overvægt komplekst at arbejde med (Hjalsted, Fischerman, Finke, & Sandø, 2013). Dog afhænger overvægten ofte af genetiske, psykosociale samt miljø- og adfærdsmæssige faktorer. Da miljø og adfærd har en indflydelse på forekomsten af overvægt (Hjalsted et al., 2013), er det først og fremmest forældre, der skal hjælpe barnet i forsøget på at modvirke overvægt (Andersen, 2017). Dette understøttes af studier (Holm, Wyatt, Murphy, Hill, & Odgen, 2012; Laukkanen, Pesola, Finni, & Sääkslahti, 2017), der konkluderer, at forældres aktivitetsniveau og opbakning påvirker barnets vægttab og fysiske aktivitet. I dagens Danmark findes der forskellige behandlingsforløb, der netop inddrager både barn og forældre i kampen mod overvægt for barnet (Aalborg Kommune, n.d.; Clausen, 2016; Kolding Kommune, n.d.; Rødovre Kommune, n.d.). Denne form for behandlingsforløb hjælper familierne med at ændre vaner i forbindelse med kost og motion, så de kan opnå en sundere hverdag og dermed få bugt med overvægten (Clausen, 2016).

På baggrund af kapitel 1 findes det relevant at undersøge, hvorvidt ændringer af kost- og motionsvaner fastholdes efter deltagelse i et behandlingsforløb. Dette kan give forskellige behandlingstilbud kvalitativ indsigt i hvorvidt familierne har opnået ændringer af kost- og motionsvaner.

2 PROBLEMFORMULERING

På baggrund af kapitel 1 er følgende problemformulering genereret:

Hvorvidt har deltagelse i sundheds- og behandlingsforløbet SÅ LETTER VI påvirket familiers kost- og motionsvaner 9-24 måneder efter forløbets afslutning?

Ovenstående problemformulering vil forsøges besvares gennem følgende underspørgsmål:

- Hvilke sundheds- og behandlingstilbud findes der ift. motion og kost?
- Hvad er SÅ LETTER VI?
- Hvad er vaner ift. kost og motion?

3 VIDEN OM FAMILIEBASEREDE INTERVENTIONER MOD OVERVÆGT

3.1 INVOLVERING AF FORÆLDRE I SUNDHEDSINTERVENTIONER FOR BØRN

Et studie af Laukkanen et al. (2017) undersøgte hvorvidt rådgivning til forældre om fysisk aktivitet havde indflydelse på forældre-støtten til børn i 6-11 års alderen omkring deltagelse i fysisk aktivitet. Børnene og deres forældre blev inddelt i to grupper, hvor den første gruppe (n = 61) modtog rådgivning om fysisk aktivitet i seks måneder, mens den anden gruppe (n = 63) ikke modtog rådgivning (Laukkanen et al., 2017). Rådgivningen til forældrene bestod af undervisning, hvor forældrene lærte om følgende ni teknikker til adfærdsændring: 1) at give instruktion, 2) information om konsekvenser ved fysisk inaktivitet, 3) at være rollemodel, 4) generel opmuntring og støtte, 5) information om andres anerkendelse og hvad det kan betyde for barnets valg, 6) påvirkning af intentioner, 7) progressiv målsætning, 8) mulige barrierer for fysisk aktivitet og 9) selv-evaluering. Resultaterne viser, at forældre der modtog rådgivning øgede sin støtte til børnene, hvilket medførte en stigning i barnets aktivitetsniveau, som blev fastholdt både efter 6 og 12 måneder. Laukkanen et al. (2017) argumenterer for, at forældre kan have gavn af viden om støtte til børns aktivitetsniveau. Samtidig konkluderer de, at involvering af forældre er en fordel i sundhedsinterventioner for børn. Dette understøttes af Holm et al. (2012), der undersøgte sammenhængen mellem ændring af fysisk aktivitet hos forældre og børn under en familie-baseret sundhedsintervention. Det daglige antal skridt blev målt hos 83 familier. Både forældre og børn blev instrueret i at øge det daglige antal skridt med 2000 over baseline pr. dag. Resultaterne viste, at de dage hvor forældrene nåede målet om øgning med 2000 skridt, opnåede barnet ligeledes samme mål. På baggrund heraf argumenterer Holm et al. (2012), at antallet af skridt hos forældrene kunne forudsige skridtantal hos børnene. Samtidig kan ændring af skridtantal hos forældrene resultere i ændring af skridtantallet for børnene. Holm et al. (2012) konkluderer, at forældreinvolvering i fysisk aktivitet er en effektiv måde at øge børns fysisk aktivitetsniveau i sundhedsinterventioner. På baggrund af afsnit 3.1 findes det relevant at inddrage forældre i forbindelse med børns vægttab, hvorfor behandlingstilbud til familier kan være en fordel for at ændre børns adfærd og forhindre overvægt.

3.2 ADFÆRD EFTER INTERVENTION

Ydermere har studier (Epstein, Valoski, Wing, & McCurley, 1990; Henrikicke et al., 2008; West, Sanders, Cleghorn, & Davies, 2010) undersøgt, hvorvidt adfærdsændring og vægttab er vedvarende

efter deltagelse i familiebaserede sundhedsinterventioner. Et behavioristisk inspireret studie af Epstein et al. (1990) undersøgte effekten af en otte måneders familiebaseret intervention hos overvægtige børn i 6-12 års alderen og deres forældre. Familierne blev inddelt i tre grupper, hvor gruppe 1 modtog en belønning i form af økonomisk dispensation, når barnet eller forældrene opnåede vægttab og øget aktivitetsniveau, gruppe 2 modtog økonomisk dispensation, når barnet opnåede vægttab og øget aktivitetsniveau (eksempelvis ved at cykle i skole i stedet for at blive kørt) samt en kontrolgruppe, der modtog økonomisk dispensation for at deltage i undersøgelsen (Epstein et al., 1990). Derudover modtog gruppe 1 og 2 rådgivning om støtte til familiemedlemmer, samt rådgivning om kost og motion. Studiets resultater viser, at gruppe 1 har større reducere af overvægt både efter fem og ti år sammenlignet med kontrolgruppen, hvorimod gruppe 2 ikke har fastholdt vægttabet efter hverken fem eller ti år (Epstein et al., 1990). På baggrund heraf konkluderer Epstein et al. (1990), at involvering af både børn og forældre resulterer i større vægttab for barnet. Dette ses ligeledes i et studie af Henrikicke et al. (2008), der sammenlignede effekterne af en forældre- vs. familiebaseret intervention, med en fire- og ti-måneders opfølgning efter endt intervention. Deltagerne bestod af 93 overvægtige børn i alderen 8-14 år og deres forældre. Familierne blev inddelt i tre grupper: 1) Adfærdsmæssig familie-baseret intervention, 2) adfærdsmæssig forældre-intervention og 3) kontrolgruppe. 71 børn gennemførte både en fire- og ti-måneders opfølgning. Efter fire måneder viste børnene i gruppe 2 en større reducere af BMI end kontrolgruppen. Der var ingen signifikant forskel mellem gruppe 1 og gruppe 2. Efter 10 måneder havde børnene i gruppe 1 og 2 igen større reducere af BMI end kontrolgruppen, dog uden signifikant forskel mellem gruppe 1 og 2. Studiet konkluderer, at en intervention med forældre er lige så effektiv som interventionen med hele familien, og at det derfor er vigtigt at forældrene er inddraget i sundhedsinterventioner med fokus på vægttab for børn. Resultaterne tyder på, at familierne fortsat har adfærdsendring ti måneder efter interventionen (Henrikicke et al., 2008).

Dette understøttes af West et al. (2010), der udførte en evaluering af en 12-ugers familiebaseret sundhedsintervention for overvægtige børn ét år efter endt intervention. I interventionen deltog 101 familier med overvægtige børn i 4-11 års alderen med målet om at opnå et vægttab (West et al., 2010). Efter interventionen havde børnene opnået en reducere af BMI sammenlignet med en kontrolgruppe, hvilket også var gældende ved 1-års evalueringen (West et al., 2010). Det er dog vigtigt at bemærke, at vægtningsresultater baseret udelukkende på BMI kan være misledende, især

for børn under 18 år (Centers for Disease control and Prevention, 2015). BMI-beregning vurderes anderledes for børn end voksne. Studiet af Epstein et al. (1990) er foretaget, inden der blev taget højde for, at børns BMI bør beregnes forskelligt fra voksne. Det er derfor vigtigt at tage til efterretning, at resultaterne kan være påvirket af, at børnene er vokset op, og at BMI'en derfor har ændret sig. På trods af dette findes det på baggrund af afsnit 3.1 og 3.2 relevant at involvere hele familien, når et barn skal opnå et vægttab samt fastholde det fremadrettet.

3.3 SUNDHEDS- OG BEHANDLINGSTILBUD

3.3.1 HOLBÆK SYGEHUS

Som nævnt i kapitel 1 er det vigtigt at prioritere behandlingstilbud mod børns overvægt, og samtidig skal der tages højde for kost- og motionsvaner for at opnå langvarigt vægttab. Her har en dansk metode fra Holbæk Sygehus vist lovende resultater. Holbæk-modellen, som behandlingsmetoden er blevet døbt, er udviklet af Jens-Christian Holm og hans kollegaer. Metoden involverer fem timers sundhedsprofessionel vejledning pr. barn om året. Vejledningen består i at ligge en konkret plan sammen med forældre og børn samt løbende opfølgning og justering (Busch, 2017). Denne plan består af nogle specifikke punkter, familien skal indføre i deres hverdag. Jens-Christian Holm har udviklet omkring 100 punkter, men hver familie ender med 14-22 punkter, der er tilpasset netop deres familie, hverdag og vaner (Busch, 2017; Møllerup et al., 2017). Nogle punkter eksemplificeres nedenfor i Tabel 1:

Tabel 1: Eksempel på punktplan fra Holbæk-modellen (Busch, 2017; Møllerup et al., 2017).

Motion	Cykel eller gå i skole, hvis det er muligt.
	Dyrk motion, gerne to gange ugentligt.
Kost	Sodavand, saft, juice og kakao er tilladt én gang om ugen og maks. en halv liter i alt.
	Fastfood er tilladt maks. en gang om måneden.
	Maks. to stykker frugt om dagen.
	Anret aftensmad på tallerken, og lad gryder og pander stå i køkkenet.
Stillesiddende aktivitet	Tilbring maks. to timer om dagen foran computer/fjernsyn/Ipad og først efter kl 17.00.

Ifølge Jens-Christian Holm er den afgørende åbenbaring i Holbæk-modellen, at overvægt er en kronisk tilstand. Derfor skal børn og familier forstå, at behandlingen gælder for resten af livet og ikke blot i en kort periode.

For at determinere effekten af Holbæk-modellen fulgte Jens-Christian Holm og kollegaer 1001 overvægtige børn og unge i alderen 3-18 år i 18 måneder i perioden 2012 til 2015, hvor børnenes hofte- og taljemål samt BMI blev målt (Busch, 2017; Møllerup et al., 2017). Resultaterne viste, at tre ud af fire børn vedligeholdte vægttabet efter halvandet år, og på baggrund heraf konkluderer Jens-Christian Holm, at Holbæk-modellen er en effektiv metode til langvarigt vægttab (Busch, 2017; Møllerup et al., 2017). Det er dog vigtigt at bemærke, at halvandet års resultater ikke nødvendigvis er nok til at determinere livslang ændring af kost- og motionsvaner.

3.3.2 INKLUDERING AF HOLBÆKMODELLEN I ANDRE KOMMUNALE SUNDHEDS- OG BEHANDLINGSTILBUD

I Danmark findes der flere forskellige behandlingstilbud til overvægt for børn og unge, eksempelvis Vægtstopperne i Kolding (Kolding Kommune, n.d.), Vægtenheden i Rødovre (Rødovre Kommune, n.d.) samt SÅ LETTER VI i Mariagerfjord Kommune (Mariagerfjord Kommune, 2018). Fælles for Vægtstopperne, Vægtenheden og SÅ LETTER VI er, at de tager udgangspunkt i Holbæk-modellen, hvilket betyder, at hele familien inddrages og skal følge nogle punkter omkring mad og motion udviklet specielt til dem og deres situation (Kolding Kommune, n.d.; Mariagerfjord Kommune, 2018; Rødovre Kommune, n.d.). Hvorvidt børnene og deres familier fastholder vægttabet og sine nyetablerede kost- og motionsvaner efter et kommunalt forløb, synes derfor interessant at undersøge.

3.3.2.1 VÆGTSTOPPERNE

Vægtstopperne er et tilbud for børn og unge samt deres familier. Vægtstopperne består af fire sundhedsplejersker og en ernæringsvejleder, der tilbyder hjælp, støtte og vejledning til at stoppe barnets eller den unges vægtøgning. På sigt vil dette betyde, at barnet slanker sig, mens det vokser. Hvis den unge allerede er udvokset, er målet et vægttab. Dette vægttab vil resultere i, at barnet trives bedre, bliver gladere og får større selvtillid samt undgår følgesygdomme forbundet med overvægt. Børn og unge mellem 3 og 18 år med en forhøjet BMI, som er motiveret til at tabe sig,

kan deltage. Som hovedregel skal barnet deltage med sine forældre. Familierne vil modtage en individuel vejledning ca. fem gange årligt i dagtimerne (Kolding Kommune, n.d.).

3.3.2.2 VÆGTENHEDEN

Vægtenheden er et tilbud til familier med børn eller unge i alderen 6 til 18 år, som er overvægtige eller i risiko for at udvikle overvægt. Vægtenheden består af sundhedsplejersker og sundhedskonsulenter, som vil følge familien gennem forløbet og rådgive omkring vægtregulering, mad, spisemønstre, spiseforstyrrelser samt motion. Hver familie får en individuel plan samt vejledning til de udfordringer og problemer, som familien har eller møder undervejs i forløbet. Gennem forløbet lægges der vægt på, at behandlingen er baseret på et samarbejde med gensidig tillid, at planer er realistiske, og løbende kan justeres. Ligesom hos Vægtstopperne har Vægtenheden fokus på at opnå et resultat, der giver barnet eller den unge bedre social trivsel, mere glæde og større socialt selvværd samt mindske risiko for følgesygdomme forbundet med overvægt. Vægtenheden forventer, at familierne er indstillet på at omlægge usunde vaner, møder op og overholder aftaler (Rødovre Kommune, n.d.).

3.3.2.3 SÅ LETTER VI

I denne undersøgelse tages der udgangspunkt i SÅ LETTER VI i Mariagerfjord Kommune, som er et toårigt tilbud. Ethvert forløb hos SÅ LETTER VI tager udgangspunkt i familien og deres vaner og er et tilbud til overvægtige børn og unge i alderen 3-18 år i Mariagerfjord Kommune. Tilbuddet havde opstart i 2014 og bygger på Holbæk-modellen. SÅ LETTER VI støtter derfor tilgangen til, at familier skal betragtes som autonome og handlekompetente (Clausen, 2016). Derfor vil SÅ LETTER VI bevare og udvikle familiernes handlekompetence, samt styrke deres autonomi, så de opnår sundere vaner på lang sigt. Det handler altså om, at løsrive sig fra sin forforståelse samt have tiltro til familiernes autonomi (Clausen, 2016).

Formålet med SÅ LETTER VI er at reducere antallet af overvægtige børn og unge i Mariagerfjord Kommune (Clausen, 2016). Det er et familieorienteret tilbud, der baseres på, at både barnet og dets familie ønsker en livsstilsændring. Igennem forløbet foretages målinger af både kvalitative og kvantitative parametre (Clausen, 2016). De kvalitative parametre er livskvalitet, livsglæde, appetit, mobning, motivation og kropsopfattelse, som via selvrapportering måles på en skala fra 1-10, hvor 1 er lavest og 10 er højest. De kvantitative parametre er BMI, talje- og hoftemål, blodtryk og fedtprocent. En grundlæggende tanke for tilbuddet er, at det er hjælp til selvhjælp, hvilket er i tråd

med Sundhedsstyrelsens anbefalinger til at opkvalificere det enkelte individ ift. til egen sundhed (Clausen, 2016).

Børn under seks år inkluderes i tilbuddet for at undgå, at barnet når at opleve negative konsekvenser ved overvægt. Ved en så tidlig indsats er det ikke nødvendigt, at inddrage barnet i samme grad som ældre børn, og vejledning kan primært rettes mod forældrene (Clausen, 2016). Tidligere forskning viser, at behandlinger mod overvægt hos børn er mest effektiv i alderen 6-12 år (Clausen, 2016; Hjalsted et al., 2013). Denne aldersgruppe er yderligere kendetegnet ved, at der foregår meget i børnenes liv, bl.a. skolestart. Skolestart medfører en mere stillesiddende hverdag, hvilket kan medvirke til vægtforøgelse, hvis børnene indtager samme mængde mad som tidligere. Dette hænger sammen med resultater fra sundhedsplejerskens vægtrapporter for indskolingsbørn i Mariagerfjord Kommune, hvor andelen af overvægtige børn er steget fra 11,7 % i skoleåret 2014/2015 til 14,9 % i 2015/2016 (Clausen, 2016). Med udgangspunkt i et forebyggelsesperspektiv er det oplagt for SÅ LETTER VI, at få vendt denne vægtudvikling tidligst muligt for at forhindre de risikofaktorer, der er forbundet med overvægt. For at forstå overvægt hos barnet, er det nødvendigt at betragte barnets familie, da det ofte er familiens kost- og motionsvaner, der har en betydning for barnets vægt. Andre faktorer såsom trivsel, relationer, sociale kompetencer, social status og selvtillid kan også have en indflydelse på overvægt (Clausen, 2016). Argumentet for, at tilbuddet skal gælde børn og unge op til 18 år er, at ingen skal udelades muligheden for en sundere livsstil, hvis de kan have gavn af det (Clausen, 2016). Yderligere viser sundhedsplejerskens vægtrapporter for udskolingsbørn i Mariagerfjord Kommune, at andelen af overvægtige børn er steget fra 19,3 % i skoleåret 2014/2015 til 20,1 % i 2015/2016, hvilket understreger vigtigheden af en indsats også i denne aldersgruppe (Clausen, 2016).

Kendskabet til SÅ LETTER VI opstår typisk gennem barnets skole eller institutions intranet, kontakt fra sundhedsplejerske på barnets skole eller via mund til mund. Det er vigtigt, at SÅ LETTER VI er let tilgængeligt for ikke at tabe familier, der er interesserede i et forløb. Derfor kan forældre også selv kontakte SÅ LETTER VI, og der er ikke mange krav for deltagelse (Clausen, 2016). Inklusionskriterierne for deltagelse er, at barnet er mellem 3-18 år, har en BMI over 90 % percentilen, har mulighed for at møde op til konsultation hver sjette uge og har lyst til en livsstilsændring (Clausen, 2016).

Et forløb starter med en opstartssamtale af cirka 75 minutters varighed, hvor videre forløb aftales (Clausen, 2016). Til opstartssamtalen udfyldes et spørgeskema omkring barnets og familiens sundhedsrelaterede vaner såsom kost, motion og familietrivsel, hvor en sundhedsplejerske læser spørgsmålene op og noterer svarene (Clausen, 2016). På baggrund af opstartssamtalen og spørgeskemaet modtager familien en punktplan, der er udviklet specifikt til dem. Punktplanen er en vejledning i forbindelse med familiens vaneændringer, og er meget direkte og handlingsorienteret for at gøre den håndterbar. Der er typisk mellem 8-30 forskellige punkter, som omhandler mad, motion, inaktivitet og familietrivsel (Clausen, 2016). Det er meningen, at punkterne skal blive en del af familiens hverdag. Det forventes dog ikke, at familien kan følge alle punkter fra start, hvorfor forløbet hos SÅ LETTER VI varer to år (Clausen, 2016). På denne måde kan familien få støtte og vejledning, indtil punkterne bliver en naturlig del af hverdagen. Barnet og familien får yderligere udleveret et råderumsark, som er en oversigt over tomme kalorier, barnet og forældrene må spise i løbet af en uge (Clausen, 2016). Efter opstartssamtalen er der konsultationer hver sjette uge, hvor de kvalitative og kvantitative målinger udføres. Formålet med disse konsultationer er yderligere at følge op på, hvordan det går med punktplanen og eventuelle udfordringer (Clausen, 2016).

4 VIDEN OM VANER

Det kan være svært at ændre kost- og motionsvaner i forbindelse med overvægt (Clausen, 2016), da vaner er kontekstafhængige, og derfor kan dominere over intentionelle handlinger, eksempelvis at spise sundt eller motionere tre gange ugentligt (Gardner, 2012; Wood & Neal, 2007). Det vil sige, at individet kan være tilbøjelig til at følge vaner frem for intention, hvilket har konsekvenser for adfærdss ændring, idet øget motivation alene kan være utilstrækkeligt til at ændre dårlig sundhedsmæssig adfærd (Gardner, 2012). Derfor kan behandlingstilbud som SÅ LETTER VI være relevant for at hjælpe familier med at ændre kost- og motionsvaner (Clausen, 2016). Dog argumenterer Gardner (2012), at der er uoverensstemmelser omkring, hvordan vaner er blevet operationaliseret inden for sundhedsområdet, hvorfor begrebet 'vane' vil belyses nedenfor.

4.1 VANE SOM FREKVENVS VS. VANE SOM AUTOMATIK OG FREKVENVS

Ifølge Gardner (2012) findes der ikke en rigtig eller forkert definition af vaner, idet det er et abstrakt koncept. Operationaliseringen af vaner må derfor defineres afhængig af sammenhæng og anvendelighed i et specifikt forskningsområde. I lægevidenskaben er vanebegrebet ofte brugt til henvisning af en handling, der udføres ofte (dvs. vane som frekvens), men det er ikke nødvendigvis en tilstrækkelig definition i andre forskningsområder. Vane som frekvens henviser til, at folk handler, som de oftest gør, men kommer ikke med en forklaring på *hvorfor*, de handler. Den psykologiske operationalisering af vanebegrebet indeholder derfor et forklarende element: Vaner er handlinger, der ofte udføres, fordi de indledes automatisk (dvs. vane som automatik og frekvens) (Gardner, 2012). Gentagelse af en handling i en kontekst styrker associationen mellem den specifikke kontekst og den specifikke handling. Individets adfærd går derfor fra at være bevidst reflekterende (aktiveret af hensigter) til at være mere automatisk (aktiveret af miljømæssige signaler). Det betyder, at når først vanen er opstået, vil signaler fra det pågældende miljø aktivere udførelse af vanen uden bevidst overvejelse fra individet, f.eks. at spise, når man keder sig. Ud fra et forskningsperspektiv argumenterer Gardner (2012) for, at definitionen "vane som automatik og frekvens" er mere brugbar end "vane som frekvens", da begrebet automatik forklarer vaners vedholdenhed og skelner mellem handlinger, der udføres automatisk (vaner) og handlinger, der udføres bevidste.

4.2 VANE SOM AUTOMATIK, IKKE FREKVENSS

Gardner (2012) argumenterer dog også for, at "vane som automatik og frekvens" bør diskuteres i et kritisk perspektiv. Hvis en adfærd er automatisk aktiveret via en konteksts signaler, vil frekvensen af handlingen være afhængig af, hvor mange gange individet støder på de specifikke signaler. På baggrund heraf vil en vanemæssig adfærd kun ske i de kontekster, som individet har mødt mange gange, men automatiske handlinger behøver ikke nødvendigvis være udført ofte: Selvom individet sjældent støder på specifikke kontekstuelle signaler, kan handlingen stadig være automatiseret. På baggrund af dette bør vaner ses som kontekstafhængig automatik, som ikke nødvendigvis udføres jævnligt, medmindre individet ofte bliver udsat for den specifikke kontekst. Ifølge Gardner (2012) er dette synspunkt vigtigt af to årsager: For det første ses automatik som værende essensen af vaner; det er fordi, vaner er automatiserede, at de kan overtrumfe intentionelle handlinger, og udvikling af automatik er dermed formålet med vanedannelse, mens afbrydelse af automatiske handlinger er formålet med vaneændring. For det andet betyder det, at en hyppigt udført handling ikke nødvendigvis determinerer, at handlingen bliver til en vane. Derimod udføres vaner ofte, fordi de er kontekstafhængige, og individer har tilbøjelighed til at befinde sig i samme kontekster (Gardner, 2012).

4.3 SOVENDE VANER OG VANE RESTITUTION

Da vaner ses som værende kontekstafhængige, har det medført forslag om, at store kontekstændringer, f.eks. at flytte eller starte på nyt job, kan ændre vaneadfærd hos individer (Gardner, 2012). Sådanne ændringer skaber et "window of opportunity" (Gardner, 2012 p. 34), hvor individets adfærd styres af intentioner, og derved kan der opstå nye vaner. Det er dog vigtigt at bemærke, at sådanne vaneændringer forekommer, fordi individet ikke længere udsættes for de tidligere miljømæssige signaler (Gardner, 2012). Det vil sige, at signalerne i den tidligere kontekst stadig eksisterer, individet bliver blot ikke udsat for disse signaler (sovende vaner). Dog er der behov for mere forskning, for at kunne dokumentere effekten af sundhedsvaner og adfærd efter en midlertidig større kontekstændring efterfulgt af en tilbagevenden til tidligere kontekst. Hvis specifikke signal-respons handlinger forbliver intakte trods langvarig afbrydelse af disse signaler, kan gamle vaner blive genaktiveret, når individet udsættes for disse signaler (Gardner, 2012).

Begrebet "sovende vaner" har potentielt vigtige konsekvenser for at forudsige og ændre adfærd. Sundhedsinterventioner baseret på kontekstændring vil oftest ikke resultere i vedvarende

adfærdsændring, fordi tilbagevenden til den normale kontekst efter interventionsperioden kan genaktivere de sovende vaner. Vaneudvikling vil derfor bedst støtte ændring af adfærd, hvis de nye vaner formes i en kontekst, hvor individet ofte udsættes for de samme signaler (Gardner, 2012).

4.4 VANEDANNELSE

I en artikel af Lally, Jaarsveld, Potts & Wardle (2010) argumenteres der for, at førstegangsudførelse af en handling kræver planlægning (også selvom planlægningen kun sker lige inden handlingen) og opmærksomhed. Efterhånden som adfærden gentages i den samme kontekst, begynder de miljøspecifikke signaler at aktivere et automatisk respons, og herved bliver adfærden en vane. Det er dog uklart, hvor lang tid det tager at danne vaner, og ifølge Lally et al. (2010) findes der ikke tidligere studier, der har undersøgt tid for vanedannelse hos individer i det, de kalder for "den virkelige verden". Ligesom Gardner (2012) påpeger Lally et al. (2010), at der hersker debat om, hvordan begrebet vaner bør defineres og operationaliseres, men der er konsensus om, at vanedannelse sker gennem association mellem kontekst (signaler) og handling. Det vil sige, at repetitionen af en adfærd i samme kontekst øger handlingens automatik, når individet befinder sig i den specifikke kontekst. Denne holdning understøttes af Verplanken & Melkevik (2008) og Wood & Neal (2007), som ligeledes argumenterer for, at der må tages forbehold for automatik, når vaner skal defineres, og at vaner er kontekstafhængige.

Ifølge Lally et al. (2010) kan automatik ses i en adfærd ud fra følgende faktorer: effektivitet, manglende opmærksomhed eller utilsigtet adfærd. Lally et al. (2010) argumenterer for, at når førnævnte faktorer er til stede, er der tale om automatisk vaneadfærd. Tidligere forskning (Ajzen, 2002; Sheeran, 2002) har målt vaner ved at se på frekvensen af tidligere udført adfærd, men det betyder, at forholdet mellem repetition og automatik er lineært, hvilket Lally et al. (2010) argumenterer for er usandsynligt, da det indikerer, at hver repetition af handling (ligeegyldigt om det er i starten af vanedannelse eller efter et stort antal repetitioner) vil resultere i samme øgning af automatik. Det er derimod mere plausibelt, at en adfærd når et automatik-peak efter et vist antal gentagelser, og at efterfølgende gentagelser af handling ikke længere øger automatikken. Det betyder, at tidlige gentagelser bør resultere i større øgning af automatik, når associationen mellem kontekst og handling skabes. Lally et al. (2010) undersøger derfor forholdet mellem antal gentagelser og automatik ved at se på vanedannelse hos individer.

I undersøgelsen af Lally et al. (2010) valgte 96 frivillige individer en kost- eller aktivitetsadfærd, som de udførte dagligt i samme kontekst (eksempelvis efter morgenmaden) i 12 uger. Samtlige individer udfyldte et selv-rapporteret vane-index (SRHI) hver dag, hvor de rapporterede, om de udførte adfærden. Tiden det tog for individerne at nå 95% af deres asymptote automatik varierede fra 18 til 254 dage, hvilket indikerer, at der er betydelig variation i, hvor lang tid det tager for individer at nå deres grænse for automatik i handling. Derudover konkluderer Lally et al. (2010), at hvis individerne ikke fik udført handlingen enkelte gange, havde det ikke væsentlig betydning for vanedannelsesprocessen.

4.5 VANEADFÆRD

En artikel af Wood, Quinn & Kashy (2002) illustrerer forskellen på involvering af tanker og følelser hos individer under vaneadfærd og ikke-vaneadfærd. Forskerne definerer vaneadfærd som værende adfærd, der er udført næsten dagligt i stabile kontekster, mens ikke-vaneadfærd defineres som sjældent udført adfærd i skiftende kontekster. Undersøgelsen foregik over to studier. 70 studerende deltog i studie 1, hvor deltagerne førte dagbog én dag, hvor de hver time rapporterede handlinger og erfaringer, mens 209 studerende deltog i studie 2, hvor de førte dagbog over to dage, og hver time rapporterede handlinger og erfaringer. Resultaterne viste, at når deltagerne udførte vaneadfærd, var de tilbøjelige til at tænke på andre ting end den igangværende handling, hvorimod ikke-vaneadfærd krævede større opmærksomhed til udførelse af handling. Wood et al. (2002) ser tanker, som ikke er adfærds-relevante som indikation på, at vaner ikke kræver bevidst opmærksomhed. Samtidig oplevede deltagerne en mindre følelse af stress, når de udførte vanemæssig adfærd, mens de under ikke-vaneadfærd havde flere negative følelser om dem selv (mindre stolthed, skyld, skam). På baggrund af resultaterne konkluderer Wood et al. (2002), at der er forskel på involvering af tanker og følelser, når individer udfører vaneadfærd, og at der ved vaneadfærd er mindre behov for opmærksomhed, som resulterer i et lavere følelsesmæssigt respons.

Det er vigtigt at bemærke, at Wood et al. (2002) samtidig skelner mellem kompleks og mindre kompleks adfærd, da de argumenterer for, at kompleksiteten af adfærd har en betydning for graden af opmærksomhed fra individet under handling. Mindre kompleks adfærd defineres som adfærd, der er direkte forbundet til en årsag (f.eks. hvis folk er sultne, spiser de, og hvis de er trætte, ligger de sig til at sove). Komplex adfærd defineres som adfærd, der er udført på baggrund af flere

årsager, generelt kræver mere opmærksomhed, og hvor individet skal tilpasse sin adfærd i situationen (f.eks. motion og deltagelse i sport). Wood et al. (2002) argumenterer derfor, at kompleks vaneadfærd kan have mindre grad af automatik, da det kan kræve større opmærksomhed fra individet.

Yderligere argumenterer Wood & Neal (2007) for, at kompleks adfærd ligeledes kan have indflydelse på hvilken type automatik, der udvikles i forbindelse med vaner. Wood & Neal (2007) præsenterer tre principper, der beskriver hvilke mekanismer, der ligger bag vane-respons, samt hvordan vaner interagerer med mål.

1) Vaneadfærd sker via kontekst-signaler, som kan opstå i to former. Den første er via direkte signaler, hvor individet har en direkte association mellem kontekst-signal og vane (f.eks. fredagsslik). Den anden form er via motiverede signaler som opstår i kontekster, hvor individet gentagne gange oplever en form for belønning (både ekstern, f.eks. penge, eller intern, f.eks. øgning af energi eller glæde) for at handle.

2) Mangel på mål i de kontekst-signaler som udgør vaner. Vaner er typisk et levn fra tidligere forfølgning af mål; de opstår, når individer gentagne gange udfører en handling i en specifik kontekst for at opnå et mål. Når vanen først er dannet, udføres den derefter uden et medierende mål eller adfærdsmæssig intention. Eksempelvis kan et individ under et langvarigt vægttab få en vane med at veje sig hver morgen. Når først det er blevet en vane, vil individet fortsætte med at veje sig, selvom vedkommende har opnået sit mål med vægttab. Det at veje sig hver morgen vil dermed blive en handling, som udføres uden et egentligt mål. Dette princip adskiller vaner fra mere mål-afhængig automatik; vaneadfærd er aktiveret via kontekst-signaler, mens mål-afhængige automatiske handlinger kan ændres eller afbrydes, hvis målet ændres. Med udgangspunkt i førnævnte eksempel betyder det, at individet vil stoppe med at veje sig hver morgen, når målet med vægttabet er nået.

3) Vaner og mål kan dirigere hinanden. Individets mål kan derved guide og påvirke dannelse af vaner, og modsat kan individets vaner påvirke individets beslutning om målet. Når vaner og mål begge er til stede for at styre handlinger, interagerer de i deres virkninger således, at folk under visse omstændigheder reagerer ud fra vaneadfærd, mens de under andre omstændigheder kan hæmme det vanlige signal-respons for at udføre en mere ønsket handling i overensstemmelse med målet. Eksempelvis kan et individ have for vane at spise slik til lørdagsfilmen, men hvis vedkommende har

et mål om at tabe sig, kan målet være med til at regulere vaneadfærden, så individet stopper med at spise slik.

Skelnen mellem mål-orienteret automatik og vaner kan især være relevant i interventioner, der søger vaneændringer i kost og motion hos individet. Her er det vigtigt at være opmærksom på, om den nye kost- og motionsadfærd udvikles til vaner; hvis det blot er adfærd, der udvikles på baggrund af mål-orienteret automatik, er der risiko for, at individet vil stoppe med adfærden efter endt intervention (Wood & Neal, 2007).

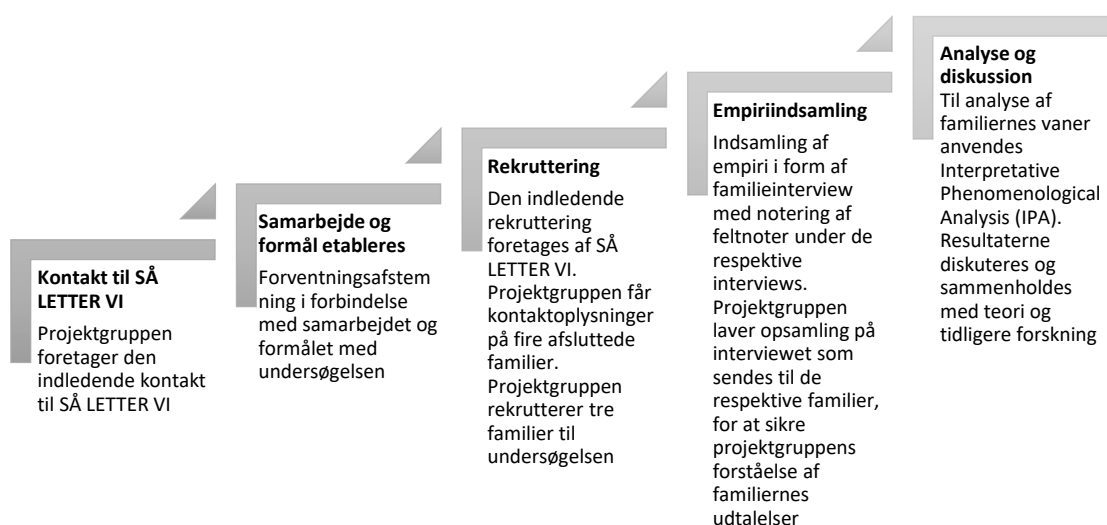
På baggrund af kapitel 4 vil familiernes kost- og motionsvaner i nærværende undersøgelse defineres ved tilstedeværelsen af automatik.

5 METODE

Følgende kapitel præsenterer nærværende undersøgelsesmetode. Metoden tager afsæt i det videnskabsteoretiske ståsted med henblik på besvarelse af undersøgelsens problemformulering.

5.1 FORSKNINGSDESIGN

For bedst muligt at besvare undersøgelsens problemformulering er følgende forskningsdesign udviklet (Figur 1):



Figur 1: Oversigt over forskningsdesign i kronologisk rækkefølge

Projektgruppen kontaktede sundhedsmedarbejderne fra SÅ LETTER VI i Mariagerfjord Kommune, hvorefter et indledende samarbejds møde blev afholdt. Her blev følgende præmisser for samarbejdet afstemt; formål med undersøgelsen, valg af informanter, involvering af sundhedsmedarbejderne samt kommunikation mellem projektgruppen og SÅ LETTER VI. På baggrund af etiske årsager foretog SÅ LETTER VI den indledende rekruttering af familier til undersøgelsen, hvorefter projektgruppen fik udleveret kontaktoplysninger på de familier, der udviste interesse i at deltage. Herefter overtog projektgruppen kommunikationen til familierne, hvorefter planlægning af empiriindsamling fandt sted.

5.2 VIDENSKABSTEORETISKE OVERVEJELSER

Nærværende undersøgelse har som nævnt til formål at undersøge, hvordan deltagelse i et sundheds- og behandlingsforløb påvirker familiers kost- og motionsvaner 9-24 måneder efter

forløbets afslutning. Da følelser og oplevelser af fænomener kan komme til udtryk på forskellige måder, er det vigtigt at forstå dette fra individerne, som oplever fænomenet (Sonne-Ragans, 2012), hvorfor det ontologiske ståsted i nærværende undersøgelse vil være fænomenologien, da fænomenologi er velegnet til at udforske individers egen opfattelse af fænomener (Sonne-Ragans, 2012). Den fænomenologiske tilgang forstår sociale fænomener fra individets egen opfattelse. Den fænomenologiske ontologi anskuer derved verden præcis som den opleves af individet selv, og den vigtige virkelighed er dermed den virkelighed, som individet selv oplever (Bo Jacobsen, Schnack, Wahlgren, & Madsen, 1979; Bo Jacobsen, Tanggaard, & Brinkmann, 2010). Det betyder, at viden skal indsamles ved at spørge ind til individers egen opfattelse af fænomenet (Bo Jacobsen et al., 1979, 2010). I nærværende undersøgelse opnås viden via manifestering af holdninger og synspunkter gennem social interaktion med respondenterne, hvorfor epistemologien har socialkonstruktionistisk karakter (Brinkmann, 2011).

Nedenstående afsnit vil præsentere en kort gennemgang af den fænomenologiske tilgang og dens indflydelse på nærværende undersøgelse.

5.2.1 FÆNOMENOLOGI

Fænomenologien er læren om det, der fremtræder for den menneskelige bevidsthed (Bo Jacobsen et al., 1979, 2010), hvor en grundtanke er, at den menneskelige bevidsthed er formålsrettet (Bo Jacobsen et al., 2010). Det betyder, at den menneskelige bevidsthed er rettet mod objekter (Bo Jacobsen et al., 1979, 2010). Yderligere fungerer menneskets livsverden som forudsætning for andre erfaringer, eftersom livsverdenen er individets konkrete virkelighed, som individet erfarer og anvender, når der tages beslutninger, handles eller kommunikeres (Bo Jacobsen et al., 1979, 2010). Det er pga. livsverdenen, at individet kan gå bag om stereotyper, fordomme samt sociale og kulturelle påvirkninger, som kan have betydning for, hvordan verden opfattes (Bo Jacobsen et al., 2010).

Den videnskabelige fænomenologi har til formål at åbne forskerens sind, så fænomener kan forekomme så uhindret som muligt (Bo Jacobsen et al., 1979). Fordomme og teoretiske forståelser kan påvirke forskerens erfaring af et givent fænomen, hvorfor disse bør tilsidesættes (Bo Jacobsen et al., 1979). Ernesto Spinelli har præsenteret tre regler for, hvordan et individ kan forholde sig åbent

uden fordomme og fortolkninger: Parentes-, beskrivelses- og ligeværdighedsreglen (Bo Jacobsen et al., 1979, 2010).

Parentesreglen sætter parentes om en forskers forventninger, således at fænomener forekommer ud fra aktørens livsverden uden forskerens forforståelse (Bo Jacobsen et al., 1979, 2010).

Beskrivelsesreglen fokuserer på individets beskrivelse af fænomener så konkret som muligt fremfor en forklaring af fænomenet (Bo Jacobsen et al., 1979). Herved skabes et åbent empirisk materiale til senere fortolkning (Bo Jacobsen et al., 1979, 2010).

Ifølge ligeværdighedsreglen er alle udtagelser og iagttagelser lige vigtige (Bo Jacobsen et al., 1979, 2010). Det betyder, at ingen udtalelser fra interviews er mere vigtige end andre. De tre fænomnologiske regler medvirker til, at indsamling af empiri kan ske uden bias.

Relateres den fænomnologiske tilgang til nærværende undersøgelse, er det væsentligt at anvende de tre fænomnologiske regler, når der spørges ind til familiernes oplevelser og opfattelser af SÅ LETTER VI. På baggrund af undersøgelsens videnskabsteoretiske ståsted vurderes det relevant at anvende den kvalitative metode til empiriindsamling. Det er vigtigt at bemærke, at de tre fænomnologiske regler er anvendt til udformning af interviewguide, men anvendes ikke i analysemetoden. Analysemetoden er beskrevet i afsnit 5.5.

5.3 VALG AF INFORMANTER OG KONTEKST

Følgende afsnit beskriver, hvordan den metodiske tilgang er udført i praksis og præsenterer overvejelser i forbindelse med udførelsen.

5.3.1 VALG AF INFORMANTER

På baggrund af tidligere forskning (Henrikicke et al., 2008; West et al., 2010) blev det vurderet relevant at opsætte kriterier for, hvornår familierne skulle være afsluttet hos SÅ LETTER VI. Familierne skulle være afsluttet hos SÅ LETTER VI i 8-24 måneder, da denne ramme muliggør nærværende undersøgelses sammenlignelighed med tidligere forskning (Henrikicke et al., 2008; West et al., 2010).

5.3.2 RESPONDENTER

Projektgruppen fik udleveret kontaktoplysninger på fire familier, men grundet frafald deltog tre familier i undersøgelsen. Nedenfor ses en oversigt over familierne jf. inklusionskriterierne (Tabel 2).

Tabel 2: Oversigt over familierne. Tabellen viser antallet af familiemedlemmer, barnets alder samt hvornår familien afsluttede sit forløb hos SÅ LETTER VI

	Antal familiemedlemmer	Afsluttet hos SÅ LETTER VI	Alder på børn
Familie 1	4	2016 (2 år)	11 og 8
Familie 2	4	2017 (1 år)	11 og 13
Familie 3	3	2017 (9 måneder)	7

5.4 UDFØRELSE OG INDSAMLING AF DATA

For at besvare undersøgelsens problemformulering tages der udgangspunkt i kvalitativ metodologi, da den anvendes til at nuancere menneskets forståelse for et specifikt fænomen på nært hold (Antoft & Salomonsen, 2007). Ifølge Brinkmann og Tanggaard (2015) er den kvalitative metode særlig fordelagtig til indfangelse af individers oplevelser, følelser, kultur, sociale relationer eller magtforhold. Derfor ses den kvalitative metode relevant i nærværende undersøgelse, som har til formål at undersøge, hvorvidt et familiebaseret behandlingsforløb hos SÅ LETTER VI har resulteret i ændring af kost- og motionsvaner hos tre familier. I nærværende undersøgelse foregår indsamling af empiri via det kvalitative forskningsinterview.

5.4.1 INTERVIEW

I nærværende undersøgelse er det kvalitative forskningsinterview valgt med henblik på at producere viden ud fra interviewpersonernes holdninger og synspunkter (Kvale & Brinkmann, 2015). Herigennem ønskes en forståelse af familiernes kost- og motionsvaner i overensstemmelse med den fænomenologiske tilgang. I et fænomenologisk kvalitativt forskningsinterview skal hvorforspørgsmålet undgås, hvor der i stedet er fokus på Spinellis tre fænomenologiske regler (Jacobsen, 1999; Jacobsen, Tanggaard, & Brinkmann, 2015), som er med til at sikre, at interviewpersonerne ikke ledes i en given retning (Kristensen, 2011). Eksempler på anvendelsen af de fænomenologiske regler i nærværende interview findes i afsnit 5.6.1.1. Forskningsinterviewet har et klart formål, hvor

intervieweren finder frem til oplysninger ved at lytte, være opmærksom, stille spørgsmål samt stille relevante opfølgningsspørgsmål ud fra informantens svar (Kvale & Brinkmann, 2015).

I nærværende undersøgelse er gruppeinterviewet anvendt.

5.4.1.1 GRUPPEINTERVIEW

Ved udførelse af gruppeinterview tages der i nærværende undersøgelse udgangspunkt i anbefalinger fra Brinkmann & Tanggard (2015) samt Jacobsen & Jensen (2012). Gruppeinterviews afskiller sig fra individuelle interviews, da gruppeinterviews producerer empiriske data i grupper om et aktuelt emne, der er præsenteret af forskeren (Brinkmann & Tanggard, 2015). Gruppeinterview består ofte af seks til ti personer, en moderator og en referent (Jacobsen & Jensen, 2012). Dog foregår interviews i nærværende undersøgelse som familieinterviews, hvorfor antal familiemedlemmer afgør gruppestørrelsen. Gruppeinterviewet foregik i familiernes hjem, således det blev afholdt i familiens naturlige miljø (Gratton & Jones, 2010). Samtidig var en moderator og en referent til stede under interviewet, hvor moderatoren stillede spørgsmål, og referenten havde overblikket ift. interviewguiden, og kunne derfor bidrage med opfølgende spørgsmål til fyldestgørende besvarelse af undersøgelsens forskningsspørgsmål. I nærværende undersøgelse er gruppeinterviewet startet med introduktionsspørgsmål for at skabe et tillidsbånd til informanterne, således de åbner sig op og taler frit. Et introduktionsspørgsmål ses i nærværende undersøgelse ved, at informanterne får lov at fortælle, hvad de laver til dagligt. At få skabt et tillidsbånd er afgørende videre i interviewet, da tryghed er ensbetydende med, at familiemedlemmerne i tråd med fænomenologien giver beskrivende svar (Brinkmann & Tanggard, 2015).

Gruppeinterview er valgt, da det kan producere spontane og emotionelle perspektiver samtidig med, at det kan give plads til forskellige og modstridende perspektiver omkring et aktuelt emne (Jacobsen & Jensen, 2012), her tanker og følelser omkring deltagelse i SÅ LETTER VI. Dog kan deltagelse af flere informanter gøre det svært at holde fokus på det undersøgte, hvorfor en opmærksom interviewer kræves, som skal være i stand til at dreje samtalen tilbage på sporet og sørge for, at undersøgelsens forskningsspørgsmål belyses (Brinkmann & Tanggard, 2015). Ydermere er gruppeinterviewet valgt, da det har til formål at belyse og sætte et emne til diskussion frem for at skabe konsensus om emnet (Jacobsen & Jensen, 2012).

En svaghed ved gruppeinterviewet er, at informanterne kan påvirke hinandens holdninger til emner og spørgsmål (Brinkmann & Tanggard, 2015). Derudover har gruppeinterviewet den svaghed, at nogle informanter kan være tilbageholdende i samtalen og andre dominerende. Her er det moderators opgave at sørge for, at alle kommer til orde (Brinkmann & Tanggard, 2015).

Ydermere er det vigtigt at bemærke, at der skal tages ekstra højde for specielle forhold, når børn indgår i interviews. Nedenfor følger en beskrivelse af de overvejelser, der skal tages med, når børn deltager i interviews, og hvordan disse overvejelser indgår i nærværende undersøgelse.

5.4.1.2 INTERVIEW MED BØRN SOM INFORMANTER

Børn ved bedst, når det handler om egne følelser (Jørgensen & Kampmann, 2000). Derfor er der i nærværende undersøgelse spurgt ind til børnenes følelser og meninger, når interviewer har spurgt ind til deltagelsen i SÅ LETTER VI. Det er vigtigt, at interviewer viser empatisk indlevelse og er med til at skabe en tryk relation til barnet, der hviler på gensidig tillid (Jørgensen & Kampmann, 2000). Dette er forsøgt gjort i nærværende undersøgelse, hvis børnene har fortalt om deres forestående konfirmation, eller hvad de leger med deres kammerater i skolefrikvartererne. Her har interviewer spurgt interesseret ind til børnenes oplevelser, selvom det ikke har haft relevans for undersøgelsens formål, for at forstærke den gensidige tillid, så børnene har nemmere ved at fortælle om deres hverdag og oplevelser med SÅ LETTER VI.

Under interview med børn er der forskellige forhold, der skal tages højde for, som er dannet på baggrund af erfaringer fra tidligere forskning (Jørgensen & Kampmann, 2000). Her er der fire dimensioner, der skal overvejes. Den første dimension omhandler typen af interview, der både kan være struktureret, semistruktureret, ustruktureret og 'open ended', hvor der kan være tale om flydende overgange mellem interviewtyperne (Jørgensen & Kampmann, 2000). I nærværende undersøgelse er det semistrukturerede interview valgt. Herved kan børnene få lov at fortælle om det, de synes, der er vigtigt, og interviewer kan spørge ind til dette for at styrke tilliden, men samtidig kan det semistrukturerede interview være med til at sikre, at formålet med undersøgelsen besvares. Den anden dimension omhandler antallet af interviewpersoner, der kan gå fra enkeltinterview til interview med to personer, der kan støtte hinanden og øge trygheden og videre til gruppeinterview, hvor der kan være tale om fem-seks deltagende (Jørgensen & Kampmann, 2000). I nærværende undersøgelse ses der på familiens kost- og motionsvaner, hvorfor gruppeinterviewet er valgt. Samtidig kan det være med til at skabe tryghed hos børnene, hvis de

bliver interviewet sammen med sin familie. Den tredje dimension omhandler interviewformen, der kan være det direkte ansigt-til-ansigt interview, det indirekte telefoninterview samt det selvadministrerende interview, hvor informanter kan besvare åbne spørgeskemaer (Jørgensen & Kampmann, 2000). I nærværende undersøgelse foregår interviewet ansigt-til-ansigt, da der ønskes en samtale med hele familien. Den fjerde dimension omhandler differentiering af interviewets omfang såsom engangsinterview, som både kan være korte udvekslinger ned til et par minutters varighed eller længerevarende interviews (Jørgensen & Kampmann, 2000). I nærværende undersøgelse anvendes engangsinterviewet, som har langvarig karakter af 90-120 minutter, da der ønskes en detaljeret beskrivelse af familiernes vaner og hverdag før og efter deltagelse i SÅ LETTER VI.

Det er vigtigt, at børnene støttes og styres i en vis grad, hvor anvendelser af billeder og tegninger kan være en fordel, for at sætte opmærksomhed på et specifikt emne (Jørgensen & Kampmann, 2000). I nærværende undersøgelse tegner et af børnene, idet han svarer på nogle af spørgsmålene, hvilket kan være med til at give en mere detaljeret beskrivelse af hans oplevelser og holdninger. I forhold til antal af interviewpersonerne anses det blandt børn fordelagtigt at anvende gruppeinterview, hvis børnenes oplevelser ønskes oplyst (Jørgensen & Kampmann, 2000). Derudover kan gruppeinterview være betryggende for børnene i en ellers uvant situation, samt øge muligheden for at børnene supplerer hinandens svar (Jørgensen & Kampmann, 2000). På baggrund heraf og som tidligere nævnt, er gruppeinterviewet valgt i nærværende undersøgelse. I forhold til varighed er det forskelligt, hvor lang tid børn kan og vil holde opmærksomheden mod selve interviewsituationen, og det er op til interviewerens at være opmærksom på dette (Anderson, 1995; Jørgensen & Kampmann, 2000). I ét af interviewene fik børnene lov at gå inden interviewets afslutning, hvorefter det kun var forældrene, der deltog. Dette blev godkendt af interviewerne, da børnene ikke kunne holde koncentrationen og ikke længere gad deltage i interviewsamtalen.

5.4.1.3 INTERVIEWGUIDE

Forud for interviews er der udarbejdet en interviewguide til det semistrukturerede interview. Spørgsmålene i interviewguiden er udarbejdet med inspiration fra narrativ interviewform, idet narrative interviews kendetegnes ved at fokusere på de fortællinger og handlinger, som interviewpersonerne præsenterer (Kvale & Brinkmann, 2009). Derudover producerer narrative interviews beskrivende fortællinger, hvilket ses som værende en fordel til besvarelse af

nærværende undersøgelses formål. Denne type interview kan hjælpe projektgruppen med at afdække og fordybe sig i familiernes hverdag og vaner, og herved afklare hvorvidt deltagelsen i SÅ LETTER VI har resulteret i ændring af kost- og motionsvaner hos de respektive familier. Det er vigtigt at bemærke, at traditionelle narrative interviews foregår uden interviewguide (Brinkmann & Tanggard, 2015), hvorfor nærværende undersøgelses interview ikke er et narrativt interview, men finder blot inspiration til formulering af spørgsmålene. Interviewguiden er vedlagt i bilag 10.1.

5.4.1.4 AFHOLDELSE AF INTERVIEW

Som nævnt i afsnit 5.1 foretog SÅ LETTER VI den indledende rekruttering, hvorefter projektgruppen modtog kontaktoplysninger på de familier, der ønskede at deltage. Herefter foretog projektgruppen opringning til familierne, hvor dato og sted for interviewet blev aftalt. Samtlige interviews foregik hjemme hos de respektive familier, og foregik i perioden 12 marts – 5 april 2018, hvor projektgruppen sendte en SMS med påmindelse om interview dagen forud for interviewet.

Inden interviewet fik familierne en kort forklaring af interviewets indhold og struktur, hvor respondenterne havde mulighed for at stille afklarende spørgsmål. Herefter fik familierne udleveret en samtykkeerklæring, som har til formål at sikre familiernes anonymitet. Samtykkeerklæringen er vedlagt i bilag 10.2. Samtlige interviews blev optaget via diktafoner.

5.4.2 TRANSSKRIBERING

Projektgruppen udformede en transskriptionsstrategi af interviewene, for at sikre at alle interviews er transskriberet ens. Transskriptionsstrategien er vedlagt i bilag 10.3.

Efter endt transskribering blev interviews flere gange lyttet igennem via lydfil. Ved forekomst af fejl og mangler blev disse rettet. Herefter blev der udformet en opsamling på interviewet, som blev sendt til de respektive familier til godkendelse af interviewerens forståelse af interviewet. Dette blev gjort for at sikre, at projektgruppen opnåede korrekt forståelse af familiens kost- og motionsvaner før og efter deltagelse i SÅ LETTER VI. Interviewopsamlingerne er vedlagt i bilag 10.4.

5.5 ANALYSEMETODE

Analyse af empirien blev indledt ved transskribering af samtlige interview, som herefter blev eksporteret til analyseprogrammet QSR Nvivo. Empirien analyseres med formål om at identificere temaer, som danner grundlag for teoretisk tolkning med afsæt i en bred eksplorativ ramme af teorier og begreber (Brinkmann & Tanggard, 2015). For at opnå dette har projektgruppen anvendt

analysemetoden Interpretative Phenomenological Analysis (IPA), hvor projektgruppen har valgt at følge IPA-guidelines, som de er præsenteret af Pietkiewicz & Smith (2012), dog med forbehold for justeringer. Herved har projektgruppen i den indledende fase både hørt interviewet og læst transskriptionerne flere gange, hvor refleksioner om indholdet er blevet noteret. Det er ligeledes her, at projektgruppen har valgt at kode interviews. Under analyse i IPA-rammen anbefales det, at forskeren ser på data fra respondentens perspektiv. I nærværende undersøgelse anvender projektgruppen ord og vendinger direkte fra transskriberingen af de tre interviews til kodning for at beholde respondenternes perspektiv (Brinkmann & Tanggaard, 2015; Pietkiewicz & Smith, 2012). Derefter er koder inddelt i hhv. over- og underkoder, hvilket har resulteret i manifestering af temaer. I sidste fase af IPA-rammen, har projektgruppen givet temaerne en beskrivende overskrift og set efter forbindelse mellem temaerne. Det er ligeledes i denne fase, at nogle af temaerne er blevet fravalgt til videre diskussion (Pietkiewicz & Smith, 2012).

Kodningen af empiri er foretaget af begge medlemmer i projektgruppen, således mulige interessante koder forhåbentligt ikke blev overset, og undersøgelsen undgår derfor ensidig subjektivitet (Kvale & Brinkmann, 2015). Den endelige analyse i QSR Nvivo resulterede i samlet 217 koder, heraf 11 overkoder og 206 underkoder (bilag 10.5) under tre temaer til diskussion. Empirien er analyseret direkte fra informanternes udtalelser i transskriberingen, således samtlige udtalelser bevares i den oprindelige form.

5.6 METODEKRITIK

I følgende afsnit redegøres for områder, hvor undersøgelsens anvendte metode møder begrænsninger og svagheder, samt hvorledes disse kan styrkes for at optimere metoden fremadrettet.

I undersøgelsen var inklusionskriteriet, at familierne skulle have afsluttet forløbet hos SÅ LETTER VI minimum otte måneder tidligere for at sikre rammerne ift. sammenlignelighed med tidligere studier (Henrikke et al., 2008; Natale et al., 2017; West et al., 2010). Dette førte til interview med tre familier. Dog kunne det være relevant med inddragelse af flere familier, da dette kunne øge både gyldighed og generaliserbarhed. Ud fra en undersøgelse af Lally et al. (2010), kan vaner etableres allerede efter 18 dage, hvorfor inddragelse af familier, der havde afsluttet forløbet hos SÅ LETTER VI i minimum 18 dage, kunne have været en mulighed.

Da SÅ LETTER VI havde opstart i 2014, er de tre deltagende familier i nærværende undersøgelse nogle af de første familier, der var igennem forløbet. Der er efterfølgende sket en udvikling af SÅ LETTER VI siden dets opstart (Bilag 10.6, s. 130), hvorfor interview med familier, der lige har afsluttet forløbet, kan have været anderledes end den indsamlede empiri i denne undersøgelse. Dette understøtter muligheden for at inddrage familier, der har afsluttet forløbet hos SÅ LETTER VI i minimum 18 dage.

Det kan overvejes, at respondenterne har udtrykt sin beskrivelse af forskellige fænomener anderledes pga. familiemedlemmernes tilstedeværelse. Dog er SÅ LETTER VI et forløb familien har været igennem sammen, hvorfor det fortsat ses relevant at interviewe familien samlet. Samtidig kan familieinterviewet bidrage til øgning af troværdigheden af familiemedlemmernes udsagn, idet familiemedlemmerne kan modargumentere eller understøtte hinandens fortællinger.

I interview med Familie 1, opleves det, at Susanne ofte retter på Oliver, når han siger noget:

”Grillmad, grillmad, grillmad” (Oliver)

”Ej, det er løgn og latin, det er løgn og latin. Prøv at hør, de får ikke noget ud af, at du sidder og lyver” (Susanne)

Hos Familie 1 fik Oliver lov til at gå midt i interviewet, da han ikke gad/kunne koncentrere sig længere. Det er muligt, at det skyldes modtagelsen af hans udtalelser, hvorfor det kunne være relevant at interviewe ham alene. Her er det relevant at bemærke, at det er moderatorens opgave at sørge for, at de dominerende typer i et interview ikke er for dominerende, men at alle kommer til orde (Brinkmann & Tanggaard, 2015). Dette tilfælde kan derfor også være et udtryk for moderatorens kvalifikationer for at udføre et interview.

Hos Familie 1 deltager Olivers lillebror, Christian, i interviewet, og i Familie 3 deltager Sofie. Christian og Sofie er hhv. syv og otte år. Igennem interviewet opleves det, at både Sofie og Christian ikke kan huske, hvordan deres hverdag så ud inden deltagelse i SÅ LETTER VI, da de dengang var fire og fem år. Det kan derfor revurderes, hvorvidt det var nødvendigt at inddrage dem i interviewet.

Slutteligt er det vigtigt at bemærke, at familierne i nærværende undersøgelse selv har meldt sig til familieinterviewet. Dette kan reducere undersøgelsens generaliserbarhed, idet familier med

succeshistorier kan have større lyst til at melde sig til interview end familier, der ikke er lykkedes at ændre adfærd efter deltagelse i SÅ LETTER VI.

5.6.1 VERIFICERING

I følgende afsnit redegøres for gennemsigtighed, gyldighed og generaliserbarhed, som efterfølgende verificeres ift. nærværende undersøgelse. Dette afsnit har til formål at vurdere kvaliteten af undersøgelsens anvendte metoder.

5.6.1.1 GENNEMSIGTIGHED

Ifølge Brinkmann & Tanggaard (2010) er en gennemsigtig undersøgelse medvirkende til kvalitetssikring af et kvalitativt studie, hvor det skal være muligt at se forskeren over skulderen, for at kunne gennemskue vejen fra design af undersøgelsen til udførelse, analyse og resultater. Intet bør derfor være skjult for læseren, og beskrivelser og argumentationer for metodiske valg bør fremgå i undersøgelsen og er i denne undersøgelse beskrevet i kapitel 5. Yderligere er transskriptioner og feltnoter herfra vedlagt i undersøgelsens bilag 10.6 og 10.7, så læseren har mulighed for at vurdere resultaterne herudfra. Disse er vedlagt, for at opnå en høj gennemsigtighed, da det modsatte medfører, at undersøgelsens resultater og konklusion vil være svære at vurdere for læseren (Tanggaard & Brinkmann, 2010).

Undersøgelsens tre interviews er foregået ud fra Spinellis tre fænomenologiske regler (Bo Jacobsen et al., 1979, 2010). Ved ligeværdighedsreglen skal alle udtalelser anses som lige betydningsfulde. Dette har projektgruppen bestræbt sig efter, hvilket illustreres i nedenstående eksempel:

”Problemet var lidt, at når man er overvægtig, og man ikke er vant til at bevæge sig, så dør man rigtig meget med ikke at kunne følge med. Og i og med man dør med at kunne følge med, så er det ikke sjovt at være med. Hvis man altid skal kæmpe imod. Så Oliver prøvede lidt forskelligt i håb om, eller vi håbede, han fandt noget han gad at gå til, for det har faktisk været vigtigt for os, at vores børn har gået til en aktivitet, de synes var sjov. Men det var faktisk rigtig besværligt, og jeg tænker, der er to ting i det. For det første tror jeg, at han havde svært ved at koncentrere sig ret længe ad gangen om det samme, og for det andet var det svært at dyrke den motion.”
(Susanne)

”Ja. Hvad synes du selv, Oliver?” (INT1)

”Jeg synes, jeg havde svært ved det, og så var det ligesom at lave det samme og det samme, og det blev kedeligt til sidst.” (Oliver)

Her taler familien om, hvorvidt børnene dyrkede motion, inden deres deltagelse i SÅ LETTER VI. Susanne fortæller, om Olivers oplevelser omkring at dyrke motion. Her vælger intervieweren at spørge Oliver, hvad han selv synes, hvilket illustrerer at citater fra alle familiemedlemmer, barn som voksen, er lige vigtige. Derfor er ligeværdighedsreglen overholdt i dette eksempel. Yderligere ses et eksempel, hvor ligeværdighedsreglen ikke overholdes:

”Nej, og så var der familiebesøg og vi kunne tage i Zoologisk Have og altså, vi kunne da også tage til stranden. Hvad tænker du sådan lige Josefine, var der mere?” (Lotte)

”Nej, vi fik nok lidt mere slik om weekenden, tror jeg.” (Josefine)

”Ja, det tror jeg også, vi gjorde, det tror jeg også, vi gjorde. Der hyggespiste vi lidt mere engang imellem, end vi gør nu. Nu gør vi nogle andre ting, ikke?” (Henrik)

”Kan I også huske, at I har været med på stranden og sådan noget?” (INT1)

Her fortæller familien, hvad de lavede i weekenderne, inden de blev tilmeldt SÅ LETTER VI. Lotte fortæller, at de godt kunne finde på at tage på familiebesøg, i Zoologisk Have og på stranden, hvor Josefine og Henrik fortæller, at de også spiste mere slik og hyggespiste dengang, men at de gør nogle andre ting nu. Her vælger intervieweren kun at snakke videre om, at være på stranden, og vælger derfor emnet om slik og hyggespisning fra. Ligeværdighedsreglen ses da ikke overholdt. Derudover ses nedenfor et eksempel, hvor intervieweren både spørger ind til positive og negative oplevelser, hvilket illustrerer, at alt er lige vigtigt:

”Jamen, kan I beskrive, om der er noget, der har været særligt positivt eller negativt? Det kan både være i forbindelse med SÅ LETTER VI eller jeres deltagelse som familie.” (INT1)

Beskrivelsesreglen forsøges overholdt ved at spørge ind til oplevelser og få informanterne til at sætte flere ord på beskrivelser eller eksempler på deres fortællinger. Efter aflytning af de tre interviews, er projektgruppen opmærksom på, at der til tider kunne være spurgt endnu mere ind til fortællingerne end gjort. Dette kunne være sket ved at spørge, om informanten kunne sætte flere ord på fortællingen, uddybe eller fortælle mere om noget specifikt. Et eksempel, hvor beskrivelsesreglen er overholdt, ses nedenfor, hvor intervieweren prøver at få familien til at beskrive, hvordan det har været at deltage i SÅ LETTER VI som en familie:

”Kan I beskrive hvordan, sådan, hele det her at komme ind i sådan et forløb, og det her med at skulle ændre vaner og livsstil, kan I beskrive lidt hvordan det har været at skulle gøre det som familie?” (INT1)

Ved parentesreglen skal forskeren sætte sin egen forforståelse i parentes (Bo Jacobsen et al., 1979, 2010), hvilket ses i nedenstående eksempel:

”Da vi snakkede om, da vi startede med den det Y-tallerken. Hvad skulle der være mest af på tallerken, det fik vi også et billede af.” (Lotte)

”Hvad er en Y-tallerken?” (NT1)

Parentesreglen er i dette eksempel overholdt, da interviewer spørger ind til familiens forståelse af Y-tallerkenen, og sætter sin egen forforståelse til denne i parentes. Interviewguiden er forsøgt opbygget, så de tre fænomenologiske regler overholdes (bilag 10.1).

Projektgruppen har haft et møde med sundhedsmedarbejder Anders Ring fra SÅ LETTER VI, hvor en forventningsafstemning ift. samarbejde og projektet fandt sted, sammen med en diskussion af eventuelle problematikker og spørgsmål. Dette kan danne baggrund for projektgruppens forforståelse i tolkningen af empirien fra interviewene, hvorfor det ikke har været ideelt med henblik på en høj transparens. Dette skyldes, at læseren ikke har haft mulighed for indblik i denne samtale, hvorfor anvendelse af diktafon til optagelse af samtalen kunne have været en løsning. Dog argumenterer projektgruppen, at mødet har haft til formål at oprette et samarbejde, hvorfor projektgruppen vurderer, at det ville være etisk ukorrekt at optage samtalen. Dog forsøges gennemsigtigheden vedholdt ved at tage noter til mødet (bilag 10.7), som læseren har adgang til.

5.6.1.2 GYLDIGHED

Gyldighed i kvalitativ forskning omhandler, hvorvidt en metode undersøger det, den har til formål at undersøge (Kvale & Brinkmann, 2015). Anvendte metoder skal derfor undersøge det ønskede fænomen, således gyldig forskning resulterer i gyldig videnskabelig viden (Kvale & Brinkmann, 2015). I denne undersøgelse udledes viden gennem tre interviews og feltnoter, som bidrager med empiri til besvarelse af problemformuleringen. Hvorvidt problemformuleringen besvares ud fra de anvendte metoder, diskuteres nedenfor.

Indsamling af de tre interviews af tidligere deltagende familier i SÅ LETTER VI giver indsigt i individets og familiens livverden i form af oplevelser, holdninger og synspunkter om behandlingsforløbet samt deres egen hverdag og kost- og motionsvaner. Anvendelse af et semistruktureret forskningsinterview vurderes gyldigt på baggrund af nærværende undersøgelses videnskabsteoretiske ståsted.

Til besvarelse af problemformuleringen er interviewspørgsmålene udarbejdet ud fra projektgruppens forskningsspørgsmål. Interviewspørgsmålene spørger i et dagligdagssprog ind til familiernes fortællinger om oplevelser ved SÅ LETTER VI forløbet og deres hverdag. Dette er med henblik på at forstå hvordan et SÅ LETTER VI forløb kan ændre en familiens kost- og motionsvaner i hverdagen. Nedenstående citater fra intervieweren eksemplificerer dette:

”Godt, jamen kan I så ikke beskrive med eksempler, hvordan jeres hverdag ser ud nu, efter I er afsluttet hos SÅ LETTER VI?” (INT1)

”Ja. Hvad med jer to, hvad tænker I, I kan mærke mest i hverdagen, efter I har været igennem det her?” (INT1)

”Jeg spurgte jer tidligere, hvornår I synes, I var mest aktive inden forløbet. Kan I fortælle, hvornår I synes, I er mest aktive nu?” (INT1)

Interviewene ses derfor som gyldige til besvarelse af problemformuleringen, da de medvirker til en indsigt i, hvorvidt familierne har ændret kost- og motionsvaner i hverdagen.

5.6.1.3 GENERALISERBARHED

Generalisering omhandler, hvorvidt resultaterne i en undersøgelse er vejledende for lignende situationer (Kvale & Brinkmann, 2015). Det vil sige, hvorvidt resultaterne kan forudsige lignende situationer. Dette forsøges i nærværende undersøgelse ved sammenligning af undersøgelsens resultater med tidligere forskning (kapitel 6). Ydermere forsøger projektgruppen at give læseren mulighed for at vurdere holdbarheden af generaliseringspåstanden (Kvale & Brinkmann, 2015). På den måde baseres generaliseringspåstanden på teoretisk og videnskabelig viden, som diskuteres ud fra den indsamlede empiri. Derfor skal undersøgelsens kontekst være detaljeret og velbeskrevet, så læseren kan vurdere generaliseringen (Kvale & Brinkmann, 2015). Dette forsøges i undersøgelsen ved at informere læseren om metodens opbygning, argumentationer og overvejelser, samt

underbygge tolkninger i diskussionen med citater og feltnoter fra de tre interviews, teoretisk viden samt resultater fra tilsvarende studier.

På baggrund af afsnit 5.6 vurderes det, at undersøgelsens metode har høj gennemsigtighed og gyldighed, men lav generaliserbarhed, hvorfor metoden kan optimeres til fremtidig forskning. For optimering af metode kunne det være en mulighed at inddrage flere familier, sikre at alle kommer til orde under interviewet samt inddragelse af spørgeskema fra SÅ LETTER VI.

6 RESULTATER OG DISKUSSION

Følgende kapitel præsenterer en samlet analyse og diskussion af den indsamlede empiri. Analysen resulterede i 217 koder, heraf 11 overkoder og 206 underkoder (bilag 10.5), som er samlet under følgende tre temaer: Motionsvaner, Kostvaner, og Udfordring ved deltagelse i SÅ LETTER VI. De første to temaer tager udgangspunkt i en præsentation af resultater over motions- og kostadfærd før og efter deltagelse i SÅ LETTER VI, hvorefter det diskuteres, hvorvidt der er sket en ændring af familiernes motions- og kostvaner. Tredje tema præsenterer de udfordringer, som familierne har oplevet hver især, hvorefter fælles udfordringer for familierne præsenteres.

I følgende kapitel vil familierne diskuteres hver for sig i følgende rækkefølge: Familie 1, Familie 2 og Familie 3. Dog vil denne rækkefølge ikke anvendes i afsnit 6.3.

Familie 1 består af forældrene Susanne og Jens samt børnene Oliver (11 år) og Christian (8 år). Det er Oliver, der har været tilmeldt SÅ LETTER VI. Familie 2 består af forældrene Lotte og Henrik samt børnene Lukas (11 år) og Josefine (13 år). Det er Lukas, der har været tilmeldt SÅ LETTER VI. Familie 3 består af forældrene Anne og Dennis samt datteren Sofie (7 år).

6.1 MOTIONSVANER

6.1.1 FAMILIE 1

6.1.1.1 MOTIONSVANER INDEN OG EFTER DELTAGELSE I SÅ LETTER VI

Inden deltagelse i SÅ LETTER VI dyrkede hverken forældre eller børn i Familie 1 motion, hvilket fremgår af nedenstående citater:

”Nej, der var ikke nogen af os, der gik sådan til noget sport (...) Jeg tror faktisk ikke, børnene gik til noget dengang” (Susanne)

”Nej, der var ikke noget sport, tror jeg” (Jens)

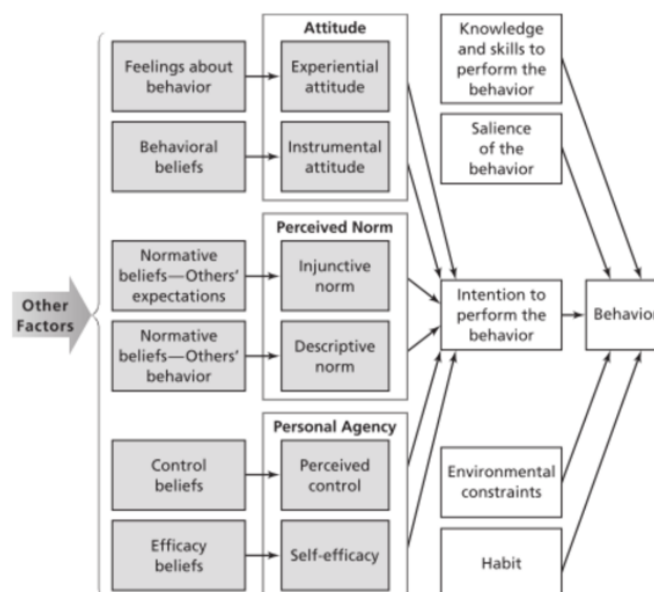
Det tolkes, at forældrenes fravalg af at dyrke motion havde indflydelse på børnenes aktivitetsniveau. Dette ses ligeledes i andre studier (Holm et al., 2012; Laukkanen et al., 2017), som konkluderer, at forældres aktivitetsniveau kan have en afgørende betydning for barnets aktivitetsniveau. Dette er noget som ifølge The Integrated Behavior Model (IBM) (se boks 1, s. 36) relaterer sig til, at barnet tilrettelægger sin adfærd efter normen derhjemme, og dermed adapterer til samme adfærd som

sine forældre. Derudover tyder det på, at Oliver havde svært ved at dyrke motion, hvilket fremgår af nedenstående citat:

”Jeg synes, jeg havde svært ved det (...) jeg vil være målmand, så jeg ikke skulle ud og løbe (...) jeg vidste, det var sådan noget, hvor jeg skulle gøre noget, jeg blev forpustet af, og det ville jeg ikke” (Oliver)

Det tolkes, at Oliver ikke føler sig kompetent til at dyrke motion og samtidig ikke bryder sig om at være forpustet. Ifølge Self-Determination Theory (SDT) (se boks 2, s. 37) er følelsen af kompetence vigtig for at opnå motivation til fysisk aktivitet, hvorfor mangel på kompetence resulterer i, at Oliver ikke føler sig motiveret til at dyrke fysisk aktivitet. Samtidig bryder Oliver sig ikke om at blive forpustet, hvilket ifølge Banduras teori om Self-Efficacy (SE) (se boks 3, s. 38) giver et fysiologisk feedback, som påvirker Olivers SE negativt, så han bliver mindre tilbøjelig til at dyrke fysisk aktivitet.

1. THE INTEGRATED BEHAVIOR MODEL



Den vigtigste faktor for adfærd er intentionen om at udføre en bestemt adfærd eller handling. Viden og kompetencer, vigtighed, miljømæssige begrænsninger og vaner har en direkte påvirkning på adfærd (Glanz et al., 2008). Attitude er defineret som et individs overordnede holdning til adfærden. Perceived norm er baseret på social accept. Personal agency tager udgangspunkt i Banduras teori om Self-Efficacy (Glanz et al., 2008).

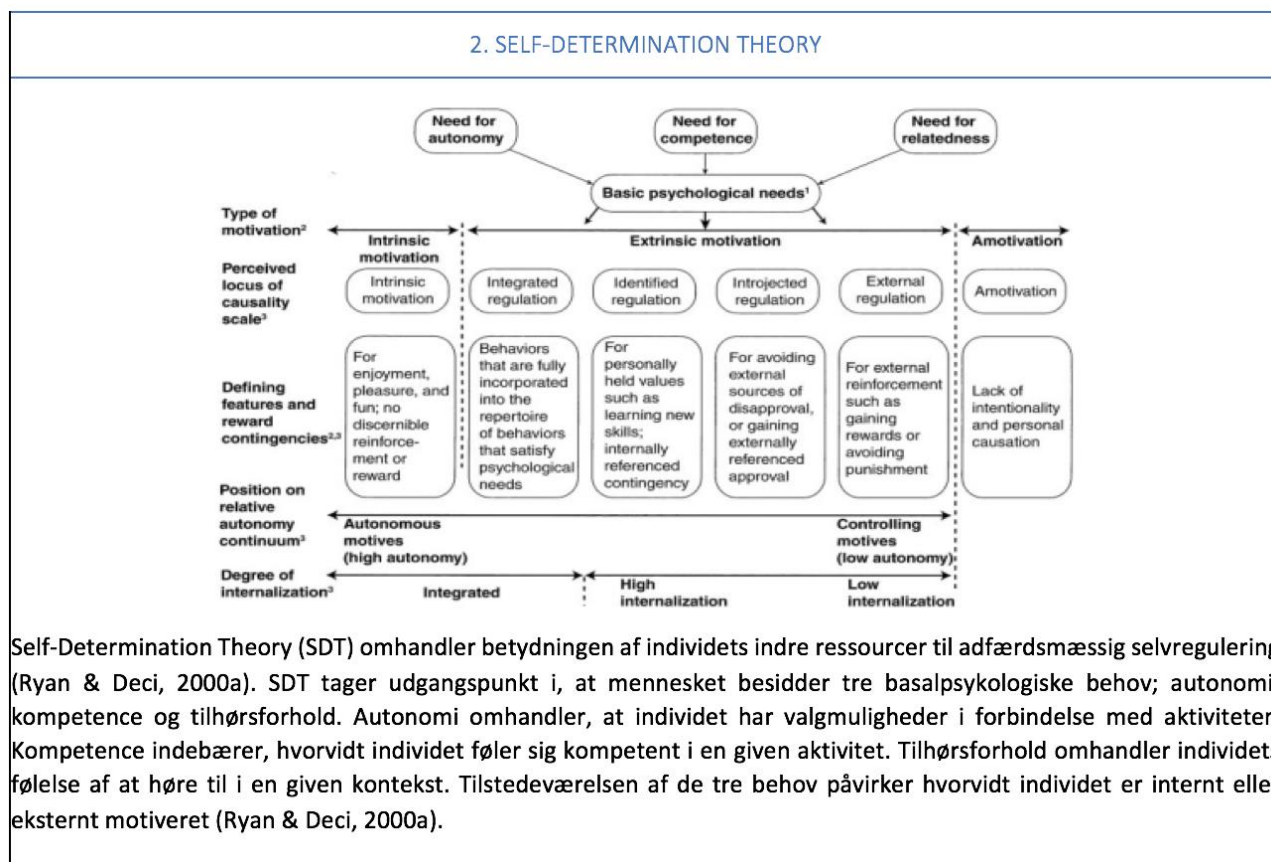
Tages der udgangspunkt i familiens nuværende motionsvaner, tyder det på, at hele familien dyrker mere motion, hvilket fremgår af nedenstående citater:

”Jens og jeg er begyndt at cykle MTB sammen, og det har også været fedt” (Susanne)

”Oliver har sommetider også efterspurgt, at når det bliver sommer, kan vi så ikke komme ud og cykle igen” (Jens)

”I går stod vi og talte sammen, vi kunne se, at han [Jens] har gjort det [motioneret] fem gange, jeg har gjort det fire, og børnene har været afsted tre gange” (Susanne)

Det ses, at forældrene er begyndt at cykle sammen, og at Oliver er begyndt at efterspørge muligheden for at komme med ud og cykle. Det tolkes som værende i overensstemmelse med førnævnte studier (Holm et al., 2012; Laukkanen et al., 2017), hvor forældrenes stigende aktivitetsniveau samtidig har resulteret i et øget aktivitetsniveau for Oliver. Han har nemmere ved at dyrke motion, hvilket ses i følgende citat:



”Han cyklede og cyklede og cyklede, og det var jo en kæmpe sejr at gå fra slet ikke at kunne noget til så bare at kunne blive ved” (Susanne)

På baggrund af SDT tolkes det, at Olivers øgede følelse af kompetence har påvirket hans motivation til at deltage i fysisk aktivitet. Dette medfører, at han er mere tilbøjelig til at ønske motion i hverdagen.

Ud fra afsnit 6.1.1.1 udledes det, at familien ikke dyrkede motion inden deltagelse i SÅ LETTER VI. Til gengæld tolkes det, at familien efter deltagelse i SÅ LETTER VI har fået motion ind som en fast del af hverdagen.

6.1.1.2 ÆNDRING AF MOTIONSVANER

På baggrund af afsnit 6.1.1.1 tolkes det, at familiens motionsadfærd er ændret, idet familien har fået øget aktivitetsniveau. Det kan dog diskuteres, hvorvidt denne adfærd kan determineres som vaneadfærd. Ifølge Gardner (2012) og Lally et al. (2010) er vaneadfærd defineret som adfærd, der sker automatisk. Automatik ses i adfærd ud fra følgende faktorer: effektivitet, manglende opmærksomhed eller utilsigtet adfærd (Lally et al., 2010), hvilket ikke tyder på at være tilfældet hos familien. Dette ses ud fra følgende citat:

”Det [motion] kræver rigtig meget planlægning (...) Så derfor begyndte vi at sætte på planen, jamen hvem må dyrke motion om mandagen, hvem må om tirsdagen, for så kan vi ligesom krydse af, når vi har gjort det” (Susanne)

3. SELF-EFFICACY

Bandura (1982) definerer *Self-Efficacy (SE)* som et individs forventning om at kunne mestre en opgave. Et individs forventning påvirker motivation og adfærd, og kan være bestemmende for aktivitetsvalg, udholdenhed og indsats. Ifølge Bandura (1982) vælger individer aktiviteter, de føler sig kompetente til og fravælger dem, de ikke føler sig kompetente til at udføre. SE kan påvirkes gennem tidligere erfaringer (*enactive attainments*), andenhåndserfaringer (*vicaious experience*), verbal overtalelse (*verbal persuasion*) og fysiologisk feedback (*physiological feedback*).

Det tolkes, at selvom familien har fået øget aktivitetsniveau, kræver det stadig bevidst planlægning at udføre motion. På baggrund af Gardner (2012) og Lally et al. (2010) kan familiens motionsadfærd ikke determineres som vaneadfærd. Det er dog vigtigt at pointere, at Wood, Quinn & Kashy (2002) argumenterer for, at kompleks adfærd såsom motion kræver mere planlægning, og derfor er tilbøjelig til at være mindre automatisk end simpel adfærd (afsnit 4.5). Det betyder, at det kan tage længere tid at udvikle automatik ift. at dyrke motion, eller at motionsadfærden har en mindre grad af automatik. Det er derfor vigtigt at bemærke, at selvom familiens motionsadfærd ifølge Gardner (2012) og Lally et al. (2010) ikke kan siges at være en vane, kan det ud fra perspektivet hos Wood et al. (2002) overvejes, om det er vaneadfærd, da motionsvaner kan have lav grad af automatik. Noget der taler imod denne overvejelse er, at den type automatik individet udvikler, har betydning for, hvorvidt en adfærd kan klassificeres som vane. Wood & Neal (2007) argumenterer for, at gentagelse af kompleks adfærd kan resultere i udviklingen af mål-orienteret automatik fremfor egentlige vaner. Det betyder, at adfærd, der er styret efter mål-orienteret automatik, kan ændres eller afbrydes, hvis individet opnår eller ændre målet. Det tyder på at være tilfældet hos Susanne ud fra følgende citat:

”Nu har jeg så taget lidt på igen, men jeg havde en lang periode, hvor jeg fik tabt rigtig mange kilo. Og der var jeg afsted seks dage om ugen” (Susanne)

Det tolkes, at Susannes stoppede eller nedsatte sit aktivitetsniveau, da hun havde opnået at tabe de kilo, hun gerne ville. På baggrund af Wood & Neal (2007) tolkes det dermed, at Susannes adfærd var styret af mål-orienteret automatik, og motionsadfærden betragtes derfor ikke som en vane.

Derudover kan det diskuteres, om motion er blevet en vane for Oliver. Han udtaler, at han ikke bryder sig om motion, hvilket ses i nedenstående citat:

”Det blev kedeligt (...) Nej [jeg er ikke god til fodbold] jeg er boldmongol”

Det tolkes, at Oliver finder motion kedeligt, og at han samtidig ikke føler sig kompetent til at spille fodbold. Ifølge SDT vil Olivers manglende følelse af kompetence resultere i nedsat motivation til at spille fodbold, hvilket kan reducere hans intention om at spille fodbold. Ifølge IBM afhænger adfærd netop af en intention om at udføre adfærden, hvorfor Olivers manglende intention kan føre til afbrydelse af motionsadfærd. På baggrund af dette tolkes det, at Olivers motionsadfærd ikke kan betragtes som en vane.

På baggrund af afsnit 6.1.1.2 tolkes det, at selvom familiens aktivitetsniveau er steget efter deltagelse i SÅ LETTER VI, tolkes motionsadfærden på baggrund af tidligere forskning ikke til at være en vane for familien.

6.1.2 FAMILIE 2

6.1.2.1 MOTIONSVANER INDEN OG EFTER DELTAGELSE I SÅ LETTER VI

Inden deltagelse i SÅ LETTER VI dyrkede forældrene i Familie 2 ikke motion, men Lukas gik til fodbold, hvilket ses i nedenstående citater:

”Det var ikke ofte [at forældrene dyrkede motion] (...) men stadigvæk var han [Lukas] aktiv fodboldspiller” (Lotte)

”Jeg spillede rigtig meget fodbold sammen med mine venner for det meste dengang” (Lukas)

Her argumenteres der for, at Lukas gerne vil gå til fodbold, da det er en aktivitet, han dyrker sammen med vennerne. På baggrund af IBM tolkes det, at Lukas både oplevede en forventning fra kammeraterne om, at han skulle deltage i fodbold, og samtidig tilrettelagde han sin adfærd efter sine venner. Herved har forældrenes mangel på motion ikke haft samme konsekvens for børnene som i Familie 1, da Lukas adapterer samme motionsvaner som sine kammerater.

Tages der udgangspunkt i familiens nuværende motionsvaner tyder det på, at familien dyrker mere motion, hvilket fremgår af nedenstående citater:

”Jamen jeg kan huske sådan, at vi går rigtig meget, og mor hun cykler også sådan virkelig virkelig meget” (Josefine)

”Det er nok, at vi er blevet mere aktive. Både som en familie og også hver især (...) efter vi har spist kan vi godt lide at gå en ture” (Lotte)

”Vi er mere aktive, end vi nogensinde har været. End jeg nogensinde har været (...) Vi cykler også nogle ture” (Henrik)

Især Lotte har fået mere fokus på motion, og hun har behov for at komme ud hver dag, hvilket fremgår af nedenstående citat:

”Jeg har meget svært ved, hvis jeg ikke kommer ud. Jeg skal gerne ud hver dag (...) enten løbe hver dag eller gå hver dag eller cykle, det skal jeg helst” (Lotte)

Det er vigtigt at bemærke, at det primært er Lotte og børnene, som dyrker regelmæssig motion. Henrik har svært ved at få regelmæssig motion ind i hverdagen, men han lægger vægt på at støtte familien, og samtidig er han fodboldtræner for Lukas, hvilket fremgår i nedenstående citat:

”Jamen altså, jeg er blevet mere motiveret i og med, at det er med familien, men stadig så døjer jeg med at kunne følge med (...) Men altså jeg støtter alle de andre. Jeg synes, det er vildt godt det, de laver (...) Jeg er træner sammen med drengene der” (Henrik)

Selvom Henrik døjer med at følge med familien, tolkes det som værende en vigtig faktor, at han deltager i Lukas’ fysiske aktivitet ved at agere som fodboldtræner. Ifølge et studie af Laukkanen et al. (2017) kan forældres støtte til børns deltagelse i fysisk aktivitet være med til at øge og vedligeholde børns aktivitetsniveau. På baggrund heraf tolkes Henriks rolle som træner som værende en støtte til Lukas’ deltagelse i fysisk aktivitet, uagtet at Henrik ikke selv udfører aktiviteten.

Ud fra afsnit 6.1.2.1 udledes det, at forældrene ikke havde for vane at dyrke motion inden deltagelse i SÅ LETTER VI, mens Lukas var aktiv fodboldspiller. Efter deltagelse i SÅ LETTER VI er hele familien aktive sammen i form af gåture og cykelture, og især Lotte har fået motion ind som en fast del af hverdagen.

6.1.2.2 ÆNDRING AF MOTIONSVANER

Det tolkes, at familien har fået større aktivitetsniveau efter deltagelse i SÅ LETTER VI forløbet, men det kan diskuteres, hvorvidt motion er blevet en vane for samtlige familiemedlemmer. Som nævnt i afsnit 6.1.2.1 døjer Henrik med at få motion ind som en del af hverdagen, hvilket også ses i nedenstående citat:

”Ja, det er her, når man kommer hjem om aftenen, så er man træt, og hovedet er stort, og så skal man have lavet mad og sådan nogle ting, og så kommer man igen i den der rytme, så puster man lige ud. Så er det svært at komme i gang og lige gå en tur” (Henrik)

Det tolkes, at Henrik skal rette bevidst opmærksomhed mod at dyrke fysisk aktivitet, og at det derfor ikke er automatisk adfærd for Henrik, hvorfor det ikke kan defineres som en vane (Gardner, 2012;

Lally et al., 2010). Til gengæld tyder det på, at Lotte har fået for vane at være aktiv hver dag, hvilket ses ud fra følgende citater:

”Jeg har meget svært ved, hvis jeg ikke kommer ud. Jeg skal gerne ud hver dag (...) enten løbe hver dag eller gå hver dag eller cykle, det skal jeg helst” (Lotte)

”Min mor har nemlig tabt sig 15 kg siden (...) december” (Lukas)

Derudover har Lotte tabt sig 15 kg, hvilket ses i udtalelsen fra Lukas. Som nævnt i afsnit 4.5 vil handlinger, som er styret af mål-orienteret automatik stoppe, når målet er nået, hvorfor det ikke ses som vaner (Wood & Neal, 2007), men det tyder ikke på at være tilfældet for Lotte. Det fremgår af følgende feltnote, at Lotte ikke har et mål om at tabe sig yderligere:

”Lotte har ikke mål om at tabe sig yderligere” (Feltnote d. 13 marts 2018)

Selvom Lotte ikke længere har et mål om at tabe sig, fortsætter hun med at motionere hver dag. Ifølge Wood & Neal (2007) defineres vaner også som handlinger, der fortsættes, selvom målet med handlingerne er opnået. Det tolkes, at Lotte stadig dyrker motion hver dag, selvom hun har opnået målet med at tabe sig, hvorfor det klassificeres som vane. Samtidig tolkes det på baggrund af ovenstående citat fra Lotte, at hun oplever negative følelser, når hun ikke dyrker motion. Dette tolkes på baggrund af Wood et al. (2002) til at være indikation på, at daglig fysisk aktivitet er blevet en vane for Lotte.

Ligeledes tyder det på, at det er blevet en vane for Lukas at gå til fodbold, hvilket ses ud fra følgende citat:

”Før var jeg måske hellere, nå men pyt, så har jeg heller ikke trænet i dag, men i dag der vil jeg gerne træne” (Lukas)

Det tolkes, at Lukas førhen har haft det fint med at springe over fodboldtræning, hvorimod det i dag vil resultere i flere negative følelser hos ham, hvis han springer over sin træning. Derfor tolkes det på baggrund af Wood et al. (2002), at deltagelse i fodboldtræningen er blevet en vane for Lukas.

På baggrund af afsnit 6.1.2.2 tolkes det, at Lotte og Lukas har ændret motionsvaner, idet det er blevet en vane for dem at udføre fysisk aktivitet. Det tolkes dog, at Henrik ikke har fået for vane at motionere.

6.1.3 FAMILIE 3

6.1.3.1 MOTIONSVANER INDEN OG EFTER DELTAGELSE I SÅ LETTER VI

Familie 3 adskiller sig fra de andre familier, da både forældre og barn dyrkede motion inden deltagelsen i SÅ LETTER VI. Dette fremgår af nedenstående citat:

”Jeg har spillet badminton og gået i fitness, og Anne har yoga og underviser yogahold” (Dennis)

”Svømning i lang tid, fra babysvømning til hun var fire år. Og så har hun altid gået til gymnastik”
(Anne)

Det tolkes, at motion er en del af forældrenes arbejde, da de udgiver et yoga-magasin. Dette ses i nedenstående citat:

”Vi laver et yoga-magasin (...) jeg underviser i yoga” (Anne)

På baggrund af SDT tolkes det, at Anne har en integreret motivation for at dyrke yoga, idet det er en aktivitet, hun nyder at udføre og underviser i. Ud fra IBM tolkes det, at forældrenes motionsvaner har betydet, at deres børn ligeledes ser motion som en del af hverdagen. Dette stemmer overens med førnævnte studier (Holm et al., 2012; Laukkanen et al., 2017), hvor forældres aktivitetsniveau har en indflydelse på børnenes aktivitetsniveau. Derudover har det været vigtigt for forældrene, at deres børn dyrker motion, hvilket ses i nedenstående citat:

”Alle vores børn er blevet opfordret til at gå til noget” (Dennis)

Til gengæld tyder det på, at forældrene har fået en anden tilgang til at få motion ind i hverdagen efter deltagelsen i SÅ LETTER VI. Dette ses ud fra nedenstående citat:

”Så har vi nok også skruet lidt ned for det med at få 60 min motion hver dag. Nu spørger jeg bare, hey hvad er dit ur på i dag, og så kigger vi bare lige, f.eks. kan du så lige se, hvad det er på nu skat, det er på 48. Ja, så det er okay, hun skal til kor her senere i dag, og så skal vi ud og gå” (Anne)

Det tolkes, at forældrene bruger aktivitetsuret fra SÅ LETTER VI som hjælp til at sikre, at børnene får nok motion ind i hverdagen, hvilket ifølge dem selv er en anderledes tilgang end førhen. Dette giver dem samtidig mulighed for at lave familiehygge om eftermiddagen, hvilket ses i følgende citat:

”Og også til lige at se når man kommer hjem, specielt nu hvor hun er startet i skole, kan man sige, nogle dage har de jo faktisk haft mega meget motion allerede. Så skal man jo også tænke, at så er det nok i dag, at man kan sidde og klippe-klistre sammen, fordi der er en masse minutter, der har været gratis i skolen” (Anne)

Det tolkes, at ved at se på uret sammen med børnene, udviser forældrene engagement og involvering i børnenes aktivitetsniveau, hvilket kan have en positiv effekt på børnenes aktivitetsniveau (Laukkanen et al., 2017).

På baggrund af afsnit 6.1.3.1 tolkes det, at familiens aktivitetsniveau er uændret efter deltagelse i SÅ LETTER VI. Til gengæld bruger de aktivitetsuret fra SÅ LETTER VI som værktøj til at sikre, at børnene får daglig motion.

6.1.3.2 ÆNDRING AF MOTIONSVANER

Det tyder på, at allerede før deltagelse i SÅ LETTER VI havde familien for vane at indføre fysisk aktivitet i hverdagen, hvilket fremgår af nedenstående citat:

”Det er nemlig rigtigt, spejder hytten ligger to km den vej. Så vælger vi at gå derover, hvor mange andre tager bilen (...) Det er bare sådan noget, der bliver en vane” (Dennis)

Det tolkes, at familien allerede havde gjort det til en vane at få små aktiviteter ind i hverdagen, hvor de f.eks. vælger at gå eller cykle fremfor at tage bilen. Dette ses ligeledes i nedenstående citat:

”Så er det selvfølgelig bare at tage den parkeringsplads, der er længst væk, i stedet for den der er tættest på ikke, sådan nogle ting, hvor tingene bare giver sig selv, så bliver det gratis minutter. Så er det ikke sådan, at man skal tænke over, at hey der er 12 min tilbage. Det giver sig selv” (Anne)

Det tolkes, at Anne og Dennis ikke behøver rette bevidst opmærksomhed mod at få fysisk aktivitet ind i hverdagen. Med udgangspunkt i definitionen af vaner fra Gardner (2012), Lally et al., (2010) og Wood et al. (2002), tolkes ovenstående citat som værende indikation på, at familien allerede havde eksisterende motionsvaner inden deltagelse i SÅ LETTER VI. Derudover tyder det på, at deltagelse i forløbet hos SÅ LETTER VI ikke gjorde nogen forskel for familiens motionsvaner, hvilket ses i nedenstående citat:

”Mange af de ting [som SÅ LETTER VI kom med i forløbet] gjorde vi jo allerede i forvejen (...) Det der med at få motion ind i hverdagen, det var der jo” (Dennis)

Det tolkes, at familien ikke behøvede hjælp til at få motion ind i hverdagen. På baggrund af afsnit 6.1.3.2 tolkes det dermed, at familiens motionsvaner er uændrede efter deltagelse i SÅ LETTER VI.

6.1.4 OPSAMLING PÅ MOTIONSVANER

Det tolkes, at både Familie 1 og Familie 2 har oplevet en stigning i aktivitetsniveauet, mens Familie 3 har uændret aktivitetsniveau efter deltagelse i SÅ LETTER VI. Trods ændret motionsadfærd hos både Familie 1 og Familie 2 tolkes det, at Familie 2 er den eneste familie, hvor nogle af familiemedlemmerne har ændret deres motionsvaner. Familie 1 og Familie 3 tolkes derved til at have uændrede motionsvaner. Det er dog vigtigt at bemærke, at samtlige familier har fået en anden tilgang til motion, hvorfor det yderligere tolkes, at motivationen for at dyrke motion er steget for Familie 1 og Familie 2 efter deltagelse i SÅ LETTER VI forløbet.

6.2 KOSTVANER

6.2.1 FAMILIE 1

6.2.1.1 KOSTVANER INDEN OG EFTER DELTAGELSE I SÅ LETTER VI

Inden deltagelse i SÅ LETTER VI spiste familien meget hurtig-mad, som var nemt og hurtigt at varme op, og maden blev placeret inde på spisebordet, hvilket fremgår af nedenstående citater:

”Det var meget sådan noget hurtig-mad, altså kylling og nuggets, altså noget der var nemt at stege, og som også kan laves fra frost af” (Susanne)

”Oliver var sulten og bad om mere, dengang havde vi også gryderne til at stå inde på bordet” (Susanne)

Derudover var Oliver et meget sultent barn, der sammen med forældrene spiste store og flere portioner:

”Mor, jeg spiste lige så meget som dig, og jeg var stadigvæk sulten” (Oliver)

”Ja, det er rigtigt (...) Vi har alle sammen været slemme til at spise rigtig store portioner” (Susanne)

Susanne og Jens fortæller yderligere, at de ofte spiste snolder, når børnene var lagt i seng:

”Jens og jeg har været rigtig dygtige til at snolde, når børnene var gået i seng” (Susanne)

Det ses, at det ikke kun er forældrene, der spiser slik ud fra følgende citat:

”Vi plejer bare at sidde og spille, vi er jo næsten aldrig udenfor. (...) så var vi oppe med nogle pantflasker, og så købte vi noget snolder for det. Så fik vi sådan to kæmpestore poser pant, og så har vi måske fået 30 kroner, og så har vi købt slik og pandekager og alt muligt andet vanilje noget. Så købte vi for alle pengene, og så sad vi og spiste det. Ja, det var det, vi lavede” (Oliver)

Her fortæller Oliver, at han sammen med sine venner, ofte bruger tiden på at spise slik. Ud fra ovenstående citater tolkes det, at familien ofte spiser slik samt store og flere portioner hurtig-mad til aftensmad. Kigges der på familiens kostvaner efter deltagelse i SÅ LETTER VI, ses det, at familien er begyndt at planlægge kosten vha. madplaner og at handle én gang ugentligt:

”Om søndagen er vi begyndt at lave en lang indkøbsliste, først laver vi en madplan for hele ugen frem. Og alt det der kan handles om søndagen, handler vi der. Og så er vi begyndt at lave det meste mad om søndagen også, for så har vi styr på de alternativer, og så falder vi måske ikke i” (Susanne)

Ud fra ovenstående citat tolkes det, at planlægningen af kost hjælper familien til ikke at falde i og spise usundt. Yderligere fortæller Susanne, at hun har en juicemaskine, og bruger det resterende grøntsagsskød i maden:

”Jeg har sådan en juicer, jeg juicer grøntsagerne først, og bruger det i frikadellerne. Oliver opdager ikke, at det ikke er almindelige frikadeller” (Susanne)

Derudover fortæller Susanne, at de på forhånd planlægger, hvad Oliver må spise, hvis de skal spise ude:

”Når vi skulle noget, ringede vi i forvejen, ikke for at være flabede, men for at høre hvad skal vi have at spise. For så kunne vi lave aftaler på forhånd for Olivers skyld. Jamen, hvis vi en onsdag skulle op og spise hos mine forældre og skulle have frikadeller, kunne vi sige, jamen du må få to frikadeller, så og så mange kartofler, og så er det salat for resten” (Susanne)

Ud fra afsnit 6.2.1.1 tolkes det, at Familie 1 er begyndt at planlægge deres kost og have mere fokus på at inddrage grøntsager i hverdagen, hvor de tidligere ville have mad, der var hurtigt at lave, spiste store portioner og slik til hverdag.

6.2.1.2 ÆNDRING AF KOSTVANER

På baggrund af afsnit 6.2.1.1 tolkes det, at Familie 1 har ændret sin kostadfærd, idet der er indført planlægning og flere grøntsager. Det kan dog diskuteres, hvorvidt disse ændringer kan determineres som nye vaner. Som beskrevet i afsnit 6.2.1.1 nævner familien, at de forsøger at undgå at falde i ved at handle ind til hele ugen om søndagen, hvor Susanne også fortæller, at:

”Vi prøver ikke at have noget herhjemme, for så bliver man ligesom ikke fristet af det” (Susanne)

Ovenstående citat indikerer, at familiemedlemmerne ville blive fristet af usund eller for meget mad, hvis de havde det i hjemmet. Gardner (2012) beskriver vaner som kontekstafhængige, hvor vaner aktiveres af signaler fra miljøet, hvilket i dette tilfælde kan være, at have usund mad i hjemmet. Det tolkes, at familien forsøger at fjerne disse signaler ved ikke at have usund mad i hjemmet gennem planlægning. På baggrund heraf kan fjernelsen af de gamle signaler, have gjort vanen om at spise usundt i hverdagen til en sovende vane (Gardner, 2012). Ifølge Gardner (2012) vil sovende vaner blive vækket, hvis de miljømæssige signaler opstår igen. Det tolkes derfor, at familien ville spise slik og hurtig-mad igen, hvis det var tilgængeligt i hjemmet, da de netop skal planlægge sig ud af fristelserne. Dette stemmer overens med et studie fra Lally et al. (2010), som beskriver vaneadfærd ud fra effektivitet, manglende opmærksomhed og utilsigtet adfærd. Da familien er nødt til at have opmærksomhed på planlægningen for at undgå fristelser, tolkes denne adfærd ikke som vaneadfærd. Dog fortæller Susanne, at Oliver af sig selv er begyndt at vælge sunde alternativer:

”(...) vi hører faktisk fra andre forældre, at Oliver selv er begyndt at sige ja og nej til nogle ting. Eller spørge om et andet alternativ. Jeg tror, det er der, vi mest kan mærke forskellen ift. ham.”
(Susanne)

Ovenstående citat illustrerer, at Oliver stadig kommer ud for situationer, hvor han tilbydes mad eller drikkevarer, som er usunde. Dog er Oliver begyndt at takke nej til usund mad eller spørge om et sundere alternativ, selvom han har muligheden for at vælge den usunde mad. På baggrund heraf tolkes det, at Oliver har ændret sine kostvaner, da de tidligere vaner ikke ”vækkes” ved at blive

udsat for specifikke miljømæssige signaler (Gardner, 2012), eksempelvis at få tilbudt slik eller sodavand.

På baggrund af afsnit 6.2.1.2 tolkes det, at Susanne og Jens skal planlægge deres kost fremadrettet for ikke at falde i, og derfor ikke har ændret sine kostvaner, men blot adfærd. Dog tolkes det, at Susanne og Jens' planlægning af kost har påvirket Oliver i en sådan grad, at hans kostvaner er ændret.

6.2.2 FAMILIE 2

6.2.2.1 KOSTVANER INDEN OG EFTER DELTAGELSE I SÅ LETTER VI

Inden deltagelse i SÅ LETTER VI bestod børnenes morgenmad af hvidt brød og Nutella, men de fik madpakker i skolen, som indeholdt rugbrød, grøntsager og frugt. Derudover hyggespiste familien i weekenderne med slik. Dette ses i følgende citater:

"Jamen der stod vi op, og Lukas' morgenmad og Josefines også primært bestod af hvidt brød og nutella (...) Og så har de altid haft madpakke med. Primært rugbrød og grøntsager dertil og frugt til formiddag" (Lotte)

"Vi fik nok lidt mere slik om weekenden, tror jeg." (Josefine)

"Ja, det tror jeg også, vi gjorde, det tror jeg også, vi gjorde. Der hyggespiste vi lidt mere engang imellem, end vi gør nu. Nu gør vi nogle andre ting, ikke?" (Henrik)

Efter at familien har deltaget i SÅ LETTER VI, er Lukas begyndt at få rugbrød og scrambled egg til morgenmad i stedet for hvidt brød og Nutella:

"Lukas får primært rugbrød og scrambled egg." (Lotte)

"Jeg får næsten kun rugbrød hver dag." (Lukas)

Derudover føler familien, at de har fået et godt forhold til, hvad de skal spise i løbet af dagen, og spiser kun slik om fredagen. Dog kæmper familien stadig med ikke at føle behov for at spise noget, når de skal hygge sig. Dette illustreres i nedenstående citater:

"Jamen, det var meget sjovt i starten. Og der fulgte vi den [punktplan] da også mere, end vi gør i dag, for jeg synes, de har fået et godt, eller det har vi nu alle sammen, fået et godt forhold til, hvad hedder det så, og det hedder faktisk kun fredagssnolder" (Lotte)

”Jamen, jeg tror, nu var vi til etårs opfølgning, Lukas og jeg, nede ved Stinne, og jeg tror, det som er, som stadigvæk nager lidt jo, det er det der hygge. Og når vi siger hygge så, som også vi snakkede med Stinne om, du kan næsten ikke komme udenom hygge uden, der skal et eller andet i munden. Og det kan man selvfølgelig også gøre med agurk og gulerødder, men så tænker jeg ikke, at der er mange, der tænker hygge (...) Og det er jo nok hele tiden, vi også skal arbejde med. At det kan godt hedde hygge, uden det hedder et halvt kg slik og chips og sodavand” (Lotte)

Det tolkes fra afsnit 6.2.2.1, at Familie 2 har ændret kostadfærd ift. morgenmad og slik, men at de stadig skal arbejde med, at de ikke behøver slik, chips og sodavand, hvis de skal hygge sig.

6.2.2.2 ÆNDRING AF KOSTVANER

Selvom Familie 2 nævner, at de har fået et bedre forhold til kost, kan det diskuteres hvorvidt, der er sket en ændring af deres kostvaner. Familien har deres punktplan og råderum for tomme kalorier til at hænge på køleskabet, så de kan se på dem og blive mindet om de ting, de skal huske:

”Lotte fortæller, at de har punktplan og råderumsark hængende på køleskabet” (Feltnote d. 13 marts 2018)

Familien er altså nødsaget til at være opmærksomme på planerne for mad, hvilket ifølge Lally et al. (2010) illustrerer, at de ikke har ændret kostvaner. Dette understøttes af Wood et al. (2002), der finder, at ikke-vaneadfærd kræver større opmærksomhed. Lukas forklarer, at han prøver at sige nej, når han bliver tilbudt usunde ting, og Lotte fortæller, at Lukas er begyndt at tænke over portionsstørrelser til aftensmaden igen efter ikke at have været så god til det i noget tid. Dette illustreres i følgende citater fra Lukas og Lotte:

”Det er nok det der lidt med kosten, fordi jeg synes, jeg spiste rigtig mange usunde ting, dengang vi ikke var startet, og så ift. nu, der synes jeg, at jeg er blevet meget bedre til at prøve at sige nej tak til tingene. I stedet for dengang, der sagde jeg ja, selvfølgelig vil jeg det i stedet for at sige nej tak.” (Lukas)

”Får du stadigvæk kun én portion om aftenen så?” (INT1)

”Ja, det vil jeg sige, at jeg gør.” (Lukas)

”Du er i hvert fald kommet tilbage. Det var sådan, at du måske var begyndt at få lidt mere igen. Men nu er du begyndt at tænke over det igen.” (Lotte)

Da Lukas skal være opmærksom på portionsstørrelser og at sige nej tak, tolkes det, at hans adfærd ikke er automatisk, og kan ifølge Lally et al. (2010) derfor ikke betegnes som vaneadfærd. At Lukas skal have opmærksomhed på sine portionsstørrelser, kan skyldes, at han bliver udsat for miljømæssige signaler, som forbindes med at tage mere mad på tallerkenen. Anders fra SÅ LETTER VI har foreslået familien, at de lader gryder og pander stå i køkkenet frem for på spisebordet, hvilket familien ikke har praktiseret. Dette ses i følgende citat af Lotte:

”Det var i hvert fald Anders, der snakkede meget om, at man kunne jo også prøve det med at sætte gryderne over på bordet, så man skulle gå over. Det har vi ikke praktiseret.” (Lotte)

Hvis Familie 2 havde fuldt Anders’ forslag, kunne det have givet et window of opportunity (Gardner, 2012) for Lukas, der i stedet kunne have været styret af sin intention om mindre portioner til aftensmad frem for sine vaner. Selvom Lukas til tider styres af sine gamle kostvaner, er han stadig motiveret for at spise sundere. Dette illustreres i følgende citat:

”Så føler jeg mig sådan lidt glad, fordi så kan jeg jo sige, at så er der rent faktisk også sket en ændring fra der, hvor vi startede til nu, hvor vi næsten er slut. Og så synes jeg faktisk, at det er bare rigtig dejligt, fordi så kan man bare holde fast i det. I stedet for at man går hen i det gamle vaner igen.” (Lukas)

Her beskriver Lukas, at han føler sig glad over den forandring, der er sket, og at det er dejligt. Dette kan ud fra SDT (Ryan & Deci, 2000a) ses som intern motivation, da Lukas handler på baggrund af en følelse af nydelse og glæde. Denne fysiologisk feedback (Bandura, 1994) i form af glæde, kan ud fra SE tolkes til at give Lukas lysten og motivationen for at fortsætte med at prøve at sige nej til slik og spise mindre portioner.

På baggrund af afsnit 6.2.2.2 tolkes det, at Familie 2 ikke har ændret sine kostvaner, da de fortsat skal have meget opmærksomhed på deres adfærd. Dog tolkes det, at Lukas er motiveret for at ændre sine vaner.

6.2.3 FAMILIE 3

6.2.3.1 KOSTVANER INDEN OG EFTER DELTAGELSE I SÅ LETTER VI

Anne beskriver, at familiens hverdagskost inden deltagelse i SÅ LETTER VI ikke er meget anderledes end efter forløbet. De spiser altid sund morgenmad, og børnene får sunde madpakker med i skole bestående af bl.a. rugbrød og grøntsager. Dette illustreres i følgende citat:

”Det er jo meget det samme, som vi stadig gør i dag. Står op og får børnene i skole, får morgenmad og sørger for, de får madpakker med, og det har det også hele tiden været, det var det nu også før, altså sunde madpakker med rugbrød og grøntsager og sådan noget hver dag” (Anne)

Dog fortæller Dennis og Anne, at de slap tøjlerne, hvis de skulle i byen. Der tænkte de ikke over, hvad de spiste eller drak:

”I byen var også der, hvor vi ikke tænkte over det på samme måde, som vi gør i dag” (Dennis)

”Ja, det tror jeg også, før der tænkte vi overhovedet ikke, altså vi var jo relativt sunde, synes vi i hverdagene, men så når der var fest, så var der jo bare fest” (Anne)

Selvom Familie 3 mener, at de spiste sundt i hverdagene, fik de også sodavand og slik:

”Man har sodavand især til særlige lejligheder, og man får slik et par dage i weekenden og alligevel også nogle andre dage, og spiser helt almindeligt dansk mad, det tror jeg, var det vi gjorde før” (Anne)

Efter deltagelse i SÅ LETTER VI får Familie 3 stadig fredagsslik, men i en mindre mængde end før, og der kan stadig snige sig saft eller sodavand ind til fødselsdage. Derudover er de begyndt at tænke over, at hvis de er ude og få kage til et arrangement, så spiser man blot et stykke. Dette illustreres i følgende citat:

”Og det samme med nogle ting, så sniger der sig saftvand ind til fødselsdag og vores store dreng er meget tynd ligegyldigt hvad han spiser, så han har nogle ekstra ting. Sofie har også stor forståelse for, at han spiser mere slik end vi gør. (...) Og når vi er afsted til et eller andet (...) så hvis der er ti kager, så kigger man på dem og siger, hvad for et vil jeg helst have, og så får man det” (Dennis)

Det tolkes fra afsnit 6.2.3.1, at Familie 3 ikke har ændret kostadfærd efter forløbet hos SÅ LETTER VI. De har dog et større fokus på at spise mindre usundt, når de er ude, og de har begrænset indtaget af slik i hjemmet.

6.2.3.2 ÆNDRING AF KOSTVANER

Sofie fortæller, at hun tidligere var irriteret over, kun at måtte få sukker om fredagen i stedet for flere dage om ugen:

”Det var irriterende, at jeg ikke måtte spise sukker, hvor jeg kun må det om fredagen” (Sofie)

”Ja, hvordan har du det med det?” (INT1)

”Jeg har det fint nok nu” (Sofie)

Ovenstående citat fra Sofie illustrerer, at der er sket en følelsesmæssig ændring hos Sofie. Hun var tidligere irriteret, men nu har hun det fint med, at hun ikke må spise sukker så ofte. Dette kan ud fra Wood et al. (2002) tolkes til, at Sofie tidligere havde en vaneadfærd om at spise sukker tit, hvor det ikke at spise sukker var ikke-vaneadfærd for hende. Wood et al. (2002) beskriver ikke-vaneadfærd som adfærd, der kan bringe negative følelser frem i individer, hvilket også ses i Sofies tilfælde. Dog oplever hun ikke længere disse negative følelser i form af irritation, hvorfor det tolkes, at Sofie har ændret sine kostvaner ift. sukkerindtag. Nedenstående udtalelse fra Dennis støtter op om, at Sofie ikke bliver så irriteret som tidligere, hvorfor en ændring af vaneadfærd, tolkes at være sket:

”Men man sige, at du [Sofie] er god til at acceptere, at man ikke skal spise det hele på én gang, ikke også? Det er du blevet rigtig rigtig god til” (Dennis)

Yderligere tyder det på, at Sofie ikke bliver påvirket til at spise slik, når hun er i andre kontekster end hjemme. Dette viser et citat af Dennis:

”Nogle gange fik hun [Sofie] jo også noget [slik], hvis hun har været andre steder henne, så deler hun det i små poser, når hun kommer hjem, så det kan bruges, så hober det sig nogen gange op, og så smider jeg 80% af det ud, så hun ikke får mere end det” (Dennis)

At Sofie tager slikket med hjem og selv deler det ind i små poser, kan tolkes til, at de gamle vaner med at spise slik ikke er sovende vaner, der aktiveres ved tidligere miljømæssige signaler (Gardner, 2012), men i stedet har ændret sig til nye kostvaner.

Dennis fortæller, at familien modtog en punktplan fra SÅ LETTER VI med råd om bl.a. kost. Han fortæller, at de ikke brugte planen i lang tid, hvilket illustreres i nedenstående citat:

”Ja, det [punktplanen] var der helt i starten, men mange af de ting, som der stod på, gjorde vi jo allerede i forvejen. Der blev det hurtigt vendt om til fokus på morgenmaden, som vi havde i forvejen, hvor der kom nogle punkter ind, kan du huske det? Vi gjorde det ikke ret lang tid, for det var sådan det var, det var ikke nødvendigt, kan jeg huske, Stinne sagde. Men de startede med at arbejde ud fra det, men det var relativt nemt, og da der var styr på det, fik vi snakket om nogle andre ting (...) Nu skal jeg lige huske, fordi morgenmaden var én af dem, men Sofie har altid fået morgenmad, hun har spist havregryn i seks år, og det sidste år er hun begyndt at få de mørke havrefras. Så var det at få lidt af rosinerne væk fra havregrynene, og så var der, jeg tror det med fuldkorn også var på listen første gang, men det var jo hurtigt ovre, fordi det var noget, vi gjorde, og så behøver man jo ikke have det mere” (Dennis)

Dennis fortæller, at punktplanen indeholdt punkter omhandlende morgenmad og fuldkorn, men at det var punkter, familien allerede levede efter, hvorfor de ikke fulgte punktplanen i lang tid, hvilket Stinne fra SÅ LETTER VI mente, de ikke havde brug for.

På baggrund af afsnit 6.2.3.2 tolkes det, at Sofie har ændret sine kostvaner ift. slik og sukkerholdige drikke. Det tolkes, at resten af familien ikke har ændret sine vaner, da de allerede havde sunde kostvaner, men har hjulpet Sofie med at ændre hendes.

6.2.4 OPSAMLING PÅ KOSTVANER

Det tolkes, at Familie 1 og Familie 2 har ændret kostadfærd, idet de har indført flere grøntsager og færre tomme kalorier i hverdagen. Familie 3 tolkes til at have uændrede kostadfærd i hverdagen, dog har de integreret kostråd fra SÅ LETTER VI, når de er til arrangementer. Trods ændringer af kostadfærd hos både Familie 1 og Familie 2 tolkes det, at det kun er Oliver i Familie 1, der har opnået en ændring af sine kostvaner. Derudover tolkes det ligeledes, at det kun er Sofie i Familie 3, der har opnået en ændring af sine kostvaner. Det er dog vigtigt at bemærke, at Lukas i Familie 2 udtrykker,

at han er glad for de kostændringer, SÅ LETTER VI har givet, og at han foretrækker dem fremfor sin kost inden deltagelse i SÅ LETTER VI.

6.3 UDFORDRINGER VED DELTAGELSE I SÅ LETTER VI

6.3.1 MANGEL PÅ AUTONOMI

Det tyder på, at det primært er forældrene i Familie 1, der har været motiveret for at ændre vaner, hvor Oliver ikke har været motiveret:

”Han har haft meget svært ved det, for han har været rigtig ked af at være med i SÅ LETTER VI, der har ikke været ret meget medvilje fra ham fra start til slut” (Susanne)

Det tolkes, at Oliver ikke har været indstillet på at skulle lave om på sin kost og motion. Han udtaler selv, at han synes, det har været kedeligt, hvilket ses i følgende citat:

”Kedeligt. Men det har ikke været sjovt, jeg kunne ikke lide at det blev anderledes, jeg kunne bedre lide det, som det var før (...) Det var irriterende, at man gik til noget, som man ikke selv havde valgt” (Oliver)

På baggrund af ovenstående citat fra Oliver tolkes det, at Oliver manglede følelse af autonomi (Ryan & Deci, 2000b), og at det har betydet manglende motivation for deltagelse fra hans side. Ifølge IBM afhænger adfærd af, at individet er motiveret og har en intention om at udføre adfærden, hvorfor Olivers manglende motivation kan have konsekvens for bibeholdelse af de nye kost- og motionsændringer. Det kan derfor overvejes, hvorvidt Oliver skulle have været inddraget mere i processen, for at opnå større følelse af autonomi og på den måde opnå større motivation for ændring af kost- og motionsvaner. Her kan der drages sammenligning med Familie 3, hvor børnene har været en del fra processen fra start, hvilket ses i følgende udtalelse:

”Vi har haft mulighed for at få nogle gode snakke om det. En af de første ting vi gjorde var egentlig at sætte os ned og holde et familiemøde herhjemme. Sætte os ned og sige nå, hvad for nogle ting vi med fordel kan fjerne fra køkkenet. Og børnene byder faktisk ind med nogle ting, så de var faktisk en del af processen i lang tid, indtil det normaliserede sig. Så de sad og fortalte om, at så skal vi ikke have ketchup eller sodavand” (Dennis)

Det tolkes, at Familie 3 har inddraget børnene i valget om hvilke fødevarer, der skal fjernes fra køkkenet, og at det har været med til at give børnene en følelse af autonomi (Ryan & Deci, 2000b). Det kan derfor overvejes, om Familie 1 ville have haft mindre udfordring med Olivers modvilje, hvis han var blevet inddraget i processen. I den forlængelse påpeger SÅ LETTER VI vigtigheden af, at både børn og forældre skal være indstillet på, at ændre kost- og motionsvaner, og at det er ændringer, der skal vare ved resten af livet (Busch, 2017; Clausen, 2016). Det anses derfor som værende vigtigt, at børnene får mulighed for at blive inddraget i processen.

6.3.2 TILBAGEFALD TIL GAMLE RUTINER

Selvom Familie 2 forsøger at ændre vaner, har de oplevet at falde tilbage i gamle rutiner, hvilket ses i følgende citat:

”Der hvor vi startede i foråret, der gik påsken ikke så godt, der var vanerne ikke ordentligt på plads og de ting. Men der fik vi en god snak med Anders dengang om, hvad kunne vi så gøre, og hvad skulle vi tænke på, at det var vigtigt at holde fast i rutinerne, selvom du er ude af dagligdagsrytme. Fordi hvis du holder fast i dem, så er det meget lettere at sige nej, det er sådan her” (Lotte)

Med udgangspunkt i begrebet ”sovende vaner” fra Gardner (2012) tolkes det, at familien har været udsat for nogle kontekst-signaler, som har aktiveret deres gamle vaner. Lotte udtaler, at det skete kort efter, de var startet hos SÅ LETTER VI, og det kan derfor diskuteres, hvorvidt den nye kost- og motionsadfærd var etableret som vane. Her kan der sammenlignes med Familie 1, som ligeledes udtaler, at det kan være svært at holde fast i ændringerne fra SÅ LETTER VI:

”For det er svært at holde fast i det, én ting er, hvis man lige tager tre måneder, hvor man giver den gas, men det er dæleme svært, når man kommer til, at man holder det på tredje år” (Susanne)

Det tolkes, at både Familie 1 og Familie 2 periodisk har haft svært ved at holde fast i den nye adfærd. Det tolkes, at Familie 1 først oplevede problemet efter tre år, mens Familie 2 havde udfordringer med at holde fast i ændringerne allerede kort efter forløbets start. Dermed tyder det på, at det varierer, hvornår familierne får svært ved at følge den nye adfærd. Dette stemmer overens med Lally et al. (2010) som argumenterer for, at det kan tage fra 18-254 dage at etablere nye vaner, men

det kan tage længere tid og varierer for hvert enkelt individ. Det er dog vigtigt at bemærke, at Lally et al. (2010) argumenterer for, at tilbagevenden til gamle vaner ikke umuliggøre dannelsen af nye vaner, hvis individet kommer tilbage til den ønskede adfærd, hvilket tolkes at være tilfældet for både Familie 1 og Familie 2.

Derudover påpeger Laukkanen et al. (2017), at det kan være en fordel med kontinuerlig opfølgning på familier, der har gennemgået en vægttabsintervention, for at hjælpe dem med at holde fast i den ændrede adfærd. Hos SÅ LETTER VI foretages der en opfølgning for hver enkelt familie ét år efter afslutning af forløbet (Mariagerfjord Kommune, 2018), men det kan overvejes, om der til nogle familier bør tilbydes årlig opfølgning over flere år for at hjælpe med overholdelsen af kost- og motionsrådene.

6.3.3 MÅL

Det tyder på, at Familie 3 ikke var vant til at tænke på fysisk aktivitet som værende 60 min. motion om dagen, som var kravet fra SÅ LETTER VI. Dette ses i følgende citat:

”Så vi ikke hele tiden følte den der forpligtelse til at skulle ud og have motion (...) det var jo faktisk det, vi gjorde (...) Så tænkte vi, nu skal vi bare afsted, og hele tiden lave planer med det og hele tiden, være obs på det, hvor at nogle dage var det måske ikke unødvendigt, men hvor man godt kunne have lavet noget andet” (Dennis)

Det tolkes, at familien begyndte at se motion som en forpligtelse, hvilket ud fra ovenstående citat tolkes til at give familien negative følelser omkring at have fokus på 60 min. daglig motion. Ifølge Wood et al. (2002) opstår der negative følelser ved diskrepans mellem adfærd og individets mål og holdninger. Familiens tilgang til motion fremgår i nedenstående citater:

”Vi har i mange år svømmet én gang om ugen som familie” (Dennis)

”Og vi har en ret god legeplads her rundt om hjørnet, så der har de også været om sommeren, rigtig meget ude på legepladsen” (Anne)

Det tolkes, at familiens holdning til motion har været, at det skal være sjovt for hele familien med plads til leg. Dermed tolkes det yderligere, at SÅ LETTER VI's fokus på 60 min. motion for barnet om dagen, har skabt en tilgang til motion med et eksternt mål (60 min.) (Ryan & Deci, 2000b), som skaber diskrepans mellem familiens holdning til, at motion skal være sjovt (internt mål) (Ryan &

Deci, 2000b). Til gengæld tyder det på, at Familie 1 og Familie 2 har haft positive oplevelser med de mål, som SÅ LETTER VI kom med, hvilket ses i følgende citater:

”Jeg kan huske, der var engang, hvor jeg havde gået allerflest skridt ved SÅ LETTER VI” (Oliver)

”Du fik sådan en stor lækker kurv ikke, det var du godt nok stolt af” (Susanne)

”Jeg tror også, det hele tiden har været i baghovedet på Lukas, at man skulle nå et mål, ikke? Til næste gang man skulle til vejledning. Det tror jeg, har hjulpet Lukas rigtig meget” (Henrik)

Det tolkes, at Oliver har haft glæde af at have et mål om antal skridt i forbindelse med SÅ LETTER VI, og at det har påvirket hans motivation til fysisk aktivitet. Samtidig tolkes det, at opstillede mål fra SÅ LETTER VI ligeledes har påvirket Lukas’ motivation til at følge råd fra SÅ LETTER VI. Her er det vigtigt at bemærke, at forskellen på de tre familier er, at Familie 3 allerede havde indført motion som en del af hverdagen inden forløbet, hvorimod Familie 1 og Familie 2 ikke har haft motion i hverdagen. Derfor tolkes det, at målene fra SÅ LETTER VI har været en hjælp for Familie 1 og 2 for at komme i gang med at indføre motion, mens det har skabt en forstyrrelse for Familie 3. Dog er det vigtigt at understrege, at Familie 3 selv fandt en balance, hvor de kunne nå målet fra SÅ LETTER VI, mens de stadig fulgte deres egne mål. Dette ses i følgende citat:

”Det er jo sådan at de to år, for det er jo over en toårig periode, vi var med i SÅ LETTER VI, at det var måske det første år, vi var med på det der ur, hvor vi var meget aktive, hvor man kan sige, at det ene af de to år, der gav vi den virkelig gas, sådan helt alt ud, og nu er det bare det her, vi gør. Og så brugte vi måske i virkeligheden det andet år til at få det sådan lidt stabiliseret til hvordan, kan vi faktisk leve. Sådan som det er nu, sådan kan det sagtens fortsætte i ti år” (Anne)

Dermed tolkes det, at det lykkedes for Familie 3 at indføre målene fra SÅ LETTER VI på en måde, hvor de kunne forene dem med deres egen hverdag. Det kan dog overvejes, om der skal udarbejdes andre fokuspunkter til familier, som allerede følger de kost- og motionsvaner, som SÅ LETTER VI gerne vil indføre, for at hjælpe dem til at finde en overensstemmelse mellem målene fra SÅ LETTER VI og deres egen hverdag.

6.3.4 OMGIVELSER

Alle tre familier udtaler, at én af de største udfordringer ved omstilling af kost- og motionsvaner har været omgivelserne. Dette ses i følgende citater:

”Vi var pressede herhjemme, når Oliver kom hjem og fortalte, at han havde fået kage fire dage i streg, når han jo egentlig kun må få et stykke kage på en uge. Så vi kunne aldrig i weekenderne tillade os noget som helst. Fordi det havde han fået fire gange i løbet af ugen” (Susanne)

”Vi kan godt gøre en masse i familien (...) men når han er ved bedsteforældre eller hos andre, kan det være svært at styre” (Lotte)

”Skal man hygge sig i sociale sammenhænge, så er det med mad og især hos bedsteforældrene. Og venner og bekendte og kirken og børnehave og skole, vi har haft rigtig mange kampe” (Dennis)

Det tolkes, at en fælles udfordring for familierne har været, at ændringerne fra SÅ LETTER VI er svære at praktisere uden for hjemmet. Ifølge Henrikicke et al. (2008) er det fordel at inkludere institutioner i interventioner mod overvægt, for at sikre, at børnene overholder kostreglerne, når de befinder sig i institutioner uden for hjemmet. I nærværende undersøgelse har alle tre familier forsøgt at informere venner og bedsteforældre om deres deltagelse i SÅ LETTER VI for at sikre, at de nye kostregler bliver overholdt. Dette ses i følgende citater:

”På et tidspunkt tog jeg op til skoleinspektøren og snakkede med hende omkring det her med, hvor besværligt det var at være barn i SÅ LETTER VI, altså vi var jo ikke de eneste fra skolen (...) Så jeg prøvede at nævne det, og hun tog det faktisk op, så der blev ingen kage politik overhovedet” (Susanne)

”Jeg kan i hvert fald huske en dag, da vi skulle op til farmor og farfar i sommerferien, så havde vi også en madplan med” (Lukas)

”Hver gang hun har legeaftaler med nogle nye, skriver jeg lige til forældrene at, hey vi har lidt udfordringer, så kunne i ikke være søde bare at give hende vand” (Anne)

På baggrund af ovenstående citater tolkes det, at familierne i nærværende undersøgelse selv har prøvet at imødekomme udfordringen med omgivelserne ved at informere om deltagelsen i SÅ LETTER VI. Det kan dog overvejes hvorvidt familier bør informeres om denne udfordring, så de fra starten af forløbet hos SÅ LETTER VI kan forberede omgivelserne og forebygge udfordringen.

På baggrund af afsnit 6.3 tolkes det, at familierne har oplevet udfordringer med autonomi, tilbagefald til gamle rutiner, mål, og omgivelser. Dog tolkes det, at den eneste fælles udfordring for familierne er omgivelserne, da familierne har haft forskellige oplevelser med de andre førnævnte udfordringer.

7 KONKLUSION

På baggrund af nærværende undersøgelsesresultater og diskussion heraf konkluderes der på, hvordan deltagelse i et sundheds- og behandlingsforløb hos SÅ LETTER VI har påvirket familiers kost- og motionsvaner 9-24 måneder efter forløbets afslutning.

Det konkluderes, at de tre familier har fået sundere kostadfærd i form af flere grøntsager og fuldkorn samt et højere aktivitetsniveau 9-24 måneder efter afslutning hos SÅ LETTER VI. Dermed har de tre familier oplevet en ændring af kost- og motionsadfærd, hvor de har fastholdt de råd, som de fik under forløbet hos SÅ LETTER VI. Dog konkluderes det, at den nye kost- og motionsadfærd endnu ikke er etableret som vaner, bortset fra hos enkelte familiemedlemmer. Samtidig konkluderes det, at de tre familier har haft forskellige udfordringer under forløbet, dog har der været én fælles udfordring i form af, at familierne ikke har kunnet kontrollere kosten i omgivelser udenfor hjemmet.

Ovenstående konklusioner bør varetages med forbehold for undersøgelsens begrænsninger. Dermed skal konklusionen om ændret kost- og motionsadfærd ses med forbehold for det faktum, at familierne selv har tilmeldt sig nærværende undersøgelse, hvorfor der kan være sandsynlighed for repræsentation af succeshistorier. På baggrund heraf kan undersøgelsens resultater ikke nødvendigvis generaliseres til andre familier, der har afsluttet et forløb hos SÅ LETTER VI. Samtidig skal der tages højde for, at vaner determineres ud fra tilstedeværelsen af automatik i handlingen, hvilket kan være vanskeligt at bedømme gennem interviews, eftersom det kan være vanskeligt at vurdere, hvorvidt familiens redegørelse for deres adfærd har været automatisk, da den blev udført. Derudover har især motionsadfærd mindre grad af automatik, eftersom det er en kompleks handling, hvorfor det kan være svært at vurdere, hvorvidt motionsvaner forekommer hos de tre familier.

8 PERSPEKTIVERING

Nærværende undersøgelsesresultater kan give SÅ LETTER VI supplerende indsigt i, hvorvidt det lykkedes de tre deltagende familier at fastholde kost- og motionsråd efter forløbet. Samtidig kan SÅ LETTER VI få supplerende viden om de fælles udfordringer, familierne har oplevet under forløbet. Det anses som værende relevant, at SÅ LETTER VI inkluderer råd om, hvordan disse udfordringer kan imødekommes af kommende deltagende familier. Derudover kan resultaterne give andet sundhedsfagligt personale indsigt i anvendelse af Holbæk-modellen i et kommunalt behandlingstilbud i Mariagerfjord Kommune.

Nærværende undersøgelsesresultater er case-specifikke, og med henblik på metodekritikken kan det være svært at generalisere resultaterne til andre deltagende familier i SÅ LETTER VI. Til videre forskning kunne det derfor være fordelagtigt med suppling af et selv-rapporteret vane-index (SRHI) for at få større indsigt i, hvorvidt adfærden er automatisk, og hvor ofte den udføres. Herved kan resultaterne fra SRHI sammenholdes med interview-udtagelser, hvorfor stærkere vurdering af tilstedeværelse af automatik kan opnås. I den forlængelse vil det ligeledes være en fordel med inddragelse af flere familier, for at kunne opnå større generalisering. Til videre forskning kan det samtidig være relevant at udvide rekrutteringsmetoden, da det kan overvejes, at de familier der selv tilmelder sig til interview, formentlig er dem, som har nogle positive historier at fortælle.

I en bredere kontekst kunne det være interessant at perspektivere indeværende resultater til andre familiebaseret vægttabsinterventioner, som ligeledes anvender Holbæk-modellen, eksempelvis Vægtstopperne i Kolding eller Vægtenheden i Rødovre. En komparativ analyse på tværs af de forskellige behandlingstilbud kunne belyse adfærds- og vaneændring i et bredere perspektiv. Samtidig kunne det være interessant at lave et lignende projekt med Vanebryderne i Aalborg, der ikke anvender Holbæk-modellen. Her kunne det være interessant at se på forskelle mellem arbejdet med vaneændring samt sammenligne resultater vedrørende adfærds- og vaneændring.

9 REFERENCER

- Aalborg Kommune. (n.d.). Vanebryderne. Retrieved March 23, 2018, from <https://sundhedscenter.aalborg.dk/livsstil/vanebryderne>
- Ajzen, I. (2002). Residual Effects of Past on Later Behavior: Habituation and Reasoned Action Perspectives. *Personality and Social Psychology Review*, 6(2), 107–122. https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0602_02
- Andersen, J. (2017). Overvægt hos børn. Retrieved March 21, 2018, from <https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/hormoner-og-stofskifte/sygdomme/overvaegt-og-kost/overvaegt-hos-boern/>
- Anderson, P. (1995). *Listening to children. Children, ethics and social research*. Barkingsside: Barnardos.
- Bandura, A. (1994). Self-Efficacy. *Encyclopedia of Mental Health*, 4(1994), 71–81.
- Brinkmann, S. (2011). Socialkonstruktionisme og diskurspsykologi. In *Klassisk og moderne psykologisk teori* (2nd ed., pp. 412–431). Hans Reitzels Forlag.
- Brinkmann, S., & Tanggaard, L. (2015). *Kvalitative metoder*. (Hans Reitzels Forlag, Ed.) (2. Udgave).
- Buch, D. (2018, March 6). Nu er over halvdelen af danskerne overvægtige: - Det er et gigantisk problem. TV2. Retrieved from <http://nyheder.tv2.dk/samfund/2018-03-06-nu-er-over-halvdelen-af-danskerne-overvaegtige-det-er-et-gigantisk-problem>
- Busch, M. (2017). Danish Treatment Model Works: 3 of 4 Children Lose Weight and Keep it Off. Retrieved February 28, 2018, from <http://sciencenews.dk/en/danish-treatment-model-works-3-of-4-children-lose-weight-and-keep-it-off>
- Centers for Disease control and Prevention. (2015). About Child & Teen BMI. Retrieved May 8, 2018, from https://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/childrens_bmi/about_childrens_bmi.html
- Clausen, K. (2016). *Forløbsbeskrivelse af 'SÅ LETTER VI'*.
- Danmarks Tekniske Universitet. (2011). Fedme kan forebygges med ændrede vaner. Retrieved from <http://www.food.dtu.dk/nyheder/2011/08/fedme-kan-forebygges-med-aendrede-vaner?id=36a43918-2b10-4be3-a85e-c207e8608544>
- Epstein, H. L., Valoski, A., Wing, R. R., & McCurley, J. (1990). Ten-Year Follow-up of Behavioral, Family-Based Treatment for Obese Children. *JAMA*, 264(19), 2519–2523. <https://doi.org/10.1001/jama.1990.03450190051027>
- Eriksen, L., Davidsen, M., Jensen, H. A. R., Ryd, J. T., Strøbæk, L., White, E. D., ... Juel, K. (2016). *Sygdomsbyrden i Danmark - Risikofaktorer*. Sundhedsstyrelsen. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Fødevarestyrelsen. (, April). Børn og overvægt. *Alt Om Kost*.
- Gardner, B. (2012). Habit as automaticity, not frequency. *The European Health Psychologist*, 14(2), 32–36. <https://doi.org/10.1037/e544772013-003>
- Gratton, C., & Jones, I. (2010). *Research methods for sports studies*. Taylor & Francis.
- Grossmann, M. (2017, October 9). Flere og flere unge er overvægtige. Overvægten tynger budgetterne. *Fyens Stiftidende*. Retrieved from <https://www.fyens.dk/debat/Flere-og-flere-unge-er-overvaegtige->

Overvaegten-tynger-budgetterne/artikel/3192084

- Hjalsted, B., Fischerman, M., Finke, K., & Sandø, N. (2013). *Forebyggelsespakke - Overvægt. Sundhedsstyrelsen*. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Holm, K., Wyatt, H., Murphy, J., Hill, J., & Odgen, L. (2012). Parental influence on child change in physical activity during a family-based intervention for child weight gain prevention. *Journal of Physical Activity & Health*, 9(5), 661–9. Retrieved from <http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=3624075&tool=pmcentrez&rendertype=abstract>
- Jacobsen, B. (1999). *Videnskabsteori* (2. udg. ed). København: Gyldendal Uddannelse.
- Jacobsen, B., Schnack, K., Wahlgren, B., & Madsen, M. B. (1979). Fænomenologi. In *Videnskabsteori* (2nd ed., pp. 160–165). Copenhagen: Nordisk Forlag A/S.
- Jacobsen, B., Tanggaard, L., & Brinkmann, S. (2010). Fænomenologi. *Kvalitative Metoder* (1st ed., pp. 185–206). Hans Reitzels Forlag. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Jacobsen, B., Tanggaard, L., & Brinkmann, S. (2015). *Fænomenologi. Kvalitative metoder*. Hans Reitzel.
- Jacobsen, & Jensen, S. (2012). *Kvalitative udfordringer*. Hans Reitzel.
- Henrikicke, D. M., Sallinen, B. J., Perri, M. G., Lutes, L. D., Huerta, M., Silverstein, J. H., & Brumback, B. (2008). Comparison of parent-only vs family-based interventions for overweight children in underserved rural settings: Outcomes from Project STORY. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 162(12), 1119–1125. <https://doi.org/10.1001/archpedi.162.12.1119>
- Jørgensen, P. S., & Kampmann, J. (2000). *Børn som informanter* (1st ed.). København: Børnerådet.
- Kolding Kommune. (n.d.). Vægtstopperne. Retrieved March 23, 2018, from <https://www.kolding.dk/borger/sundhed-sygdom/sundhedstilbud/vaegtstopperne#>
- Kristensen, D. B. (2011). Fænomenologi. filosofi, metode og analytisk værktøj. In *Forskningsmetoder i folkesundhedsvidenskab* (pp. 182–205). Munksgaard.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). *Interview - Introduktion til et håndværk* (2. udgave). Hans Reitzels Forlag.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2015). *Interview: Det kvalitative forskningsinterview som håndværk*. Hans Reitzels Forlag.
- Lally, P., Jaarsveld, C., Potts, H., & Wardle, J. (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology*, 40, 998–1009. <https://doi.org/10.1002/ejsp>
- Laukkanen, A., Pesola, A. J., Finni, T., & Sääkslahti, A. (2017). Parental Support and Objectively Measured Physical Activity in Children: A Yearlong Cluster-Randomized Controlled Efficacy Trial. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 88(3), 293–306. <https://doi.org/10.1080/02701367.2017.1329924>
- Mariagerfjord Kommune. (2018). SÅ LETTER VI. Retrieved April 24, 2018, from <https://www.mariagerfjord.dk/Sundhed/sundhedstilbud/saa-letter-vi>
- Mollerup, P. M., Gamborg, M., Trier, C., Bøjsøe, C., Nielsen, T. R. H., Baker, J. L., & Holm, J.-C. (2017). A hospital-based child and adolescent overweight and obesity treatment protocol transferred into a community healthcare setting. *PLoS ONE*, 12(3), 1–17. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0173033>
- Natale, R. A., Messiah, S. E., Asfour, L. S., Uhlhorn, S. B., Englebert, N. E., & Arheart, K. L. (2017). Obesity Prevention Program in Childcare Centers: Two-Year Follow-Up. *American Journal of Health Promotion*,

31(6), 502–511.

- Pietkiewicz, I., & Smith, J. A. (2012). A practical guide to using Interpretative Phenomenological Analysis in qualitative research psychology 1. *Czasopismo Psychologiczne*, 18(2), 361–369. <https://doi.org/10.14691/CPPJ.20.1.7>
- Rødovre Kommune. (n.d.). Vægtenheden for børn og unge “Holdbæk-modellen.” Retrieved March 23, 2018, from <https://www.rk.dk/index.php?id=15473>
- Ryan, R., & Deci, E. (2000a). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Ryan, R., & Deci, E. (2000b). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Sheeran, P. (2002). Intention—Behavior Relations: A Conceptual and Empirical Review. *European Review of Social Psychology*, 12(1), 1–36. <https://doi.org/10.1080/14792772143000003>
- Sonne-Ragans, V. (2012). *Anvendt videnskabsteori - reflekteret teoribrug i videnskabsteori* (1st ed.). Frederiksberg C: Samfundslitteratur. Retrieved from https://books.google.dk/books?id=LVwihRA7E7kC&printsec=frontcover&dq=isbn:9788759315484&hl=da&as_brr=3&cd=1&source=gbs_api#v=onepage&q&f=false
- Tanggaard, L., & Brinkmann, S. (2010). Kvalitet i kvalitative studier. In *Kvalitative Metoder - en grundbog* (1st ed., pp. 489–500). Hans Reitzels Forlag.
- Verplanken, B., & Melkevik, O. (2008). Predicting habit: The case of physical exercise. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(1), 15–26. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.01.002>
- West, F., Sanders, M., Cleghorn, G., & Davies, P. (2010). Randomised clinical trial of a family-based lifestyle intervention for childhood obesity involving parents as the exclusive agents of change. *Behavior Research and Therapy*, 48(12), 1170–1179. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.08.008>
- Wood, W., & Neal, D. T. (2007). A New Look at Habits and the Habit-Goal Interface. *Psychological Review*, 114(4), 843–863. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.114.4.843>
- Wood, W., Quinn, J. M., & Kashy, D. A. (2002). Habits in everyday life: Thought, emotion, and action. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(6), 1281–1297. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.83.6.1281>

10 BILAG

10.1 INTERVIEWGUIDE

Husk

- Spørg ind til eksempler.
- Spørg ind til beskrivelser og forklaringer.
- Spørg dybere ind – brug informantens ord.

Intro

- Navn og alder.
- Hvad laver I til dagligt?
 - Arbejde/skole/fritid?
- Hvornår afsluttede i jeres forløb hos SÅ LETTER VI?

Før

Til alle

- Kan I beskrive med eksempler en almindelig hverdag, inden I begyndte jeres forløb hos SÅ LETTER VI?
 - Hvad lavede I?
 - Hvordan kom I på arbejde?
 - Til børn: Hvad lavede du i frikvartererne?
 - Hvad lavede I, når I kom hjem fra skole/arbejde?
 - Hvad lavede I om aftenen?
- Kan I beskrive en almindelig weekend, inden I begyndte jeres forløb hos SÅ LETTER VI?
 - Hvad lavede I?
 - Hvis børn er sammen med kammerater: Hvad lavede I, når du var sammen med dine venner?
 - Hvad lavede I om aftenen?
- Kan I fortælle, hvad I lavede, når i var mest aktive inden forløbet?
 - Hvor ofte var I aktive?
- Kan I fortælle, hvad der lå til grund for, at i deltog i et SÅ LETTER VI forløb?

- Kan I beskrive, hvilke tanker I gjorde jer omkring, at skulle deltage i forløbet? (var det skræmmende, spændende...)

Under

Til alle

- Kan I give eksempler på, hvad SÅ LETTER VI kom med af forandringer til jeres hverdag??
 - Kan I fortælle, om der har været nogle ting I hver især eller som familie, har skulle arbejde på?
 - Fik I en punktplan? Kan I beskrive, hvad den gik ud på?
 - Har I lyst til at fortælle, hvad jeres 6-ugers samtale/vejledning indeholdt/gik ud på?
- Kan I beskrive, hvordan det har været, at ændre livsstil/vaner sammen som en familie?
- Kan I fortælle, om I har mødt nogle problemer/udfordringer/konflikter undervejs, og hvordan har I forsøgt at løse dem?
- Kan I beskrive, om noget har været særligt positivt eller negativt ved forløbet? Det kan både være ift. selve forløbet, men også ift. jeres deltagelse som familie.

Til børn hvis de deltog i TA' PULSEN

- Kan du fortælle, hvad det gik ud på med dit Garmin ur?
- Kan du fortælle, hvordan det var, at gå med uret hver dag?
- Kan du komme med eksempler på, hvornår du brugte uret?

Efter

Til alle

- Kan I beskrive en almindelig hverdag, efter I afsluttede jeres forløb hos SÅ LETTER VI?
 - Hvad laver I?
 - Hvordan kommer I på arbejde?
 - Til børn: Hvad laver du i frikvartererne?
 - Hvad laver I, når I kommer hjem fra skole/arbejde?
 - Hvad laver I om aftenen?

- Er der ting i er opmærksomme på, at i gør anderledes nu end før i var med i SÅ LETTER VI?
- Kan I beskrive en almindelig weekend, efter I afsluttede jeres forløb hos SÅ LETTER VI?
 - Hvad laver I?
 - Hvis børn er sammen med kammerater: Hvad laver I, når du var sammen med dine venner?
 - Hvad laver I om aftenen?
- Kan I fortælle om, hvornår I synes, I har været mest aktive efter forløbets afslutning?
 - Kan I fortælle, hvad I lavede?
 - Hvor ofte er det sket, inden for de sidste 14 dage?
- Kan I fortælle, hvordan SÅ LETTER VI forløbet har påvirket jeres hverdag efter dets afslutning?
 - Kan I fortælle, om der har været nogle råd, der har været nemme at følge i hverdagen?
 - Kan I fortælle, om der har været nogle råd, der har været svære at følge i hverdagen?
 - Kan I fortælle, om I har fået nogle råd fra SÅ LETTER VI, som I ikke har fået ført ind i hverdagen?
 - Kan I beskrive, hvordan I har det nu, sammenlignet med inden I deltog i SÅ LETTER VI?
- Hvis I tænker tilbage på jeres forløb, er der så noget, I ønsker, at I havde gjort anderledes?
- Hvis I tænker tilbage på jeres forløb, er der så noget, I ønsker, at SÅ LETTER VI havde gjort anderledes?
- Kan I beskrive, om der er noget, I har lært efter at have deltaget i SÅ LETTER VI forløbet?

Til børn hvis de deltog i TA' PULSEN

- Bruger du stadig dit Garmin ur?
- Kan du fortælle om, hvordan du bruger uret nu?
- Kan du komme med eksempler på, hvornår du bruger uret?

Til slut

- Må vi have lov at kontakte jer senere, hvis vi har ekstra spørgsmål?
- Må vi have lov at sende vores forståelse af det her interview, hvor I så kan godkende/be- eller afkræfte vores forståelse?

10.2 SAMTYKKEERKLÆRING

SÅ LETTER VI

SÅ LETTER VI i Mariagerfjord Kommune er indgået i et samarbejde med Aalborg Universitet (AAU), for at undersøge effekten af SÅ LETTER VI forløbene. Dette har til formål at optimere SÅ LETTER VI for dermed at have mulighed for at hjælpe fremtidige deltagende familier endnu bedre.

I den forbindelse vil vi, to studerende fra kandidatuddannelsen i Idræt på Aalborg Universitet, gerne undersøge, hvordan det har været at deltage i et SÅ LETTER VI forløb og herigennem ændre livsstil og vaner. Denne undersøgelse indebærer et familieinterview. Tidspunkt og sted for interview planlægges efter aftale med jer. Data herfra anvendes i undersøgelsen, som færdiggøres den 7. juni 2018.

Det er frivilligt at deltage i interviewet, hvor jeres informationer vil forblive anonyme gennem hele undersøgelsen og vil ikke blive videregivet uden jeres tilladelse. Samtidig kan I til enhver tid trække jer fra undersøgelsen uden at begrunde dette.

Informeret samtykke til deltagelse i undersøgelsen

Jeg har fået skriftlig og mundtlig information og jeg ved nok om formål, metode og indhold, til at jeg vil deltage i undersøgelsen.

Jeg ved, at det er frivilligt at deltage, og at jeg til enhver tid kan træde ud af undersøgelsen uden at begrunde dette.

Derfor beder vi jer henvende jer til enten os, Anders eller Stinne, hvis I IKKE ønsker at deltage i undersøgelsen.

Hvis I IKKE henvender jer, giver I hermed samtykke til, at I gerne vil deltage og jeres informationer må anvendes i undersøgelsen, samt at I har modtaget tilstrækkelig skriftlig og mundtlig information om undersøgelsen.

Kontakt

For eventuelle spørgsmål eller yderligere information om undersøgelsen er I velkomne til at kontakte os, Anders eller Stinne fra SÅ LETTER VI.

Med venlig hilsen

Katarina Skafsgaard Thomsen – kthoms12@student.aau.dk

Line Schjønning Mikkelsen – lsmi13@student.aau.dk

10.3 TRANSSKRPTIONSTRATEGI

Følgende strategi er gældende for alle interviews i nærværende undersøgelse, og er udarbejdet som en simpel strategi, hvor fokus ligger på meningsindholdet i de respektive interviews.

Regler for transskribering:

- Angiv interviewer1 og interviewer2 som INT1 og INT2
- Angiv hvem af respondenterne der taler ved deres (anonymiserede) navn
- Linjeskift når ny person taler
- Gestikulation medtages ikke i transskriptionen
- "Skæld-ud" snak og forældres irettesættelse af barnet medtages ikke (som f.eks. "sid ordentligt ved bordet")

10.4 OPSAMLING PÅ INTERVIEWS

Opsamling på interview 1

Vaner før SÅ LETTER VI

- Motion
 - Forældre: Hovedsagelig havearbejde og rengøring. Jens gik til Volleyball én gang ugentligt
 - Oliver: Havde prøvet lidt forskellige sportsgrene, men gik ikke til noget sport
 - Største aktivitet var når familien var ude i haven; forældrene havde havearbejde, børnene havde almindelig leg og aktivitet på trampolin
 - Springer motion over hvis man er bagud på tid ift. praktiske gøremål og børn
 - Rammer sofaen mellem syv og otte om aftenen indtil det er sengetid
 - Oliver prøver BMX men har svært ved at cykle/følge med når der laves motion
 - Undgår motion der giver sved på panden
- Kost
 - Toastbrød til morgenmad
 - Madpakker er kedelige
 - Oliver: I skolen var der nogle gange kage 4 dage om ugen
 - Oliver: Usund mad i weekenden hos kammeraterne.
 - Forældre snolder lidt efter børnenes sengetid
 - Oliver har altid spist voksen-portioner
 - "Lever godt" når de er hos farmor og farfar
 - Gryderne stod inde på bordet
- Planlægning/Organisering
 - De fleste dage blev der handlet ind til aftensmad i sidste øjeblik
- Andet
 - Tager ofte på udflugter i weekenden – Djurs Sommerland, eller til farmor og farfar

Forandringer fra SÅ LETTER VI:

- Motion
 - Oliver fik skridtmåler
 - Fællestræning i SÅ LETTER VI hver onsdag
 - Fået pålagt mere motion
- Kost
 - Hvid pasta og brød ud – fuldkorn ind
 - Alternativer, f.eks. quinoa i stedet for ris
 - Y-tallerken = portionsanretning
 - Lad gryder og pander stå i køkkenet
 - Madpakker må gerne være kedelige. Hold det sjove (f.eks. mælkesnitter) til skovture eller fødselsdage
- Planlægning/Organisering
 - Vejledningssamtaler
 - Punktplan
- Andet
 - Konflikter undervejs: Oliver har haft modvilje/været ked af at være med i SÅ LETTER VI

Vaner efter SÅ LETTER VI

- Motion
 - Forældrene kører MTB sammen
 - Overvejer hvordan man kan være aktiv når de er afsted på ferie
 - Oliver går til fodbold
 - Familien går lange ture med hunden
 - Stadig leg og trampolin i haven
 - Motion 3-5 gange om ugen
 - Vælger cirkeltræning kl. 19.30 søndag aften fremfor sofaen
 - Tager ind på byens motionscenter
 - Oliver har nemmere ved at dyrke motion (kan cykle MTB)
 - Forældrene oplever at motion giver energi – er bevidste om at de har mere energi til dagen efter
 - Familien har fået mere motion ind i hverdagen
 - Påtænker motion i weekenderne
- Kost
 - Havregryn/æg til morgenmad
 - Portionsanretter
 - Hvis der skal spises andre steder bliver der lavet ”mad-aftaler” med Oliver på forhånd
 - Grøntsager i aftensmaden
 - Gryder og pander står i køkkenet
 - Anvender alternativer
 - Har beholdt fredagsslik
- Planlægning/Organisering
 - Hver søndag laves der madplan og indkøbsliste til hele ugen
 - Motionsskema over forældrenes og børnenes motion. Hver uge gennemgås skemaet i relation til ugen efter
- Andet
 - Har snakket med skolen vedr. for meget kage. Har resulteret i ingen kage politik
 - Har snakket med Olivers kammerats forældre vedr. kost når Oliver er på besøg
 - Oliver har accepteret portionsstørrelserne
 - Oliver kan selv sige nej, og vælger gerne alternativer (eksempelvis frugt i stedet for slik hvis det er tilgængeligt)
 - Der har ikke været nogle råd fra SÅ LETTER VI som ikke er blevet indført
 - Oliver synes bedre om den måde de spiste på inden SÅ LETTER VI

Opsamling på interview 2

Før SÅ LETTER VI

- Lukas og Josefine spiser Nutella og hvidt brød til morgenmad.
- Lukas og Josefine bliver kørt til og fra skole.
- I weekenden spises der slik.
- Lukas spiller fodbold og er aktiv udenfor skole.
- Lukas har svært ved at følge med de andre børn, eksempelvis på fodboldbanen.

- Der spises store/flere portioner til aftensmad.
- Lotte og Henrik bruger aftenen på madpakker/opvask/rengøring samt TV, Ipad, reklamer.
- Familien var mest aktiv, når de gik ture, hvilket var sjældent.
- Henrik og Josefine er ikke tilmeldt SÅ LETTER VI, men er blevet en del af det i hjemmet.
- Lukas får ondt i maven og udslæt, når han spiser for meget sukker.

Under SÅ LETTER VI

- Kosten var det første, der blev ændret på.
- Begynder at spise efter en y-tallerken.
- Skal holde en pause, inden de tager endnu en portion aftensmad (tyve minutters reglen).
- Følger et ark med råderum for tomme kalorier.
- Har svært ved at spise mindre i påsken efter opstart.
- Lukas og Josefine får madplan med op til deres bedsteforældre.
- Lukas skal følge en punktplan, der bliver udvidet tre gange.
- Lukas fik et ur, der kunne måle skridt. Lotte og Josefine købte også et.
- De visuelle råd har været gode.
- Har kun praktiseret de råd, der gav mening for dem.

Efter SÅ LETTER VI

- Josefine og Lukas dyrker motion, henholdsvis dans og fodbold.
- Lotte er aktiv hver dag gennem gåture, cykelture eller løb.
- Henrik vil gerne være mere aktiv end han er, men støtter de andre.
- Til morgenmad spises der havregryn eller æg og rugbrød.
- Mængderne på slik i weekenderne er blevet meget mindre, men der er stadig fredagssnoller.
- Josefine og Lukas cykler til og fra skole.
- Der er flere gåture med hunden og cykelture, både i hverdage og weekender.
- Josefine og Lukas synes, det er dejligt, at de kan følge med de andre børn til sport.
- Lotte og Lukas bruger stadig ur, der kan måle skridt.
- Lukas er blevet mere madmodig.
- Arbejder stadig på at 'hygge' ikke nødvendigvis indebærer noget, der kan spises.
- Lukas har fået mere energi og overskud.
- Det kan være svært at komme i gang, når man kommer hjem fra job om eftermiddagen.
- Der er altid grøntsager til aftensmaden.
- Generelt er familien blevet mere aktive og spiser sundere.
- Lukas er mere aktiv udenfor nu end inden forløbet.

Opsamling på interview 3

Før SÅ LETTER VI

- Lever "almindeligt sundt"; eksempelvis havregryn til morgenmad, fokus på grøntsager, fokus på økologi
- Drak juice og saftvand næsten hver dag
- Sodavand til særlige lejligheder
- Slik i weekenden
- Sunde i hverdagene, men "giver slip" når der er fest

- Børnene får sunde madpakker med, rugbrød og grøntsager
- Sofie går til gymnastik og svømning (starter til spejder et år inden hun starter i skole)
- Familien er meget udenfor
- Forældre går til aktiviteter om aftenen ved en 19-20 tiden: Badminton, fitness, yoga (undervisning)
- Spiller golf engang imellem hvis der er fredag til det

Under SÅ LETTER VI

- Fik udleveret Garmin ur
 - Hjalp med at have mere fokus på motionen
- Fik fokus på fuldkorn og skjult sukker
- Fik ideer til aktiviteter man kan lave udenfor
- Fik udleveret punktpå – brugte den ikke så lang tid da familien havde fokus på mange af tingene i forvejen. Herefter blev vejledningssamtalerne mere til sparring vedr. udfordringer med omgivelserne
- Gik helt væk fra sukkerholdige drikke
- Motivationsfaktorer: Uret, og at der er anderledes måder at gøre tingene på.

Efter SÅ LETTER VI

- Stadig fokus på fuldkorn og sukker
- Begrænser sodavand og andre søde drikke
- Går i fitness
- Spiller golf engang imellem hvis der er fredag til det
- Familien cykler sammen, især om sommeren. Skal på aktiv ferie
- Bruger stadig Garminuret
 - Bruger uret til fokus på motion
- Familien tager selv vand med/henter vand ved arrangementer hvor der kun serveres saft til børnene
- Sofie går til kor, spejder og gymnastik. Er glad for skole-svømning
- Får fredagsslik. Gemmer slik de får ved arrangementer i små poser, som så kan spises om fredagen

Andet

- Brugte det første år i SÅ LETTER VI på at "gå all-in" med at følge råd, hvor der i løbet af det andet år blev tilpasset mere naturligt ind i hverdagen
- Har haft udfordringer med omgivelserne, som stadig kan være svært
- Oprettelse af netværksgrupper kan være en fordel

10.5 KODER

Følgende bilag viser samtlige 217 koder fra analysen, inddelt i 11 overkoder (markeret med fed) og 206 underkoder.

Name
Forandringer fra SÅ LETTER VI
Aftaler inden vi tager til arrangementer
Brugte hæftet et års tid, men det flød ud efterhånden
Der er nogen der anerkender den indsats man yder
Fik en skridtmåler
Fik ideer til aktiviteter vi kunne lave udenfor
Fint at have uret som motivation
Forskel var at få hvidt brød ud og det grove ind
Forslag til indendørs motion
Forældre bliver holdt til ansvar
God tid til ændring af vaner
Kirken serverer vand
Kosten blev der lavet om på først
Kun én portion til aftensmad
Lukas ser meget på punktplan
Lærte at portionsanrette maden
Madpakker må gerne være kedelige
Man vænner sig til mindre mad
Mere fokus på motion med høj puls efter vi fik uret
Mere motion ind
Mor og søster fik en skridttæller

Name
Motivationsfaktor at kunne gøre tingene anderledes
Måtte stabilisere forandringerne fra SÅ LETTER VI
Nemmere med motion, vi havde styr på alt andet
Nemt at følge Y-tallerken
Nemt med visuelle værktøjer
Planer med søde sager (2)
Punktplan til ændring af vaner
Rugbrød i stedet for hvid brød til morgenmad
Råderum for tomme kalorier
Samtaler og punktplan
Samtaler om hvad familien kan gøre for at blive bedre
Sjovt at bruge skridttæller
Skridttæller er god motivationsfaktor
Spise færre rundstykker
Starter med havregrød
Stolt af at vinde skridt konkurrence
SÅ LETTER VI har været god til sparring
SÅ LETTER VI var en støtte i processen
Ting at arbejde med
Tog lang tid at lære den rette portionsstørrelse
Ud med al sukkerdrikke
Uret har været den største forskel
Vi gjorde tingene fra punktplanen så den havde vi ikke ret længe

Name
Y-tallerken
Hverdag efter SÅ LETTER VI
Bedre til at planlægge kost og motion
Bliver ikke så forpustet i Idræt nu
Børnene vil gerne cykle til skole
Dejligt at holde fast i det i stedet for gamle vaner
Det har lykket for os fordi vi siger nej
Døjer med at følge med men støtter familien
Familien finder kompromisser hen af vejen
Far er fodboldtræner
Fastholder råd fra SÅ LETTER VI
Føler mig mere frisk
Gratis motion i skolen via uret gør at vi kan hygge om eftermiddagen
Jeg leger nogle gange med mine venner efter skole
Kammeraterne vil ikke spille fodbold i frikvartererne
Lukas har fået mere overskud og energi
Snakker sammen når den ene går kold i det
Uret er blevet hverdag og motivationsfaktor
Hverdag inden SÅ LETTER VI
Arbejde, hus og to små børn
Fjernsyn efter børnenes sengetid
Fjernsyn og snolder når børn er lagt i seng
Fodbold med vennerne

Name
Forældre snolder når børnene er gået i seng
Grillmad
Ipad og playstation
Overrasket over at skulle have aftensmad
Ro på børn gennem fjernsyn og Ipad
Træt når vi kom hjem, lander på sofaen kl. 19
Var meget ude i naturen
Vi laver et yogamagasin
Kost efter SÅ LETTER VI
Aftaler om fredagsslik
Aftaler om mad på forhånd
Alternativer til kost hos bedsteforældre
Altid grøntsager i aftensmaden
Arbejder stadig på hyggespisning
Begrænser mængderne af slik
Deler slik fra arrangementer op i små poser til fredagsslik
Er blevet bedre til at sige nej tak til mad
God til at acceptere at hun ikke må få al slik på én gang
God til at gemme sit slik
Har fået et godt forhold til søde sager
Har ikke fået nutella i årevis
Henter vand i stedet for saft til påske arrangement
Holder fast i fredagsslik (2)

Name
Irriteret over ikke at måtte få sukker, men har det fint med det nu
Køber ikke slik med kammerater
Laver müslibarer til madpakken fra SÅ LETTER VI
Laver sunde toast
Madplan med til bedsteforældre
Oliver har accepteret portionsstørrelserne
Oliver vælger sunde alternativer
Planer med søde sager
Prøver stadig nye forslag til alternativer fra SÅ LETTER VI
Ritual i at vælge det slik man allerhelst vil have om fredagen
Rugbrød og Scrambled egg til morgenmad
Spejlæg og rugbrød til morgenmad
Spiser stadig kun én portion
Store portioner mad
Vi prøver at finde balance i det
Kost før SÅ LETTER VI
Forældre snolder når børnene er gået i seng (2)
Får sunde madpakker med
Gryder inde på spisebordet
Hyggespise (2)
Køber slik med kammerater
Nutella på brød til morgenmad og mellemmåltid
Nutella på hvidt brød til morgenmad

Name
Når der er fest tænkte vi ikke over det
Plejede at få hurtig-mad
Rugbrød i madpakke og almindelig aftensmad
Spiser almindeligt som vores venner
Stadig sulten efter voksen-portion
Motion efter SÅ LETTER VI
Bedre til at dyrke motion
Bruger skridttæller til at bestemme gåtur
Bruger stadig skridttæller indimellem
Bruger uret til at bestemme motion
Brugte skridttæller meget før den gik i stykker
Cyklede 28 km
Dejligt at komme ud og gå tur
Er begyndt at kunne lide at være udenfor
Familien går og cykler meget nu
Fedt at cykle sammen
Flere gåture og cykelture
Gladere efter gåtur
Gratis motion i skolen via uret gør at vi kan hygge om eftermiddagen
Går i fitness med børnene
Går ture og er på aktiv ferie med børnene
Jeg er boldmongol
Kan bedre følge med i at løbe nu

Name
Kommer hjem fra arbejde for at cykle
Mere aktiv som familie og hver især
Mor har tabt 15 kg
Motion giver mere energi
MTB med på ferie
Nemmere at lave motion
Oliver efterspørger motion
Prioriterer motion inden vi får gæster
Sjovt at bruge skridttæller
Skal gerne ud og motionere hver dag
Større mængder fodbold nu
Svært at gå tur efter en lang dag
Svømning er erstattet af spejder og kor
Tager i motionscenter allesammen
Uret giver ro, vi føler ikke hele tiden forpligtelse
Vane at gå over til spejderhytten
Vil gerne deltage i fodbold på ferie
Yde før man kan nyde
Motion inden SÅ LÆT VI
Aktiv udenfor og fodboldspiller
Badminton og yoga om aftenen
Børnene gik ikke til motion
Cykler engang imellem

Name
Døjer med at følge med i fodbold
Fodbold i frikvartererne
Færre gåture inden SÅ LETTER VI
Gad ikke cykle
Går ikke ture særlig tit
Har en god legeplads rundt om hjørnet
Ingen gik til sport
Ingen gåture
Kedeligt at gå til motion
Mest motion udenfor i haven
Svært at følge med til motion
Svømning hele familien én gang om ugen
Svømning, gymnastik og spejder
Vil ikke løbe til fodbold i frikvarterne
Vores børn har altid skulle gå til en to-tre ting
Tanker om deltagelse i SÅ LETTER VI
Dejligt at familien bakker op
Faldt ikke i en fælde fordi vi kom med i SÅ LETTER VI
Gider ikke blive forpustet
Godt at vi begyndte på SÅ LETTER VI
Godt tidpunkt at tilmelde familien i SÅ LETTER VI
Har lært at man kan hvad man vil
Har været glade for at være med i SÅ LETTER VI

Name
Havde ikke haft tålmodighed til konflikter om motion nu
Hjælp til at ændre vaner
Holdte familiemøde da vi startede i SÅ LETTER VI
Irriterende at gå til noget man ikke selv har valgt
Kunne bedre lide maden før
Nemmere at følge råd når man får støtte
SÅ LETTER VI kom i en periode hvor vi havde travlt
Tænker på det som noget godt
Vi var motiverede for deltagelse i SÅ LETTER VI
Vil gerne støtte op om Lukas
Udfordringer ved deltagelse i SÅ LETTER VI
Besværligt at styre kosten
Dialog om kultur og hygge i sociale sammenhænge
Falder i når vanerne ikke er ordentligt på plads
Forældre meget resultatorienterede, skulle stoppe op og være nærværende
Har ikke praktiseret at lade gryderne stå i køkkenet
Ked af at være med
Kosten har været svær at styre andre steder
Svært at holde fast i ændringerne fra SÅ LETTER VI
Svært at sige nej som forældre
Svært at være konsekvent, men det bliver nemmere
Tager på i vægt når hun er ved biologiske forældre
Udfordring ude i samfundet

Name
Ved legeaftaler skriver vi til de andre forældre hvad Sofie må få
Vi kunne også tænke os at være dem der sagde ja engang imellem
Vi måtte finde nogle andre tilgange
Weekend efter SÅ LETTER VI
Bruger trampolinen i weekenden
Går tur hver weekend
Rutine med alternativer i weekenden
Spiller golf i weekenden
Tager børnene med i sommerhus
Weekenden er blevet mere aktiv
Weekend inden SÅ LETTER VI
Hyggespise
Ondt i maven efter for meget slik
På besøg og i byen i weekenderne
Slik fredag lørdag søndag
Slik og chips hos kammerat
Udflugter i weekenden
Udflugter i weekenderne med is til aftensmad
Weekend lignede hverdage

10.6 TRANSSKRPTION

Familie 1:

INT1: Allerførst vil jeg gerne lige tage en runde hvor I siger jeres navn og alder?

Jens: Ja jamen jeg hedder Jens, jeg er 39 år

Oliver: Jeg hedder Oliver og er lige blevet 11

Christian: Jeg hedder Christian og jeg er 8 år

Susanne: Og jeg hedder Susanne og jeg er 38

INT1: Hvad laver I til daglig?

Oliver: Først dig far, den der runde der

Jens: Nå ja, øh jeg er landinspektør og arbejder i noget der hedder geodata styrelsen i Nørresundby

Oliver: Du er nørd far. Jeg går i skole og så spiller jeg fodbold og så øh.

INT1: Hvilken klasse går du i?

Oliver: 4.

INT1: 4. klasse ja

Oliver: Der er et eller andet andet jeg ikke kan huske. Nå ja, jeg sidder og spiller rigtig rigtig rigtig meget. Det er sjovt

INT1: Hvad spiller du?

Oliver: Nogle hvor man skal skyde folk

INT1: Okay ja

Susanne: Ej hahaha

Oliver: Mor hvad går [spilnavn] ud på og alle andre spil jeg har fået

Christian: Jeg går i skole

Susanne: Du går også i skole ja. Hvilken klasse går du i?

Christian: 2

INT1: Ja, hvad laver du så når du ikke går i skole?

Christian: Så spiller jeg, nogle gange spiller jeg fodbold

INT1: Okay, spiller du så også spil hvor man skal skyde en hel masse?

Christian: Ja

Susanne: Ja, jeg er social- og sundhedsassistent og arbejder ude på Aalborg sygehus på psyk.

INT1: Så det er en god køretur for jer begge to?

Susanne: Ja. Vi har en lille time hver vej

INT1: Ja. Går I i skole i Aalborg?

Christian: Nej

INT1: Nej? I går her ja

Oliver: Christian gør

Christian: Ja han [Oliver]går i Als

INT1: Okay

Susanne: Det er ikke ret langt herfra, det er fordi vores, vi bor jo så langt ude på landet at der kun er til og med, fra 0. til og med 3. i Skelum som ligger 2 km væk, og så derefter fra 4. – 9. skal de til Als. Og hvis de så skal tage 10. skal de til Hadsund og skal de gymnasiet skal de til Hobro.

INT2: Hold da op

INT1: Simpelthen

Susanne: Ja, så der er ikke

Oliver: Så efter 9. så er jeg færdig

Susanne: Nej [griner]

INT1: Så er du nok lige begyndt du

Susanne: Ja

INT2: Der er lang vej igen

INT1: Men ved du hvad, det tager du til den tid! Nå. Til at starte med vil vi gerne høre om jeres hverdag inden I begyndte i SÅ LETTER VI. Så hvis I kan beskrive jeres hverdag, gerne med eksempler inden SÅ LETTER VI?

Oliver: Grillmad, grillmad, grillmad

Susanne: Ej det er løgn og latin, det er løgn og latin. Prøv at hør, de får ikke noget ud af at du sidder og lyver

Oliver: Men vi fik da også grillmad

Susanne: Gjorde vi det?

Oliver: Ja

Susanne: Det tænker jeg faktisk ikke var den største synder for os nej. Jeg tror inden vi startede, der, for det første var børnene jo små. Altså Oliver var den ældste og startede i 0. klasse, så der har han været 6 år. Og Christian har været 4. Vi var hængt op af arbejde, g så tror jeg faktisk vi var ret trætte. Vi brugte meget tid på huset, altså vi var flyttet herind nogle år forinden. Det gik mest op i arbejde og hus og have to små børn. Det tror jeg faktisk det betegner det ret godt. Vi var nok heller ikke særlig organiserede i mange ting, sådan, jeg var faktisk på en måde imponeret over mig selv at jeg gennem mange år blev overrasket over at vi skulle have aftensmad hver dag. Det her med, at man nogle gange klokken 17 kunne kigge på hinanden og sige; aftensmad – hvad gør vi? Der er ikke nogen der har taget noget op af fryseren eller handlet til det. Det betegner os ret godt fra dengang ja. Tror du ikke det?

Jens: Jo

INT1: Ja. Kan I prøve at beskrive sådan en hel dag – altså fra I stod op til I gik i seng?

Oliver: Jeg står op og ser

Susanne: Dengang?

INT1: Ja, det er stadig dengang

Oliver: Ja, jeg står stadigvæk op dengang

Susanne: Jaja, det gjorde du

Oliver: Og så står jeg op og ser en masse Ipad og sådan noget. Så går jeg i skole, har alle mulige timer. Så kommer jeg hjem, så spiller jeg. Får aftensmad og så spiller jeg. Og så er det i seng

INT1: Ja. Når du siger spiller, hvad spiller du så?

Oliver: Det er alle mulige spil, det er playstation

Susanne: Ja jamen jeg tror vores hverdag startede altid førhen dengang med at jeg havde dagvagt, jeg kan ikke huske det helt 100%. Men vores hverdag startede kl. 5 og så havde vi to børn der skulle sendes i SFO og det har nok været børnehave, vi havde to forskellige steder vi skulle hen og aflevere om morgenen. Så blev de hentet igen kl. 15.30-16 og så havde vi lektier nogle gange med Oliver

Oliver: Nej ikke i 0. der fik man da ikke lektier for

Susanne: Jo jeg tror faktisk du havde nogle. Og så tror jeg faktisk allerede vi var ved at være trætte der når vi kom hjem. Altså det her med at vi var oppe på det tidspunkt, og Oliver var meget motorisk urolig dengang, det krævede også et eller andet. Så kom vi til kl. 17 og tænkte, åh nej og madpakker og aftensmad. Så skulle vi garanteret ind og handle på det tidspunkt fordi vi først blev opmærksom på det der tænker jeg. Så fik vi aftensmad, og skulle der to børn i bad og i seng og så landede vi på sofaen.

INT2: Ja så er den dag gået

Susanne: Så er den dag gået og starter man forfra næste morgen ikke, det kørte meget i ring. Også tit tanken om at man var bagefter sådan, åh man ville godt lige have haft nået det og man ville godt have nået det.

INT1: Når du siger bagefter, bagefter hvad?

Susanne: Jamen sådan at nå, tit når man rammede sofaen der mellem syv og otte ville man godt lige haft ryddet op eller gjort rent tror jeg

INT1: Okay. Nu sagde du motorisk urolig hørte jeg, hvad mener du med det?

Susanne: Oliver er født 6 uger for tidligt, han har haft rigtig meget indre uro gennem tiden. Han har haft svært ved nogle skift, så for at få ro, altså vi har brugt rigtig meget fjernsyn og Ipad for det var det der gav ro for Oliver, han kunne faktisk godt koncentrere sig om det og det gav en ro for os når vi kom hjem. Han havde tit brug for vi lige sad ved ham og fik ro på, sådan han blev "groundet" herhjemme også.

INT1: Ja okay. Så det jeg hører dig sige er, at efter arbejde så var det måske noget fjernsyn, noget handlen ind og så aftensmad?

Susanne: Ja. Jeg tror faktisk ikke børnene gik til noget dengang gjorde de det?

Oliver: Nej

Susanne: Vi prøvede nogle gange noget forskelligt

Oliver: Noget BMX

Susanne: Ja men det var kun et par gange, det kunne du jo ikke dengang kan du huske det? Kan du ikke huske at du døjede med at komme rundt på cyklen?

Oliver: Jeg synes det blev kedeligt fordi det var den samme bane

Susanne: Nej jeg tror måske det var fordi du ikke helt havde kræfterne til at træde rundt. Kan jeg smage et jordbær Oliver? Nu skal du også passe på du ikke spiser for mange

Jens: Jeg tror i hvert fald ikke der var så meget motion dengang

Susanne: Ikke for børnene nej. Oliver prøvede at starte op til noget fodbold

Oliver: Jeg var den sunde i familien

Susanne: Nej det var du dæleme ikke, og problemet var lidt at når man er overvægtig og man ikke er vant til at bevæge sig, så døjede man rigtig meget med ikke at kunne følge med. Og i og med man døjede med at kunne følge med, så er det ikke sjovt at være med. Hvis man altid skal kæmpe imod, så Oliver prøvede lidt forskelligt i håb om eller vi håbede han fandt noget han gad at gå til for det har faktisk været vigtigt for os at vores børn har gået til en aktivitet de synes var sjov. Men det var faktisk rigtig besværligt og jeg tænker der er to ting i det. For det første tror jeg at han havde svært

ved at koncentrere sig ret længe ad gangen om det samme, og for det andet var det svært at dyrke den motion.

INT1: Ja. Hvad synes du selv Oliver?

Oliver: Jeg synes jeg havde svært ved det og så var det ligesom at lave det samme og det samme og det blev kedeligt til sidst.

INT1: Det blev kedeligt. Både BMX og fodbold?

Oliver: Ja

INT1: Var der andre ting i prøvede at gå til?

Oliver: Der var en enkelt gang spejder lidt, ikke?

Susanne: Jeg tror faktisk du startede til spejder dengang, det er rigtigt ja. Som du blev glad for

Oliver: Ja og så stoppede jeg og så begyndte jeg igen

Susanne: Nå ja

INT1: Går du til spejder nu?

Oliver: Nej

Susanne: Han er lige stoppet. Pause Oliver

Oliver: Pause på spillet deroppe?

Jens og Susanne: Pause på spisningen [Oliver spiser jordbær og vindruer der er sat frem til interviewet]

INT2: Da du gik i skole dengang hvis du kan huske det, hvad så med frikvartererne? Var det sjovt der eller kedeligt ligesom til sport?

Oliver: Det var bare fodbold på banen, men der var ikke rigtig, altså jeg var nogle gang med. Jeg var altid der sagde; jeg vil være målmand, så jeg ikke skulle ud og løbe.

INT2: Nå og så sagde du at du ville være målmand. Var det sjovt så?

Oliver: Ja men så var det irriterende når de andre sagde de ville være det [målmænd] også, og så fik vi skænderier, og så fik vi alle skældud

INT2: Øv hva'

Oliver: Ja

INT1: Ja. Nu har vi snakket lidt om hverdagen, så kunne jeg også godt tænke mig at høre hvad i plejede at lave i en typisk weekend, hvis i kan komme med eksempler

Oliver: Slik til fredag. Lørdag og søndag hjemme ved nogen, slik de der dage

Susanne: Fjolle. Stop nu

Jens: Det er stadig dengang

Oliver: Det er da rigtigt, vi fik slik fredag

Susanne: Gjorde vi det dengang?

Jens: Det har vi altid fået tror jeg

Susanne: Ja det er rigtigt, vi har altid holdt fast i vores fredagsslik

Oliver: Og jeg var tit hjemme ved Malthe lørdag og søndag, der fik vi også slik og chips

Susanne: Var det sådan i 0?

Oliver: Ja i 0. der var det værst

Susanne: Ej jeg tror altså det var senere skat

Oliver: Nej mor, der var meget sådan chokolade og

Susanne: Ja jeg tror forskellen var at vi ikke sådan tænkte over det. Vores børn har været 2-3 år før de første gang fik sukker for eksempel. Det er ikke sådan, vi har ikke været bund hysteriske, men jeg har haft det sådan, at hvis de ikke bad om det da de var lille så var der ikke nogen grund til det. Og de var også ret store før de fik sodavand. Jens og jeg har været rigtig dygtige til at sno de når børnene var gået i seng. Vores børn har faktisk ikke fået ret meget af noget herhjemme. En af grundene til at Oliver tog på dengang, han havde en tarmsygdom som gjorde at han ikke måtte få – men du kan slet ikke huske det

Oliver: Kan jeg ikke

Susanne: Han måtte ikke få noget der var groft, han måtte ikke få rugbrød eller noget som helst, han måtte ikke få grøntsager eller frugt

Oliver: Mor det kan jeg godt huske, der måtte jeg kun få franskbrød. Det smagte vildt godt med Nutella

INT1: Åh ja det er rigtig godt

Susanne: Det er noget der hedder Toddlers diaré, tumlinge diaré hedder det på dansk. Men at smørre en mættende madpakke til drengen der altid var sulten, det var bund-umuligt. Han levede af hvidt toastbrød igennem 2 år tror jeg. Og det var nok i den forbindelse at han begyndte at tage rigtig meget på. Han blev sådan kvabset fordi, i ved ja toastbrød, det er nok ikke det bedste at leve af, og Oliver, i og med han er født for tidligt har han ingen mæthedsfornemmelse. Det er i hvert fald en af de ting vi har kunnet se har haft en indvirkning på ham. Så når drengen altid var sulten, han kunne spise, jamen fra da han var 2 år kunne han jo spise voksenportioner, og når man ikke må spise sig mæt i grøntsager, frugt eller rugbrød i stedet for toastbrød, så skal der ret store mængder til. Men jeg tror bare aldrig vi havde set at han var blevet tyk. Oliver så jo ud som Oliver plejede at gøre. Så vi så det faktisk ikke før han begyndte at tabe sig og da vi så billeder fra dengang. Shit mand tænkte vi lige pludselig, det er jo et helt andet barn. Men er det ikke rigtigt Jens, kan du huske vi sad med de billeder?

Jens: Jo vi vidste vel godt at han var lidt for tyk

Susanne: Jo lidt!

Oliver: Nu skal du ikke disse [tale dårligt om] mig alt for meget, du siger selv vi ikke må disse jer

Jens: Det er også rigtigt, men vi vidste godt at du var lidt for stor ikke også

Oliver: Jeg var ikke lidt for stor jeg var tyk

Jens og Susanne: Arh, men lidt for stor

Oliver: Ja

INT1: Hvis vi lige vender tilbage til weekenderne

Susanne: Nå ja, undskyld

INT1: Nej nej det er helt fint. Hvis vi vender tilbage til weekenderne, var i på nogle udflugter eller hvad lavede i?

Susanne: Ja det har vi gjort meget, vi har rejst rigtig meget på ferie generelt og taget ud til Djurs Sommerland og hvad der ellers var. Det har vi brugt meget tid på, dengang brugte vi vist også rigtig meget tid ved dine [Jens'] forældre faktisk. Hver anden weekend arbejdede jeg dengang, og hver anden weekend når hele familien havde fri sammen brugte vi tiden ved farmor og farfar. De har sådan en lille bondegård med dyr og sådan noget

Oliver: Så fik vi is til aftensmad. Det var der altså nogle gange

Susanne: Ja det var der tit

Jens: De lever også godt deroppe

Susanne: Ja og oppe ved farmor og farfar er der jo morgenmad, middagsmad, eftermiddagsmad, aftensmad og så slutter vi også lige af med noget inden vi går i seng

INT1: Aftens kaffe ikke

INT2: Det gør mine bedsteforældre

INT1: Og mine gør også

Susanne: Ja lige præcis [griner] men når man bor deroppe halvdelen af tiden så er det virkelig. Ja.

INT1: Ja. Hvad laver i når i er deroppe?

Oliver: Vi er udenfor og vi sidder og spiller, og det vigtigste er at jeg tæver Christian

INT1: Tæver du ham?

Christian: Han smider mig tit ned i sengen

Susanne: Prøv lige at fortæl, hvad plejer vi at lave oppe ved farmor også?

Christian: Leger tit med ting og går udenfor

Susanne: Ja vi er tit udenfor når vi er oppe ved farmor og farfar. De har brug for noget hjælp sådan fysisk, til at lave noget brænde og noget forskelligt og det plejer børnene at være rigtig søde til at hjælpe med ikke også?

Oliver og Christian: Ja

INT2: Ej hvor sejt

INT1: Ja, er i så rundt og hjælpe til på gården?

Oliver og Christian: Ja

Oliver: Jeg er oppe ved fårene og leger

Susanne: Ja. Men weekenderne blev tit brugt på at have besøg også og være i byen og sådan noget.

INT1: Ja. Oliver du sagde også at du nogle gange var sammen med nogle kammerater, der var vist en der hed Malthe. Hvad laver du når du er sammen med dine kammerater?

Oliver: Vi plejer bare at sidde og spille, vi er jo næsten aldrig udenfor. Jeg kan huske sådan en periode, i 1. – 2. [klasse] der var vi meget udenfor, men det var sådan, så var vi oppe med nogle pantflasker og så købte vi noget snolder for det. Så fik vi sådan to kæmpestore poser pant og så har vi måske fået 30 kroner og så har vi købt slik og pandekager og alt muligt andet vanilje noget. Så købte vi for alle pengene og så sad vi og spiste det. Ja det var det vi lavede

INT1: Ja. Hvad med Christian, nu ved jeg godt du kun har været 4 så det er ikke sikkert du kan huske det, så kan det være din mor kan hjælpe dig lidt. Men plejede du at lege med nogen i weekenderne?

Christian: Nej ikke rigtig

INT1: Nej, men hvad lavede du så når din bror ikke var hjemme til at tæve dig?

Christian: Tit så spillede jeg bare på Ipad. Eller også

Susanne: Ja du har altid hjulpet os meget ikke

Christian: Eller bare løbe rundt i huset, det er jeg god til

INT2: Det er en god ting

INT1: Det er nemlig en rigtig god ting

Oliver: Spise pålægschokolade har du været slem til

Susanne: Det er vist ikke kun ham

INT1: Hvad med jer, Jens og Susanne. Når børnene var lagt i seng om aftenen, hvad lavede i så?

Susanne: Så fjernsyn

Oliver: Snolder snolder

Susanne: Ja og spiste snolder

Oliver: Ja jeg har prøvet at komme ned og så står der sådan en skål med vingummi, skumfiduser, lakridser og chokolade

Susanne: Ja det er ikke så godt at børnene stod op når man troede de var faldet i søvn

Oliver: Vi har næsten altid set sådan en film søndag

Susanne: Ja det er rigtig, det har vi faktisk brugt meget. At sidde om aftenen med aftensmaden og så sidde herinde og se film, det er hyggeligt

INT1: Ja det lyder hyggeligt. Nå, vi snakker stadig om inden i meldte jer til SÅ LETTER VI. Kan i fortælle om hvad i lavede når i selv synes i var mest aktive?

Oliver: Vi skulle eller vi skal ud og gå

Susanne: Ja men det gjorde vi ikke dengang

Jens: Det var inden 0. klasse

Oliver: Nå, Malthe og mig var sjældent ude at gå

Susanne: Hvis vi var aktive var det vel mest hvis vi gik udenfor i haven og legede eller sådan noget. Det var bare sådan almindelig leg

Oliver: Trampolinen var jeg meget på

Susanne: Ja det er rigtigt, vi har en stor trampolin og den er blevet brugt altid, også dengang. Altså os forældre vi har gået rigtig meget i haven, havearbejde og rengøring har vi, især mig, gået meget op i. og jeg tror det sådan var det vi var aktive med. Du [Jens] gik til volleyball én gang om ugen dengang

Jens: Ja

Oliver: Det kan jeg godt huske

Susanne: Men ellers var der faktisk ikke noget

Jens: Vi skulle gå en lille tur med hunden

Susanne: Jeg tror faktisk ikke vi havde en hund dengang. Men jeg tror ikke vi sådan

Jens: Nej der var ikke noget sport tror jeg

Susanne: Nej der var ikke nogen af os der gik sådan til noget sport. Helst ikke noget hvor man fik sved på panden i hvert fald

Christian: Jeg er træt

Oliver: Jeg er træt af jeg ikke kan komme op og spille

INT1: Ja jeg ved godt vi stjæler den tid i kan spille lidt fra jer. Så lad os komme videre så i kan komme op og spille. Kan i fortælle hvad der lå til grund for at i deltog i SÅ LETTER VI?

Oliver: Jeg var tyk, det var det der var grunden til det

Susanne: Ja men det er faktisk rigtigt, hvis du ikke havde været kraftig havde vi ikke været med. Jeg tror Jens havde været med til den første sundhedsplejerske samtale da han [Oliver] var startet i 0. Hun havde ligesom kommenteret på det eller sådan

Jens: Ja der blev man vejret og mål og sådan nogle ting, og vi vidste jo godt at han var overvægtig. Og så snakkede vi lidt omkring kost og motion, vi ved jo godt hvad der skal til hvis han skal tabe sig

Susanne: Ja og så kom det her tilbud [SÅ LETTER VI] faktisk til nogen som vi kendte inde fra byen af, nogen vi så privat i weekenderne. Og deres pige skulle starte til det, de fortæller så os om det og så tænker jeg, ej det havde jeg også bare mega lyst til at vi skulle, for ligesom at få noget spark

og også for at få noget inspiration og så selvfølgelig for at hjælpe Lukas i den sidste ende. Det var ligesom det der var det største mål. Så jeg ringede faktisk selv til sundhedsplejersken og spørger om det er noget vi også kan få som tilbud, og så siger hun, jamen jeg havde faktisk tænkt på at spørge jer, men så lød det som om i godt vidste hvordan og hvorledes så, men hun ville godt sætte os i forbindelse med det. Og så ender vi jo så med at starte op på det

INT1: Ja. Nu siger du, eller for mig lyder det som om at det her var noget du godt kunne tænke dig, men hvilke tanker havde i gjort jer om det da i blev præsenteret for det?

Susanne: Jamen jeg tror ikke vi havde gjort os noget specielt, altså det var mere det her med at vi kunne få noget hjælp, få nogle øjne udefra for nu havde sundhedsplejersken jo nævnt at Oliver var til den gode side. Jeg tror også det var det med, at vi også kunne trænge til det både Jens og jeg, at det egentlig var som familie, det var ikke kun den ene der skulle tage del i det. Det tænkte jeg ville være godt for os alle sammen. Jeg tror jeg var træt af at være træt. Træt af at føle at man altid var ugidelig, lige meget om man lige var stået op eller på vej i seng, så var man lige træt. Jeg tror bare jeg tænkte at det kunne give et godt spark til os alle sammen

Jens: Ja, få nogle gode ideer og motivation. Og ændre de vaner man har, for det er bare så svært at ændre noget man er vant til ikke også

Susanne: Ja og det her med at have overskud til det, det er travlt at have to små børn i hverdagen. Jeg tror det der med også at møde andre familier for at høre hvad kan vi gøre, og så fik vi at vide at der også var to der var uddannede til det

INT1: Ja. Hvad med dig Oliver, da du fik at vide i skulle være med i det, kan du huske hvad du tænkte om det?

Oliver: Ja jeg tænkte det gider jeg ikke

INT1: Nej? Kan du prøve at fortælle hvad du mener?

Oliver: Jeg vidste det var sådan noget hvor jeg skulle gøre noget jeg blev forpustet af og det ville jeg ikke og så

Susanne: Ja det er rigtigt, det er godt husket Oliver

Oliver: Vi skulle altid starte med at løbe to runder, og nogen gange der havde jeg det sådan, jeg gider ikke, og så ham der Anders, nogle gange hvis man gik så kom han løbende bag ved en og tog hånden [på ryggen] og sagde kom så. Så nogle gange gik jeg meget men så snød jeg også lidt over banen

Susanne: Jeg tror faktisk også du snakkede lidt om dengang Oliver at du var lidt ked af at du skulle være anderledes end de andre børn og den eneste fra klasse. Det kan jeg huske du sagde, hvorfor skal jeg være anderledes end de andre

INT1: Oliver må jeg spørge hvordan du følte at du var anderledes?

Oliver: Det var irriterende at man gik til noget som man ikke selv havde valgt og så var der ingen andre der gjorde det som man rent faktisk kendte. Det var mange fra Hadsund

Susanne: Det er rigtigt ja

INT1: Snakkede du med dine skolekammerater om det?

Oliver: Nej

INT1: Spurgte de selv ind til det?

Oliver: Ja de spurgte, hvorfor skal du det og det er snyd, fordi nogle gange gik jeg glip af timen fordi jeg skulle til SÅ LETTER VI og måles og det. Så råber de det er snyd og bat bat

INT1: Okay. Nå nu er vi jo kommet lidt ind på selv forløbet. Kan i komme med eksempler på hvilke forandringer SÅ LETTER VI kom med til jer i jeres hverdag?

Oliver: Motion

Susanne: Ja det er rigtigt

INT1: Ja, kan du fortælle lidt mere om det?

Oliver: Nej

Susanne: Du startede med at få sådan et skridtmåler ur, det gik du godt nok meget op i i starten

Oliver: Nå ja

Susanne: På et tidspunkt skrev læreren faktisk hjem og sagde at hvis det fortsatte blev han nødt til at tage det af i skoletiden for hver gang den bippede, så rejste Oliver sig op selvom det var midt i timen, for han ville ikke have de røde streger. Så lige pludselig gik det jo fra at være en dreng der ikke gad bevægelse til en der gik meget op i det, og faktisk var der også nogle af de andre fra klassen der fik et ur og så gik de i skolefrikvarteret, så havde de en runde de gik frem og tilbage for at få flere skridt, for så kunne man holde de der streger væk i en vis periode

Oliver: Nogen gange gjaldt det også om at have flest [skridt] så mig og far gik tur og så fik jeg 5000 skridt og alle de andre nåede kun op på 1000, og de spurgte hvordan kom du op på det og ingen vidste hvad der foregik

Susanne: Forskellen var også det her med at få al det hvide brød og pasta ud, og få det grove ind og nogle alternativer. Der er bønnepasta for eksempel, der er mange alternativer, altså det her med at tilsætte grøntsager i maden i stedet for at lave en almindelig klassisk kødsovs som vi gjorde dengang. Så lige pludselig er der en hel squash og altså der er lige så mange grøntsager i som der er kød i nu

Jens: Prøve nogle af de nye ting, bønnepasta og det der q

Susanne: Nå quinoa [ris-alternativ], ja det lærte vi også at bruge i stedet for ris for eksempel. Og det er jo meget tankegangen, altså førhen når vi handlede ind til kødsovs vidste vi så og så mange gram kød, og vi vidste vi skulle have brun sovs for det var sådan vi lavede det. Det der med at få noget nyt, altså en kødsovs for mig nu består af squash, den består af gulerødder, kød, løg og hvidløg. Altså det der med at få nogle krydderier ind i hverdagen, for alt det vi plejede at spise var enten paneret eller meget meget kedeligt i smagen. Og det tror jeg gjorde rigtig meget. Det var meget sådan noget hurtig-mad, altså kylling og nuggets, altså noget der var nemt at stege og som også kan laves fra frost af.

Oliver: Vi fik også meget risengrød

Christian: Det elsker jeg. Mor hvor snart er vi færdige

Susanne: Skal i bruge Christian mere, han kan ikke koncentrere sig

INT1 og INT2: Nej jeg tror godt

Susanne: Vi kalder på dig når vi skal spørge dig om mere

Oliver: Skal i bruge mig?

INT1: Ja, det er jo primært dig der har været med i SÅ LETTER VI så vi vil rigtig gerne snakke lidt mere med dig

Susanne: Fik jeg svaret på spørgsmålet?

INT1: Ja ellers så kan det være jeg vender tilbage til det lidt senere

Jens: Vi har også fået mere motion ind. Vi plejer enten at spille noget fodbold eller et eller andet motion

Susanne: Noget som de synes er sjovt. Og så skulle Oliver jo deltage om onsdagen til noget fællestræning [i SÅ LETTER VI]. Anders og Stinne havde fællestræning om onsdagen i starten, og så tror jeg det var en gang om måneden at der var madlavning hvor der skulle deltage en voksen sammen med barnet. Det her med at få børnene med i madlavningen, det blev også en forandring, det havde vi heller ikke sådan været vant til. Igen det her med at det skulle være nemt førhen, og det er ikke specielt nemt at have en 6-årig med i madlavningen, altså det tager bare længere tid når de er med. Og det her med madpakken også i starten, altså jeg tror vi gjorde meget ud af når man lavede en madpakke, altså jeg har altid syntes at madpakker er enormt kedeligt så jeg var bange for at mine børn synes det var kedeligt, hvor Anders og Stinne gør meget ud af at sige, jamen prøv at hør, det behøver ikke være en fest at spise en madpakke. Det må gerne være kedeligt at spise en madpakke, for det er overlevelse. Der skal være noget til hjernen, det er det der er vigtigt og så at man ikke er sulten. Og så holde de små ostehapser og små pakker med sjov og ballade og kinder mælkesnitter, hold det til når man tager på skovtur eller har fødselsdag. Fordi man overgår altid sig selv når man tager i skoven eller noget andet, og så ender det bare med at være rigtig usundt. Så det tænkte vi meget over det her med ikke at gøre hver hverdag til en fest. De dage hvor man så gør det til en fest kan man så stadig tage et sundere alternativ til chokolade eller et eller andet. Det synes jeg i hvert fald var meget øjenåbner for mig

Oliver: Især far. Du er sådan en fedterøv med leverpostej den er kun sådan et tyndt lag, det skal være sådan et stort lag

Jens: Og det er altid på rugbrød ikke også

Susanne: Ja rugbrød, morgenmaden har forandret sig meget hvor vi førhen altid fik hvidt brød, og det er et levn fra mit hjem af. Vi har altid fået franskbrød til morgenmad. Jeg havde faktisk en periode hvor jeg troede, altså så skulle jeg slet ikke have morgenmad hvis det var for jeg kunne slet ikke få andet ned, hvor vi er blevet mere bevidste om hvor meget dårlig der egentlig er i det, og hvor svært det er for kroppen at komme i gang efter sådan en omgang hvidt brød og sukker.

Oliver: Nu får jeg spejlæg og rugbrød og en banan eller sådan en pandekage af banan, kanelpulver og havregryn

Susanne: Ja men før SÅ LETTER VI plejede du at få hvidt brød eller cornflakes

Oliver: Jamen der var også en periode hvor jeg fik havregrød

Susanne: Ja det startede vi på efter vi kom med [i SÅ LETTER VI]. Og så portionerne. Vi har alle sammen været slemme til at spise rigtig store portioner

Oliver: Undtagen Christian

Susanne: Ja undtagen Christian. Det er så der det har været svært, Christian var kun 5 måneder da han fik madlede så han har ikke haft lyst til mad, han skulle virkelig nødes til det. Og så sad vi så samtidig med en modsætning der var sulten hele tiden

Oliver: Så jeg ville godt have hans

Susanne: Ja

Jens: Og du var ikke kræsen vel

Susanne: Nej Oliver var slet ikke kræsen, der har vi slet ikke fundet noget, hvor Christian var rigtig meget kræsen. Det eneste vi kunne få i ham var yoghurt og havregryn blandet sammen. Og Oliver han, altså det var nok det der udspillede sig herhjemme at det ikke var specielt hyggeligt til måltiderne. Oliver var sulten og bad om mere, dengang havde vi også gryderne til at stå inde på bordet. Det var også noget af det vi lærte, at portionsanrette vores mad og så lader vi tingene stå [ude i køkkenet] og der er kun en portion til hver. Og det tog lang tid, jeg tror det tog et år eller to før Oliver stoppede med at spørge om mere. Hver gang vi havde spist så, må jeg godt få mere, og

det var sådan en kamp for han var ked af det og sur og synes vi var onde rigtig rigtig tit, for vi ville ikke give ham mere, og han var mere sulten sagde han. Det var svært at finde ud af hvornår er nok, nok. For han skulle jo heller ikke gå sulten i seng. Det var jo ikke det der var meningen, vi skulle jo ikke sulte ham tynd. Men hvornår er den rette portion til en der er syv eller otte år år.

Oliver: Mor jeg spiste lige så meget som dig og jeg var stadigvæk sulten

Susanne: Ja det er rigtigt, altså dengang han var 2 eller 3 år spiste han lige så store mængder mad som jeg gjorde. Og det var folk jo imponerede over, det var også lidt sjovt i starten. Altså jeg husker da han var to og vi var til farfars fødselsdag, jeg husker det lige så tydeligt, han blev 70. Og Jens' moster og onkel var noget imponeret for Oliver åd lige fem halve med sild og det var forretten. Og jeg kan bare huske at de sad, jamen det der var da grove sådan en god appetit sådan en ung mand har, og vi synes jo, ja ja det var da også lidt sjovt, han kunne spise så meget

INT1: Og charmerende

Susanne: Ja nemlig, meget charmerende når man kun er 2 år. Problemet er bare når man så bliver 7 år og kan spise 7 hele, altså det fik han ikke lov til, men han kunne hvis det smagte godt

INT1: Ja. Du sagde det her med at det var svært at finde ud af den rette portion, men har i så selv fundet ud af det efterfølgende? Eller fik i hjælp fra SÅ LETTER VI?

Susanne: Det ved jeg faktisk ikke. Nej det er nok noget vi har afprøvet selv. Altså vi fik jo vist den her Y-tallerken

INT1: Y-tallerken, kan du prøve at beskrive hvad det er?

Susanne: Jamen det er jo hvor man har et Y på tallerkenen hvor den lille portion skal være kulhydraterne, den lidt større skal være kødet og så den sidste skal være grønt

Oliver: Det var kedeligt

Susanne: Ja for du ville hellere have haft det omvendt, mest kulhydrater, og så kød og så grønt. Ej jeg tror at den har vi brugt meget, med at vise det her hvordan skal måltidet deles ind

INT1: Og det var det i gjorde når i lod gryderne stå i køkkenet?

Susanne: Ja

INT1: Okay, spændende. Det er jo sådan at vi har været inde og se hvad SÅ LETTER VI tilbyder familierne, og de nævner en punktplan, har i også fået sådan en?

Susanne: Ja

Oliver: Hvad for en fisk?

Jens: Den liste med ting vi skulle prøve at koncentrere os om fra gang til gang mellem de samtaler der

INT1: Kan i beskrive hvad den gik ud på for jer?

Susanne: Ja, men det er jeg ikke sikker på du [Oliver] kan men du må gerne prøve

Oliver: Kedeligt. Motion. Ikke mig

Susanne: Jeg tror det var meget med at få fuldkorn ind i hverdagen for eksempel.

Jens: Ja og prøv at undgå sodavand for eksempel. Og så var der nogle samtaler en gang i måneden eller hvad

Susanne: Det tror jeg ja hvor der var vejning

Jens: Ja og snakkede om hvad vi spiste, fik vi dyrket motion og sådan. Og så kom der sådan nogle punkter, måske 2-3 til næste gang, som prøv ikke at drikke så meget sodavand eller prøv at få mere motion ind, sådan nogle ting. Prøv at lade være med at spis efter aftensmaden

Susanne: Ja det var den største synder hjemme ved os, for os voksne. Det var det gode ved at vi alle sammen var på vægten. Jeg tænker også for barnets skyld, for at man ikke bare er særlingen. Fordi alle var ikke, altså Jens var ikke overvægtig dengang men alligevel er det alle der brug for hjælp og støtte og alle skal gå efter samme madplan. Vi fik også noget hjælp i forhold til Christian i og med at han var rigtig kræsen, skal han så have lov at spise en masse som Oliver gerne vil men ikke må? Altså der var mange ting vi sådan kunne snakke med dem om, men altså det har da helt klart hjulpet i forhold i Christian, fordi så er det det her mad der er. Og så har han godt nok fået lov at få en rugbrød for ellers havde han aldrig fået noget at spise hvis han skulle spise det vi spiste. Men han begyndte stille og roligt at smage på tingene, og vænne sig til det, og så lige pludselig

kunne han godt lide kødsovs, og han får jo mange grøntsager gennem det aftensmad vi får fordi det er blandet i.

INT1: Ja. Hvordan var det, eller nu sagde du at i jo fik nogle punkter fra gang til gang. Hvordan var det?

Jens: Jeg synes det var meget fint at der var nogle ting man skulle koncentrere sig om i stedet for, man kunne hurtigt få 20 punkter hvor vi skulle erstatte det ene med det andet. Jeg synes det var fint ikke at få for mange ad gangen

Susanne: Ja det tænker jeg egentlig også ville have været uoverkommeligt

Jens: Det handler jo meget om at få ændret de vaner man har og sådan, og så prøver man at tænke på de tre ting man har i ens hverdag inden næste samtale. Det synes jeg faktisk fungerede meget godt

Susanne: Det kan godt være svært at få stukket 50 punkter i hånden og få at vide, det her må du, det her må du ikke. Altså det giver god mening at man tager små skridt ad gangen, men det er også fordi de har tid til det. Hvis man nu kun havde et halvt år til at vise, altså hvis man skulle nå det hele på et halvt år

Oliver: Må jeg ikke nok gå

Jens: Nej

Oliver: Jeg keder mig seriøst, jeg gider ikke mere

Susanne (fortsat): Så tror jeg på man havde givet den en skalle i starten, men så tror jeg man havde givet op og fortsat på samme måde. Men i og med vi nærmest har gået der i hvad, 3 år? 2 år i hvert fald, vi er først blevet sluppet løs nu her. Eller der var så et år mellem sidste gang og gangen før det, men alligevel at man har haft muligheden for at kontakte dem hvis der var noget. Og hvis man kom og der var nogle ting man ikke fik gjort, så op på hesten igen ikke

INT1: Ja. Hvordan har det så været at ændre, nu sagde i selv vaner?

Jens: Stop

Oliver: Jamen jeg keder mig

Susanne: Ja men hør hvad hun spørger om, hvordan har det været at tingene blev anderledes?

Oliver: Kedeligt. Men det har ikke været sjovt, jeg kunne ikke lide at de blev anderledes, jeg kunne bedre lide det som det var før

Susanne: Så du synes også bedre om dig selv dengang?

Oliver: Det siger jeg ikke, jeg siger bare jeg bedre kunne lide det dengang vi fik brød, det kunne jeg meget bedre lide

INT1: Ja, er det fordi du bedre kan lide toastbrød end rugbrød?

Oliver: Ja

INT1: Jamen det smager også godt. Hvad så med det her motion, du nævnte at du går til fodbold nu og at du også har gjort det før men der var det ikke sjovt?

Oliver: Nej det er det stadigvæk ikke

Susanne: Du har vist taget nej-hatten på nu

Oliver: Nej men det er det ikke, det er kedeligt men jeg bliver tvunget til det af Fru Suresen og Hr. Suresen

Susanne: Det er rigtigt så længe du ikke har fundet et alternativ, men du er nu glad når du skal afsted, det er slet ikke det

Oliver: Men boksning og sådan noget, men næ for du kan slå dig. Og det kan man altså også i fodbold, man kan brække benet

Susanne: Prøv lige at tage den anden hat på, de får ikke noget ud af at du sidder og skælder ud

Oliver: Jeg skælder ikke ud, jeg siger bare jeg gerne vil gå til noget andet

Susanne: Nej. Jeg kan huske at Oliver blev interviewet af Nordjyske tror jeg det var, og der spørger hun faktisk hvad det bedste har været ved det, og der siger han, nu kan jeg løbe. Så noget godt tror jeg der er kommet ud af det. Vi kan se den kæmpe forandring i at han på et tidspunkt var startet til BMX og seriøst han væltede 17 gange rundt på én bane, og han kæmpede og kæmpede og så var han så tung. Og så skulle han have cyklen med op ad den her bakke, og du kravlede

nærmest op. Og så var der på et tidspunkt en der holdte børnefødselsdag hvor de kunne prøve [BMX] og der havde Oliver jo tabt sig ned til det normale. Og han cyklede, og cyklede og cyklede og det var jo en kæmpe sejr at gå fra slet ikke at kunne noget til så bare at kunne blive ved, fordi man havde tabt sig til det normale. Der gik faktisk kun 3 måneder fra da vi startede i SÅ LETTER VI til Lukas havde tabt sig ned til det normalvægtige

INT1: Ja, hvor sejt. Oliver, går du stadig til BMX?

Oliver: Nej

INT1: Så det er kun fodbold? Er du god til det?

Oliver: Nej, jeg er boldmongol

INT1: Er det rigtigt? Kan du ikke være målmand, det lød som om du gerne ville det

Oliver: Ja men det må jeg ikke for trænerne. Det er bare altid nogle andre der skal være målmand som knap nok kan finde ud af det

INT2: Hvad spiller du så på banen?

Oliver: Jeg spiller forsvar eller et eller andet hvor jeg skal beskytte bolden

Susanne: Lukas er et halvt hoved højere end sine kammerater. Og når han så både er højere og kraftigere, så har han altid set voldsomt stor ud i forhold til de andre

Jens: Du går jo sammen med nogle fra klassen, så du hygger jo dig også når du er afsted

Oliver: Ja ja. Mor jeg keder mig. Må jeg ikke låne din telefon?

Jens: Nej

Oliver: Må jeg låne din

Susanne: Nej, hør nu efter

INT1: Ja, Oliver du siger du keder dig lidt! Kan du så ikke prøve at fortælle om du synes der har været nogle problemer undervejs?

Oliver: Jo, det var i 0. [klasse], alle sagde det var snyd jeg skulle til det

Susanne: Hvad synes du om at være med til motionen derovre?

Oliver: Det var kedeligt det meste. Noget var sjovt

INT2: Hvad lavede i?

Oliver: Løb rundt og så var der sådan et eller andet hvor man skulle kaste en bold på hinanden. Og så var der sådan et skjold og alt muligt

Susanne: Ja de prøvede at finde på nogle forskellige ting hver gang, også nogle sjove ting. Så ikke sådan løbetræning 24/7, så var det jo alle mulige forskellige lege

INT1: Ja okay. Hvad med jer, synes i at der har været nogle konflikter under forløbet?

Oliver forlader bordet for at gå på toilet

Susanne: Ja undskyld, jeg kan slet ikke overskue at han skal være så urolig. Han har haft meget svært ved det, for han har været rigtig ked af at være med i SÅ LETTER VI, der har ikke været ret meget medvilje fra ham fra start til slut.

Jens: Det har været lidt op ad bakke, noget af en kamp

Susanne: Ja det har været mega op ad bakke. Vi blev selvfølgelig også nødt til at holde fast i nogle ting, jeg har været firkantet, men vi blev også nødt til at holde fast i de ting når vi nu selv havde meldt os, det var meget den holdning vi kom med. Og så kan det ikke nytte noget at bare fordi med at spise. Og der er rigtig mange traditioner i Danmark, vi har jul i rigtig lang tid. Det starter typisk i slut november med de første arrangementer man skal, og så varer de typisk over nytår hvor der er hver dag hvor man skal hygge sig. Udover det så er der pinse og påske, og 18 gange børnefødselsdag. Ikke nok med at de holder fødselsdag, de skal også have noget med i klassen den dag. Vi havde på et tidspunkt rigtig mange forældre som havde "bare fordi" kager med i skole, nogle gange op til 4 dage om ugen fik de kager i klasse. Fordi nu har min mor lige bagt. Vi har sågar haft forældre der har crashet en dansktime uden at snakke med læreren først, for at komme med pandekager. Så vi var pressede herhjemme når Oliver kom hjem og fortalte at han havde fået kage fire dage i streg, når han jo egentlig kun må få et stykke kage på en uge. Så vi kunne aldrig i weekenderne tillade os noget som helst. Fordi det havde han fået fire gange i løbet af ugen

Jens: Kosten har været svær, især at styre når det kommer andre steder fra

Susanne: Kosten har været mega svær, motionen der kunne vi jo tvinge

Jens: Kom du bare ind Oliver, du skal ikke gemme dig

Oliver: Men det er kedeligt

Susanne: Så motionen har vi kunnet styre fuldstændig, men kosten den har været umulig at styre i perioder. Når man kommer rigtig meget i byen, der er fodbold og der er alt muligt. Der er en masse fra fodbold der får 20 kroner at købe slik for efter træning, men i vores verden går man jo til fodbold for at træne og ikke at købe for 20 kroner slik. Det var besværligt, vi var altid de der sure forældre der sagde nej. Og på et tidspunkt tog jeg op til skoleinspektøren og snakkede med hende omkring det her med hvor besværligt det var at være barn i SÅ LETTER VI, altså vi var jo ikke de eneste fra skolen og vi, simpelthen for at sige, prøv at hør her der er ikke nogen der har godt af at få kage hver dag. Lige meget om man er tyk eller ej, det er jo ikke sundt. Der var også rigtig mange børn der døjede med uro, så hjælper det altså heller ikke at få kørt en masse sukker og fedt ind lige inden man skal koncentrere sig. Så jeg prøvede at nævne det, og hun tog det faktisk op så der blev ingen kage politik overhovedet. Jeg kan ikke huske, må man have med til fødselsdage?

Oliver: Der må man kun have flødeboller eller slikkepind med

Susanne: Ja så det blev faktisk stoppet. Og det er så svært at forklare et 0. klasse barn som er så behov-styret i forvejen, altså bortset fra alder, men det er så mega svært at skulle sige nej. Det var også svært i forhold til vores forældre. Det tog lang tid for dem også at forstå at det faktisk gjaldt hele tiden. Når vi skulle noget ringede vi i forvejen, ikke for at være flabede, men for at høre hvad skal vi have at spise? For så kunne vi lave aftaler på forhånd for Oliver's skyld. Jamen hvis vi en onsdag skulle op og spise hos mine forældre og skulle have frikadeller kunne vi sige, jamen du må få to frikadeller, så og så mange kartofler og så er det salat for resten. Simpelthen for at der ikke skulle blive noget når vi sad der, for det er ikke særlig hyggeligt, heller ikke for dem vi sidder med hvis han sidder og reagerer voldsomt og vi så sidder og bliver sure og uvenner. Så vi prøver at lave aftaler på forhånd.

INT1: Ja. Kan i beskrive om der er noget der har været særligt positivt eller negativt?

Oliver: Ja negativt. Det har været kedeligt og det var ikke sjovt at skulle dyrke motion. Det tror jeg ikke der er nogen der synes

Susanne: Jo det tror jeg faktisk der var nogen der synes det var sjovt

Oliver: At dyrke motion?

Susanne: Ja det er der nogle der godt kan lide

Oliver: Ikke mig

Jens: Nej men det er rigtigt, du var ikke så begejstret for dig

Oliver: Nej i hvert fald ikke

Susanne: Der var faktisk rigtig mange af børnene der troede at der var noget galt når de blev forpustede. Det her med, der er noget galt, jeg kan mærke noget inde i mit bryst. Og Oliver kunne slet ikke lide det, han blev helt fysisk dårlig af det, og det hermed at være forpustet, jamen det er faktisk sundt. Der er faktisk nogle gode ting der sker i kroppen og hjertet pumper afsted. Men der var faktisk nogle der troede de skulle dø af det

Oliver: Det gjorde jeg nogle gange

INT1: Ja, er det derfor du ikke kan lide motion?

Oliver: Lidt

INT1: Er der så andre ting?

Oliver: Ja jeg hader at tage motion når det er koldt for så kan jeg ikke få vejret

INT1: Ja jeg kan faktisk også få ondt i halsen når det er koldt under motion

Oliver: Ja jeg kan bare ikke trække vejret

Jens: Og så tror jeg sommetider du tænker at du hellere vil spille end dyrke motion

Oliver: Ja. Ja ja ja ja

Jens: Og hvis du så kan slippe for det

Oliver: Ja så gør jeg det med glæde

Jens: Men du plejer altså at være gladere når vi kommer hjem, kan du huske når vi har været ude at gå en tur

Oliver: Ja men jeg kan godt blive sur, men når vi så er færdige så bliver jeg lidt gladere

Jens: Og hvis vi så siger, nu skal vi ud at gå en tur med hunden

Oliver: Neeeeeeej

Jens: Ja så har du det sådan, men når vi kommer hjem så er du faktisk i rigtig godt humør

Susanne: Der var på et tidspunkt hvor Oliver gik til fodbold mandag og onsdag, og til BMX tirsdag og torsdag tror jeg det var, og det var sådan at de kommenterede på det oppe i skolen, at han kunne koncentrere sig bedre og var gladere. Og vi kunne jo mærke en kæmpe forskel, altså han var positiv og det var bare en helt anden dreng når han havde været afsted, altså der er slet ikke nogen tvivl. Men det kan vi andre jo også mærke når vi har været afsted. Noget af det vi har snakket rigtig meget om herhjemme er, at hvis man skal have noget, så ja?

Oliver: Jeg kan huske mange juleaftener der har min far og jeg været ude at cykle, for så har der været et ekstra stykke and for eksempel

Susanne: Ja vi prøver sådan at forklare at hvis man skal nyde så skal man yde. Hvis vi skulle til en 70 års fødselsdag kl. 12 så har vi enten cyklet eller gået en længere tur om formiddagen, for så kan man ligesom sige, så behøves vi heller ikke være så rigide med hvad han spiser, for så ved vi at han har dyrket motion. Og når de er afsted flere børn sammen dyrker de jo også motion. Vi har en enkelt gang været på all-inclusive ferie og det har vi indset nu at det skal vi ikke. Vi troede at vi kunne opveje at han gik, det her med at han svømmer 8-10 timer om dagen og det er op og ned i poolen hele tiden, det troede vi kunne opveje at man fik dessert. Det gjorde det ikke på nogen som helst måder. De fik lov til, altså til frokost og aftensmad skulle de drikke et glas vand først men så fik de lov til at få én sodavand. Og der var is én gang på en hel uge, altså en eftermiddag, og så var der slik om fredagen. Og så var der én kugle is eller et stykke kage om aftenen og så de der 8-10 timer [svømning] om dagen. Men han tog 2 kg på da vi kom hjem

Oliver: Det troede jeg var umuligt

Susanne: Ja men det lykkedes dig ret godt. Så er sådan meget enige om at det ikke er all-inclusive for os, for det kan vi simpelthen ikke styre

Jens: Og maden er jo heller ikke god altså

Susanne: Nej det er jo pap mad. Og Oliver havde det sorte bælte i buffet, og det var ikke særlig hyggeligt for Oliver tog jo bare tallerkenen og løb. Og så løb vi efter og der var ikke nogen af os der næsten havde nået at sætte os ned med tallerkenen før Oliver allerede havde spist. Så det var på ingen måder hyggeligt. Det er vi ret godt enige om at vi ikke gør all-inclusive mere. Men det er sådan meget med det her at lære at gøre noget for man kan nyde noget, og så er der plads til lidt mere siden man har været ude og dyrke motion først

Jens: Så har der også været rigtig meget med kosten, og de råd vi fik der som jeg synes vi er blevet bedre til

Susanne: Ja at planlægge det?

Oliver: Mor må jeg snart gå ovenpå?

Susanne: Har i flere spørgsmål til ham?

INT1: Ja jeg har godt nok lidt flere jeg gerne vil stille, skal vi ikke bare stille dem til ham

INT2: Jo

INT1: Godt. Så har jeg lige lidt flere spørgsmål til dig, og så får du lov at gå mens vi lige snakker lidt mere med dine forældre, skal vi ikke aftale det?

Oliver: Jo

INT1: Det lyder godt. Allerførst vil jeg gerne lige tage fat i nogle af de ting du selv sagde da vi startede med at snakke sammen. Du sagde du lige var stoppet til spejder, hvordan kan det være?

Oliver: Jeg stoppede pga. en af vores ledere, mig og to andre vi slåssede tit og det måtte vi godt, men så var der en der hed Anna som sagde vi ikke måtte, og så måtte vi pludselig ikke for ham vi plejede at måtte gøre det for, og så stoppede de og så sagde jeg det var kedeligt og så stoppede jeg også

Susanne: Ja det var fordi der ikke var flere fra din aldersgruppe ikke også

INT1: Ja. Det næste er den her skridttæller du fik, bruger du stadig den?

Oliver: Nej den gik i stykker

INT1: Nå hvor lang tid siden er det

Oliver: Det er næsten et år siden. Der var en der ødelagde den. Jeg havde den sådan, og så var der en, vi var kommet op at slås og så var den så gået i stykker

INT1: Øv hvor træls. Brugte du den meget?

Oliver: Ja

Susanne: Du havde den altid på ikke

Oliver: Jeg havde sådan regnet ud, at hvis den kostede 1000 plus en t-shirt

Susanne: Ja stop, alt det gider vi ikke snakke om her. Men du havde den faktisk på i flere år, det var sådan et der sad fast, man kunne godt tage den på i bad og sådan noget. De lavede faktisk en konkurrence, en skridt konkurrence på et tidspunkt

Oliver: Ja det kan jeg godt huske, jeg førte også nogle gange

Susanne: Det er rigtigt, du vandt også nogle gange

Oliver: Jeg kan huske der var engang hvor jeg havde gået allerflest skridt ved SÅ LETTER VI og så fik vi noget for det, sådan noget mad

Susanne: Du fik sådan en stor lækker kurv ikke, det var du godt nok stolt af

INT2: Det var også flot

Oliver: Det fik jeg sådan tre gange i træk eller to

Jens: Ja der var i hvert fald et par gange hvor du vandt de der konkurrencer

Susanne: Men det var også sjovt at begynde at følge. Det var også meget nemmere som forældre, altså der var stor forskel i hvor meget Oliver gik. Nogle kunne han have gået 8000 skridt når han kom hjem fra skole, andre gange 20.000.

Oliver: Min rekord er kun 22.000

INT1 og INT2: Hvor flot

Susanne: Ja ja, og så det der med at sige, ej du mangler 5000 skridt, eller du har gået det dobbelte af hvad du burde, jamen så må du godt sætte dig foran skærmen og vi kan godt forstå du er træt nu når du har gået 20.000 skridt. Så det var en kæmpe hjælp, det er næsten det der har hjulpet os allermest. Også det der med at Oliver blev bevidst om at det er vigtigt at gå nogle skridt

INT1: Ja, hvad synes du så om at bruge uret?

Oliver: Det var sjovt så længe det varede.

INT1: Brugte du det kun til at se skridt

Oliver: Nej også til at se klokken. Ja det var nok det

INT1: Ja. Oliver jeg kunne godt tænke mig at spørge, i løbet af den sidste uge hvad har du så lavet i frikvartererne?

Oliver: Første frikvarter gik jeg og sprøjtede i en kæmpe vandpyt.

INT1: Med vilje?

Oliver: Ja med vilje, og det var nok det jeg lavede

INT1: Ja, spiller du stadig fodbold engang imellem?

Oliver: Nogle gange

INT1: Er du stadig målmand?

Oliver: Ja men mere når der sådan er varmt

INT1: Ja

Oliver: Der er ikke rigtig fodbold når der er sne på banen

Jens: Hvad laver i ellers i frikvartererne?

Oliver: Det ved jeg ikke, går og leger den leg vi har om Carsten og Pædagogen

INT1: Den kender jeg ikke, vil du ikke fortælle

Oliver: Sådan en leg hvor man skal være to mindst, hvor en skal opføre sig rigtig dumt og den anden skal tage ansvaret og så sørge for at den anden ikke laver noget dumt

Jens: Det er noget i har set på youtube ikke

INT1: Hvad plejer du så at være?

Oliver: Jeg plejer at være ham pædagogen

Jens: Så skal du styre ham den tossede

Oliver: Ja

INT2: Hvordan gør du det?

Oliver: Jeg siger sådan, de får chips hver gang, så siger jeg i får ikke chips. De er så mærkelige og så gør de dumme ting igen og igen

INT1: Kan du bedst lide at være ham pædagogen?

Oliver: Ja

INT1: Ja, så du er god til at holde de andre i ørerne?

Oliver: Ja nogle gange er det lidt svært. Nogle gange kommer der sure rockere i det spil, og siger de har jernbat og slår mig

Susanne: Men du er mest udenfor når i leger eller hvad

Oliver: Ja

INT1: Hvad så med i weekenden?

Oliver: Der er jeg tit hjemme ved en eller vi er hjemme ved mig

INT1: Hvad laver i?

Oliver: Sidder og spiller og så får vi pizza og cola og så sidder vi og spiller

Susanne: Ej Oliver du er så åndssvag

INT2: Men når du sagde at inden i var med i SÅ LETTER VI var i tit oppe med flasker og købe slik. Gør i stadig det?

Oliver: Nej det gør vi næsten aldrig mere

INT2: Så det er anderledes end før?

Oliver: Vi køber bare én slikkepind og resten sparer vi op sammen til et hus

INT2: Skal i flytte sammen?

Oliver: Det ved vi ikke, det havde vi regnet med

Jens: Det er i hvert fald en plan, dig og Malthe har snakket om at når i blev store vil i godt bo sammen

Susanne: Er der mere han skal svare på?

INT1: Jeg tror vi kalder hvis der kommer noget mere. Tak for at du gad snakke med os Oliver

Susanne: Jeg tror den store forskel er at Oliver selv er klar over, eller vi hører faktisk fra andre forældre at Oliver selv er begyndt at sige ja og nej til nogle ting. Eller spørge om et andet alternativ. Jeg tror det er der vi mest kan mærke forskellen i forhold til ham. Vi har nogle gange været til et eller andet hvis de står med en sodavand, så har i en danskvand eller almindeligt postevand kan han godt spørge om. Ellers ved han godt det skal være light hvis det endelig er. Og han vil faktisk også gerne have frugt og sådan noget, så hvis alternativet er der tager han det ligeså gerne som det der usundt. Af sig selv

INT2: Det er flot

Susanne: Mega flot. Og så har han accepteret portionerne nu. Han ved at han kan hyle og skride, men det hjælper ikke, det er bare sådan det er nu. Ham Malthe som han snakker rigtig meget med, de lever rigtig usundt. Og jeg har faktisk haft perioder hvor jeg siger til ham, du kan ikke lege med Malthe i weekenden. Og det er mega svært som mor, og de er allerbedste venner. Jeg har før måtte snakke med forældrene, og det har vi lige måtte gøre igen, for det at Oliver nævnte pizza før og sådan noget, det er at sover han der fredag, jamen så får de altid pizza fredag og lørdag, ellers er det Mac Donalds eller et eller andet. Og det må Oliver gerne engang imellem, men nogle gange er det jo tre fredage i streg, og er der pizza tilbage får de det til morgenmad. Og det har været svært for os for vi har ikke, eller nu har vi fået pizza i fredags fordi Oliver havde fødselsdag og fik klassen på besøg. Men ellers tror jeg ikke vi har fået pizza fra pizza manden i 3 år. Altså for det første har vi 10 km til nærmeste pizzeria

Jens: Ja så man bliver ikke så nemt fristet

Susanne: Nej det gør man ikke. Men det har også bare lagt i kortene at det gør man ikke mere, det gør vi kun når vi er på ferie. Så er det for eksempel Mac Donalds når vi er på vej til lufthavnen eller sådan noget, eller når vi er på ferien måske. Det har vi aldrig gjort sådan generelt

Jens: Nej det har vi ikke været slemme til

Susanne: Nej det har mere været når han har været ude ved nogen hvor han har fået det. Og det er det der er så svært, at hans kammerater de kan godt tåle det. Når han er ude skal vi sådan lige nævne det, sidst han var ovre ved Malthe havde de ikke fået fredags snolder, de havde fået nødder fordi vi har nævnt det. Men der plejer altid at ligge poser med chips, og det kan være de andre børn kun spiser en håndfuld for så har de ikke lyst til mere, men Oliver tømmer posen hver gang. Altså der går ikke noget ud igen. Så det har været lidt svært nogle gange, og det er også mega træls altid at være den der mor der siger nej

INT1: Hvornår tog i sidste en snak med Malthes forældre?

Susanne: Det er 14 dage siden. De glemmer det lidt. Det var svært da han ramte, altså det var ikke så svært at forklare folk det dengang de kunne se at han var overvægtig, men lige den dag hvor han ramte normalvægten så fik vi simpelthen så meget, jeg vil ikke sige kritik, men undren over at vi holdte fast i det. For nu er han jo, altså nu sker der jo ikke noget, han skal jo ikke tabe sig mere. Nej det ved vi da godt, men han skal jo heller ikke tage det hele på igen. Og det har været svært for dine forældre, og for mine forældre og det har været svært for dem vi har været sammen med. Det har været svært når han har været til børnefødselsdag. For det er svært at holde fast i det, én ting er hvis man lige tager 3 måneder hvor man giver den gas, men det er dæleme svært når man kommer til at man holder det på tredje år. Så begynder man, det er lidt som om at vi skal forsvare det, det føler jeg i hvert fald at vi skal forsvare det, den måde vi opdrager på og gør tingene på for nu har han jo ikke brug for det mere. Jo han har stadig brug for det, vi kan jo se det. For hvis vi har slækket på det, altså vores børn har aldrig gået amok i det, de har aldrig fået lov, men vi har været slemme til at snolder

Jens: Ja ja, men ikke så

Susanne: Nej ikke i forhold til, for nogle gange når vi er kommet til SÅ LETTER VI og har sagt, ej vi er godt nok kommet til at snolder, så har de sagt, når vi fortæller hvad vi har gjort, så siger de ej seriøst det er jo ikke ret meget mere end hvad almindelige mennesker gør til daglig.

INT1: Hvad har i så gjort når det har været svært? Du nævner selv at du har haft samtaler med Malthes forældre og med klassen, er der andet?

Susanne: Ja altså jeg valgte til et arrangement, der er noget der hedder den gode klasse hvor jeg valgte at forklare hvor svært det var for os at holde fast i det derhjemme når der blev serveret så meget kage og småkager og hvad der ellers blev bagt. Men det var svært at lægge på bordet, at vi har et problem og vi vil gerne have hjælp. Men jeg synes faktisk det blev taget ret godt imod, eller altså jeg kunne da godt se der var nogen der sad og tsk tsk, men jeg tænkte det må være sådan som det er. Men det var faktisk sådan at der på et tidspunkt en af børnene der havde fødselsdag, hvor moren skrev til mig og spurgte, hvad gør vi lige her, er det okay vi sender kage med. Hvor jeg tænker, okay så er der nogle der accepterer det. Og så var der et hold forældre hvor, det havde jeg aldrig troet for de var skilt og var lidt loose med det hele, men hvor faren skriver til mig og siger, hvad gør jeg med frokost for jeg vil egentlig gerne gøre det bedste for mit barn. Hva' tænkte jeg, men jeg tror efter vi fik de her positive henvendelser har vi også turde sige noget mere, for det er jo at blotte sig på en eller anden måde, og det er ting der er lidt svært her. Og Emils forældre skrev til mig, det er faktisk ikke så længe siden hvor Oliver skulle sove hos Emil, så skriver de og siger, hvad gør vi, vi plejer at få fredags snolder, er der noget vi kan gøre i stedet for.

INT2: Ej hvor fint

Susanne: Ja for det hjælper jo Oliver helt vildt meget at han også kan se at der nogle der gerne vil hjælpe ham. For det er svært, det er mega svært

Jens: Ja og især når man ikke selv kan sige stop. Han bliver jo bare ved med at spise

INT1: Ja og der er jo ikke ret mange 11-årige som siger nej når de sover hos kammerater og bliver budt slik

Susanne: Nej og han starter med det her [SÅ LETTER VI] som 6-årig, det skal vi også lige huske på at det næsten er 5 år siden han startede. Det er tidligt at skulle starte med at sige nej. Det er ikke ret lang tid siden at vi hentede ham hvor han stod med en toast i hånden ovre ved Malthe, det er

noget af det sundeste de serverer, hvidt toastbrød. Han havde en toast, og så snakker vi med ham om det da vi kommer hjem og siger; Oliver, hvordan er det nu i forhold til. Og så siger han; jamen mor, jeg havde sagt, hun [Malthes mor] havde spurgt ud i lokalet hvem vil have en toast, og Oliver sagde nej tak, jeg spiser frokost når jeg kommer hjem, han vidste han blev hentet kl. 12. Han havde jo sagt nej tak, og havde klaret den udfordring. Men så ville storesøsteren ikke have sin alligevel og havde spurgt Oliver om han så ikke ville have den. Og det ville Oliver så gerne. Men det er også svært, vi andre ved jo også hvor svært det er første gang kagen kommer rundt, men anden gang, så har man også duftet til den og tænker ej nu sidder de andre og spiser den

INT1: Den kender vi vist alle sammen

Susanne: Jamen det er jo det og det er det vi hele tiden skal huske på at han kun er et barn. Og han sagde direkte, jeg ved det godt mor. Vi har opfundet noget herhjemme, eller jeg ved ikke om andre også har, men vi har lavet rugbrødstoast herhjemme. Med hamburgerryg og cheasy ost i stedet for en stor fed ost. Og det får de, og de vil lige så gerne have det for vi har ikke andet. Vi prøver ikke at have noget herhjemme for så bliver man ligesom ikke fristet af det

INT1: Det lyder jo som om han klarer det fint, det er jo også en lang proces. Jeg tror vi skal lidt videre, vi vil gerne snakke om da i blev afsluttet i 2016 eller 2017? Hvornår blev i færdige

Susanne: Jamen hvornår var vi afsted, for et år siden? Og så blev vi jo færdige et år før det og havde et års opfølgning.

INT1: Godt, jamen kan i så ikke beskrive med eksempler hvordan jeres hverdag ser ud nu, efter i er afsluttet hos SÅ LETTER VI?

Susanne: Ja jamen jeg er begyndt at arbejde blandede vagter, så det kræver rigtig meget planlægning. Om søndagen er vi begyndt at lave en lang indkøbsliste, først laver vi en madplan for hele ugen frem. Og alt det der kan handles om søndagen handler vi der. Og så er vi begyndt at lave det meste mad om søndagen også, for så har vi styr på de alternativer og så falder vi måske ikke i. I den her uge har vi for eksempel fået kyllingefrikadeller og så skal vi have madpandekager, noget der kræver en masse grøntsager i maden eller ved siden af. Vi kan også i stedet for bare lave salat til aftensmaden lave en kæmpe skål salat, så kommer det i poser og så kan det holde sig i lang tid. Så er vi begyndt at sætte på planen også hvem der dyrker motion hver dag. For så kommer man

ikke, jeg havde en lang periode, nu har jeg så taget lidt på igen, men jeg havde en lang periode hvor jeg fik tabt rigtig mange kilo. Og der var jeg afsted 6 dage om ugen, men så følte Jens okay jeg er altid alene med børnene når du altid er på motion. Så derfor begyndte vi at sætte på planen, jamen hvem må dyrke motion om mandagen, hvem må om tirsdagen, for så kan vi ligesom krydse af når vi har gjort det. I går stod vi og talte sammen, vi kunne se at han har gjort det 5 gange, jeg har gjort det 4 og børnene har været afsted 3 gange, og så snakker vi om, jamen er det en rimelig fordeling og er der noget der skal laves om næste uge. Jeg skriver også altid på, hvis jeg har aftenvagt, vi skriver alt det vi skal på, men så skal jeg til cirkeltræning eller til MTB eller noget. Så det er sådan planlagt meget, vi er blevet meget bedre til at planlægge

Jens: Det er også fordi vi er jo meget tidligt afsted om morgenen, når vi har så langt på arbejde. Så vi når hjem kl. 16 og de skal til fodbold kl. 17 så kræver det meget planlægning

Susanne: Ja. Også fordi det er nemt at springe motion over når man synes man er bagud på tid, det er så nemt at sige ej så springer jeg lige cykling over i dag. Men der giver at vi har energien til næste dag er, at vi får motioneret dagen før. Så tror jeg også forskellen er at søndag aften går jeg til cirkeltræning kl. 19.30. altså det skete aldrig før, kl. 19.30 havde jeg ramt sofaen og kom ikke fra den før jeg skulle i seng. Så vi har ændret meget mentaliteten om det

Jens: Vi har fået meget mere motion ind

Susanne: Helt vildt meget. Jens og jeg er begyndt at cykle MTB sammen, og det har også været fedt. At vi gør noget sammen. Og børnene er også blevet så store at vi godt kan sige, jamen vi cykler lige så nu er i alene en halv times tid, hvis der er noget må i ringe

INT1: Ja, hvornår var i sidst afsted og cykle? Nu ved jeg at vejret ikke har været det bedste til at cykle i på det sidste

Susanne: Jeg var i lørdags, der valgte du så at løbe i stedet for. Vi havde en fredag for 14 dage siden, der havde jeg fri så jeg skrev til Jens og sagde keder du dig ikke på arbejde, kommer du ikke med ud og cykle i stedet for så kan du arbejde hjemmefra når det er. Så cyklede vi 50 km inden børnene kom hjem

INT2: Hold da op, det er også en god tur

Susanne: Bare tankegangen i, vi har faktisk snakket om at der ligger mange shelters på vejen mod Aalborg, der har vi snakket om, at til sommer skal vi prøve at cykle ud til dem. Altså førhen når folk sagde at de tog på cykelferie tænkte jeg hold kæft de er tåbelige, og nu vil jeg gerne selv prøve det

Jens: Du gad ikke engang cykle ind til byen førhen, og der er 2 km

Susanne: Jamen det er rigtigt, det kunne jeg slet ikke overskue. Jeg havde ondt i ryggen og kunne ingenting. Men det er jo lidt skræmmende ikke, at man kan bilde sig selv ind at man ingenting kan. Første gang jeg cyklede hjem til mine forældre, der er 8 km, jamen jeg var så stolt. Nærmest mere stolt end den dag vi fik ungerne, over at have cyklet de 8 km og det kan vi jo grine ad den dag i dag. Det er lidt vildt at tænke på at man kan blive så inaktiv, jeg kunne ikke engang overskue at hente tøj på 1. sal for jeg blev forpustet af at gå op ad trappen. Det er skræmmende, og at vi faktisk gør tingene i sjov. Det er lidt vildt at tænke på. Vi havde en lidt hård uge i sidste uge, vi havde rigtig mange ting, meget arbejde og om fredagen havde Oliver fødselsdag så der kom klassen om aftenen og var her til halv ti og så skulle vi rydde op. Dagen efter skulle de begge to til standerhejsning i hver sin by, og samtidig fik vi gæster om eftermiddagen men alligevel nåede begge drenge til fodbold, Jens fik løbet en tur og jeg fik cyklet en tur. Og jeg tænkte, okay for 5 år siden havde det været fuldstændig utænkeligt at vi ville nå motion inden gæster, for der ville vi jo have tilvalgt at vi kunne nå at hvile inden gæsterne kom. Og det er nok den største ændring, at vi påtænker at vi faktisk får rigtig meget energi af motion. Når folk har sagt det førhen har jeg bare tænkt, jeg får ikke noget energi, jeg bruger det hele under motion. Det prøver vi at give vores børn

Jens: Også i weekenderne påtænker vi at børnene skal have motion. Det gør vi rigtig meget, men det gjorde vi jo aldrig førhen. Nu går vi en tur

INT1: Ja for det var faktisk mit næste spørgsmål, hvad i laver i weekenderne, men det lyder til at i også er ude?

Susanne: Vi går ture til stranden, og gik en tur med hunden. De skal ud og have noget luft, det har vi en idé om at det skal vi altså. Når det bliver bedre vejr, vi har den lækreste cykelsti, nogle gange går vi derhen andre gange cykler vi alle fire. Og så kan vi have lune frikadeller med i en pose og to stykker rugbrød, og så ellers på tur så havde vi skovtur. Så spiste vi aftensmad og så hjem, det gav rigtig meget for børnene også at vi viser. Jamen jeg tænker det er os der er forbillederne og vi fik motion

Jens: Ja det var en måde at få motion på og få dem med uden det bare blev frem og tilbage for det er jo lidt svært sommetider at motivere dem. Kan de få lov at sidde og spille er det da meget sjovere, så det er stadig noget vi skal tænke meget over, sådan at der skal lige laves noget fysisk

Susanne: Vejret indbyder jo heller ikke meget til det lige nu, når foråret kommer og vi har to børn der gerne vil ud og har været vant til at vi er meget ude. Altså enten står de og bygger et eller andet

Jens: Eller trampolin bruger de også rigtig meget

Susanne: Rigtig rigtig mange timer kan de være ude på den i weekenderne.

Jens: Oliver har sommetider også efterspurgt, at når det bliver sommer kan vi så ikke komme ud og cykle igen

Susanne: Og så har vi verdens mindste motionscenter inde i byen. Der er to ildsjæle som har fået lov at bruge et hus som stod tomt, hvor de har lavet et rigtig lille og rigtig fint motionscenter. Det koster 500 om året for en husstand, og der er der rigtig meget fælles træning og fælles cykelture derfra to gange om ugen, og cirkeltræning. Og børnene kan også tage med, så er der bordtennis på loftet og sådan nogle ting. Og der kan vi godt lide at tage ind, så tager vi derind alle 4. Og drengene, det er jo ikke sådan vi presser dem og siger nu skal i tage 40 armbøjninger, det er det her med at få det ind at det skal være sjovt og så lære at det er okay at blive forpustet, for det var han [Oliver] dødsensangst for sådan, jamen mor mit hjerte slår så stærkt og jeg kan slet ikke trække vejret, jamen det er faktisk sundt. Men jeg kan selv huske, det der med at man begynder at svede, det er ulækkert. I starten gad jeg heller ikke for så skulle jeg til i bad og sådan noget. Ja dovenskab

INT1: Sådan tror jeg vi alle har det indimellem. Nå. Ja i har snakket lidt om det, men kan i fortælle, jeg spurgte jer tidligere hvornår i synes i var mest aktive inden forløbet. Kan i fortælle hvornår i synes i er mest aktive nu?

Jens: Vi prøver at lave noget i løbet af hverdagene

Susanne: Jeg synes vi er gode til sådan at finde på, vi er ikke så meget på sofaen som vi var førhen. Hvad er klokken før vi rammer den, otte eller ni? Og vi skal som regel i seng klokken ti eller halv

elleve. I løbet af weekenden, jeg havde min første søndag på sofaen i går, jeg havde ondt i ryggen og så lagde jeg mig, men ellers har vi ikke gjort det i weekenden. Vi kan jo høre andre har sådan film-weekend hvor de ser film fra morgen til aften, det har vi aldrig gjort med vores børn. Altså vi sætter os klokken seks og det synes vi er tidligt, og så frem til de skal i seng kl. otte. Men vi har været ret aktive i weekenderne

Jens: Ja vi cykler ikke

Susanne: Ja cykler og cirkeltræning, det er nok der vi er mest aktive

Jens: Sommetider på ferie har vi også tænkt meget over, jamen hvad kan vi gøre mens vi er på ferie

Susanne: Ja. Vi var i Italien i sommer hvor vi havde MTB med. Det var meget mærkeligt, det ville jeg aldrig have troet at vi kom dertil. Men der var vi ude i bjergene, det var også lidt mærkeligt at lade børnene alene i hytten, så kan man diskutere om de er store nok til det, men det gik og de overlevede. Og så gjorde vi, cyklede vi hver anden dag? Det tror jeg vi gjorde, cyklede hver anden dag mens vi var de 14 dage nede i Italien. Vi fandt faktisk, der lå nogle tracks og det var egentlig meget fedt, også fordi når vi er på ferie er vi aldrig sammen med andre end os fire. Så det er ret intents i 16 dage hvor man hele tiden kan høre sin familie, også mens man er i bad ikke, der var det dejligt at vi også kunne komme ud alene så det ikke kun var på børnenes præmisser

Jens: Ja og de badede jo hele dagen og så cyklede vi en tur om aftenen mens de slappede af ikke

Susanne: Og så deltog de også i fodbold

Jens: Ja der var fodboldturnering

Susanne: Ja hver anden dag, det deltog de faktisk i. Det var jeg faktisk imponeret over at de turde gå ned til nogen de ikke kendte fordi de faktisk gerne ville spille fodbold

INT2: Ja for det kræver også noget

Jens: Ja især fordi det var jo engelsk, så det var lidt ja. De ville gerne være med

INT1: Fedt. Kan i fortælle lidt om SÅ LETTER VI har påvirket jeres hverdag efter afslutningen?

Udover 1-års vejningen

Susanne: Jeg tror bare vi holder fast i det vi har lært med kost og motion

Jens: Især med inspiration til kosten og de alternative ting vi kan bruge

INT1: Har der været noget fra SÅ LETTER VI som har været nemt at følge i hverdagen?

Susanne: Jamen jeg tænker især det her med fuldkorn. Det er godt nok sjældent, vi har jo ikke hvidt brød herhjemme mere. Jeg bagte også selv meget, men nu har jeg jo fået fat i groft mel og kerner. Det her med at man begynder at sætte sig ind i tingene, at stå og begynde at lege med tingene. Quinoa har vi brugt en del i perioder, lige nu er jeg lidt træt af det, men couscous også. Altså tingene har forandret sig rigtig meget i smagen, for det tror jeg tit det var det vi gjorde forkert før. Altså man kan spise uanede mængder af noget der ikke smager af noget, men hvis først man tilsætter krydderier og noget forskelligt så bliver man ret hurtigt mæt fordi man påvirker, ja

INT1: Ja en masse sanseindtryk

Susanne: Ja nemlig. På et tidspunkt fik vi spaghetti og kødsovs, eller det gjorde vi ikke, vi fik kødsovs. Og Oliver kørte bare ind og jeg tænkte, han har slet ikke opdaget at der ikke er spaghetti i. Jeg havde revet gulerødder i stedet og lagt i bunden. Han opdagede det ikke engang. Og alt sådan noget lasagne, det er spækket med grøntsager. Og frikadeller, altså selv frikadellerne er der grøntsager i. Jeg har sådan en juicer, jeg juicer grøntsagerne først og bruger det i frikadellerne. Oliver opdager ikke at det ikke er almindelige frikadeller

Jens: Det er også hvad man er vant til, altså hvis Malthe er her og vi får kødsovs så kan han godt sidde og stikke lidt til den, han kan godt se at der er gulerødder

Susanne: Det er ikke sådan min mor plejer at lave det. Ja vi spiser lidt anderledes

INT1: Ja. Kan i så fortælle om der har været noget fra SÅ LETTER VI der har været svært at følge i hverdagen?

Susanne og Jens: Nej det synes jeg ikke

Susanne: Vi har godt nok en forkærlighed for Pepsi max

INT1 og INT2: Åh det har vi også, det er en stor synd

Susanne: Ja og vi har faktisk haft et halvt år uden det. Og det var lidt en ups'er at jeg startede, for så var jeg på ferie hvor jeg fik smagt på det og så hænger man bare på det igen. Og jeg tænker hvor er det ærgeligt, for jeg havde ikke hovedpine længere. Men det er faktisk kun colaen der lige hænger for os tror jeg. Altså det har været meget familievenligt og meget babysteps hver gang vi skulle noget. Stinne havde bedre forståelse hvis det ikke lige kunne lade sig gøre. Anders var meget militæragtig, at det kunne han ikke forholde sig til at det kunne være svært. Jeg tror også det var det som Oliver havde imod når han var til træning, det her med, løøb, Oliver blev helt provokeret af det, han blev overhovedet ikke inspireret af det. Man skal også huske på at det er et helt familieliv der skal ændres, man skal jo helst holde det for livet, det tror jeg nu også vi gør, jeg kan ikke forestille mig at vende tilbage til det andet

Jens: Nej det kan jeg ikke lige se

Susanne: Nej for man kan sige, det er 1 år siden og vi har ikke ændret noget om helst

INT1: Okay. Er der så noget i slet ikke har fået ført ind i hverdagen?

Susanne: Det tror jeg ikke. Tror du det?

Jens: Nej

Susanne: Jeg kan ikke komme i tanke om noget. Det er jo mega nemt, du må få så meget af det og så meget af det. Det er meget firkantet stillet op, og den der Holbæklæge har jo fat i et eller andet rigtigt, for hvis man følger det taber ens barn sig. Og udefra, dem som vi kunne se ikke kunne følge det, altså deres børn tog 8 kg på i sommerferien. Og det er jo skræmmende for det er synd for børnene. Vi snakkede med de andre forældre som siger, ej det er også synd mit barn ikke kan komme til børnefødselsdag, men det kan dit barn godt, det kan bare være i måske skulle have nogle regler for jeres barn. Vi har jo altid gjort det sådan, at når Oliver skulle til børnefødselsdag sagde vi, jamen han er med i det her projekt og vi vil gerne have at i hjælper ham så han ikke spiser for meget. Og han kunne blive stiktosset hvis han opdagede at vi sagde det. Fordi hvorfor skal du ødelægge det for mig. Så valgte vi én gang ikke at sige noget til en 10 års fødselsdag. Og vi kunne se, da han blev sat af i gårdspladsen, jamen han var kridhvid og det lignede han havde kvalme, det havde han også, han havde diaré og koldsved, han lignede en der lige var stået op af en swimmingpool eller et eller andet, hans hjerte kørte afsted. Han havde givet den maks gas, der

havde været buffet. Da han kom var der skåle med chips som han gik direkte hen til, og så havde de jo fået et eller andet usundt til middag. Og så var der sodavand, han havde taget syv. Så han var så syg at vi overvejede om vi skulle ringe til vagtlægen, og den har vi kunnet referere til, sådan hov kan du ikke huske hvordan du havde det, for han var så syg og han blev helt bange selv. Og han har også selv sagt det nogle gange når vi har været til noget, ej det kan godt være jeg lige skulle [holde igen]

Jens: Og det er så svært for ham

Susanne: Jamen han er så behov-styret, og når man så ingen mæthedsfølelse har så

Jens: Bare han ser mad så er han sulten og så kan han spise noget. Vi kan jo ikke have noget til at stå fremme, så bliver han ved med, ej jeg er sulten og må jeg ikke få noget at spise. Så det er svært for ham

Susanne: Og det er svært for hans forældre. For man bliver så træt i det og at man altid skal sige nej. Det er jo ikke altid sjovt at sige nej til ham

Jens: Det nemmeste er jo at give lov, men det går jo altså ikke

Susanne: Og det er nok det der har gjort at det er lykket for os og Oliver, at vi bare har sagt nej. Og så måske give ham et alternativ, eller sige at det ikke er for at være ond. Det har vi faktisk gjort rigtig meget, jamen Oliver det er ikke fordi vi vil være onde ved dig, det er for at passe på dig, fordi vi elsker dig og gerne vil have du har det godt. Det virker bedre nu end han gjorde i starten, men vi blev jo nødt til at holde fast i det

INT1: Helt klart. Nå, hvis i tænker tilbage på det her forløb er der så noget i tænker i gerne vil have gjort anderledes?

Susanne: Jeg skulle nok have givet noget mere gas selv i starten. Jeg brugte alt mit overskud på at det skulle lykkes for Oliver, og så glemte jeg lidt mig selv i alt det her. Hvor vigtigt det er at man viser vejen i stedet for kun at pege på den. Det kan jeg godt fortryde, også fordi jeg tog meget på i starten. Alt mit fokus lå på at det skulle lykkes for Oliver, det var så vigtigt for mig. Det tror jeg er en generel ting som forældre, at man håber på det lykkes for ens børn. Det tror jeg, vis vejen noget mere i stedet for kun at pege, det var mest Jens der deltog i motionen og så stod jeg nok

mest for kost delen. Og det var ikke sådan jeg spiste usundt når Oliver var der, men så tog jeg revanche om aftenen når han var gået i seng. Fordi, det er 2 år siden jeg startede med motion og der smed jeg 18 kg. Og det var så fint for når Oliver kom og gav knus og sagde, ej du er bare blevet så fin mor og dygtig mor, altså der kom han jo og roste mig for de ting som jeg havde rost ham for. Og det kunne da have været federe at gøre det sammen med ham i stedet for kun at være den der pressede

INT1: Helt sikkert, det er sjovt at gøre ting sammen. Er der så noget i tænker SÅ LETTER VI kunne have gjort anderledes?

Susanne: Der var meget forvirring i starten. Man skulle deltage i mange ting og lige pludselig kunne det ikke lade sig gøre alligevel, og så var det kun vejninger. I starten var der fyraftensmøder hvor man kunne få indspark, og det var rigtig fint. Men i starten blev der måske forventet for meget, og så blev det hele taget væk. Hvor jeg tænker måske halvdelen af tingene og så fortsætte med det hele vejen. Men vi var jo det første hold og de skulle jo lige finde ud af det. Men i starten var der madlavningen, fyraftensmøder, vejninger og ugentlig motion. Det er rigtig ærgeligt at det blev frataget det hele, for det var faktisk rigtig godt. Det at forældrene også kunne snakke sammen, for man bliver faktisk rigtig meget inspireret af hinanden. Det har jeg manglet det sidste år. Og madlavningsaftenerne var helt vildt gode, det var vildt lækkert mad. De har faktisk mange gode opskrifter Anders og Stinne. Jeg tror der blev startet for højt ud og så kunne de godt se, ej det duer ikke. Men det virker, i hvert fald for os ikke? Men vi er også meget autoritærstro

Jens: Og firkantet. Vi går meget op i at følge de regler der nu er blevet opgivet. Meget med kosten hvor man bliver nødt til at sige nej

Susanne: Ja og så huske på det ikke er synd for børnene, altså det er jo ikke synd. Det er jo for deres bedste i sidste ende

Jens: Og det ved Oliver også, han kunne jo både se og mærke det. Og altså han er jo glad for det nu

Susanne: Det er synd i ikke kan se billeder, prøv lige at tænd computeren hurtig

Jens: Jeg ved ikke hvornår det er

Susanne: Jo tag fra sommeren. Jeg kan huske det lige om lidt. I skal lige have lov at se hvor stor en forandring der er

INT2: Ja i forhold til det, der var et spørgsmål som Oliver ikke svarede på, i forhold til hvordan i havde det før. Men har han det anderledes nu?

Susanne: Altså han er jo ikke ked af motion nu, han kan godt blive sådan lidt, men det er mere fordi han skal stoppe med noget. Og sådan tror jeg altid Oliver vil have det, han er født for tidligt så han har svært ved at overskue, han kan kun overskue det han er i gang med. Men jeg synes han er blevet bedre og mere frisk på noget, hvor han faktisk godt kan lide at mosle og dyrke motion. Jeg synes faktisk han er blevet god til det. Han er stadig dårlig til at løbe, altså hans motorik er dårlig og stiv i det. Han er sådan meget tung

Jens: Ja små og stive skridt

Susanne: ja men dengang han lærte at løbe så var tyk. Så det kan også have noget med det at gøre, at han har fundet en teknik der virkede da han var tyk. Men som så ikke behøves nu. Men han kan stadig godt have modvilje, altså han gider ikke gå til fodbold

Jens: Men han er oftest glad når han kommer hjem, engang imellem er han jo ikke. Vi skal jo stadig tvinge ham lidt, ellers ville han bare sidde og spille

Susanne: Der er han jo ikke anderledes end det jeg hører om andre børn, vi hører de sidder og spiller 18 timer i weekenden, det er helt åndssvagt.

INT1: Det er også nemt med al den teknologiske adgang, det tror jeg er meget normalt, især for den generation

Susanne: Ja jeg bliver sådan helt skræmt over det. For der kommer til at findes mange tykke mennesker generelt om 20 år hvis man ikke passer på

INT1: Ja meget muligt. Jeg tror måske det var det sidste

INT2: Jeg har en sidste lille ting. Jeres ure, er det nogle i købte efter forløbet?

Susanne: Jamen det er faktisk nogle, Oliver og Christian går ikke med dem. Men det gør vi.

Jens: For at svare på spørgsmålet så købte vi dem vel efter Oliver fik sidst

Susanne: Ja jeg købte det i forbindelse med jeg startede til motion. Så for at motivere mig selv til det, jeg kan se hvor meget jeg har forbrændt

Jens: Og det her er Christians ur som vi købte efter. Nu har jeg gået med det siden nytår for at se hvor lidt jeg laver i løbet af en dag. Jeg sidder på kontor, det er svært at få motion. Sådan 3000 skridt er det jeg når på en dag, så er der langt op til 10.000

Susanne: Ja men så har vi brugt det når vi for eksempel går med hunden. Så siger vi, nå hvor meget mangler vi, hvor lang skal turen så ca. være. Så vi kan komme op på de der 10.000, nogle dage lykkes det, andre ikke

INT1: Ja og andre dage laver man jo andre aktiviteter og så går det jo nok op

Susanne: Nemlig

Jens: Det er bare en nemmere måde at se hvad man har lavet i løbet af en dag

Susanne: De lavede en konkurrence i SÅ LETTER VI, Oliver gik godt nok meget op i det, han gik og gik. Der var et barn der nåede 85.000 skridt på en lørdag og søndag, men det tror jeg altså ikke på. De må have snydt, det kan jo ikke lade sig gøre. Oliver var på 44.000 og han havde ikke lavet andet end at gå. 85.000 det kan ikke lade sig gøre

INT1: Jo men de snyder kun sig selv

Susanne: Ja men det får barnet ikke noget ud af

INT1: Det er også rigtigt. Lige her til sidst, må vi have lov at kontakte jer hvis vi har ekstra spørgsmål?

Susanne: Ja

INT1: Det kan også være vi sender lidt stikord omkring vores forståelse af det vi har snakket med jer om i dag, så kan i sige til hvis vi har misforstået noget

Susanne: Meget gerne, det gør i bare

INT1: Alletiders. Så vil jeg sige tusind tak for vi måtte snakke med jer

Familie 2:

INT1: Jeg vil godt starte med at høre lidt om, hvad I egentlig laver i hverdagen.

Lukas: Jeg dyrker fodbold to gange om ugen.

INT1: Ja.

Lukas: Og så kan jeg også rigtig godt lide at spille på min PlayStation.

INT1: Mmmh. Hvad spiller du?

Lukas: FIFA.

INT1: FIFA? Fodbold? Du kan ikke få nok af fodbold.

Lukas: Og når det så bliver lidt bedre hver igen, så plejer jeg også altid. Vi har sådan et fodboldmål herovre, så der plejer jeg også altid at gå over at spille på det sommetider.

INT2: Ej, hvor sjovt.

INT1: Hvilken position har du, tror jeg det hedder?

Lukas: Forsvar.

INT1: Forsvar. Er det noget, du selv har valgt?

Lukas: Ja.

INT1: Hvad så når du spiller FIFA, hvordan er det, det fungerer? Der er man alle spillere, er man ikke det?

Lukas: Jo.

INT: Jo. Jeg er ikke så god til fodbold. Ved du, hvor dårlig jeg er? Engang der spurgte jeg, om det var FCK eller FCM, der var Danmarks landshold? Og den gang vi startede på idrætsstudiet, der skulle vi. Jeg har været elitesvømmer, og der spurgte min idrætslærer mig 'er du svømmer?', 'ja, det er jeg', han kunne godt se det på den måde, jeg undgik bolden på. Så jeg er virkelig dårlig til fodbold. Jeg kan ingenting. Så det kan være, du også kan lære mig noget, måske hvis vi kommer til at snakke lidt om det.

Lukas: Ja.

INT1: Hvad med dig, hvad laver du?

Josefine: Om tirsdagen der går jeg til dans.

INT1: Går du i skole?

Josefine: Ja.

INT1: Hvad klasse går du i?

Josefine: Syvende.

INT1: Hvor henne?

Josefine: Hadsund Skole.

INT1: Så skal du snart konfirmeres.

Josefine: Ja.

INT1: Glæder du dig?

Josefine: Ja, helt vildt.

INT1: Har du fundet en kjole?

Josefine: Jeg skal faktisk have sådan en buksedragt på.

INT1: Okay.

INT2: En hvid buksedragt?

Josefine: Mmh.

INT1: Ej, hvor fint.

INT2: Det lyder sejt.

INT1: Hvad med håret?

Josefine: Det har jeg ikke rigtig fundet ud af endnu. Jeg tænker, at det skal sådan sættes op, sådan helt op i en knold eller et eller andet, med en fletning der måske går her til og så over til den anden side.

INT1: Ja, ej hvor fint.

INT2: Sådan noget havde jeg faktisk også lidt dengang.

INT1: Er det rigtigt? Jeg havde krøller. Og så havde jeg sådan sat det op med et spænde. Det var rigtigt fint. Hvad danser du?

Josefine: Hip hop og disko.

INT1: Cool.

Josefine: Mmh.

INT1: Det ville jeg så gerne gå til dengang jeg var yngre. Men jeg svømmede 25 timer om ugen, så der var ikke så meget tid til at danse. Min kæreste har faktisk givet mig et 'Vild Med Dans'-forløb, så jeg er også ved at lære det.

Henrik: Hej.

INT1: Hej. Goddag.

Henrik: Jeg hedder Henrik.

INT1: Interviewer 1.

Henrik: Hej.

INT2: Interviewer 2.

INT1: Så jeg er også ved at lære at danse, men jeg kan nok ikke bevæge mig helt lige så godt som du så kan. Hvad er det, du laver til daglig?

Lotte: Jeg sidder på kontor.

INT1: Ja.

Lotte: Sagsbehandler.

INT1: Her i Hadsund?

Lotte: Nej. Mariagerfjord. Nede i Hobro.

INT1: Okay. Så du køre også, eller er det offentlig transport?

Lotte: Nej, vi har to biler, så jeg kører.

INT1: Og du arbejder i Aarhus, kan jeg forstå?

Henrik: Ja.

INT1: Så jeg går også ud fra at det er bilen og ikke cyklen?

Henrik: Det er hovedsageligt bilen.

INT1: Ja, det kan jeg godt forstå.

Henrik: 150 km om dagen.

INT1: Ja. Ellers god motion.

Henrik: Ja, det må man sige.

INT1: Ej, som jeg sagde til resten her, så kommer vi til at snakke lidt om, hvordan jeres hverdag så ud inden SÅ LETTER VI, og så lidt om, hvilke forandringer SÅ LETTER VI har bragt ind i jeres hverdag, og så også lidt til sidst kommer vi til at snakke om, hvordan det ser ud nu her. Og der er ikke noget, der er rigtigt og forkert, så I svarer bare så ærligt som I overhovedet kan på spørgsmålene. Så til at starte med, der vil jeg gerne høre, om I kan beskrive hvordan en almindelig hverdag så ud, inden I meldte jer til SÅ LETTER VI?

Lotte: Skal jeg gøre det?

Lukas: Ja, det må du gerne.

Lotte: Ja, det er nok mad og ting du tænker, ikke?

INT1: Jeg tænker faktisk, at så står man op, hvad får man til morgenmad, så er man i skole og til træning, eller kommer man hjem fra skole og ligger sig på sofaen, tager man til dans, hvad laver man? Så egentlig bare en helt almindelig hverdag. Gerne med eksempler.

Lotte: Jamen der stod vi op, og Lukas' morgenmad og Josefines også primært bestod af hvidt brød og nutella.

INT1: Åh, det er også godt.

Henrik: Det var en hitter, den der.

Lotte: Og før vi startede med SÅ LETTER VI, der tror jeg faktisk ikke, at du cyklede så meget. Nej. For der var du ikke så gammel. Så køres i skole og hentes efter skole. Men stadigvæk var han aktiv fodboldspiller. Og også aktiv udenfor, når han fik fri. Jamen også stadigvæk, der spillede du også, men med alderen er du nok kommet til at spille lidt mere.

INT1: Der snakker vi computer eller PlayStation?

Lotte: PlayStation.

INT1: PlayStation, ja.

Lotte: Og så har de altid haft madpakke med. Primært rugbrød og grøntsager dertil og frugt til formiddag. Og så aftensmad, der har været almindelig aftensmad.

INT1: Almindelig? Er det pasta med kødsovs eller?

Lotte: Det var pasta med kødsovs, og det var lasagne og det var jamen kartofler, bøf og,

Henrik: Frikadeller og sådan noget, ikke?

Lotte: Ja.

INT: Plejede I at hente dem fra skole førhen?

Lotte: Ja.

INT1: Hvad laver I, når I er i skolen?

Josefine: Om mandagen der er det lidt forskelligt, fordi vi at vi har matematik og dansk og geografi og fysisk/kemi og biologi og alt muligt, og så har vi også lidt sluttet sådan et, der hed hver onsdag, når vi fik fri nu, fem minutter over to, så hedder det, at vi skulle være der ekstra på skolen, fordi vi havde sådan et linjefag, udtryk, hvor vi skulle spille et skuespil.

INT2: Ej, hvor sjovt.

Josefine: Ja, og det er vi så lige færdige med at have fremlagt for forældrene og familie.

INT1: Okay. Hvad så i frikvartererne?

Josefine: Der må vi gerne være inde, og det er nok også det mest jeg er.

INT1: Hvad med dig?

Lukas: Jeg spiller rigtig meget bordtennis i begge frikvarterer.

INT1: Ja. Også inden du var med i SÅ LETTER VI, hvis du kan huske det for et par år siden?

Lukas: Nej, der tror jeg, vi var mest udenfor. Men det var fordi, at vi måtte hverken være indenfor eller spille bordtennis. Der skulle vi hele tiden være udenfor.

INT1: Hvad lavede du så udenfor?

Lukas: Primært spillede fodbold.

INT1: Primært fodbold. Og stadigvæk forsvar?

Lukas: Mmh.

INT1: Hvad så med jer, når i har hentet. Vi snakker stadigvæk inden SÅ LETTER VI. Når børnene er hentet og I kommer hjem, hvad skete der så?

Lotte: Der skete nok ikke så meget.

Henrik: Nej.

Lotte: Nej.

Henrik: Det gjorde der ikke.

Lotte: Så skulle der laves mad og.

Henrik: Ja, de daglige rutiner, få vasket op og gjort rent og så er klokken ved at være mange, se lidt fjernsyn og gå i seng.

INT1: Ja. Og så op og gøre det forfra dagen efter.

Lotte: Fuldstændig.

INT1: Yes. Super. Lavede i noget om aftenen, når de var lagt i seng eller? Stod den på fjernsyn eller spil eller?

Lotte: Nej. Vi er ikke, hvis du tænker sport eller noget.

INT1: Jeg tænker alt, altså bare lidt hvad i lavede, når de var lagt i seng og I havde gjort det, der skulle gøres.

Lotte: Nej, for mit vedkommende, så har det været fjernsyn.

Henrik: Ja, Ipad'en og lidt blade og sådan noget. Reklamer.

INT1: Super. Det er også hyggeligt.

Henrik: Ja.

INT1: Hvad så, vi er stadigvæk inden i har meldt jer ind i SÅ LETTER VI, hvordan så jeres weekender ud? Kan I komme med eksempler på, hvordan en typisk weekend så ud?

Lotte: Jamen så kunne der være legeaftaler både for den ene og den anden, og ellers så lignede det jo meget med mad i forhold til hverdagene. Det var meget ens. Ja. Det er ved at være så lang tid siden.

Henrik: Du spillede da heller ikke rigtig fodbold dengang, gjorde du det?

Lotte: Jo han gjorde så.

Henrik: Så var der fodbold i weekenderne, ikke?

Lotte: Jo. Men der er jo sket meget, fordi hvornår startede vi? Jeg tror vi startede i marts 16, ja.

INT2: Det er også lang tid siden.

Lotte: Det er sådan lige.

INT1: Det er også bare, hvad I kan huske, og så må I sige til, hvis I ikke lige kan huske det. Plejede I at tage på udflugter nogle steder?

Henrik: Der var ikke så mange gåture med hunden og gå tur en tur i skoven og alle de der ting, som der er nu.

Lotte: Nej, og så var der familiebesøg og vi kunne tage i Zoologisk have og altså, vi kunne da også tage til stranden. Hvad tænker du sådan lige Josefine, var der mere?

Josefine: Nej, vi fik nok lidt mere slik om weekenden, tror jeg.

Henrik: Ja, det tror jeg også, vi gjorde, det tror jeg også, vi gjorde. Der hyggespiste vi lidt mere engang imellem end vi gør nu. Nu gør vi nogle andre ting, ikke?

INT1: Kan I også huske, at I har været med på stranden og sådan noget?

Lukas: Mmmh.

INT1: Mmh. Hvad laver I så, når I er ude på stranden?

Lukas: Går meget.

Henrik: Kigger efter fine sten og sådan noget.

Lukas: Mmh.

INT1: Fine sten, er det sådan nogle I kan slå smut med?

Lukas: Sommetider.

INT1: Sommetider: Nå, det har jeg heller aldrig lært.

INT2: Du er ikke særlig god, hva'?

INT1: Nej, der er meget jeg ikke kan. Hvad så, nu siger I Lotte, at I lavede legeaftaler. Kan I huske, hvad I plejede at lave, når I var sammen med kammeraterne?

Josefine: Jeg kan huske, jeg havde rigtig meget legetøj. Et stort barbiehus, faktisk. Og så rigtig mange barbie dukker. Og det legede vi rigtig meget med.

INT1: Ja, fedt. Hvad med dig?

Lukas: Jeg spillede rigtig meget fodbold sammen med mine venner for det meste dengang. Fordi der vidste vi ikke sommetider, hvad vi skulle lave.

INT1: Nej. Så der var det fodbold?

Lukas: Ja.

INT1: Det lyder hyggeligt. Her inden forløbet, kan i så fortælle nogle eksempler på, hvornår i mest synes, i har været aktive? Har det været, når I har været ude at gå tur eller når i har gået til sport eller?

Lotte: Det har nok været, når vi har været ude at gå ture.

Henrik: Mmh.

INT1: Hvor ofte var i ude at gå sådan cirka?

Henrik: Ikke ret meget. Det var

Lukas: Måske to gange hver anden uge.

Lotte: Det var ikke ofte.

Henrik: Nej, det var det ikke.

Lotte: Vi kunne også godt finde på at cykle engang imellem, men slet ikke i det omfang, det er blevet anderledes.

INT1: Spændende. Kan I så prøve at fortælle lidt om, hvad der lå til grund for, at I meldte jer ind i SÅ LETTER VI?

Lotte: Det var faktisk fordi jeg fik en opringning fra sundhedsplejersken. Fra skolen. Lukas havde været til sådan et tjek. Det må næste have været i 2 klasse. Hun ville bare fortælle, at nu havde han været til tjek, og hun havde målt og vejlet ham, og han var nok lige i overkanten. Og så havde de det her tilbud, om vi var interesseret. Jamen, det var vi da. Og så fik jeg nummeret ned til Anders og Stinne, og så tog jeg kontakt, og så kom vi i gang. Og Lukas synes også selv, at det var okay. Så det var ikke sådan, at vi sagde, at det var noget vi sagde, han skulle. Han var indforstået og med på at give det en chance.

INT1: Okay. Havde i gjort jer nogle tanker om det, da i havde hørt, hvad det var for noget? Tænkte I noget?

Lotte: Altså, nej. Jeg tror, at det det var, var at vi havde nok ikke set på Lukas på den måde.

Henrik: Mh.

Lotte: Men når man så får det italesat og ser på ham, så tænker jeg, at så var det nok helt rigtigt.

Henrik: Han døjede også en lille smule med at følge med i fodbold i starten, tror jeg. Der havde vi måske også tænkt lidt på, at vi skulle gøre lidt ved det. Måske. Der kan man godt se, at det har hjulpen.

INT1: Så det er rigtig forstået, at I var egentlig klar til at gå ind i, i var ikke nervøse for, hvordan det kom til at foregå eller noget?

Lotte: Nej.

INT1: I var bare klar. Hvad med jer, I fik også at vide, hvad det der SÅ LETTER VI, var for noget?

Lotte: Josefine har ikke rigtig været inddraget i det. Og det spurgte vi, om hun skulle, og det tror jeg egentlig de sagde, at nej, det syntes de ikke lige nu.

INT1: Nej okay.

Lotte: Nej. Så hun har faktisk ikke været med dernede til samtaler, men jo blevet en del af det i og med, at vi har forsøgt herhjemme.

INT1: Hvad tænker du så om det, med de ting som?

Josefine: Altså dengang var det rigtig svært, fordi min sådan skulle vænne sig til det. Jeg kan også huske, at vi plejer næsten kun at få nutella og spise brød til, hvad hedder det, morgenmad. Og det kan jeg faktisk også huske, at til frugt, der plejede vi også at få det med, en nutellamad og så frugt. Det gør vi ikke mere.

INT1: Så det var lidt svært?

Josefine: Ja, det synes jeg.

Henrik: Så nu er det bare med ikke at købe det, så har vi det ikke.

INT2: Det er tit der, den der.

Henrik: Ja.

INT1: Ja, lige præcis. Hvad tænkte du sådan ellers om det? Altså, nu siger du, at det var svært. Var det noget du snakkede med nogle om eller?

Josefine: Nej, ikke rigtig.

INT1: Nej. Du fulgte bare med, måske?

Josefine: Ja.

INT1: Hvad med dig Lukas, hvad tænkte du om det?

Lukas: Jeg syntes jo, det var godt, at vi begyndte, fordi hvis vi var blevet ved, så kunne det måske være, at det havde blevet endnu værre, end det var i forvejen. Så jeg syntes bare, at det var godt, at vi fik det gjort.

INT1: Ja. Super.

Henrik: Så var det også lidt fascinerende med det ur der, hvor mange man kunne komme op på, ikke?

INT2: Nåå, I fik sådan et ur?

Henrik: Jeg tror, det højeste du var oppe, var det ikke 35.000 eller sådan noget? Sådan et eller andet, tror jeg.

INT1: Det var meget.

INT2: Skridt? På én dag?

Henrik: Ja, på en dag.

INT2: Hold da op, det er da helt vildt.

Henrik: Der var du også træt bagefter.

INT1: Det der ur der, har du stadig det?

Lukas: Ja, det ligger faktisk nede på mit skrivebord.

INT1: Ja. Bruger du det stadigvæk?

Lukas: Ja, det er jeg faktisk begyndt lidt med.

Lotte: Ja.

Lukas: Men sommetider så glemmer jeg, at tage det på igen, når jeg har været i bad.

INT1: Ja, det kan jo ske. Hvor meget brugte du det så, da du fik det?

Lukas: Jeg tror, jeg brugte det hele tiden.

Lotte: Du havde det på konstant.

INT1: Hvordan var det, at have det på?

Lukas: Det var sjovt, fordi så kunne man også underholde sig lidt med, at man skulle ud at gøre noget. I stedet for bare at sidde stille hele tiden.

INT1: Ja. Er det noget med, nu ved jeg ikke helt så meget om det ur, men er det noget med, at det siger en lyd, hvis man skal op og gøre noget?

Lukas: Mmh, så bipper det sådan.

INT1: Ja. Havde du det også på i skole?

Lukas: Ja.

INT1: Hvad gjorde du så, når det bippede?

Lukas: Mmh, så når der var frikvarter, så prøvede at jeg bevæge mig lidt mere.

INT1: Spændende. Og i fulgte med i, hvor mange skridt, han så gik?

Lotte: Ja.

Henrik: Ja. Han skulle op på 10.000 skridt om dagen, ikke?

Lotte: Nej, 12.

Henrik: Var det 12.000?

INT2: 12.000?

Lotte: Ja.

INT1: Det var også en del.

Lotte: Det var en god motivationsfaktor i hvert fald.

Henrik: Ja, det var det.

Lotte: Og det var spændende, for det var nyt.

INT1: Ja. Når du siger motivationsfaktor, er det så fordi, du tænker, at det var for Lukas eller jer alle sammen?

Lotte: Ja, for Lukas.

INT1: Hvad med dig Josefine, fulgte du også med?

Josefine: Nok ikke så meget med i hvor mange skridt, men jeg kunne godt høre 'ej, det er flot, du har været oppe på 13.000' eller sådan noget kunne jeg godt høre, når han havde været deroppe. Og jeg kunne også husk, at jeg engang fik det der, jeg har faktisk stadigvæk sådan et ur, fordi mor bestilte et til os alle sammen.

INT1: Okay. Så i har, du sidder også med et nu, kan jeg se?

Lotte: Ja.

INT1: Ja.

Henrik: Det er så lidt mere avanceret.

Lotte: Det er lidt mere avanceret, ja.

INT1: Ja. Men I bestilte simpelthen et alle sammen?

Lotte: Ja, det gjorde vi. Ej, jeg tror faktisk ikke, at du fik et, gjorde du det?

Henrik: Nej.

Lotte: Men Josefine fik et, og jeg fik et, nøjagtig magen til Lukas'.

Lukas: Josefine gik jo ikke så meget med sit, når der fik Kasper det lidt på? Min fætter.

Lotte: Ja, det har nok været lånt lidt ud. Ja.

Lukas: Og så fik min far det også lidt på, og så røg det sådan lidt tilbage til Josefine igen.

INT1: Okay. Hvor ofte gik i med det så?

Lotte: Jamen jeg har jo næsten ikke haft det tilbage. Og så har jeg fået et nyt.

INT1: Nej, men det gælder jo om at opgradere, når der opgraderes kan.

Lotte: Ja.

INT1: Ja, lige præcis.

Henrik: Man går ikke ned på udstyr.

INT2: Nej, det gør man ikke.

INT1: Men det er jo ret interessant. Jeg samarbejdede jo også med SÅ LETTER VI på mit første semester kandidat, hvor vi var ude at snakke med dem, hvor de kørte sådan en TA' PULSEN, hed det, hvor de også fik udleveret et Garmin ur, børn i 11-15 års alderen, hvor vi var ude at se på, hvad det gjorde ved deres motivation. Der så vi også rigtig positive resultater, det er meget interessant, og det bliver også sjovt for hele familien, at følge med i.

Henrik: Ja, det bliver sådan lidt en sport, ikke jo? Og så sådan hvis man ikke har det på, så kan man ikke rigtig følge med i, hvor man skridt man har gået i dag. Har man gået for lidt, har man gået for mange. Man kan nok aldrig gå for mange, men hvor meget man i det hele taget har gået, er det 4000, er det 8000? Det kan man ikke rigtig finde ud af, hvis man ikke har det ur.

INT1: Havde du konkurrencer med nogle så?

Lukas: Ja sommetider med min mor.

INT1: Ja, hvem vandt så?

Henrik: Ja, mor hun er nogle gange med på noderne, det er hun stadigvæk.

Lukas: Der vandt jeg faktisk for det meste over hende.

INT1: Er det rigtigt? Wauw. Sejt.

Lukas: Det gør jeg bare ikke så meget så længere, for min mor har nemlig tabt sig 15 kg siden, var det december mor?

Lotte: Nej, december.

INT1: Hold da op. Det var også en del.

INT2: Det var flot.

Lotte: Ja, det var meget.

INT2: Så har hun overhalet dig?

Lukas: Mmh. Så hun er begyndt at dyrke rigtig meget sport igen.

INT1: Ja, det er fedt. Så kræver det også et nyt ur.

INT2: Ja, det gør det da.

Henrik: Det er jo det.

INT1: Det bliver man nødt til. Det lyder spændende, det kan være, vi kommer lidt mere ind på det senere. Udover at du fik et Garmin ur, kan I så give eksempler med, hvad SÅ LETTER VI kom med af forandringer, som I skulle til at have ind i hverdagen?

Henrik: Det var jo nok kosten.

Lotte: Altså den største forandring, det var noget med kosten til at starte med. Og det var da også det vi skruede på først. Altså vi prøvede at tage pasta helt ud, kerner i stedet for.

Henrik: Kartofler fik vi heller ikke særlig meget i starten, gjorde vi?

Lotte: Jo, det tror jeg. Men pastaen ud, og risene ud i starten primært.

Henrik: Og det hvide brød.

Lotte: Og det hvide brød. Grovbrød i stedet. Starte ud med morgenmadsprodukter i stedet for. Havregryn eller havrefras. Ja.

Henrik. Og væk med sukkeret fra havregrynene og det der.

INT1: Ja.

Lotte: Det var det. Og så mængden af mad. Til aften.

Henrik: Ja.

INT1: Hvordan?

Lotte: Ved kun at spise én gang. Lukas skulle kun spise en gang.

Lukas: Mmh.

INT1: Okay.

Lotte: Og hvis han skulle have mere, så skulle han sidde noget tid inden. Det var ikke bare med at fylde op på tallerken igen.

Henrik: Så hvis man lige lavede noget i mellemtiden, så skulle man mærke efter, om man stadigvæk var sulten eller om man havde glemt det.

INT1: Hvordan var det for dig, at du kun måtte få mad en gang?

Lukas: Det var sådan lidt mærkeligt sommetider fordi, så skulle man lige sidde og vente, og så tænkte jeg 'hvorfor skal jeg det?', fordi jeg er jo sulten. Men så når man sådan havde vænnet sig lidt mere til det, så kunne man godt se, at det var fordi jeg havde spist alt for meget, og sommetider så kunne jeg også godt få ondt i maven, fordi jeg havde spist alt for meget.

INT1: Ja. Det kender vi godt. Hvad med dig Josefine, gælder det også for dig? Nu har de jo sagt, at du ikke var så meget inde i det.

Josefine: Ja, det tror jeg, gjorde det ikke?

Lotte: Jo, det gjorde det. Og du syntes da heller ikke, at det var sjovt hele tiden med de kerner. Nej.

Josefine: Jeg synes ikke, de smager godt.

INT1: Og hvad tænkte du så, når du så skulle med der?

Josefine: Det var sådan lidt, jamen det er jo ham, der har meldt sig til på en eller anden måde, hvorfor skal jeg så? Det var sådan det jeg tænkte.

INT1: Mmh. Hvad så nu? Har du vænnet dig til det eller er det stadigvæk lidt træls en gang imellem?

Josefine: Nej, jeg tror, jeg har vænnet mig til det sådan meget godt.

INT1: Mmh. Får du stadigvæk kun en portion om aftenen så?

Lukas: Ja, det vil jeg sige, at jeg gør.

Lotte: Du er i hvert fald kommet tilbage. Det var sådan, at du måske var begyndt at få lidt mere igen. Men nu er du begyndt at tænke over det igen.

Lukas: Mmh.

Henrik: Det er nemt at falde i det gamle hul igen. Hvis man ikke tænker over det.

INT1: Har i prøvet at falde i det gamle hul igen før?

Lukas: Ja. Det gjorde vi faktisk til påske sidste år.

Lotte: Nej, det gjorde vi faktisk, da vi lige var startet, det var påsken 16. Ja. Der hvor vi startede i foråret, der gik påsken ikke så godt, der var vanerne ikke ordentligt på plads, og de ting. Men der fik vi en god snak med Anders dengang om, hvad kunne vi så gøre og hvad skulle vi tænke på, at de var vigtigt at holde fast i rutinerne, selvom du er ude af dagligdagsrytme. Fordi hvis du holder fast i dem, så er det meget lettere at sige nej, det er sådan her.

INT1: Okay. Så efter I havde haft denne her samtale, kan I så fortælle hvad i prøvede at gøre for?

Lotte: Jamen så prøvede vi, for vi kom jo også ind i en lang sommerferie, og det er jo altid svært også, når der er ferie, og der er bedsteforældre og.

INT1: Is.

Lotte: Og is, og de vil gøre det så godt, og tro, at godt så hedder det slik og is og alt det der, men det kan jo godt gøres godt på en anden måde.

Lukas: Mmh. Jeg kan i hvert fald huske en dag, da vi skulle op til farmor og farfar i sommerferien, så havde vi også en madplan med.

Lotte: Ja.

INT2: Nå, hvor fint.

INT1: Hvordan, kan du huske, hvad der stod på den?

Lukas: Ja, der stod primært en rugbrød eller havregryn til morgenmad i stedet for det hvide brød, og til aftenmad, der fik vi jo sådan set tit pommes frites deroppe, så stod den i stedet på kartofler og sådan noget.

INT1: Ja.

Henrik: Det var farmor god til sådan noget, ikke?

Lukas: Jo.

Henrik: Det var værre med farfar.

Lukas: Ja. Han synes det var lidt synd, at vi kun skulle sidde og spise sunde ting.

INT1: Er det rigtigt? Det er også ens bedsteforældres job, at forkæle en.

INT2: Ja, det er.

INT1: Så det kan jeg godt forstå var lidt svært.

Henrik. Ja.

INT1: Ja, nu siger i madplan. Det er jo sådan, at vi også har været lidt inde at kigge på SÅ LETTER VI, hvad de giver inde på hjemmesiden og sådan noget, og der kan vi se, at de har sådan en punktplan, som jeg måske tænker, også kunne være lidt en madplan. Er det noget I har stiftet bekendtskab med?

Lotte: Ja, det tror jeg. Er det ikke den der, hvor der skal skrives noget som Lukas skulle. Jo, vi har to. Det var også lige fra da vi startede.

INT1: Ja.

Lotte. Der var en der, var det ikke den?

INT2: Jo, det er det. Nå, så har man fået en.

Lotte: Så er den opdateret på et eller andet tidspunkt.

INT1: Okay. Så, ja. Kan i prøve at fortælle lidt om, hvad det går ud på det her punkt, nu kan jeg godt se, at der står lidt, ja.

Lotte: Ja, det har jo været, ja det har været det vi blandt andet også sagde med, at de blev kørt til og fra skole før, så en af de ting vi arbejdede med var, at Lukas skulle til at cykle til og fra skole hver dag. Ja, det var den 30 marts, kan jeg se. 16. Og det med rundstykker og franskbrød, det er kun en dag i weekenden, hvis det skal være, resten det er en rugbrød og morgenmadsprodukter. Og det er igen det der med at komme ind i den gode rutiner, og ikke bare få et rundstykke, for nej, det bliver altså bare det meget nemmere.

INT1: Mmh.

Henrik: Nu kommer vi også på det der med at få gryn om morgenen, hvis man ikke får gryn om morgenen, så er det helt som om, der mangler et eller andet, men er ikke helt tilpas og ikke helt sig selv, og man er ikke helt mæt, som der er om morgenen, når man får det havregryn der.

INT1: Ja.

Lotte: Og så også i forhold til, at Lukas skulle være mere madmodig. Har var måske ikke helt modig til at smage, da vi lige startede, men det har også noget med alderen og gøre, og hvor man lige er henne, så de var i hvert fald lige de fokuspunkter, der var der.

INT1: Ja. Hvordan var det så, at få den der plan? Altså, at få en plan udleveret? Så du den, Lucas?

Lukas: Ja. Jeg kiggede meget på den, fordi jeg skulle jo også sådan tænke over lidt, hvad der stod derpå, og hvad det var, jeg skulle gøre. Og så synes jeg, det var rigtig godt, det der med 'Lukas cykler til og fra skole hver dag' så.

INT1: Ja. Det var godt?

Lukas: Mmh. Og så også det der med, at vi ikke skulle spise så mange rundstykker og det. Det var vi også rigtig gode til.

INT1: Ja. Hvad så, blev du mere madmodig?

Lukas: Mmh.

Henrik: Du prøvede i hvert fald ihærdigt på det, og det var svært i starten.

INT1: Og du smager stadigvæk? Så er det, det må have været når i har været til de vejledningssamtaler, den næste her.

Lotte: Ja, en opdatering på den. Øhm, og du er så så, at prøve med tyve minutters reglen igen. Det er nok så fordi, at det måske ikke har gået så godt i forhold til aftenmåltiderne, og så skulle man lige have fokus på, at sidde de der tyve minutter igen inden at den næste portion skulle indenbords, hvis der skulle mere. Og det der med at holde gang i cyklen hen over sommeren, det er jo også fordi, at vi nærmer os sommerferien her, så må vi ikke gå helt i stå. Og så

hverdagsrytmen, særlig måltidsrytmen, det tænker jeg også ligger særligt op til en god snak med henblik på at holde dem fast hen over sommeren.

Henrik: Ja.

Lotte: Og så kan jeg se, at han er kommet med et forslag: Bananis og kiwiis. Det tror jeg så aldrig, at vi har prøvet, men det kunne da være, at man skulle det, det lyder da ellers lækkert. Og så vigtigt med de fire hovedmåltider.

Henrik: Ja.

INT1: Ja. Jeg kan se, at der er en del flere punkter herover end her, er det noget i ved noget om?

Lotte: Jeg tror måske, at det her var i opstartsfasen, og så tror jeg, at det her, det var nok hen over sommeren. Og så tror jeg faktisk ikke, at vi har fået den revideret siden, det tror jeg ikke, men ja.

INT1: Så hvis i kan, har i lyst til at beskrive de der, I var til samtale hver sjette uge eller noget i den stil?

Lotte: Ja, det var nok sådan noget.

INT1: Hvad gik det ud på? Var det, altså evaluering af punktplanen, eller?

Lotte: Nej, de samtaler, de var mere, det har mest været Lukas og jeg, for det har lige været efter skole for det meste, at vi har taget derned, og så er Lukas blevet målt og vejjet, og så har vi snakket om, hvordan er det så gået siden sidst, hvad er ikke gået så godt, og hvad er gået godt, og hvad har vi så snakket mere om? Fået nogle forslag til, hvad kunne vi så prøve. Hvad snakkede vi mere om, når vi har været dernede Lukas?

Lukas: Vi har også snakket meget om noget med, hvad vi kunne gøre for, at blive bedre til det der spisning.

Lotte: Hvad tænker du lige?

Lukas: Sådan hvis det nu var, at man kom til at spise det, så for at rette op på det igen.

Lotte: Ja, ja. At selvfølgelig kunne man falde i, men man skulle bare fortsætte så, ikke?

Lukas: Mmh.

Lotte: Ja. Det tror jeg, det var meget, og så har de også, i hvert fald Stinne har kommet med forslag til, når der nu er koldt, hvad kan man så gøre mere, for at få en aktiv hverdag, lave en forhindringsbane inde i stuen, det har vi så godt nok ikke praktiseret, men at det kunne man gøre, og hun gav os da også den app, der hedder 7minutesworkout, tror jeg den hedder.

INT1: Ja.

Lotte: Kan det ikke godt passe?

INT2: Jo, det kan det.

Lotte: Ja. Og altså de ting, hvad man ellers kunne gøre. Og prøve at lege det ind, at gøre det sjovere.

INT1: Hvordan har det, hvad synes I om, vejledningen hver sjette uge? At der har været vejledning?

Lotte: Jamen, for mig har det været meget godt, også at blive ligesom holdt fast på eller holdt op på, altså ikke så meget at stå til regnskab, men om det er okay, det vi gør, og hvis det har været svært, så få vejledning til, hvad vi kunne gøre anderledes.

Henrik: Jeg tror også, det hele tiden har været i baghovedet på Lukas, at man skulle nå et mål, ikke? Til næste gang man skulle til vejledning. Det tror jeg, har hjulpet Lukas rigtig meget.

INT1: Ja.

Henrik: Og så for os forældre, så tror jeg ikke det kan lade sig gøre, alt det her. Hvis forældrene siger, det tager vi bare sådan, så det sker det ikke. Det gør det ikke.

INT1: Nej, det er klart. Hvordan har det været at komme ind og blive målt og vejlet til de der samtaler?

Lukas: Jamen sommetider så kunne man godt blive sådan lidt glad over, man havde tabt sig, og sommetider kunne man også blive lidt ked af, at man var blevet lidt større igen.

INT1: Kan du huske hvad du tænkte, sådan inden du skulle ind og blive vejlet? Tænkte du overhovedet noget specielt? Eller?

Lukas: Jeg tænkte ikke så meget på det.

INT1: Nej.

Lukas: Jeg tænkte mere på det, som at det var noget godt, for så kom man ind og fik snakket igen, og hvad man kunne gøre bedre til næste gang også.

INT1: Spændende. Kan I beskrive hvordan, sådan, hele det her at komme ind i sådan et forløb, og det her med at skulle ændre vaner og livsstil, kan I beskrive lidt hvordan det har været at skulle gøre det som familie?

Henrik: Altså, der skal man hanke lidt op i sig selv og sige, at nu skal det her lykkedes. Og det er jo ikke bare os, det er også Lukas og det er hele familien, der skal ske noget med.

Lotte: Det har også været en proces i forhold til madlavningen jo.

Henrik: Ja.

Lotte: Altså det her med at skulle have pastaen ud, så skulle vi tænke anderledes, og også få puttet en masse grøntsager ind, og også når Lukas ikke har været så madmodig, hvordan kunne vi så lige få puttet den ind alligevel, uden det kunne ses eller smages eller ja. Men jeg synes faktisk, at det har været godt.

INT1: Ja. Hvad med jer, hvad synes I om, at I har gjort det alle sammen sammen?

Josefine: Jeg synes, det har været godt, for jeg vil gerne støtte op om, at Lukas skulle tabe sig. For jeg kan også huske, at nogle gange, der var han ked af det over, at han ligesom vejede for meget i forhold til de andre på en eller anden måde kan jeg huske.

INT1: Ja.

Henrik: Ja, det er rigtig nok.

Lukas: Det var jo også lidt dejligt at ens forældre og ens søster bakkede op om en, og generelt helt ens familie bakkede meget op om det. Og så var det sommetider også lidt dejligt at få at vide, fordi nogle fra min klasses forældre også sagde, at de godt kunne se på mig, at jeg havde tabt mig.

INT1: Ja.

INT2: Nå, havde de det?

INT1: Det er jo dejligt at få at vide.

Lukas: Mmh.

INT1: Ja. Det kan jeg godt forstå. Hvad så med, har I mødt nogle udfordringer undervejs? Nu snakkede I selv om, at I faldt i der ved påsken. Hvis vi måske lige starter der, hvordan var det, altså, kan I huske hvad det var, der lå til grund for, at I faldt i?

Lotte: Jamen, jeg tror, nu var vi til 1 års opfølgning, Lukas og jeg, nede ved Stinne, og jeg tror, det som er, som stadigvæk nager lidt jo, det er det der hygge. Og når vi siger hygge så, som også vi snakkede med Stinne om, du kan næsten ikke komme udenom hygge uden, der skal et eller andet i munden. Og det kan man selvfølgelig også gøre med agurk og gulerødder, men så tænker jeg ikke, at der er mange, der tænker hygge.

INT2: Nej.

INT1: Ikke dansk hygge.

Lotte: Ikke dansk hygge, vel? Og det er jo nok hele tiden, vi også skal arbejde med. At det kan godt hedde hygge, uden det hedder et halvt kg slik og chips og sodavand.

Henrik: Chips det er en stor synder.

INT2: Ja.

Henrik: Ja.

INT1: Hvad har I gjort så, for ligesom at prøve at løse det eller komme det i møde?

Lotte: Vi fik de der planer med alderen og hvor meget man måtte spise i løbet af en uge, og hvor meget man måtte drikke af søde drikke i løbet af en uge.

Henrik: Og hvor lidt slik man i det hele taget må få.

Lotte: Og det synes jeg faktisk, at det var ret godt givet ud i starten, hvor man sådan kunne få lov at vælge de gram man nu måtte få.

INT1: Ja.

Lotte: Og faktisk indså, at det var faktisk ikke ret meget, nej, men sådan er det altså.

INT1: Ja.

Lotte: Ja. Der var heller ikke noget fra dem, det var bare sådan det var.

INT1: Nu så jeg, at du Henrik sad og lavede sådan en lille en.

Henrik: Sådan en lille en her.

INT1: Ja, var det det, man måtte få?

Henrik: Det var det man måtte få, var det det?

INT1: Det er da kun en vingummi.

Henrik: Ja, en to tre stykker.

Lotte: Men de var i hvert fald gode.

Lukas: Det var i hvert fald kun 50 g slik, vi måtte få.

INT2: 50 g? Det var ikke meget bland selv slik.

Henrik: Nej, 25 g, var det ikke sådan?

Lotte: Man måtte vælge fire portioner om ugen, og maks en sød drik om ugen. Det er ugens råderum for tomme kalorier.

INT1: Så fire portioner, det er så fire, på denne her måde?

Lotte: Yes, så vælger du selv, hvad du sådan lige har lyst til.

Henrik: Så er det jo ikke det samme hver uge, vel?

INT1: Nej.

Henrik: Og så bestemmer man jo selv, om man vil have det på samme tid.

INT2: 20 g chips.

Henrik: Ja, det er ikke ret meget.

INT1: Hvordan har det så været at skulle prøve?

Lotte: Jamen det var meget sjovt i starten. Og der fulgte vi den da også mere end vi gør i dag, for jeg synes, de har fået et godt, eller det har vi nu alle sammen, fået et godt forhold til, hvad hedder det så, og det hedder faktisk kun fredagssnoller.

Lukas: Vi er i hvert begyndt ikke at spise så meget slik igen, synes jeg.

Lotte: Ja. Og så chips det har vi faktisk ikke haft noget af i lang lang tid, det er bare sådan helt, det er helt ude.

Lukas: Ja.

Lotte: Så man kan altså godt. Og sodavand det er jo heller ikke tit, at vi får det. Og hvis vi får det, så er det sådan en dåse, ja. Og der er 33 cl i, så ved vi at, at så er det det. Og det er jo slet ikke hver dag. Nej.

INT1: Så lidt det jeg hører dig sige, det her med at få chips ud og fået et lidt andet, at det hedder fredagssnoller, det er fordi i har haft denne her plan at gå ud fra eller hvordan?

Henrik: Mmh.

Lotte: Det tror jeg lidt, at det er kommet ud fra det.

Henrik: Det kommer også sådan lidt i perspektiv, hvor meget man må få. Så stiller man ikke bare lige sådan tre skåle ind, og så går man bare i bord på dem. Det gør man ikke mere, vel?

INT1: Interessant. Ja. Super. Har der været andre problemer eller udfordringer eller konflikter i har mødt undervejs udover det her med, at i faldt i i påsken?

Lotte: Jamen det ved jeg ikke, altså, for jeg synes jo, at henover hele forløbet, så er du jo blevet meget mere aktiv, og du er jo også. Så ved jeg ikke med de to, der sidder for hver sin ende. De må tale for sig selv.

Henrik: Det halter så lidt.

Lotte: Men jeg synes, at vi er blevet bedre, at vi er blevet gode, vi er blevet meget bedre til det.

INT1: Ja. Hvad synes du, Josefine? Har der været nogle ting undervejs?

Josefine: Jamen jeg kan huske sådan, at vi går rigtig meget, og mor hun cykler også sådan virkelig virkelig meget. Og så kan jeg huske, at nogle gange, så gad jeg ikke med ud at gå, og så 'jo, du skal med ud at gå'. Det kan jeg huske, og det var bare sådan neeeej.

Henrik: Vi går mange ture med hunden nu, ikke?

Josefine: Mmh.

Henrik: Vi skal ud at gå nogle ture. Hun er også mere medgørlig, når hun kommer ud at gå og får noget luft, så ligger hun sig jo og sover i stedet for at sidde og kigge på en og hvornår skal vi ud at gå.

INT1: Ja, helt klart. Og vi snakker om hunden og ikke Josefine, går jeg ud fra. Godt, super. Jamen kan i beskrive, om der er noget, der har været særligt positivt eller negativt? Det kan både være i forbindelse med SÅ LETTER VI eller jeres deltagelse som familie.

Lotte: Jamen det positive det er jo, at især Lukas har fået et bedre overskud, altså.

INT1: Hvad mener du?

Lotte: Jamen mere energi.

INT1: Hvordan kan du mærke det? Eller se det, hedder det vidst.

Lotte: Jamen bare altså, det tror jeg bare, at det er sådan noget der ligeså stille, også når han selv giver udtryk for det, at så kan jeg løbe det længere uden at blive så træt, og har lyst til noget mere så, frem for det at bare sætte sig.

Henrik: Give den gas i fodbold, hvor du virkelig kan følge med, ikke?

INT1: Er det også sådan, du selv har det?

Lukas: Mmh. Men det kan også bare blive lidt træls, når der er sådan noget vejr her. Man vil gerne spille noget fodbold i stedet for bare at sidde her indenfor hele tiden.

INT1: Ja, spiller du ikke fodbold i sådan noget vejr her?

Lukas: Jo, jeg spiller fodbold en gang om ugen, og så når sneen er smeltet, så spiller vi to gange om ugen.

INT2: Det bliver godt så.

Henrik: Jamen vi har haft nogle onsdage ude udenfor og så indenfor om mandagen, og så har vi spillet nogle kampe her, men det var godt nok koldt sidste gang. Vi er lige startet på udendørs.

INT2: Uf.

Henrik: Så det var noget af en kold omgang.

INT1: Spiler du også eller?

Henrik: Nej, jeg er træner sammen med drengene der, og så tre andre trænere.

INT1: Fedt.

Henrik: Mmh.

INT1: Er der andre ting i tænker, der har været positivt? Eller hvis I har noget negativt, så må I også meget gerne.

Lotte: Jeg tror ikke, der er så meget negativt, men det er nok også fordi, at vi har været positive lige fra starten af, og vi ved jo, at vi nok kommer fra en familie, der har tildens til overvægt og det der helbredsmæssige, der kommer med det, ikke?

Henrik: Ja. Min far har hjertekarsygdomme og får en bypassoperation, og det hænger også i hovedet på en, at kommer det til en selv, ikke? Så man kan ligeså godt komme i gang, men det er også svært, at holde det ved lige.

Lotte: Så jeg tror faktisk, at vi har været meget positive lige fra starten af. Ja. Og prøver at vedligeholde det også.

INT1: Nu siger du, at det kan være svært at holde det ved lige?

Henrik: Ja, det er her, når man kommer hjem om aftenen, så er man træt, og hovedet er stort, og så skal man have lavet mad og sådan nogle ting, og så kommer man igen i den der rytme, så puster man lige ud. Så er det svært at komme i gang, og lige gå en tur.

INT2: Ja.

Henrik: Det er sværest for mig i hvert fald.

INT1: Det kan jeg godt forstå. Det er også typisk det man ser, at det kan være svært, når man kommer hjem. Lang køretur og sådan noget. Gør du så noget for at prøve at holde det ved lige, eller hvordan går det?

Henrik: Det burde jeg jo gøre. Men det gør jeg ikke. Men det burde jeg også gøre, fordi jeg har en hofteprotese, jeg skal holde ved lige også.

INT2: Nå.

INT1: Arh.

Henrik: Så den

INT1: Har du fået ny hofte?

Henrik: Ja.

INT1: Hofte dysplasi eller?

Henrik: Ja.

INT1: Min mor har det samme.

Henrik: Eller nej, det er ikke det, grunden er en ulykke.

INT1: Nå for søren.

Henrik: Fra 1998.

Lotte: Så du har fået slidgigt, det er jo derfor du fik den skiftet.

Henrik: Ja, og så har jeg fået lavet en knæoperation også.

INT2: Hele pakken.

Henrik: Så jeg burde bare komme i gang, sparke mig selv jo, men så gør det lidt ondt, og så kan jeg lige sætte mig lidt ned og.

INT1: Ja ja, det er jo lettere sagt end gjort. End bare at sparke sig selv i gang.

INT2: Ja, det er svært.

Henrik: Der er ikke nogle undskyldninger, sådan er det jo bare.

INT1: Sådan er det. Det skal man nok også bare acceptere, at sådan er det i nogle perioder. Hvad med jer, har I noget positivt eller noget negativt, I har lyst til at fortælle om?

Josefine: Nej, det tror jeg ikke. Altså jeg kan godt lide, at vi er ude at gå ture, for det tror jeg er positivt.

Henrik: Ja, det er dejligt at komme ud at gå og komme i gang.

Josefine: Ja, det synes jeg også, for så får man rent luft ind og det er rigtig dejligt. Også fordi i vores klasse, der sidder vi, og vi er 27 eller sådan noget og maks er 28 eller sådan noget, og vi er i sådan nogle virkelig lille klasser, og hvad hedder det, de der vinduer, vi sidder over ved vinduerne, og de skal åbnes i hvert frikvarter, fordi der skal luftes ud, og hvad hedder det, så kommer jeg bare til at fryse helt vildt og sådan noget, og så er det også bare dejligt at komme hjem og finde ro, men det er også dejligt at komme ud at gå.

Lotte: Og det siger de også. For nu har de også været ude at cykle i dag. De har ikke være så meget ude at cykle de sidste fjorten dage, fordi der har været så koldt og meget sne, og vejene bliver altså ikke ryddet herude først. Men det når jeg siger 'vil i ikke gerne cykle' og jo, og når de så kommer hjem, så har det faktisk været dejligt, at de lige får lov at koble af på turen hjem, på de to km vi har, altså. Det kan de faktisk godt i.

Henrik: Og man er måske også lidt mere frisk om morgenen, når man møder ind måske.

Lotte: Jeg tror, det er det værste, det der med 'mor, skal vi godt nok cykle her til morgen?' ja, men altså der er ingen, de gør det.

INT1: Ja.

Lotte: Og er faktisk godt tilpas, når de kommer hjem. For jeg tror, der er lidt et eller andet, for ligesom hvis vi skulle sidde i en bus, man får lige koblet fra.

INT1: Helt sikkert.

Lotte: Ja.

INT1: Er det også sådan at I har det, at I bliver friske af at cykle?

Josefine: Nej, nok ikke lige når man kører bus, jeg får det tit dårligt, når man kører bus.

INT1: Nå, bliver du køresyg?

Josefine: Ja. Det har jeg bare sådan, 'far jeg har det lidt dårligt'. Også dengang vi var i, jeg tror det var i Kreta, og så blev vi hentet med bus på vores hotel, og så skulle vi køre hele vejen til lufthavnen, og jeg, og de, deres veje de kører sådan her, og jeg sad bare sådan, jeg havde det virkeligt dårligt.

INT1: Uha, så er det en lang tur, man skal ud på.

Josefine: Ja, det er bare sådan helt. Også når man drejer, så den bus der, den svinger, det er bare virkelig.

Henrik: Ja, der kan ikke være to imellem hinanden i hvert fald.

INT1: Puha, det lyder ikke rart.

Josefine: Nej.

INT1: Godt. Jeg tror, vi går lidt videre. Nu vil vi gerne til at snakke lidt om, efter i er blevet færdig med SÅ LETTER VI, og I havde været til den der 1 års opfølgning sagde du?

Lotte: Ja.

INT1: Ja, super. Kan I så beskrive, hvordan jeres hverdag ser ud nu? Det er ligesom det første spørgsmål, der blev stillet, nu er det bare nu.

Lotte: Ja. Jamen det er jo, hvor at vi kommer op og der er morgenmad, og Lukas får primært rugbrød og scrambled egg,

Lukas: Jeg får næsten kun rugbrød hver dag.

Lotte Ja. Det er han mest tilpas med, han er ikke tilpas med de morgenmadsprodukter. Vi har forsøgt, men det gør et eller andet ved ham. Han kan simpelthen bare ikke få det ned.

INT1: Men rugbrød det er jo også, der er jo en masse fibre i og sådan noget, så super.

Lotte: Det er jo meget godt. Og så til frugt, så har de som regel et stykke frugt med, og så et eller andet andet. Har I ikke det? Nu prøvede vi her i weekenden at lave müsli barer, også nede fra Stinne af, og så har de haft sådan en med til deres frugt. Og det er jo også sådan noget, vi er blevet gjort opmærksom på. Lukas kunne godt spise op til fire-fem stykker frugt om dagen. Det fik vi jo

også at vide, at det var jo ikke godt, da vi startede, så det er der også skåret ned i. Og så er der stadigvæk madpakke, og de får også lov til at købe jo, for det skal der også være plads til. Og så kommer de ellers hjem, og så spiser du også gerne et stykke rugbrød, hvis han er sulten, og så et stykke frugt, og så ellers aftensmad. Og der er, vil jeg sige, altid grøntsager.

INT1: Ja, super. Hvad så med, nu spørger jeg lige igen, om aftenen, det bruger i stadigvæk på opvask og sådan, eller hvordan var det?

Lotte: Altså, jeg vil sige her i vinterperioden, der har vi nok ikke været så meget ude, men ellers vil jeg sige, at der er kommet flere gåture indover.

Henrik: Mmh.

Lotte: Også efter vi har spist, så kunne vi godt lide gå en tur.

Henrik: Vi har også cyklet nogle ture. Det har vi heller ikke gjort før.

Lotte: Ja. Og weekenderne er også blevet noget mere aktive. Altså, jeg kan godt sige til Lukas, vil du ikke med ud at cykle eller fredag eftermiddag, skal vi ikke tage en cykeltur, og så gør vi det. Eller lørdag formiddag, nu skal vi altså ud at gå en rigtig lang tur, og så gør vi det.

Henrik: Vi har også været i Store Økssø nogle gange, ikke?

INT2: Nå, hvor hyggeligt.

Lotte: Ja.

Henrik: Ja.

INT1: Jeg skulle faktisk lige til at spørge, hvor I cykler hen, når I cykler?

Lotte: Jamen, vi kan sagtens cykle heromkring, der er mange fine ture, vi kan cykle.

Lukas: Vi har blandt andet også cyklet 28 km for ikke særlig lang tid siden.

INT1: Er det rigtigt?

INT2: 28?

INT1: Hvornår gjorde du det, eller I det?

Lotte: Det gjorde vi lørdag i uge 7. Det var fordi, vi lige skulle prøve en rute, og så troede mor, at så kunne vi lige skære indover. Det kunne vi så ikke.

Henrik: Så I blev nødt til at cykle til Als og tilbage igen.

INT1: Så behøver man da heller ikke gå 10.000 skridt den da i hvert fald.

INT2: Nej, det behøver man da vidst ikke. Ej, det var en god tur.

INT1: Ja.

Henrik: Der var mange fugle og gæs, man kunne se ud til vandet.

Lotte: Det var en god tur. Men det var langt. Men du klarede det fint.

INT1: Ej, det er også langt. 28 km. Hvad så med jer i skolen, hvad laver i nu?

Josefine: Der har vi sådan, der laver vi, altså i timerne, der laver vi nok, det vi skal lave, som de siger vi skal lave, men

INT1: Det er jeg glad for at høre.

Josefine: Men hvad hedder det, så nogle gange i matematik timen, så går vi sådan omkring skolen, fordi vi skal have noget luft, og det er også blevet inddraget i timerne, at vi skal have noget luft. Men det er sådan lidt irriterende, fordi så sidder man bare.

INT2: Så bliver der koldt igen.

Josefine: Ja, og så i frikvartererne, der kan vinduerne ikke lukke, der skal de være åbne, så der sidder man med jakke på og det hele, så det er sådan lidt træls.

INT1: Sidder du også snakker med dine kammerater i frikvarterne?

Josefine: Ja, vi er sådan en pigegruppe, vi er alle i en pigegruppe, så sidder vi.

INT1: Hyggeligt.

Josefine: Og drengene de løber rundt og kaster bolde og skriger og alt muligt.

INT2: Typisk drenge, hva'?

Josefine: Ja.

INT1: Hvad med dig, løber du rundt og kaster med bolde og skriger lidt i frikvarteret?

Lukas: Nej, jeg spiller for det meste bordtennis.

INT1: Nå ja, det er rigtigt ja, bordtennis. Er det fordi, at det er for koldt til at spille fodbold nu eller hvordan?

Lukas: Nej men det er fordi, at der er ingen der gider, at spille fodbold.

INT1: Nå.

Lukas: De vil bare spille bordfodbold hele tiden, og når de så endelig vil over at spille fodbold, så trækker de sig lidt igen.

INT2: Øv.

Lukas: For jeg vil primært gerne ud, men det er bare lidt kedeligt at stå derovre alene.

INT1: Det kan jeg godt forstå.

Josefine: Ja, så skal man skynde sig rundt over det hele, og så skal man sådan, hvis man spiller alene, så skal man være alle dem der.

INT2: Ja, så skal man være hurtig.

INT1: Ja, det er klart. Så får man løbet meget i hvert fald. Hvad så med, nu har du snakket, at i har været mere aktive i weekenden, efter i er stoppet, og vi har snakket om dansk hygge, som vi jo alle sammen kender og elsker. Hvad med det i weekenden, bliver der noget af det? Nu har i jo selv nævnt fredagssnoller.

Lotte: Jamen, det synes jeg. Vi kan jo godt sidde foran fjernsynet lørdag aften uden at der skal være noget. Og når de skal have noget at drikke, så får de vand.

Josefine: Jeg synes, det er fint nok. Vi er ved at være vænnet til det, og det er ren rutine.

Lukas: Det synes jeg også, fordi jeg er begyndt at drikke danskvand. Og det er lidt dejligt at drikke i forhold til sodavand, fordi danskvand det kan man drikke så meget af, som man vil, fordi det er nemlig ikke usundt, og så synes jeg også, at det smager godt på samme tid.

INT1: Ja.

Lukas: Og så synes jeg primært, at jeg har ikke været så meget til, at der hele tiden skulle stå slik på bordet, fordi hvis man så kommer til at spise alt for meget, så plejer jeg altid at have ondt i maven bagefter. Og det synes jeg heller ikke altid er så rart.

INT1: Nej. Det synes jeg heller ikke, at det er rart at have ondt i maven. Men det er svært, når der står en skål, det kører bare automatisk, så får man ondt i maven.

Henrik: Og så især når der står chips, det kan man slet ikke styre.

INT2: Nej, når man har smagt den første så.

INT1: Ja, lige præcis. Jeg har faktisk også læst, at der er et eller andet, at der er noget med de ingredienser, der er i chips, at det gør noget ved hjernen, der gør, at man har lyst til mere, det læste jeg engang en artikel om inden på videnskab.dk. Så de snyder en.

Henrik: Det er snyd og bedrag det hele.

INT1: Helt vildt. Ja, kan i fortælle lidt om, hvordan synes i, og i må alle sammen gerne svare, hvor har SÅ LETTER VI påvirket jeres hverdag mest? Altså hvor kan i mærke det mest henne?

Lotte: Det er nok, at vi er blevet mere aktive. Både som en familie og også hver især.

Henrik: Vi er mere aktive, end vi nogensinde har været. End jeg nogensinde har været.

INT1: Ja.

Henrik: Det kan gøres meget meget bedre, men førhen var jeg overhovedet ikke aktiv. Overhovedet.

INT1: Nej.

INT2: Så er det jo også et stort skridt.

Henrik: Ja, helt sikkert. Men der skal selvfølgelig gøres noget mere.

INT1: Jo, men det er jo en livslang proces.

Lotte: Fuldstændig.

Henrik: Ja. Og det meste er det der med mad. At springe morgenmaden over og så vente til kl. 10. Den er ikke god. Og det har min fatter også været rigtig dårlig til at finde ud af, det er han så stadigvæk. Så den er rigtig god. Og madplanen også. Det har hjulpet hele vejen rundt, tror jeg.

Lotte: Men også det der med at finde ud af, at der er alternativer til pasta, som man kan prøve. Altså selvfølgelig skal man ikke bare spise rugkerner, eller hvad de hedder

Henrik: Få nogle redskaber.

Lotte: i store mængder, men hvis du alligevel skal have det, er det bedre at tage en kernespekt i stedet for en hvis pasta for eksempel, eller de der bønnepasta, det har vi også prøvet. Altså, hvis du skal have det, så tag det gode af det.

Henrik: Det har vi bare ikke vidst før eller tænkt over.

Lotte: Vi har nok ikke vidste det.

Henrik: Nej, hvad skulle man så finde på i stedet for, hvad er alternativet, nu har man altid været vant til det her, hvad kan ungerne lide og sådan noget. Så er man bare vant til at tage pasta og kødsovs, det kan alle børn lide.

INT2: Som man plejer.

Lotte: ja, som man plejer.

Henrik: Ja.

Lotte: Og så ved man, at de får noget. Men det gør de skam også ved at lade dem prøve noget andet. Ja.

INT1: Ja. Hvad med jer to, hvad tænker I i kan mærke mest i hverdagen efter I har været igennem det her?

Josefine: Det er helt klart kosten. Altså jeg har ikke fået nutella i år, altså årevis, hvordan er det, det smager egentlig? Ja.

INT1: Åh ha. Ja. Så kosten mest for dig. Hvad tænker du, Lukas?

Lukas: Jeg tænker nok mest aktiviteten. Fordi der hvor jeg ikke var begyndt til SÅ LETTER VI, så var jeg jo næsten aldrig uden for. Næsten aldrig. Og så når man er begyndt at kunne lide at være

udenfor, så er man begyndt at kunne gøre meget mere end man gjorde dengang. Så det er nok aktiviteten også.

INT1: Hvad er det, du godt kan lide ved at være udenfor så?

Lukas: Det er nok at spille fodbold. Jeg kan rigtig godt lide at spille fodbold.

INT1: Ja. Det kunne du også førhen? Eller hvad?

Lukas: Ja, men det var måske ikke så store mængder, som jeg gør nu. Før jeg måske heller, nå men pyt, så har jeg heller ikke trænet i dag, men i dag der vil jeg gerne træne. Så er det ikke sådan, ej jeg springer lige over den her gang.

INT1: Nej.

Lukas: Så vil jeg nemlig gerne udenfor.

INT1: Mh.

Lukas: Fordi førhen der var jeg god til at sige, ej så vil jeg ikke udenfor i dag, men det er jeg altså blevet god til, synes jeg.

INT1: Ja. Det lyder sådan, i hvert fald. Super. Kan I fortælle, om der har været nogle råd, der har været nemme at følge fra SÅ LETTER VI?

Lotte: Jamen nemt, det er det jo, når det er visuelt. Det her, tænker jeg. Og da vi snakkede om, da vi startede med den det Y-tallerken. Hvad skulle der være mest af på tallerken, det fik vi også et billede af.

Henrik: Det vidste vi jo heller ikke før. Jeg gjorde i hvert fald ikke.

INT1: Nej. Hvad er en y-tallerken?

Lukas: Det er sådan en

Lotte: Du må gerne tegne den.

INT1: Du må meget gerne tegne den.

Lukas: Det er sådan en rund tallerken, og så er der sådan et y her. Og så skal det, var det ikke det her over, der var grøntsager?

Lotte: Jo.

Lukas: Så skulle denne her del så være grøntsager, og så skulle det her så, var det ikke kød?

Lotte: Jo.

Lukas: Og her nede det var

Lotte: Det tror jeg, at det var brød og pasta og kartofler, var det ikke det?

Lukas: Jo. Det var primært det, man fik til.

Henrik: Ja og speltkerner og alt det der, ikke?

INT1: Sådan noget tilbehør agtigt noget?

Lotte: Ja.

Lukas: Mmh.

INT1: Ja. Okay.

Lotte: Så sådan skulle en tallerken gerne se ud.

INT1: Ja.

Lotte: Hvor man måske godt sagtens kunne have haft grøntsagerne heroppe.

Henrik: Og så kød over i den store derovre.

INT1: Yes. Det ligner også mere min tallerken.

INT2: Ja.

INT1: Men den har været nem at få ind eller hvad?

Lotte: Det har i hvert fald for Lukas også sådan visuelt jo, at tænke over det.

Henrik: (...)

INT1: Det er altså også godt.

Henrik: Det er det.

INT2: Det er det.

INT1: Man skal ikke gå ned på gode bøffer.

Henrik: Nej.

Lotte: Og det er jo så heller ikke det, altså. Jeg synes, kosten den har gjort en forskel.

Henrik: Ja, det har den godt nok.

Lotte: Og mængden af den. Til aftenmåltiderne primært. Og så en stor forandring til vores morgenmåltider.

Henrik: Ja for søren.

Josefine: Jeg kan huske engang, der plejede vi at få cornflakes, men det skulle vi heller ikke fordi vi fik sådan et lille blad med, hvad man måtte få af de her produkter, fordi der er faktisk rigtig meget sukker i de her produkter end man tror, så vi skulle have sådan noget de kaldte puder der, og det var bare sådan

Henrik: Det var også guf med gryn og den her sukkerskål der. Hvad hedder det, så mangler og rosiner i stedet for, men det kan jeg slet ikke undvære om morgenen mere.

INT1: Nej.

Henrik: Jeg plejede altid at tage den store sukkerskål, og så skulle man bare have et ordentlig lag af det sukker. Det var skide godt.

INT2: Ja.

Josefine: Ej, det gør jeg nu stadigvæk.

Henrik: Ja.

Josefine: Men jeg tager rigtig meget havregryn og så sådan sukker og putter i. For hvis man bare tager sådan lidt så kan jeg bare ikke spise det havregryn, for så sidder man bare og spiser korn, og så den der smag der.

INT1: Ja, det er lidt tørt måske.

Josefine: Ja.

INT1: Ja. Det kan jeg godt forstå. Ja. Super. Har der så været nogle råd fra SÅ LETTER VI, som måske har været lidt svære at følge? Sådan i hverdagen?

Lotte: Altså de snakkede jo, det var i hvert fald Anders, der snakkede meget om, at man kunne jo også prøve det med at sætte gryderne over på bordet, så man skulle gå over. Det har vi ikke praktiseret.

Henrik: Det er det sværeste, tror jeg.

Lotte: Vi har ikke rigtig praktiseret det, og jeg ved ikke rigtig om jeg synes, det måske har ville været for kaotisk, det der, frem og tilbage. Så det var vi altså ikke gjort brug af.

INT1: Er der andre ting i har valgt ikke at gøre?

Josefine: Altså jeg har i hvert fald ikke fulgt voldsomt meget den der y-tallerken der.

Lukas: I hvert fald ikke med de her grøntsager. Ikke så meget.

Josefine: Jamen jeg kan godt.

Lotte: Ej men jeg synes, at de ting, vi har fået, har vi prøvet, og så hvis vi ikke synes, så har vi jo sorteret det fra.

INT2: Ja.

Lotte: Som man bedst kan få til at passe. Ja.

Henrik: Ja. Jeg tror også, det der med motion, det er hovedparten i

Lotte: Ja, Lukas er blevet mere aktiv også.

Henrik: Ja. Det er den største hjælp til Lukas, tror jeg. Hvis der ikke var motion, så tror jeg sku ikke der, eller det ved jeg ikke, hvordan det så havde set ud, men den skal i hvert fald på den motion der.

Lotte: Og så var det også som jeg sagde til Stinne, at jeg tror måske også, at det var et godt tidspunkt i hvert fald, at vi fik Lukas med, for jeg er ikke sikker på, at det ville blive sværere. Det havde været sværere, altså både alder og hvad det er de laver, når de kommer hjem, og han var klar, men jeg tror, det havde været sværere, hvis

INT1: Ja. Var du otte, da i startede eller hvordan?

Lukas: Ja, var jeg ikke det?

Lotte: Det var i 16. Jo, det må du jo have været.

Lukas: Det tror jeg, at jeg var.

Lotte: Sådan cirka. Ej.

Lukas: Jeg var ikke syv.

Lotte: Ej, du var nok otte så. Ja.

INT1: Mh. Men det var et godt tidspunkt, siger du?

Lotte: Det var det, ja. Også for at undgå for mange konflikter. Men det er bare, hvad jeg kan mærke nu, for sommetider kan jeg godt sige, skal du ikke med ud at gå? Arrrg. Jo Jo, det skal jeg nok. Men ja.

INT1: Ja. Det var jo interessant også.

Lotte: Ja. Det var i hvert fald lige noget jeg sagde til Stinne der, vi var dernede i sidste uge, det tror jeg, for jeg er sku ikke sikker på, at jeg havde haft tålmodighed til at tage den kamp op lige nu, hvis det var den måde, du skulle mødes på hver gang, og sige nej nu skal vi afsted. Der var ikke så meget diskussion med hans alder dengang. Nej.

INT1: Nej. Det er også lidt mere teenage-typisk.

Lotte: Lige præcis. Altså, det er nok sådan noget, tænker jeg. Og så troede jeg ikke, det ville være så typisk for drenge, men jeg tror måske ikke, der er den store forskel.

INT1: Nej.

Lotte: Nej.

INT2: Nåh.

INT1: Det er heller ikke sikkert. Ja. Kan I, hvis vi prøver at sammenligne lidt, hvis I kan, hvordan I så har det nu generelt i forhold til hvordan i havde det inden i var med her i SÅ LETTER VI? Og det er bare, hvad der lige falder ind.

Lotte: Der synes jeg, som du også har sagt, hvordan synes du, du har fået det bedre?

Lukas: Det er nok det der lidt med kosten, fordi jeg synes, jeg spiste rigtig mange usunde ting, dengang vi ikke var startet, og så i forhold til nu, der synes jeg, at jeg er blevet meget bedre til at prøve at sige nej tak til tingene. I stedet for dengang, der sagde jeg ja, selvfølgelig vil jeg det i stedet for at sige nej tak.

INT1: Hvordan føler du så, når du tænker på, at du er blevet bedre til at sige nej tak?

Lukas: Jeg føler, det er godt på en måde, men jeg skal jo også sige det ordentligt, så folk ikke tror, at det bare er fordi, at jeg ikke har lyst til at spise deres mad. Men det er for mit eget bedste.

Henrik: At hvis du tager det, så kan det godt være usundt for dig måske? Er det ikke sådan du tænker måske? Hvis der står noget foran dig, det du siger nej til, det er fordi du tænker, at det er usundt for en eller hvordan? Er det ikke sådan du tænker? Det er det måske ikke?

Lukas: Nej, det er bare lidt det der med at sige sådan mere stop med at spise alle de der usunde ting, og så måske spise lidt mere til aften eller spise sunde ting, fordi så kan man alligevel ikke spise så meget af det usunde bagefter.

INT1: Mmh.

INT2: Smart.

INT1: Det er jo rigtig smart.

Lotte: Men jeg tænker også lige, Lukas, har du kunne mærke en ændring for dig

INT1: I kroppen for eksempel?

Lotte: Ja.

Lukas: Mmh. Det kan jeg godt. Jeg synes i hvert fald, det er sådan, det føles ikke sådan, som om jeg er meget sløv længere, det føles som om, at jeg er lidt mere frisk igen.

INT2: Mmh.

INT1: Ja. Hvordan kan du mærke det?

Lukas: Sådan når jeg står op, så plejer jeg sommetider, hvis det er lige ved efter søndag, så plejer min mor sommetider, at komme ind og vække mig, men sommetider så står jeg også sådan selv om. Uden at mor hun kommer ind og vækker mig.

Henrik: Du havde også sådan nogle udslæt, hvis du fik noget sukker og sådan noget, havde du ikke det på et tidspunkt? Og lidt oppustet mave og sådan noget. Hvis du spiste for meget. Så kløede det her inde og bag haserne og

Josefine: Det kan jeg faktisk godt huske far.

Henrik: Ja, det synes jeg.

Lukas: Det var sådan, hvis jeg havde drukket alt for meget sodavand, så kunne det godt klø herinde og hernede.

INT1: Okay.

Lukas: Og bag mine ben, fordi jeg har trukket alt for meget sukkervand.

INT1: Er det rigtigt?

INT2: Ej.

Lukas: Så tog det udslæt på mig. Det var lidt træls, for så kunne jeg ikke lade være med at sidde sådan her (klør sig på armen).

Lotte: Det jeg fisker lidt efter, det er hvordan du har fortalt det på fodboldbanen. Kan du mærke en forskel?

Lukas: Ja. Jeg kan i hvert fald meget bedre følge med i at løbe nu.

INT1: Ja.

Lukas: End jeg kunne for eksempel dengang. Fordi lige nu der spiller jeg jo også på A holdet, hvor jeg måske dengang kun spillede på C holdet.

INT1: Det var flot.

INT2: Sejt.

INT1: Det er rigtigt sejt.

INT2: Når du kan det, hvad føler du så indeni? Er du så enten glad eller ked af det, er der noget, der har ændret sig der?

Lukas: Så føler jeg mig sådan lidt glad, fordi så kan jeg jo sige, at så er der rent faktisk også sket en ændring fra der hvor vi startede til nu hvor vi næsten er slut. Og så synes jeg faktisk, at det er bare rigtig dejligt, fordi så kan man bare holde fast i det. I stedet for at man går hen i det gamle vaner igen.

INT2: Det er dejligt.

Lukas: Ja.

INT2: Ja.

INT1: Hvad med dig Josefine, har du kunne mærke en forskel?

Josefine: Ja faktisk i idræt, dengang vi havde det i de små klasser, så når vi var udenfor, så plejede vi at varme op, hvor man havde sådan en stor bane, hvor man skulle løbe to runder, hvor jeg havde svært ved at følge med de andre, og når jeg stoppede, så var jeg sådan meget forpustet i forhold til, hvad jeg sådan er nu. Der kan jeg følge med de andre og er ikke så meget forpustet.

INT2: Ej, hvor godt.

Josefine: Ja, det synes jeg. Det er sådan yay. Og ja, det synes jeg i hvert fald, at det er rigtig rigtig dejligt.

INT1: Ja, helt sikkert. Ja. Hvad så med jer to, kan i, har i, kan i mærke noget anderledes? Det kan jo både, jeg er meget interesseret i at høre inde i jer selv, men det kan måske også være på familielivet eller på jeres børn, hvad i oplever?

Lotte: Ja, men altså. Nu tog jeg jo en beslutning om, at nu skulle det være slut. Men det er også fordi, at jeg er fået noget medicin, som har gjort at vægtøgning, det var i hvert fald nemmere. Så nu skulle det bare vænnes. Så jeg kan da godt mærke, hvad den forskel gør, at jeg besluttede, at nu skulle jeg have en mere aktiv hverdag. Og jeg har måske ikke fået den så aktiv i forbindelse med det her SÅ LETTER VI, som jeg har fået nu, altså, jeg har meget svært ved, hvis jeg ikke kommer ud. Jeg skal gerne ud hver dag, ellers kan jeg godt blive lidt irriteret. Og lidt frustreret. Ja. Så og som

jeg siger, jeg har aldrig kunne løbe, og nu kan jeg løbe små fire kilometer, og ja enten løbe hver dag, eller gå hver dag eller cykel, det skal jeg helst, ellers så har jeg det ikke godt.

Henrik: Jeg har aldrig troet at hendes det bedste tøj, det skulle være løbetøj.

Lotte: Og så har jeg også noget med mine lunger, og det kan jeg helt klart mærke stor forskel på også, ja.

INT1: Ja, fedt. Hvad med dig, Henrik, er der noget, du tænker, du kan mærke forskel på i forhold til før?

Henrik: Hvad griner du af? Jamen altså, jeg er blevet mere motiveret i og med at det er med familien, men stadig så døjer jeg med at kunne følge med, altså, og jeg har lidt ondt engang imellem, og det er selvfølgelig en dårlig undskyldning, men sådan, og så gider man ikke lige i dag. Men altså jeg støtter alle de andre. Jeg synes, det er vildt godt det, de laver. Men jeg døjer sgu med at følge med. Desværre.

INT1: Det kan jo også være svært. Det skal man lige finde ud af, hvordan man takler det, og det er jo forskellige fra os alle sammen, hvordan man gør det.

Henrik: Jeg kan bare ikke, hvis jeg ikke er motiveret for det, så duer det bare ikke.

INT1: Nej, men sådan er det for alle.

Henrik: Det er jo det.

INT1: Hvis motivationen mangler, så sker der ingenting, desværre.

Henrik: Sådan er det jo også med rygning, hvis man ikke er motiveret for det så.

INT2: Ja, det er jo det samme.

INT1: Lige præcis. Lige præcis. Yes.

Henrik: Det er jeg heldigvis kommet over for mange år siden.

INT1: Ja, det var godt.

INT2: Det var godt.

INT1: Hvis I så tænker tilbage på det forløb her, er der noget I ønsker, I havde gjort anderledes?

Josefine: Det tror jeg faktisk ikke.

Lotte: Nej, jeg skulle også lige til at sige, at det tror jeg faktisk ikke. Altså jeg tror, at vi har både været oppe og nede, og vi har prøvet det, det tror jeg, man skal igennem i sådan et forløb, og fået det bedste ud af det vi kunne.

INT1: Er der så noget i ønsker, at SÅ LATTER VI havde gjort anderledes?

Lukas: Ikke lige sådan umiddelbart.

INT1: Nej.

Lotte: Nej, jeg synes, det har været godt. Og jeg synes også, at de har været, både Anders og Stinne, har været gode til at snakke med Lukas.

Lukas: Mmh.

Lotte: Og til Lukas. Og også til mig som forældre, altså, for det er jo der, en stor del af ansvaret ligger, når man ikke er ældre.

INT2: Ja.

Lotte: Ja. Så nej.

Henrik: Selvfølgelig skal man ikke bare selv (...), nu har jeg ikke selv været så meget med i det, men man skal selvfølgelig ikke bare fortsætte i den samme skure, som man altid gør, man skal jo tænke over, hvad man spiser og de ting.

INT1: Mmh.

Henrik: Uanset om man står på sidelinjen og er med til og spise omkring bordet, så skal man ikke bare fylde op, for hvorfor må han sidde og fylde op, når jeg ikke må og sådan nogle ting. Det duer jo ikke, så man skal følge med. Det skal man jo bare.

Lotte: Og nej, jeg tænker ikke, for vores vedkommende, har vi været glade for det.

Henrik: Mmh.

INT1: Ja, super. Hvis I nu skal prøve at sætte ord på, hvad I selv synes, I har lært ved at være med i SÅ LETTER VI, kan I så prøve at fortælle lidt om det?

Henrik: Jamen det er jo sådan, hvad der sker med kroppen, når man gør de ting og ikke passer på.

INT1: Det kan være alt muligt. Det kan også være, I ikke synes, I har lært noget. Det er også okay at sige.

Lukas: Jo, for jeg synes jo sådan, at jeg er begyndt at passe lidt mere på mig selv. Fordi jeg synes jo ikke, at jeg er begyndt at få så mange skrammer, som da jeg var lille. For da jeg var lille, der kunne det måske godt være lidt med, at jeg var lidt overvægtig, og måske havde lidt svært ved at have balancen.

INT1: Ja.

INT2: Nåh.

Lukas: Fordi da jeg var lille, der fik jeg tit for eksempel slået hul i mit knæ eller et eller andet, men det synes jeg, at jeg kommer lidt væk fra igen nu. Jeg har ikke begyndt at falde så meget og sådan noget.

INT1: Nej. Ja.

Josefine: Det kan jeg også engang huske. Jeg kan huske, at han huggede sig engang i fingeren til FDF med af

INT1: Spejderne?

Josefine: Men hvad hedder det, sådan en økse.

INT1 og INT2: Ej.

Henrik: Ja.

Josefine: Og så var det bare sådan, så sidder man, og jeg har det ikke så godt med at se blod og sådan.

Henrik: Nej, at se blod, uha.

Josefine: Så bliver jeg bare sådan helt i hovedet.

INT1: Åha. Næsten ligesom når du er køresyg måske?

Josefine: Ja.

Henrik: Ja.

Lukas: Jeg har faktisk også stadigvæk lidt et ar faktisk.

INT1: Ej, du huggede den da ikke af vel?

INT2: Ej, hold da op.

INT1: Ej, jeg kan godt se det. Puha.

INT2: Det har da ikke været sjovt.

Lukas: Det gjorde ikke så ondt, fordi øksen den var rimelig skarp.

INT2: Ja, så kan man ikke så godt mærke det. Først bagefter.

Henrik: Ja.

INT2: Ja.

INT1: Jeg tror jeg havde syntes, det havde gjort ondt. Puha.

Henrik: Ja.

Josefine: Jeg havde nok bare arv.

INT1: Det havde jeg også.

Henrik: Onkel han tog det ekstra slemt, det var ham, der havde øksen.

INT2: Nå, det var en anden, der gjorde det.

Henrik: Det var FDF, var det ikke der, det skete?

Lotte: Jo, men det var faktisk dig selv, der havde øksen.

Henrik: Det var onkel, der stod ved siden af.

Lukas: Jeg stod med et stykke træ, og så gjorde jeg sådan her, og så tænkte jeg, ej nu er den vel ikke røget af?

INT2: Ej, det var den heldigvis ikke så, hva'?

Henrik: Nej for søren.

Josefine: Og jeg er nok bare sådan helt arh.

Lukas: Jeg tog det alligevel heller ikke så tungt, fordi

INT2: Nåh, det var godt.

Lukas: Fordi jeg tænkte, at det kan jo ske for alle og enhver.

INT2: Ja.

INT1: Det er også rigtigt. Det sker.

Josefine: Og så fortalte du vidst, at ham der Kasper, der også gik til FDF, engang så fik han, jeg kan huske, engang så fik han sådan en lille bitte rift fra en kniv, og han blev bare sådan fuldstændig amok, han begyndte bare at løbe rundt og skrige og Lukas står med den her store rift, og er næsten mere, og han står bare der hovsa, og ham der den anden, han løber bare sådan arg.

INT2: Så er du bare sejere, hva'?

Lukas: Ja, det.

INT2: Ja.

Lukas: Det tror jeg måske, jeg har lidt efter min mor.

INT2: Tror du det?

Lukas: Ja.

INT2: Er hun også sej?

Lukas: Ja. Jeg tror måske, at Josefine, hun har det der efter far.

INT1: Sådan.

Lotte: Ja.

INT1: Så blev der lige.

Henrik: Så får det lige kridtet op.

INT2: Ja, sådan er en familie.

INT1: Super. Godt. Hvis vi lige hurtigt vender tilbage, hvad tænker I, hvis I kan måske beskrive med ord, tænker om der er noget, I har lært, hvis der er noget I synes, I har lært eller?

Lotte: Jamen jeg tænker at altså, hvis det er det, du vil, så kan du også godt.

INT1: Mh.

Lotte: Og begrænsningerne, de sidder et andet sted.

Henrik: Ja.

INT2: Mmh.

Lotte: At du faktisk kan udføre, altså, du kan det du vil.

Henrik: Som BS han siger, det sidder heroppe, at det ikke sådan han siger?

INT2: Jo.

Lotte: Altså hvis du sætter dig for, at det er det, du vil, så kan du også.

INT1: Ja.

Lotte: Ja. Og ja. Og jo, der vil altid være dårlige undskyldninger, men pak dem nu væk, kom nu videre. Ja. Og så igen, hvis du falder, så rejser du dig op og kommer videre derfra, hvor du var kommet til. Ikke slå dig selv i hovedet. Det er det dumteste, du kan gøre.

INT1: Yes.

Lotte: Fordi så kommer du sgu heller ikke rigtig videre.

INT2: Nej.

Lotte: Og så har vi også lige med en badevægt. Den skal vi også helst pakke væk her i huset.

INT1: Undskyld. Ej. Hun sidder i Bruxelles, hvad vil hun? Undskyld. Det beklager jeg.

Lotte: Det gør ikke noget.

INT1: Nu håber jeg stadig, den optager. Jeg tjekker lige hurtigt. Jo jo, det gør den.

Lotte: Nej, altså, og badevægten den viser faktisk kun et tal.

INT2: Mmh.

INT1: Ja.

Lotte: Sommetider så skal du prøve at mærke efter.

INT1: Ja.

Lotte: Det har der også været meget snak om, fordi den har sommetider fyldt lidt for meget for Lukas.

Henrik: Ja, men kan nemt lige blive i dårligt humør, når man lige

Lotte: Ja, hvis den viser et tal større end det sidste gang, og der kan jo være mange årsager. Har du drukket mere vand, altså, vi ved alle sammen, at der skal ikke ret meget, lidt sygdom, det kan også gøre en stor forskel, altså, så det

INT1: Og også hvis man så begynder at bevæge sig mere, så vil man typisk også få lidt mere muskelmasse, og det vejer jo altså mere.

Lotte: Lige præcis.

INT1: Ja.

Lotte: Så jeg tænker, det er i hvert fald noget jeg tager med fra det her, altså, hvis du vil, så kan du også. Og husk badevægten, det er kun et tal. Så sæt den hellere væk.

INT2: Ja.

Lotte: Og så kig dig i spejlet, og så mærk efter. Jamen hvordan har du det egentlig selv.

INT1: Ja, super.

INT2: Gode ord.

INT1: Ja.

INT2: Som vi alle sammen kan huske på.

INT1: Lige præcis. Det kender man jo godt, det med vægten.

INT2: Ja.

INT1: Er der nogle, der har noget at tilføje ellers til det, om I har lært noget? Nej.

Lotte: Ikke andet end at det har været skide godt. Ja.

Henrik: Ja.

Lotte: Altså. Men igen, vi var også meget motiverede for det, da vi først indså, at det nok var en nødvendighed, at vi kom i gang.

Henrik: Ja.

Lotte: Og igen det her med, hvordan ser vores nærmeste ud? Så kan vi nok godt se, at det var godt, at vi kom igen.

Henrik: Ja.

INT2: Mmh.

Lotte: Så kan vi jo bare håbe, at det eventuelt kan smitte af.

INT1: Ja, helt sikkert.

Henrik: Og måske komme mere i gang end jeg har været, det vil jeg gerne på et tidspunkt. Det kan være, at det pludseligt ændre sig.

INT1: Mh.

Henrik: Og når vejret det bliver bedre, så tror jeg, at det at komme ud at cykle, det tror jeg, det er den bedste vej, at cykle. Så.

INT2: Ja.

INT1: Spændende. Så må vi håbe, at det snart bliver bedre vejr.

INT2: Ja. Lidt forår.

Henrik: Ja.

INT1: Det kunne vi andre også godt trænge lidt til i hvert fald.

Henrik: Helt sikkert.

INT1: Yes.

Josefine: Og jeg skal også snart konfirmeres så, det er den 28 april.

INT2: Nå, så tidligt.

INT1: Så bestiller vi solskin til den dag.

INT2: Ja, det skal der nok være. Det skal der.

INT1: Det skal der. Det bliver der nødt til.

Josefine: Mmh.

INT2: Yes. Godt. Jamen så tror jeg faktisk, vi er, har fået svar på de spørgsmål, vi gerne vil stille. Så vi kunne godt tænke os at høre, om vi må have lov at tage kontakt til jer, hvis vi lige pludselig kommer i tanke om noget, vi havde glemt at spørge om, som vi måske gerne vil have svar på?

Lotte: Det må I. Og Stinne hun sagde også, at hvis I vil have alle papirerne på Lukas, om I måtte det, og så sagde jeg, at det måtte I gerne.

INT2: Ja.

Lotte: Det var der ikke, og hvis I skal have noget, så skriver vi gerne under på et eller andet, for ellers har jeg sagt, at det må I gerne få.

INT1: Det lyder godt.

Lotte: Der er ikke noget hemmeligt i det.

INT2: Nej.

INT1: Så skriver vi, hvis det

Lotte: Ja.

INT1: Hvis vi får brug for det i hvert fald. Så vil vi også meget gerne have lov til. Det vi gør, med de her interviews, det er at vi lige. Nu er det jo så individuelle oplevelser og sådan noget, og det er jo

jeres, hvad kan man sige, meninger og forståelse, vi gerne vil have fat i, så vi vil meget gerne gøre det, at vi prøver at lave nogle stikord over, hvad har vi egentlig, altså, forstået ud fra det I siger.

Lotte: Ja.

INT1: Og så vil vi meget gerne have lov at sende det til jer, og det kommer ikke til at fylde særlig meget, og så kan I sige til, hvis der er noget, vi har helt misforstået.

Lotte: Ja.

INT1: Så er vi sikker på, at det er det rigtige, vi har modtaget og fået ud af det.

Lotte: Ja. Jamen fint nok. Den mailer i bare.

INT1: Det lyder godt.

Lotte: Ja, INT2 har adressen i hvert fald.

INT2: Ja, det har jeg.

INT1: Super.

INT2: Jeg mailer.

INT1: Det godt. Sekretær.

Lotte: Ja.

INT2: Ja, sekretæren.

INT1: Så siger jeg tusind tak.

INT2: Ja.

INT1: Og så tror jeg, at jeg vil slukke.

INT2: Må jeg gerne tage et billede af dem her?

Lukas: Mmh.

INT2: Må jeg også tage et billede af din tegning?

Lukas: Ja, det må du gerne.

Familie 3:

INT1: Til at starte med vil jeg egentlig godt høre hvad du laver til daglig Sofie?

Sofie: Om morgenen der skal jeg i skole, og så når jeg kommer hjem så leger jeg nogle gange med mine venner og så når jeg har leget med dem så skal jeg nogen gange spise aftensmad, og så nogen gange spiser jeg aftensmad hjemme hos dem. Der er ikke rigtig så mange af dem der har prøvet at spise aftensmad hjemme hos os

INT1: Nej?

Sofie: Mmh

INT2: Hvad klasse går du i?

Sofie: 1. klasse

INT1: Så hvor gammel er du?

Sofie: 7. Jeg bliver 8 om tre måneder

INT1: Er det rigtigt? Skal du holde fødselsdag for klassen?

Sofie: Ja

INT1: Ja, ved du hvad i skal lave

Sofie: Nej

INT1: Nej der er jo også heldigvis god tid til at finde ud af det

Anne: Og nogle gange går du også til noget ikke også, nu er gymnastik lige holdt men ellers plejer du også at gå til noget om eftermiddagen

Sofie: Ja

INT1: Det lyder spændende. Det kommer vi nok også lidt mere ind på senere ikke også

Sofie: Ja

INT1: Ja. Hvad med jer, hvad laver I til daglig?

Anne: Vi laver et yoga-magasin.

INT1: Okay, ja

Anne: Begge to så

Dennis: Jeg arbejder som pædagog også

INT1: Ja, her i Hobro?

Dennis: Nej i Randers

INT1: Ja, så der er lige en køretur

Dennis: Ja, men så må jeg tage bilen

Anne: Ja så det er så fint

INT1: Ja. Hvornår afsluttede i jeres forløb hos SÅ LETTER VI?

Anne: Det gjorde vi i sommer, nu skal jeg lige tænke mig om

Dennis: Et lille års tid siden

Anne: Ja jeg tænker også lige efter sommerferien, vi havde en tid lige efter så det må jo være

Dennis: 8-9 måneder siden så

Anne: Ja deromkring så

INT1: Ja, super. Jamen kan i prøve at beskrive, og meget gerne komme med eksempler på hvordan jeres hverdag så ud før i meldte jer ind hos SÅ LETTER VI?

Dennis: Jamen den store forskel for os var jo hovedsagelig at der var nogen madprodukter som, det er ikke fordi vi er så meget anderledes, det var at få lidt mere fokus på alternativ mad især fuldkornsprodukter. Det var der hvor det var mest, alt andet var der egentlig styr på. Så var det sukkerdrikke og mad, sukker i maden som også var det vi fik ryddet lidt op i. Og så var det en lidt anden befrielse i forhold til motionen og aktiviteten, hvor det blev lidt nemmere for os. Vi havde ikke helt fokus på hvor meget

Anne: Ja det er rigtigt, hvor meget der skal til og sådan. Det var sådan mest, ja for jeg tænker at madmæssigt der levede vi sådan relativt, men man kunne jo godt se da vi kom derned at der var nogle ting vi sagtens kunne skrue på, for eksempel det der med få flere fuldkornsprodukter ind, men jeg ved ikke om det er nu, for du sagde før, du vil gerne vide om det før ikke?

INT1: Jo jo, men

Anne: Lige præcis, så der tænker jeg at der spiste vi nok ligesom helt almindelige, eller i hvert fald ligesom vores venner stadigvæk gør og ligesom de langt langt fleste gør, at man får lige, man har sodavand især til særlige lejligheder, og man får slik et par dage i weekenden og alligevel også nogle andre dage, og spiser helt almindeligt dansk mad, det tror jeg var det vi gjorde før

Dennis: Og så i byen var også der hvor vi ikke tænkte over det på samme måde som vi gør i dag

Anne: Ja det tror jeg også, før der tænkte vi overhovedet ikke, altså vi var jo relativt sunde synes vi i hverdagene, men så når der var fest så var der jo bare fest

INT2: Så går man all-in

Dennis: Ja præcis

Anne: Man tænkte bare ikke over det fordi det gør andre jo heller ikke. Så der tænker jeg vi var helt almindelige ligesom alle mulige andre der heller ikke lige har fået øjnene op for hvor slemt det var. Så var det faktisk sundhedsplejersken, Sofie er faktisk plejebarn. Hun er i familiepleje her, så derfor er vi tilknyttet sådan noget ekstra sundhedsplejerske. Alle plejebørn i Mariagerfjord Kommune får tilbudt et ekstra sundhedspleje tjek én gang om året, så det var faktisk hende da hun var her da Sofie var 4, lige inden hun blev 5, der var hun nemlig sådan, har i nu lige og hun synes faktisk gerne hun ville henvise os til det. Alle kvinderne på Sofies biologiske side er meget meget store damer, så vi havde bare tænkt sådan, at det var meget genetisk og vi holder det egentlig meget godt for hun ser jo egentlig, altså sammenligningsmæssigt, så ser hun jo faktisk rigtig fin ud. Men hvor sundhedsplejersken så var lidt mere, jamen i skal godt nok lige passe meget ekstra på. Så ja, det var på den måde. Så jeg tænker vi var helt almindelige, altså som vores venner er flest og som vores forældre og altså, vi tænkte jo over det, jeg har hele tiden været meget sådan, skal være sikker på de får grøntsager nok du ved, så det er ikke sådan der. Det har været fuldkornsprodukter og sukkerindtag. Og så lidt ekstra på bevægelse og motion

INT1: Ja super. Hvis i nu kan prøve, det kommer måske til at lyde, hvad kan man sige, men prøv at beskriv hverdagen fra i står op til i går i seng om aftenen? Før i var med i SÅ LETTER VI

Dennis: Jeg tror ikke vi er en typisk familie hvad det angår

Anne: Nej

INT1: Ja, men det er også interessant for os at høre lidt om

Dennis: Vi står op ligesom alle andre

Anne: Det var før ikke

Dennis: Men vi stod jo også op før

Anne: Ja men jeg tror altså ikke, det er jo meget det samme som vi stadig gør i dag. Står op og får børnene i skole, får morgenmad og sørger for de får madpakker med, og det har også hele tiden været, det var det nu også før, altså sunde madpakker med rugbrød og grøntsager og sådan noget hver dag

Sofie: I dag der fik jeg ikke nogen grøntsager med, der fik jeg bare en kæmpe pære med

INT1: Åh det er også godt

Sofie: Men den var ikke skåret ud. Jeg forstod ikke hvorfor der var to elastikker rundt om min madkasse da jeg skulle have den. Men det var fordi der lå en kæmpe pære der

Anne: Ja der gjorde så, den kunne ikke være der, jeg var bange for låget ville falde af. Det var derfor jeg havde gjort det sådan. Ja og så tror jeg, det er sådan at Sofie går i skole 10 km herfra så hun bliver selvfølgelig kørt, der er ikke noget med at gå eller cykle. Og hvad gjorde vi så før, jamen der gik hun da også til gymnastik og så legede hun jo

Dennis: Jo men det der var før, der gik hun jo ikke i skole, hun gik i børnehave så der havde vi mere tid med hende, og prioriterede også at have hende hjemme. Og vi er meget i naturmennesker, så vi kommer meget ud i naturen. Ikke så meget mere som vi gjorde dengang, så det var jo egentlig mest det dengang, vi var meget ude

Anne: Ja hun gik i børnehave lige herovre så det var jo i gå-afstand

Dennis: Det er jo det sjove i det, og nu blander vi det måske lidt sammen. Men det vi fik fokus på [fra SÅ LETTER VI] var jo alle de aktiviteter vi kunne lave med hende selv om vi var ude, for når vi var udenfor tænkte vi jamen så er vi bare ude ikke, men så fik vi implementeret nogle lege og lidt sjov til motivationsdelen, så det var faktisk en god ting, det havde vi ikke tænkt på før

Anne: Men det var ikke sådan at vi var inaktive. Slet ikke, det var bare fokus var ikke på at få høj puls og sådan, og det at vide, for det fandt vi først ud af langt senere da vi fik uret. Når vi tænkte nu har vi været i skoven i halvanden time så er det fint, men så kan vi se på uret at det måske kun har givet 35 min. For så har man siddet ned og leget med en blomst eller alle mulige ting, så sådan tror jeg det var

Dennis: Ja det var den helt store forskel, at vi skulle til at have det op på noget, og det var egentlig fint at have den motivation [uret]

INT1: Ja, super. Kan du huske hvad du plejede at lave i børnehaven Sofie?

Sofie: Jeg legede lidt

INT1: Hvad legede i?

Sofie: Det kan jeg ikke huske

INT1: Kan du huske om der var en legeplads i legede på?

Sofie: Ja den var rimelig stor og den er der stadig

INT1: Ja, hvad kunne du bedst lide at lave på den legeplads?

Sofie: Jeg kunne bedst lide at løbe rundt og cykle for der var sådan nogle løbecykler hvor de havde sådan en bane som man kunne køre rundt som om det var rigtige biler

Anne: Sådan en vaskehal i kunne køre ind i ikke

Sofie: Ja

INT2: Hold da op

INT1: Fedt, det havde min børnehave ikke, jeg bliver helt misundelig. Det er ligesom de baner de har i forlystelsesparker ikke. Hvad med barbie dukker, legede du med dem?

Sofie: Det kan jeg ikke huske, men jeg kan huske at vi havde en hel del playmobil

INT1: Det ved jeg ikke lige hvad er

Dennis: Hvad er playmobil? Kan du sammenligne det med noget?

Sofie: Det er næsten det samme som LEGO bare større

INT1: Okay, og det kunne du også lide at lege med?

Sofie: Ja

INT1: Godt. Hvad så med om aftenen førhen?

Anne: Altså om aftenen der var hun jo lille, så hun kom ret tidligt i seng. Så der havde hun vel fået aftensmad og så bare læse lidt historier og lege noget. Det er svært at huske

Dennis: Vi har jo to andre børn som er 16 og 18, de har også leget meget med Sofie, især Michael som er 16 var rigtig god til at lege med hende. Det var selvfølgelig også en del af det, meget det her normale familiesamvær

Anne: Og vi har en ret god legeplads her rundt om hjørnet, så der har de også været om sommeren, rigtig meget ude på legepladsen

Dennis: Sofie og så hendes storebror har i hvert fald været ude

INT1: Ja. Hvad med jer, når hun så var lagt i seng. Hvad lavede i så om aftenen?

Dennis: Jamen vi har altid gået med Sofi i seng, altså én af os og så er vi selvfølgelig stået op igen. Så har vi jo været voksne bagefter

Anne: Ja jeg har i hvert fald også da hun var lille arbejdede jeg meget da hun var kommet i seng, det er jo et blad vi udgiver det her så der laver jeg det enten når hun er i skole eller når hun er gået i seng, så det er også det samme

Dennis: Så var der nogen gange hvor vi var til de ting vi var om aftenen, med vores venner eller jeg har spillet badminton og gået i fitness og Anne har yoga og underviser yogahold og har også nogle andre ting. Vi har altid, det er egentlig det

Anne: Ja og vi tænker jo 3 år tilbage og der brugte vi virkelig meget tid på lektier med de to store

Dennis: Ja det er rigtigt, der gik der lige en time om aftenen med det

Anne: Ja det havde jeg helt glemt, nu er de blevet så store at de nærmest klarer det hele selv. Ja så det tror jeg er det, det er jo lidt svært at huske

INT1: Ja i må bare huske det så godt ja kan

Dennis: Ja endelig, bare spørg

INT1: Ja tak, men i snakkede om at du gik til badminton og fitness og du har gang i noget yoga. Hvordan var det førhen, kan i prøve at fortælle lidt om det?

Dennis: Det gjorde vi jo om aftenen. Jeg var måske afsted to gange om ugen og du var nok også afsted et par gange om ugen, og det var bare forskelligt. Jeg ved ikke hvordan jeg skal forklare det, men så tager vi bare afsted kl. 18 eller 19. Typisk var det sent på aftenen, sådan kl. 20 begge to. Jeg er så stoppet med badminton nu da min ven blev ret syg, så nu gør vi ikke det mere, men jeg tror det var kl. 19 eller 20 og fitness var også bare det tidspunkt der passede. Nu har jeg også mine børn som jeg går sammen med i fitness, så det er også lidt anderledes end dengang. Så det er jo sådan det var

Anne: Ja det tænker jeg også, efter aftensmad

Dennis: Så spiller jeg også golf, ikke så meget om aftenen når man laver lektier med børnene, det er sådan typisk i weekenderne eller hvis man har en fridag. Og sådan var det også dengang. Hvis tiden er til det, der også andre opgaver, i virkeligheden besidder jeg tre arbejdsopgaver fordi jeg er i Randers som sagt, så udgiver vi det her magasin og så har vi jo de her plejebørn som også er en arbejdsopgave. Den er nok lidt sjovere, vi kan godt lide at komme ud og gå, vi går meget ture med børnene

Anne: Og cykler meget om sommeren

Dennis: Til sommer skal vi omkring Mont Blanck, det er 170km med oppakning, så sådan nogle ting

INT1: Sådan, så håber jeg i får bedre vejr end det er i dag

Dennis: Ja tak, ellers er det som det er og der er Sofie så ikke med, hun er med ved siden af. Hun kan ikke gå så langt på samme måde, så hun kører rundt i bil og så går hun mellem 5 og 10km

nogle af dagene. Det har vi altid gjort med dem, der sker noget fantastisk med de her børn når vi kommer ud med dem. I forhold til sådan en plejeopgave der sker noget når de kommer ud i naturen, de kommer i brug på en anden måde

Anne: Det tror jeg også andre børn gør

Dennis: Jamen helt sikkert andre børn gør, men også godt for at få vores rystet sammen. Så ja det var lidt et sidespor

INT1: Jamen det er helt fint, hvornår fik i hende hvis jeg må spørge om det?

Dennis: Vi fik hende da hun var 42 timer så vi har haft dig helt som baby herude ikke Sofie? Sofie er min nevøs datter

INT1: Okay, jamen kan i fortælle om, vi er stadig inden i var med i SÅ LETTER VI, men hvornår synes I at i var mest aktive?

Anne: Altså hvilket tidspunkt på dagen?

INT1: Jamen hvad i lavede, nu har i nævnt at i har cyklet sammen?

Anne: Ja det var meget i weekenderne hvis det er det

Dennis: Ja det var mest i weekenderne, vi havde jo, når du har plejeopgave er der begrænsninger for hvor meget du har lov at arbejde ved siden af og de første to år vi havde Sofie, de andre havde været der ét år inden hun kom, men de første to år var der vi havde allermest tid med dem. Ingen tvivl om det, og så er det selvfølgelig blevet mindre og mindre, vi har også et sommerhus vi tager dem med i hvor vi kan komme ud og lave nogle ting sammen, det ligger ved vandet så det er super. Så at komme på tur derude, det er nemt at lokke dem med. De store er jo blevet en alder nu hvor det ikke er det samme. Så med storebroren som er 16 nu, der går vi til fitness sammen to gange om ugen, hvor vi førhen cyklede lidt mere med dem. Storesøster er 18 og går i gymnasiet, så de er ikke en del af det på samme måde mere

INT1: Nej det er klart det ændrer sig typisk med alderen

Dennis: Præcis, så det er Sofie vi bruger flest kræfter på hvad det angår

Anne: Men det er så nu, fordi sådan som jeg forstår det vil du gerne høre om alt før SÅ LETTER VI?

INT1: Jamen det gør ikke noget at i blandet det sammen, jeg skal nok spørge hvis jeg synes jeg mangler noget

Dennis: Vi er ligeså aktive før SÅ LETTER VI, men der skete nogle ting som gjorde at det var, jeg tænker vi er lidt anderledes end de fleste, men vi tænker jo at universet hjælper os til at få det rigtige fokus på de rigtige tidspunkter. Lige dengang hvor at de store begyndte at blive så gamle at det [motion] ikke var så interessant og vi begyndte at få nogle ting ind som gjorde det travlt, der dukkede det op med projektet [SÅ LETTER VI] på et tidspunkt hvor vi kunne være faldet i en fælde, så det løste sig den vej. Så det, jeg synes faktisk ikke der har været den kæmpe forskel udover at vi har fået meget mere fokus på, og det er nok uret der har været den største forskel, altså det har helt klart været den allerstørste forskel, både for holde os op på det, som hjælp til at holde os op på det, for vi kunne sagtens sige vi har jo lavet en times motion hver dag så det er ikke noget problem, men det gav os bare mere fordi uret talte på en anden måde. Så i stedet for en time gjorde det at vi kom op på to timer. Det synes jeg var den største forskel

Anne: Ja det synes jeg også

Dennis: Også for Sofie. I starten var det jo en motivationsfaktor for hende, så kom der også et tidspunkt hvor hun ikke synes det var så fantastisk sjovt, men nu er det jo bare hverdag. Og så bruger vi det stadig som motivationsfaktor ikke Sofie?

Sofie: Ja

Anne: Og også til lige at se når man kommer hjem, specielt nu hvor hun er startet i skole kan man sige, nogle dage har de jo faktisk haft mega meget motion allerede. Så skal man jo også tænke at så er det nok i dag at man kan sidde og klippe-klistre sammen fordi der er en masse minutter der har været gratis i skolen

Dennis: Lige præcis, og med til at give ro så vi ikke hele tiden følte den der forpligtelse til at skulle ud og have motion. For inden vi fik uret var det jo faktisk det vi gjorde ikke. Så tænkte vi nu skal vi bare afsted, og hele tiden lave planer med det og hele tiden være obs på det, hvor at nogle dage var det måske, ikke unødvendigt men hvor man godt kunne have lavet noget andet. Det er faktisk rigtigt, så uret det kan godt anbefales, selvom der er blevet lavet noget skarp indlæg i et eller andet blad, der var en psykolog der synes det var en dårlig idé, så fik han lige lidt tørt på

Anne: Ja det er rigtigt, det var vist lige op til jul

INT1: Ja der er jo mange delte meninger om det

Dennis: Ja men det var BT der havde det som ringede til os for at høre om vi kunne sige noget til det. Det var også dem der ville, nej det var faktisk først TV2 der ville lave et indslag med det. De blev så forhindret, så kom BT i stedet for. Så uret holder vi fast i

INT1: Ja jeg har også selv haft et Garmin ur som jeg har været glad for. Nu har min hund så lige bidt min pulsmåler i stykker, så jeg må skaffe et nyt

Dennis: Ja det er fedt, altså alting skal bruges med omtanke og det skal sådan et ur også. Der var lige en periode hvor vi skulle finde ud af hvordan gør vi det her, og det var der også i forhold til SÅ LETTER VI, sukkerindtag og lignende, hvordan det ikke blev et problem. I og med Sofie er plejebarn så kommer hun jo også hos den biologiske familie, de har et andet syn på det. Nu fortalte Anne hvordan de så ud, og det er der en grund til. Og kommer meget hos Annes mor som havde meget svært ved det i starten

Anne: Ja det har hun stadigvæk

Dennis: Ja den her kultur hvor man skal være gode ved børn og skal man hygge sig i sociale sammenhænge så er det med mad og især hos bedsteforældrene. Og venner og bekendte og kirken og børnehaver og skole, vi har haft rigtig mange kampe, ikke kampe men vi har haft mange spændende dialoger med dem

Anne: Ja og det har vi også stadigvæk

Dennis: Kirken er begyndt at servere vand, det har de aldrig gjort før

Anne: Til de fælles, der er sådan nogle børnegudstjenester

Dennis: Og det er jo en samfundsting, det er ikke, vi kan godt gøre en masse i familien, og dem der er med i SÅ LETTER VI kan gøre en masse for vores børn, men ude i samfundet, det er der den største fare er og udfordringen er kæmpe, og den har vi ikke helt på samme måde magt over. Så det er sådan op ad bakke, men det er jo bare en opgave som man må tage.

INT1: Ja du sagde i havde været i dialog med

Dennis: Det er jo skolen og

Anne: Alle

Dennis: Venner, legekammerater og deres forældre, hele vejen. Vores egen familie, og lære at man kan have en fødselsdag uden sukker og det er der ikke nogen der opdager

Anne: I hvert fald drikke, man kan sagtens bare drikke vand hvis man har nogle fine sugerør og noget pynt

Dennis: Det er ligesom den der kultur, der er man op mod noget stort. Det er også det der bliver udfordringen fremover, ingen tvivl om det. Hun bliver også ældre og mere bevidst om nogle ting

Anne: Ja for man kan godt sige, vi havde en kæmpe fordel, men nu ved jeg ikke om vi skal runde det før af, for nu begynder jeg at snakke om under SÅ LETTER VI

Dennis: Ja bare afbryd os, for vi snakker meget

INT1: Ved du hvad det er så fint, i snakker bare og så kan det godt være jeg på et tidspunkt gerne vil vende tilbage til noget som i nævnte lidt langt tilbage, men snak endelig videre

Anne: Ja okay fordi man kan sige da vi startede i SÅ LETTER VI så havde vi bare sådan, okay så drikker vi kun vand. Det var den første ting vi bare, ud med alt andet saft og sådan, og mælk, Sofie drikker ikke mælk men får det på sådan nogle rugfraser eller havregryn til morgenmad. Men det var det der var nemt for os først at sige, for Stinne og Anders fik også sagt at i den alder som Sofie havde måtte de få et glas om ugen, og der var jeg bare sådan, ét glas om ugen, hvem kan styre det? Fordi så ville min mor jo give et glas om ugen, og alle mulige andre ville give et glas om ugen, så derfor var vi bare sådan, nej ingenting, så det var det nemmeste fordi hun også var så lille.

INT1: Ja, kan du huske da du begyndte kun at måtte få vand på et tidspunkt?

Dennis: Ja vi har næsten kun vand herhjemme ikke også

Sofie: Jo men også lidt sådan noget saft i køleskabet engang imellem

Dennis: Ja det er rigtigt, i starten havde vi det overhovedet ikke, men i og med de to andre også skal have lov at være det de er så prøver vi at finde en balance i det. Og Sofie er rigtig til at forstå,

at hende og faren ikke skal have så meget af det selvom det kikser engang imellem ikke også. Så får vi sund vand ikke, vi har sådan en filtreringsmaskine der styrer syre-base-indholdet i vandet

Sofie: Den er her

INT2: Åh hvor sejt hva'

Anne: Ja så det tænker eg også er der, og det er stadigvæk meget bare saft, da vi var til påske på skolen her den anden dag havde de også kun kaffe og saft. Så må jeg lige gå ind og hente et par kander vand, og vandet var da væk før saftevandet, så det viser bare at børnene var tørstige, de har jo tonset rundt på påskejagt, de vil da hellere have vand. Og sådan har vi oplevet det gang på gang, det er bare kulturen sådan at nu er vi til arrangement, så skal der stå fem kander saftevand

INT1: Hvad gør i så, nu siger du at du hentede vand selv men er der andet i plejer

Anne: Jamen så har vi vand med hjemmefra og så har vi meget sådan, SÅ LETTER VI har jo lært os det der med at så laver vi nogle aftaler hjemmefra inden man skal til fødselsdag. For der er mange fødselsdage når man går i sådan en klasse, og så er der alle mulige andre arrangementer, så har vi lavet en aftale, og jeg tænker at alle de ting vi har gjort i SÅ LETTER VI, dem gør vi stadig, der er ikke noget vi sådan er faldet af på

Dennis: Nej jeg tænker at det er ikke så stringent længere, jeg tror der er mere usundt inde, det er ikke meget men det er stadigvæk sådan at når man har fredagsslik så går man ned og vælger slik og så er det det. Og når vi er afsted til et eller andet laver vi aftale om at man får et glas et eller andet, kakao eller hvad der nu er, og man får et stykke kage, så hvis der er 10 kager så kigger man på dem og siger, hvad for et vil jeg helst have og så får man det

Sofie: I Egypten der var der ikke ret mange kager, der var nærmest ingen kager jeg kunne lide, på Valentinsdag var der sådan en stor hjertekage men den kunne jeg heller ikke lide

INT1: Kunne du ikke lide den? Fik du noget andet i stedet så?

Sofie: Jeg fik en hel masse popcorn

INT1: Det smager også godt

Dennis: Det kunne man få i sådan nogle små bægre ikke

Sofie: Ja det var sådan nogle små plastik glas

Dennis: Det var hyggeligt

INT1: Det var da også rart når du nu ikke kunne lide kagen, så kunne du lige få lidt lækkert alligevel

Sofie: Ja

Anne: Men det er sådan noget vi stadig bruger, at lave aftaler hjemmefra, for andre tænker jo ikke over, som vi heller ikke selv gjorde. Så når man er til konfirmation og familiefødselsdag, så drikker små børn fire-fem sodavand og spiser kage og is, så vi havde faktisk snakket om, eller det havde jeg måske mest mig, at jeg synes faktisk at selvom det var lidt hårdt først, og det er det nok lidt stadigvæk, for det er ikke noget vi på nogen måde er ovre eller kommer over fordi der er så meget biologisk indflydelse at det kommer vi til at skulle arbejde med hele hendes barndom, men et eller andet sted er det jo nærmest en gave, for alle andre børn kan jo heller ikke tåle sukker, men der er bare ikke kontant afregning. Så på den måde tænker jeg ikke at det er en ulempe, så skal hun jo ikke have alt det gift. For der er jo ingen der har godt af det

Dennis: Ja det er rigtigt, det er en bonus og det er det også til resten af familien kan man sige

Anne: Og der skal ingenting til, Sofie er nok nede ved sin biologiske mor, hendes biologiske mor bor ved sin mor og far, så der er hun nede sådan hver femte-sjette weekend. Vi kan jo se, for vi følger jo stadig med vægtmæssigt, og der kan vi jo se at det man tager på hver femte-sjette weekend det bruger vi så fem-seks uger på at få af igen. Det holdes lige præcis neutralt, og sådan er det, men så ved vi det

Dennis: Og det er jo så en ekstra udfordring som vi har kan man sige. Fordi ellers er der nogle flere ting som kunne være lidt nemmere. Det er jo ikke udpræget fantastisk at vi er dem som ikke siger ja til alting, sådan er det jo. Jeg synes ikke det er et problem på den måde, men vi kunne da også godt tænke os engang imellem at være søde, men sådan er det jo bare

Anne: Ja så må vi gøre nogle andre ting, men hun bliver også passet hos min mor, og vi har haft min mor med til SÅ LETTER VI, og vi har haft biologisk mor og mormor med, og så sidder man jo også og siger ja, og ej hvor spændende

Dennis: Sofie har haft sådan en bog, et hæfte med også hvor vi skrev hvad hun kunne lide og skulle have og ikke skulle have

Sofie: Jeg kan bare ikke huske hvor den er

Dennis: Nej den brugte vi et års tid. Men det flød også ud efterhånden, for så synes de jo ikke det er sjovt at skrive i det mere. For os kan vi have fokus på det hele tiden, men for de andre er det jo en bi-ting

Anne: Fra vi startede til vi sluttede i SÅ LETTER VI, det var egentlig ikke fordi hun sådan tabte sig, eller hun tabte sig lidt om maven men det var mest at hun tog jo ikke sådan på. Så man kan sige

Dennis: Kurven var god hele tiden

Anne: Hun skal sådan vokse sig ud af det, for børn i den alder taber sig jo som sådan ikke, så hun skal vokse sig ud af det. Og der var et tidspunkt helt til at starte med hvor omgivelserne også var med på det, men det er de ikke, altså du ved det er de overhovedet ikke nu. Og det er hele vejen rundt. Selvom vi bliver ved og hver gang hun har legeaftaler med nogle nye skriver jeg lige til forældrene at, hey vi har lidt udfordringer så kunne i ikke være søde bare at give hende vand, men folk er sådan lidt, når man så henter hende siger, ej men de fik sådan en lille trekant-is og en sunlolly juice, det er det eneste de har fået, og sådan er det. Det er virkelig, så hvis i skulle gøre noget helt specielt efter jeres uddannelse, så skulle man prøve at gøre op, for det er et kæmpe problem og Sofie er jo så biologisk disponeret for at blive overvægtig. Men når man kigger på, jeg har også været gymnastiktræner for børn lige herovre, altså alle ser sådan her ud. Alle er måske forkert at sige, men i hvert fald halvdelen af børn ser sådan her ud. Og så er de der helt tynde som bare kan spise hvad de vil indtil de bliver en 18-20 år, og så kan de heller ikke det mere. Men det er helt seriøst en kæmpe samfundsudfordring

INT1: Det er det, og det er jo også en typisk konflikt det her med, at det er nemt at kontrollere herhjemme, men hvad gør man lige andre steder. Og vi har jo snakket om, at man møder det jo stadig i vores alder, hvis man siger at jeg vil gerne springe over kagen fordi jeg skal passe på, jamen så folk forstår det ikke. Så der er noget samfundsudfordring og det er ikke unormalt

Dennis: Men det sjove er, at man kan ændre det og den måde man gør det på er ved at gøre det stille. Jeg er på en arbejdsplads hvor der er udviklingshæmmede, og de er også nogle sukkerbørn.

Men ved at gå forrest og vise at man ikke gør det kan man jo påvirke den kultur. Jeg drikker aldrig sodavand når jeg er på arbejde, eller jeg drikker ikke sodavand i det hele taget nu, det gjorde jeg før. Men jeg drikker det ikke på arbejde, for det identificerer de sig med. Nå men Dennis drikker aldrig sodavand, det ser de jo når vi er på arbejde og til arrangementer og lignende, det sniger sig stille og roligt ind. Og det tager lang tid

Anne: Det gør det. Så det prøver vi i hvert fald at styre, men det kan vi ikke men så har vi netop det der med, at så har vi bare ikke noget herhjemme. Der er saftvand hvis man er syg, for så skal man jo drikke en hel masse og så hver anden dunk man får med saft og hver anden med vand ikke også? Så det er der vi bruger det som bonus, at når man er syg for man saftvand, og så får man lidt slik om fredagen og så gør vi sådan et helt ritual ud af at vælge det. Når man står dernede og man kan jo ikke lade være med at kigge på de andre børn som bare skovler ned og skovler ind ikke, så der er et eller andet sted synes jeg noget smukt i at man står og kigger og åh hvad vil jeg så allerhelst have ikke, og så er det også som om nydelsen bliver større i det

Dennis: Og så regner vi med hun tager det med når hun skal vælge sin mand når hun bliver stor ikke

Anne: Hvad siger du til det Sofie?

Sofie: Meh

INT1: Man kan håbe, man kan håbe. Godt, jeg vil gerne vende lidt tilbage til motion inden i meldte jer ind i SÅ LETTER VI. Hvad lavede i med Sofie, hun gik til noget gymnastik?

Anne: Svømning i lang tid, fra babysvømning til hun var fire år. Og så har hun altid gået til gymnastik. Spejder, nej det startede hun til da hun startede i skole

Dennis: Var det ikke før

Anne: Nej

Sofie: Jo

Anne: Jo det er rigtigt, da du startede på Planeten. Året før du startede i skole

INT1: Kunne du godt lide at gå til spejder Sofie?

Sofie: Ja jeg gør det stadig

INT1: Du gør det stadig, okay, hvad med svømning, kan du huske om det var sjovt?

Sofie: Det kan jeg ikke huske, men hvis jeg prøvede at gå til svømning nu ville jeg ikke synes det var sjovt fordi det er babysvømning

Anne: Men du har lige været til svømning i dag i skolen

Sofie: Ja det er sjovere

Dennis: Vi har i mange år svømmet én gang om ugen som familie

Anne: Ja faktisk indtil i år har vi faktisk selv taget ned i svømmehallen en gang om ugen, men nu er det fordi Sofie går til spejder om tirsdagen, svømmehallen herovre har åbent tirsdag og torsdag aften, og så går hun til kor her om torsdagen og jeg har også yogaundervisning om torsdagen, så vi har ikke rigtig været i svømmehallen i år. Svømning og gymnastik har hun altid gået til

INT1: Ja, hvad så med gymnastik Sofie, er det sjovt?

Sofie: Ja

INT1: Hvis du nu skulle vælge hvad er så allersjovest?

Sofie: Det ved jeg ikke

INT1: Er det bare sjovt det hele?

Sofie: Ja

Dennis: Heldigvis skal du ikke vælge vel. Men i virkeligheden har du jo valgt lidt ikke, for du gik til gymnastik to gange om ugen før, og så ville du gerne begynde til kor. Og så gik det ud over det ene springhold ikke

INT1: Ja men det er også sjovt at prøve en masse forskellige ting ikke

Sofie: Det var fordi at springholdet der ville jeg hellere gå til kor i stedet for

Dennis: Og så må det være sådan

Sofie: For så gik jeg til springgymnastik to gange om ugen, både mandag og torsdag

INT1: Så var der, du sagde noget jeg lige bed mærke i. Du sagde at tingene kom på de rigtige tidspunkter, hvor du nævnte ordet fælde, jeg ved godt det er lidt lang tid siden

Dennis: Fælde, nå ja, jamen jeg kan godt huske hvad jeg mente med det. Altså for os, vi føler os privilegeret og taknemmelige over at sundhedsplejersken nævne det på det tidspunkt, hvor vi begyndte at have en struktur i vores li hvor vi begyndte at få travlt. På det tidspunkt var der også nogle opgaver med de store børn som krævede meget tid, så vi var faktisk på det tidspunkt meget tidspressede. Men i og med vi så får det at vide, at har i tænkt over, jamen så kom den følelse at det var vigtigt. Så skal vi have det presset ind, så derfor tvang vi os selv til at få presset det ind fordi det var en opgave. Og havde vi ikke set det på den måde kunne det godt have smuttet

Anne: Det kunne det, især fordi jeg hele tiden har været obs på, at du var virkelig nuttet da du var baby, altså virkelig virkelig nuttet

Dennis: Det startede faktisk dengang hun var baby, for der sagde sundhedsplejersken at moren var meget inaktiv. Så det første år lavede vi meget sådan noget stimulastik med hende, sådan nogle øvelser man laver med børn i forhold til koordination og lignende, så det lavede vi faktisk med hende hver dag for at få hende aktiv

Anne: Ja for hun var meget passiv

Dennis: Ja tendens til at være meget passiv, men det kom over sig så det har været fra dag 1 af at vi vidste

Anne: Ja at vi vidste vi skulle passe på, men så kan jeg huske ret tydeligt at jeg hele tiden har tænkt, at det ville være rigtig dejligt for hende at hun kunne være den som ikke behøvede ligne alle de andre i familien. Så det kunne være rigtig fint hvis det kunne lade sig gøre og så kan jeg huske at jeg har sagt både da hun var til 2-års undersøgelse, 3-års undersøgelse og 4-årsundersøgelse, jamen er det fint nok og hun har sagt ja ja ja, alle små piger har lidt tykke maver så det er fint nok, så derfor var det rigtig fint at sundhedsplejersken kunne kigge med nogle andre øjne og sige, nej det er fint nok men det kunne godt være finere

Dennis: Og det var det der var gaven, at hun faktisk sagde det til os

Anne: Så jeg tænker også at det kunne have udviklet sig i en anden retning også meget meget nemt, hvis ikke hun havde

Dennis: Ja eller også havde vi selv set noget, men det er jo ikke til at vide så vi er bare taknemmelige for vi blev gjort opmærksomme på det, og så at der kommer et projekt som man kan være med i som har fokus på det. Der tænker vi også samfundsmæssigt, at det er fint at være med til at udbrede det, derfor stiller vi også op til interview til blade og det her, for det er vigtigt. Så selvfølgelig var der sket noget alligevel, alle vores børn er blevet opfordret til at gå til noget, de skal gerne gå til en to-tre ting. Når man har sådan nogle børn er der et ønske fra den anden side om at de bare skal gå til én ting, vores har altid gået til flere ting og det er vigtigt for dem

INT1: Ja. Jeg tror vi skal snakke lidt mere om, nu har i fortalt en del om hvad SÅ LETTER I har været med til at gøre, men kan i komme med nogle konkrete eksempler på hvilke forandringer de er kommet med til jer i hverdagen?

Dennis: Den største ting er fokus på sukker

Anne: Ja den næststørste at der bare skal være nøglehulsmærke og fuldkornsmærke på tingene

Dennis: Ja så det ændrer os måske fra at være 65% gode til at se sådan noget til at vi er blevet 90% gode til sådan noget

Anne: Før har jeg altid bare gerne ville have, at tingene var økologiske du ved, det har været det jeg har kigget mere på, så vi har bare fået den anden vinkel med også. Det tror jeg også det er det de mest har gjort. Og det de har gjort mest helt konkret har jo været det der med sparringen på, at det har da været vildt frustrerende, og det er det da stadig, at vi bruger vildt mange kræfter og vildt meget krudt på at sørge for at det er sundt og sige nej, og tænke motion ind i hverdagen, og så at omgivelserne alligevel bare splitter det ad, altså nytter det så, hvorfor gider vi bruge så mange kræfter på det når alle andre er ligeglade. Der tænker jeg at det har været helt afgørende, der har Stinne især været rigtig god til at sige, jamen prøv at tænk hvis i så ikke gjorde det

Dennis: Det frie rum til sparring med nogen der anerkender den indsats man yder, samt at de udviser forståelse for de frustrationer man selv kommer med og møder på vejen. Så det er det der er guldgrubene i det. Der er mange mennesker der kan gå ud og sige, jamen vi vil gerne leve sundere, vi vil gerne spise sundere og lave motion, og der hvor den er svær det er den frustration

man får når det er ude af ens hænder. Der får man lige sådan en lille anerkendelse og opbakning, du havde især brug for det

Anne: Ja jeg synes det var træls. Altså det var også dengang hvor vi skulle, eller skulle, det er også bare mig der synes at når man er med så gør man det, men der skulle vi skrive ind fra uret hver dag og så virkelig det der med at vi skulle gøre det om aftenen og det var hårdt for der var jo også en masse andet med skolen og man skulle lave sund mad og andre ting der skulle ordnes. Så det var virkelig bare demotiverende at man skulle knokle rundt på cykel og legeplads hvor man tænker at der kunne man gøre noget andet, så det er rigtig nok, der var jeg lige

Dennis: Ja og der var de rigtig gode for vi skulle op til dem, og når man så kom op til dem var de faktisk også en støtte i processen

Anne: Ja og de kunne sådan hjælpe med at motivere de ydre omgivelser, ikke at det hjalp, men det var i hvert fald den fornemmelse man sådan lige fik, at vi fik muligheden for at invitere folk med og at de ligesom kunne høre sådan, så det ikke bare blev, og vores situation er jo ret særlig da vi jo tager os af et barn som forældrene ikke selv kan tage sig af. Og så kommer vi som kloge-åge og siger at for øvrigt når du så får lov at have dit barn hver femte-sjette weekend så vil jeg også bestemme hvad du skal give det af mad, du ved det er en sårbar situation at stå i. Så nu har vi fred med det, vi siger det selvfølgelig når vi kan

Dennis: Ja de ved det også for vi bliver ved med at sige det, og de bliver også langsomt bevidste omkring det. Men det er også klart, at når man har nogle laster selv som ikke er mentalt stærk nok til at gøre op med, så bliver man jo mindet på det hver eneste gang vi så kommer ned med Sofie og siger, altså det er jo som om vi fortæller dem hver eneste gang at det de gør er forkert, og det skal det jo ikke handle om. Så det har vi valgt at sige, ej men hvor er det rart at i spørger til det, sidste gang spurgte de er der noget bestemt vi skal, hvor vi siger, ej gør ligesom i plejer, det er helt fint. De ved det jo godt, men de vil jo også have en anerkendelse for de ved jo også godt at de svinger og det hjælper ikke at vi siger til dem at de svinger

Anne: Og jeg tror også det er at gøre op med, for der har vi jo bare valgt at sige, jamen vi skal ikke have sodavand, heller ikke til fødselsdage eller alt muligt andet for når man ikke har det så har man heller ikke lyst til. Og det kan vi jo ikke forvente at andre mennesker skal gøre

Dennis: Nej det kan man ikke

INT1: Ja. Hvad så med, vi har lidt kendskab til SÅ LETTER VI og vi ved at de oftest arbejder med en punktplan, har i også fået sådan en?

Dennis: Ja det var der helt i starten, men mange af de ting som der stod på gjorde vi jo allerede i forvejen. Der blev det hurtigt vendt om til fokus på morgenmaden som vi havde i forvejen hvor der kom nogle punkter ind, kan du huske det? Vi gjorde det ikke ret lang tid for det var sådan det var, det var ikke nødvendigt kan jeg huske Stinne sagde. Men de startede med at arbejde ud fra det, men det var relativt nemt, og da der var styr på det fik vi snakket om nogle andre ting. Det der med at få motion ind i hverdagen, det var der jo. Så blev det bare mere fordi vi selv kom til at gå mere. Nu skal jeg lige huske, fordi morgenmaden var én af dem, men Sofie har altid fået morgenmad, hun har spist havregryn i 6 år, og det sidste år er hun begyndt at få de mørke havrefras. Så var det at få lidt af rosinerne væk fra havregrynene og så var der, jeg tror det med fuldkorn også var på listen første gang men det var jo hurtigt ovre fordi det var noget vi gjorde og så behøver man jo ikke have det mere

INT1: Ja, men så vidt jeg har forstået så var man også til vejledningssamtaler hver 6. uge

Anne: Ja det var egentlig sådan nogle kontrolvejninger, hvor vi blev målt og vejjet og så fik vi så snakket om, jamen hvad fylder lige, hvad har i brug for sparring på

INT1: Og efter hvad jeg har forstået gik det hurtigt væk fra snak om punktplanen til mere omgivelser?

Dennis: Ja især omgivelser og det med fordi det gik faktisk godt og forløbet var rigtig godt. Så blev vi enige om, hvad så om vi begynder at udvide det så vi får den biologiske familie med og vi havde Annes mor med

Anne: Fordi det var relativt nemt for os at styre det, for når vi har taget beslutningen om, at det er det vi gør så behøver vi måske ikke snakke om det så mange gange, så skal selvfølgelig have lidt vejledning til det

Dennis: Det kommer også an på hvem man er og hvem barnet, der er også stor forskel på det. Så igen føler vi en form for privilegie at for os har det ikke været skrækkeligt, det har ikke været

meget svært. Altså heller ikke nemt, men Anne og jeg er gode til at få snakket tingene igennem som et par. Så der har ikke været udfordringer på den bane, for det kan der også sagtens være, det ved jeg der er mange andre

Anne: Og det gik meget hurtigt over på sparring med, hvad kan man så sige og gøre og hvordan kan vi motivere de andre

Dennis: Og vi har altid været to om det, der har været perioder hvor du

Anne: Har haft ansvar for motionsdelen

Dennis: Lige præcis, så har det altid været at hvis man gik kold i et eller andet har den anden altid kunne tage over og så finder vi en løsning sammen som gav mening. Det tror jeg er lige så vigtigt, det har jo ikke noget med projektet at gøre det er vores måde at være på som mand og kone. Eksemplet er jo hvis man ikke fungerer i den relation eller det ægteskab man er i, så kan man heller ikke få det her til at fungere og det er jo en stor betydning, så hvis man endelig skulle så kunne man skal have kørekort til bil burde man også teste for at få kørekort til børn

INT1: Ja der er jo nogen tilfælde hvor det kan være en god idé

Dennis: Jamen det er der jo, Anne og jeg var så heldige, vi havde et ungt menneske til at bo her for mange år siden som krævede rigtig meget. Det unge menneske kom fra en institution med to mand på ham 24/7 og så kom han til os, og i den sammenhæng fik vi to timers supervision hver 14 dag. Og til sidst i det forløb der var han ikke en del af det mere og så havde vi et par timer tilbage, hvor vi ikke vidste hvad skulle vi så lave de timer, hvor de sagde jamen hvad med parterapi og vi var sådan, parterapi? Men så kom processen i gang hvor man også siger okay, hvis man skulle noget var det også der man skulle starte

INT1: Ja. Kan i beskrive hvordan det har været at skulle igennem det her forløb?

Dennis: Jeg synes det har været godt, også for familien, vi har haft mulighed for at få nogle gode snakke om det. En af de første ting vi gjorde var egentlig at sætte os ned og holde et familiemøde herhjemme. Sætte os ned og sige nå, hvad for nogle ting vi med fordel kan fjerne fra køkkenet. Og børnene byder faktisk ind med nogle ting, så de var faktisk en del af processen i lang tid indtil det normaliserede sig. Så de sad og fortalte om, at så skal vi ikke have ketchup eller sodavand. Så

fandt vi nogle kompromisser hen ad vejen, og efterhånden som tingene er gået godt er der så nogle af tingene som vi får ind igen engang imellem. Anne og den store pige er vegetarer, mig og Josefine og storebror har ikke noget imod at få kød engang imellem. Så danner vi kompromisser, så er det vegetarmad som vi som udgangspunkt spiser, og så engang imellem siger vi, så nu skal vi have et eller andet. Så fik vi frikadeller her den anden dag ikke Sofie. Og det samme med nogle ting, så sniger der sig saftvand ind til fødselsdag og vores store dreng er meget tynd ligegyldigt hvad han spiser, så han har nogle ekstra ting. Sofie har også stor forståelse for, at han spiser mere slik end vi gør

Sofie: Og jeg forstår ikke hvordan han kan være så tynd når han spiser så meget slik

Dennis: Og det har vi altid været åbne omkring, altså vi er meget åbne herhjemme, siger tingene som de er

Anne: Vi har også prøvet som familie, at selvfølgelig er der nogle generelle ting men Sofie har jo lige så godt kunnet lære, at verden er bare ikke ens for alle. Det er jo også noget hun skal tænke over når hun bliver voksen, at ja det kan godt være at nogle kan spise som de vil og andre kan ikke og det er måske ikke helt fair, men sådan er det altså. Så det har været vores take på det, det skal bare være naturligt at snakke om det

INT1: Ja. Nu har i fortalt lidt om de problemer der har været med omgivelserne, har i mødt andre konflikter undervejs?

Anne: Det tror jeg ikke, tror du det?

Dennis: Kan du give et eksempel, jeg kan ikke lige

INT1: Jamen det kunne være at det havde været svært for Sofie at undvære slik, eller lave motion

Dennis: Nej der har været det der hvor der lige skulle gå noget tid, vi har været meget motiverede Anne og jeg, vi kan godt være sådan resultatorienteret. På et tidspunkt skulle vi lige stoppe op og være nærværende i det. Og se Sofie i det. Ikke fordi der var så meget, men vi var lige nødt til at stoppe op og sige, hov nu skal vi lige fjerne fokus fra at vi skal op på 60 min aktivitet

Sofie: Det højeste jeg har været oppe på er 195

INT1 og INT2: Hold da op det var meget

Sofie: Og det var dengang vi var på vinterferie

Anne: Det er rigtigt, lige i den vinterferie vi havde i år

INT1: Hvad lavede du der så Sofie?

Sofie: Vi var bare ude og shoppe

Dennis: Det er rigtigt, det er godt sagt Sofie

Anne: Og du havde vist også lige badet i 4 timer inden vi tog ud og shoppede ikke

Sofie: Ja

Dennis: Og så er det jo, det tæller jo ikke. Badning, altså hvis man bader en time tæller det måske kun 10min på uret. Det er ikke sådan, at hvis man laver noget en time så kommer der en time på uret, det er typisk omkring 35min

Anne: Ja det er noget med at hver gang man står stille går den ned og så skal man lige i gang for at få den op, så den tæller ikke

Dennis: Og det er jo faktisk en fordel, altså det er super godt. Så der var lige en periode hvor vi skulle komme tilbage fra målet med processen til mennesket, det kan jeg huske. Det gik egentlig også ok, det var også Sofie det var svært for. Hun sagde, ej jeg gider ikke det der og så endte vi med i første omgang at sige, det er også ok at man ikke vil det og så må vi finde nogle andre tilgange til det og motivationsfaktoren

INT1: Ja, Sofie kan du fortælle hvad det var du ikke gad, hvis du kan huske det?

Sofie: Det var fordi det var irriterende at jeg ikke måtte spise sukker, hvor jeg kun må det om fredagen

INT1: Ja hvordan har du det med det?

Sofie: Jeg har det fint nok nu

INT1: Okay, hvad får du om fredagen så?

Sofie: Det er forskelligt

INT1: Hvad kan du godt lide?

Sofie: Chokolade

INT1: Åh chokolade, det kan jeg også lide

Sofie: Og vingummi

Anne: Det er også lækkert ikke også? Men du kan også lide frugt og grøntsager

Sofie: Ja men jeg kan ikke lide surt slik

INT1: Nej jeg vil også helst at det smager sødt, det er det bedste

Sofie: Ja

INT1: Ja. Lad os gå lidt videre. Kan i beskrive om der er noget der har været særligt positivt eller negativt ved forløbet?

Dennis: Det er egentlig at blive opmærksom på nogle ting, og blive opmærksom på hvor lidt det kan gøre, både positivt og negativt. Det synes jeg, det var det der for mig var sådan, hold da op. At man simpelthen fik, fra egentlig bare at have tænkt det der med, jamen vi lever egentlig sundt, vi får motion, vi er ude i naturen, vi spiser mad som vi jo med udgangspunkt synes der var sundt, og så til at finde ud af at, det er det også men man kan gøre det meget anderledes. Det var også det der var fedt for os, en motivationsfaktor for os, at hold da op kan man det. Det var en god indgang til det

Anne: Ja det synes jeg også

Dennis: Så udover det har man så gjort det videre til, at tænke hvad er det nogle af tingene gør ved os, hvad er det tingene gør ved vores kroppe, både på den ene og den anden måde. Det er jo interessant, så bliver det jo et helt andet emne, vi har det også igennem vores arbejde og sådan nogle ting. Hvor det er sundhed på en anden måde, men sundhed er jo ikke kun mad, det er også mentalt. Og den indgangsvinkel er nok vigtigere end det andet, for det gør den anden ting nemmere. Hvis du er i balance mentalt så er det nemt, hvis ikke så er de her ting op ad bakke.

INT1: Godt, super. Nu vil jeg gerne snakke lidt om her efter i så er kommet fri af SÅ LETTER VI. Så vidt jeg kunne forstå synes I egentlig at jeres hverdag minder meget om hvordan den var før?

Dennis: Altså der er forskel. Det synes jeg da. Det kunne være optimalt at man havde en opfølgning på det, at man havde et eller andet som også holdte os, ikke i ørerne men nærmere altså, holdte os op på det

Anne: Jo men vi skal derned her til sommer, man skal derned efter ét år

Dennis: Tingene de glider jo mange gange, og når man arbejder med sådan noget skal der ikke ret meget til før det glider. Det kan det godt komme til, især når der kommer mange andre ting ind over. Du har for eksempel brug for hjælp til at komme i gang med nogle ting, så bruger vi tid på det. Sofie har også brug for hjælp og støtte til venner og skole og hendes familie. De fylder også bare, hun bliver større og så kommer der nogle andre ting hun skal hjælpes med. Lektier også, vi bruger måske en halv til en hel time på lektier. Det ved jeg godt, det skal man ikke nødvendigvis, men det gør vi herhjemme for det synes vi også er en vigtig ting

Anne: Så fokus, for det er nok rigtigt nok. Alle de ting som sådan som vi har lært, dem har vi jo lært, så er der måske lidt mere, det er nok rigtig nok, jeg er ikke helt så hyper bare hun skal hjem til en eller anden og siger hvad hun skal få, nu gør jeg det når det er nye forældre, men før gjorde jeg det også ved de samme forældre, for selvom jeg har sagt det, det glemmer de da. Det har jeg nok skruet lidt ned for. Og så har vi nok også skruet lidt ned for det med at få 60 min motion hver dag. Nu spørger jeg bare, hey hvad er dit ur på i dag og så kigger vi bare lige, for eksempel kan du så lige se hvad det er på nu skat, det er på 48. Ja så det er okay, hun skal til kor her senere i dag og så skal vi ud og gå og der er trapper hele vejen op, og så sørger vi for, altså det har vi jo altid sørget for, at prøve at gøre motion sjovt eller få al den gratis motion man kan få. Så er det selvfølgelig bare at tage den parkeringsplads der er længst væk i stedet for den der er tættest på ikke, sådan nogle ting, hvor tingene bare giver sig selv, så bliver det gratis minutter. Så er det ikke sådan at man skal tænke over, at hey der er 12 min tilbage. Det giver sig selv

Dennis: Det er nemlig rigtigt, spejder hytten ligger 2 km den vej. Så vælger vi at gå derover hvor mange andre tager bilen, det er sådan noget vi tænker over. Det er bare sådan noget der bliver en vane

Anne: Ja for det er gratis minutter. Men det er rigtig nok, der er ikke sådan helt fokus for før, altså jeg kan godt blive sådan lidt, nu er vi startet på det her projekt og især da vi også skulle skrive tallene fra uret ind, der var jeg lidt for stolt til, at der skulle ikke være nogen dage hvor vi ikke

nåede det. Og sådan et fokus har vi ikke på det mere. Nu er det sådan blevet mere, nej jeg tror jeg ved hvad forskellen er. Det er jo sådan at de to år, for det er jo over en 2-årig periode vi var med i SÅ LETTER VI, at det var måske det første år vi var med på det der ur hvor vi var meget aktive hvor man kan sige, at det ene af de to år der gav vi den virkelig gas, sådan helt, alt ud og nu er det bare det her vi gør. Og så brugte vi måske i virkeligheden det andet år til at få det sådan lidt stabiliseret til hvordan kan vi faktisk leve. Sådan som det er nu, sådan kan det sagtens fortsætte i 10 år. Men det kunne det ikke det ene år, altså det var alt for meget, man kan jo ikke holde gejsten til det, eller det kan vi i hvert fald ikke, det bliver for overdrevet fokus på en eller anden måde

Dennis: Det tror jeg også helt bestemt

INT1: Ja. Super. Hvad laver i så i weekenderne nu? I kan prøve at beskrive hvad i lavede sidste weekend?

Dennis: Hvad lavede vi sidste weekend? Vi har lige haft påske

Anne: Vi var ude at gå en lang tur i skoven her den anden dag selvom det var du godt nok ikke særlig pjattet med hva', det gad du godt nok ikke lige

Sofie: Og så gik vi en hel runde i en skov for at lede efter noget, hvor vi skulle have gået den anden vej i stedet for. For det vi ledte efter var den anden vej, så vi gik en hel skovtur bare for at komme over til den side. Altså det var først midt inde i skoven eller sådan noget, der fandt vi ud af at vi kunne se et bål, så det var så spild af tid

Dennis: Hun er blevet ældre

INT2: Ja spild af tid

Sofie: Altså vi kunne godt bare være gået den anden vej ikke også mor

INT1: Så fik i en ekstra skovtur. Hvad ledte i efter i skoven?

Dennis: Vi ledte efter Svend. Svend er nok død tror vi nok, men vi ved det ikke helt. Han har et hus derude der er brændt ned men de har ikke helt kunne finde ham, så vi var ude at spørge en kammerat han havde som lever sådan en lidt vagabond tilværelse ikke også

INT2: Fandt i ham?

Sofie: Ja

INT2: Nå det var godt

Sofie: Men så havde vi spild af gå-tid

Dennis: Og hvad lavede vi i søndags?

Sofie: Påske-jagt

INT1: Fandt du noget?

Sofie: Ja

INT1: Hvad fandt du?

Sofie: Den her, det her æg har været fuld af slik og så har jeg taget al slikket ud

INT1: Har du så spist al slikket?

Sofie: Nej ikke endnu

Anne: Nej hun er rigtig god til at gemme det

Sofie: Jeg kan lige hente det og vise det

Dennis: Nu har vi pillet halvdelen af det ud, der var i det. Og så har vi egentlig, hun er blevet ret god til at gemme. Nogen gange fik hun jo også noget hvis hun har været andre steder henne, så deler hun det i små poser når hun kommer hjem så det kan bruges, så hober det sig nogen gange op og så smider jeg 80% af det ud så hun ikke får mere end det, for vi kan ikke bare sige til hende at hun ikke må få. Og så er vi så heldige, prøv at se der har hun så hentet noget af det

INT1 og INT2: Øj hold da op en masse slik

Dennis: Der er til mange fredage ikke også

INT2: Ej hvor er du heldig

Dennis: Men man sige at du er god til at acceptere at man ikke skal spise det hele på én gang ikke også. Det er du blevet rigtig rigtig god til

Anne: Hun synes det er lidt sjov at have til at ligge nærmest til det bliver for gammelt. Det er ikke unormalt. Det er også det der er rigtig fint, jeg tror det er også

Sofie: Må jeg få én skumfidus

Dennis: I morgen må du

Anne: Det er fredag i morgen ikke også. Men jeg har haft rigtig meget fokus på da hun var lille, at det er jo heller ikke fedt hvis det går den anden vej, at vi bruger hele hendes barndom på at passe på og det er fint, men så snart hun flytter hjemmefra så begynder hun at gøre det. For det kender vi også nogen der har, så begynder børnene at gøre det i smug, for hvis ikke man må, så bliver det mere spændende, og så bliver det bare det man vil

Dennis: Og det smug som Sofie har mulighed for at gøre det i det er jo når hun er ude af huset, hjemme hos andre. Vi holdt jo lidt øje med det i starten og der var det jeg spurgte lidt neutralt, hvad er det hun har fået for vi skal jo holde øje med det. Det ene år havde hun det der skema man kunne skrive det i, så der kunne vi holde øje med det, men efter det blev det ikke til så meget. Nu er det op til hende selv at fortælle os det, og så er det vores fornemmeste opgave, og det er nok der hvor jeg er bedre til det end Anne, men at være neutrale i det. Det er OK, altså det er sådan det er. Hun har fået tre sodavand i stedet for vand. Så skulle det helst være sådan at der er fortrolighed til at fortælle os det så det ikke er farligt, og det skulle man så lige finde den rigtige måde at gøre på, så hun ikke kommer i klemme, det er der ingen grund til

Anne: Jeg skal lige sige, om et kvarter skal vi lige køre Sofie til kor, så hvis i har nogle spørgsmål til hende er det måske nu?

INT1: Nej jeg tror ikke

INT2: Vi er vist også ved at være der

INT1: Ja, kan i fortælle om der har været nogle af rådene fra SÅ LETTER VI som har været nemme at følge? Nu snakkede i om at mange af tingene gjorde i måske lidt i forvejen?

Dennis: Det var nemt at lave om til fuldkorn. Jeg synes det var nemt at følge fokus på aktivitet, altså der var udfordringer i det, men det var nemt nu hvor det var en opgave. I forhold til at der var nogen til at hjælpe og støtte én og komme med de gode råd, så var det en nem opgave, så

man ikke slev skulle opfinde den dybe tallerken. Det var smart, på et tidspunkt havde de noget om kostfordeling hvor de var nede og lave nogle tallerkner, Y-formen de brugte, så det synes jeg også, altså jeg synes det har været nemt, der har været nogle udfordringer i det men det har været nemt fordi vi har fået den støtte, det er det der har gjort det nemt

Anne: Det er faktisk også noget af det som Stinne og Anders har været gode til at forklare, at når man ikke har slik og ikke kan se det, så gør det ikke noget. Og det skab derude, det er ikke noget hun åbner, så der er ikke fokus på det. Så i en helt almindelig uge ville vi ikke have snakket om det før i morgen hvor, hov nu er det egentlig fredag, hvad har jeg egentlig tilbage, hvis ikke vi skal ud og købe noget. Og der kan man se den helt store forskel, for så spørger hun må jeg ikke bare få én [skumfidus], og hvis det var ude ved min mor så siger hun jo, og må jeg så ikke bare få én mere og så jo så bare én mere, du ved, så det viser bare at selvom vi har gjort det her i mange år, så er det stadig spændende og noget hun gerne vil have. Og man skal stadig bare være vedholdende og sige nej

Dennis: Sådan er det jo for alle mennesker, nogen gange kræver det at man er dum ved sit barn for at være god ved det. Men det er der bare ikke ret mange der er

INT1: Ja. Super. Hvis vi lige skal, har der været nogle råd som i tænker har været svære at følge?

Sofie: Mælk

Anne: Hvad var der med mælk?

Sofie: Et glas dengang

Anne: At man må få ét glas mælk?

Sofie: Ja

Anne: Hvad var der svært ved det, at du ikke har drukket det?

Sofie: Nej men hvis jeg, jeg får jo over ét glas mælk hver dag

Dennis: Nå på den måde

Anne: Nå på den måde, til din morgenmad ja, men når du får skummetmælk, det må du faktisk gerne få. Det er der ikke noget med at man ikke må få

Sofie: Skummetmælk, er det fordi det skummer

Anne: Så det må man godt få, det er bare mor der ikke synes at komælk er så godt til menneskebørn, så det har ikke noget med SÅ LETTER VI at gøre

Dennis: Jeg synes ikke der har været noget som har været svært. Altså det svære er jo at være konsekvent i det og sige nej. Men det kommer med øvelse, det bliver også nemmere, for på et tidspunkt kan man jo se på barnet at de får et nej, men nu har Sofie efterhånden vænnet sig til det, at det er sådan det er

Anne: Ja og så er det bare blevet nemmere, for det er der hvor jeg tænker at bedsteforældre ikke har den samme træning, fordi det er jo den nemmeste måde at være sød ved et barn er jo at give dem slik eller kager. Så på den måde tænker jeg også bare at det handler om at være tydelig, og et nej er altid et nej. Det er bare nemmere, og det er som jeg tænker at bedsteforældre og biologiske forældre ikke er så trænede i. Man kan godt se at det er lidt øv, men et nej er et nej og det bliver det altid. Det er ikke sådan hver 8. gang man plager så får man alligevel ja

Dennis: Og der er vi så privilegerede at vi har overskuddet, for det meste, til at gøre nogle andre ting som man så bliver glade for. Hvor en travl familie måske ikke har det overskud og så tyer man til det nemmeste, og der kan sukker og slik være det nemmeste. Det er det samme som Ipad, der har vi også nogle ideer omkring hvor meget vi synes man må bruge det. Men vi har jo overskuddet til at sætte noget andet i stedet, hvis man ikke har det overskud er det væsentligt sværere

INT1: Ja. Hvis i tænker tilbage på forløbet, er der så noget i ønsker at I eller SÅ LETTER VI havde gjort anderledes?

Anne: Nej jeg tror faktisk vi har haft en rigtig god dialog med dem hele vejen igennem, og fordi det er et projekt synes jeg også vi har haft indflydelse og god dialog og har der været noget har vi jo bare

Dennis: Det er jo forskellen på noget der er opstart og noget der er implementeret. Det der med at man føler man er en aktiv medspiller i det

Anne: Ja så jeg tror ikke der er noget. Jo vi snakkede faktisk om specielt til sidst da vi var med i det, der var flere der eftersøgte det, men et par gange var vi jo til sådan noget arrangementer med

nogle andre, hvor vi snakkede om at det kunne da være lidt fedt hvis man sådan, jeg ved ikke om det så er kommunen, det er jo et kommunalt projekt

Dennis: Nogle netværksgrupper som er sat op i forhold til det, hvor der er andre med samme interessefelt så man kan sparre med hinanden. Så lave noget netværk på det, det kan både være godt og skidt

Anne: Men det der med at have en form for fællesskab

Dennis: Man kan præge en større gruppe

Anne: Men også bare at man ved, vi kender en som har to heste til at stå herude, og det er bare så rart at, de er også med i et lignende projekt, ikke SÅ LÆTTER VI men Aalborg Sygehus har et. Men så ved man bare, at der kan man roligt sende hende over at lege fordi der er ikke noget, og der er bare fuldstændig den samme forståelse. Så en netværksgruppe, men jeg ved ikke om det er noget som SÅ LÆTTER VI kunne have gjort anderledes, men det kunne man tænke videre i

Dennis: Det er nemmere at dele sine erfaringer, det kan man også på facebook men det er bare ikke det samme

Anne: Også bare de der aktiviteter man så er, hey vi går en tur i skoven på søndag, er der nogle der vil med fordi det er også nemmere at lokke børn med når der kommer andre børn. Prøv at hør nu skal enten mor eller far køre med dig om 5 min

Dennis: Jeg skal nok køre hende

INT1: Jeg tror også vi er igennem det. Vi vil gerne høre om vi må have lov at kontakte jer igen, hvis vi nu har spørgsmål, vi kommer til at høre interviewet igen, og det kan jo være der dukker spørgsmål op.

Dennis: Hvad siger du Sofie

INT1: Ja, må vi kontakte jer igen?

Sofie: Ja

INT1: Ej det lyder godt. Vi skriver også vores forståelse af det i har sagt i dag ned, og det vil vi gerne have lov at sende til jer, for så kan i hjælpe os hvis vi nu har misforstået noget, eller i tænker at det var ikke det i mente da i sagde det.

Anne: Det må i gerne, helt sikkert

Dennis: Skal vi så gøre klar Sofie

Anne: Jeg finder lige mailadresse

10.7 FELTNTER

Familie 1

- Oliver har været glad for at bruge uret
- Oliver's ur er i stykker, forældre har ikke købt nyt til ham. Har købt til resten af familien
- Kunne boksning for Oliver være en mulighed?
- Godt at SÅ LETTER VI er over 2 år
- Oliver føler sig ikke kompetent til at dyrke sport

Familie 2

- Lotte fortæller, at de har punktplan og råderumsark hængende på køleskabet
- Lotte har ikke mål om at tabe sig yderligere
- Lotte har fået ur, men ikke Henrik
- Lukas tegner Y-tallerkenen for os.
- Familien viser os punktplanen og deres råderumsark

Familie 3

- Sofie er plejebarn
- Bruger uret meget til at bestemme aktivitetsniveau
- De kunne risikere at falde i en fælde
- Anne er meget frustreret over manglende kontrol af omgivers indflydelse på Sofies kost
- Sofie deltager ikke meget, leger med slim

Møde med Anders d. 07-02-18

- SÅ LETTER VI startede i 2014.
 - Har flere afsluttede familier. Ca. 8-10 familier.
 - Nogle har haft 1 års opfølgning.
 - Må ikke være for snævert – er 2 familier for lidt? Kan være validt, men reliabiliteten?
 - Anders og co. skal lave spørgeskema, og kunne være fedt, hvis det kunne følges ad. Både proces- og effektevaluering.

- Spørgeskema for aktive (ikke afsluttede).
- Vil gerne stå for lokaler til interview, hvis vi ikke må komme hjem til dem.
- Niklas Haggberg – blev færdig med idræt for to år siden, og lavede noget siden. Nathaniel har også lavet. Kan give inspiration, i hvert fald af metodiske overvejelser.
- Overvej interview med eller uden børn.
- Hvordan er det med skilsmissefamilier?
- Skriv til Anders med det samme, vi har bestemt os for emne. Også skriv hvem vi er.

Med billede