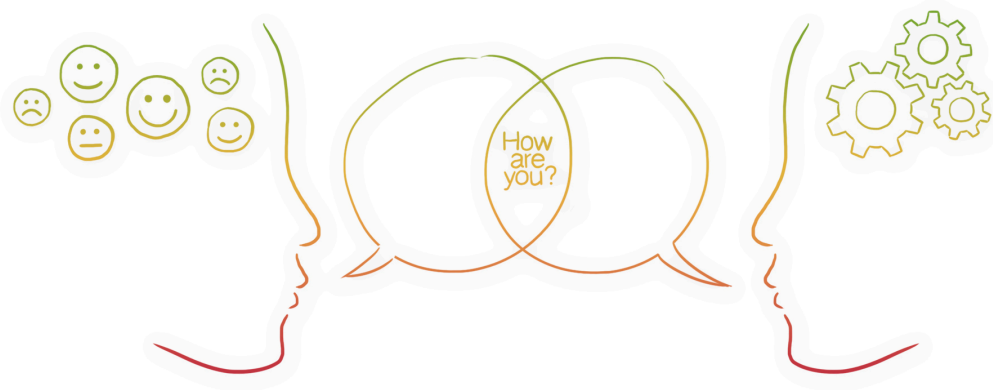


JUNI 2019
AALBORG UNIVERSITET

HAR DU LAVET DEN DER HAY?



- EN DISKURSANALYSE AF BETYDNINGSDANNELSER OM
APP'EN HOW ARE YOU? I PSYKOLOGSAMTALER

KANDIDATSPECIALE
INTERAKTIVE DIGITALE MEDIER

UDARBEJDET AF
HANNAH HØRGREEN & LINE FROST TVORUP LARSEN

VEJLEDER: LISBETH KAPPELGAARD

Titel: Har du lavet den der HAY?
- En diskursanalyse af betydningsdannelser
om app'en How Are You? i psykologsamtaler

Projekttype: Kandidatspeciale

Anslag: 202609/2400= 84,42 normalsider

Afleveringsdato: 3. juni 2019

Vejleder: Lisbeth Kappelgaard

Udarbejdet af: Hannah Hørgreen (20144936)
Line Frost Tvorup Larsen (20143937)

Kandidat i Interaktive Digitale Medier

10. semester

Aalborg Universitet



AALBORG UNIVERSITET

Aalborg, 2019.

FORORD

Vi lever i en tid, hvor stress og depression er udnævnt til Danmarks nye folkesygdomme, og digitaliseringen har taget flyvende fart og er på alle danske sygehuses dagsorden. Vi skal tage ansvar for vores egen sundhed, og vi skal have indflydelse på vores egen behandling – og til det er der udviklet en masse forskellige teknologier som hjælpeværktøjer. Men hvordan fungerer det i mødet mellem borgeren og sundhedssystemet? Hvem har ansvaret for hvad, når det handler om viden, behandling og sundhed? Det er et komplekst emne vi i dette kandidatspeciale vil sætte fokus på.

Specialet tager udgangspunkt i selvmonitoreringsteknologien 'How Are You?' og er udarbejdet af Hannah Hørgreen og Line Frost Larsen på 10. semester, Interaktive Digitale Medier, Aalborg Universitet. Specialet er udarbejdet i forårssemestret 2019 og afleveret d. 3 juni.

I denne forbindelse vil vi gerne rette en stor tak til vores vejleder, Lisbeth Kappelgaard, for konstruktiv og kyndig vejledning, motiverende og spændende diskussioner og for altid at være sød og hjælpsom. Derudover vil vi også rette stor tak til Lene Bammeskov, der har været yderst hjælpsom i korrespondance omkring begrebet 'Bevidst Selvledelse' i relation til 'How Are You?'-app'en.

God læselyst!

ABSTRACT

Title: *Did you do that HAY thing? - A discourse analysis of the mobile application How Are You? focusing on construction of meanings in the context of therapy sessions.*

Aim: *The aim for this master thesis is to investigate the construction of meanings related to the self monitoring mobile app 'How Are You?' (HAY) which a therapist convey in interaction with clients, and how these constructions constitute roles and agencies between the therapist, the clients and the technology itself. Furthermore, we investigate how the concept 'Conscious Self-management' ('Bevidst Selvledelse' in danish) is articulated in relation to the HAY technology.*

Method: *Fairclough's discourse analysis framework is used to analyze various therapy sessions with the therapist and different clients. Micro-sociological traditions such as Conversation Analysis (CA) and perspectives from embodied interaction and gesture studies are used in the text analysis. Literature related to digital health, communication in healthcare and society buzzwords as 'empowerment' is used to frame the macro-sociological perspectives of the therapy sessions as a social practice.*

Findings: *Three main discourses are identified. A 'school discourse' constitutes an asymmetrical relation between the therapist as a 'teacher' and the clients as 'students', and HAY is articulated as 'homework' that the client is obligated to do. A 'legitimation discourse' is identified in the therapist's use of HAY as a tool for documentation and decision making, which constitutes the therapist as the 'data expert' and the client as a 'data provider'. Finally, a 'minimizing discourse' is constructed by the therapist's rushed and delayed presentation of HAY and the therapist's forgiving attitude towards clients who don't do the monitoring. This discourse constitutes the client as a 'volunteer' and HAY as something optional or of no importance. The therapist also articulates HAY as her own 'duty' and as something that she is obligated to show the clients by a third party.*

Conclusion: *In conclusion, the concept of Conscious Self-management is not overall prominent. The three identified discourses draw upon social practices from school contexts and evidence-based practice which both are influenced by a paternalistic approach. We argue that these social practices, including the three identified discourses, contradict the clients' inner motivation for using HAY in a long term perspective.*

INDHOLDSFORTEGNELSE

FORORD	2
ABSTRACT	3
INDLEDNING	6
Baggrund	6
Motivation for valg af case.....	9
How Are You?.....	10
Bevidst Selvledelse	15
Det udleverede videomateriale	19
Specialets fokus	21
Problemformulering	22
'How Are You?' som casestudie.....	24
Faglige krydsfelter og afgrænsning	24
EKSISTERENDE VIDEN	26
Mobil sundhed i fremgang	26
Apps og mental sundhed	27
Selvmonitorering i en ny klinisk praksis	28
VIDENSKABSTEORETISK AFSÆT	31
Diskursens ontologi - socialkonstruktivisme.....	31
Diskursens epistemologi - dekonstruktion	32
Vores erkendelsesmæssige standpunkt.....	33
DISKURSANALYTISK TILGANG	34
Tre analytiske snit	34
Faircloughs framework.....	35
SAMTALERNES TEKSTLIGE DIMENSION.....	37

Konversationsanalyse.....	37
Embodied interaction og kropssprog.....	38
Transskription som datamateriale	40
Analyse af den tekstlige dimension.....	42
Introduktion af 'How Are You?'	43
Fortolkning af smileyskalaen.....	53
'How Are You?' italesat som lektier	57
Data i HAY som et billede på trivsel	65
'How Are You?' som artefakt i samtalen	68
Opsamling af psykologsamtalernes tekstlige dimension	75
SAMTALERNES DISKURSIVE PRAKSIS	76
Skolediskurs i den gennemgående praksis omkring HAY	77
Legitimeringsdiskurs i behandlingen af HAY-data.....	80
Bagatelliseringsdiskurs i framingen af HAY	83
ANALYSE OG DISKUSSION AF SOCIAL PRAKSIS	86
Mål-middel-didaktik i skoledomæner	87
Meningsfuld teknologi i mødet med patienten	88
Evidensbaseret praksis.....	89
Empowerment og egenomsorg	90
Bevidst Selvledelse i praksis	92
KONKLUSION	95
EFTERORD.....	98
LITTERATURLISTE	99
BILAG.....	107

INDLEDNING

Baggrund

“Vi skal gribe de muligheder, som ny teknologi rummer”

- Danske Regioner

Med disse ord indledes Danske Regioners kompendium om strategi for digital sundhed 2018-2022, hvorefter det understreges, at Danmark er et land, der går i spidsen, når det kommer til digital sundhed, hospitalernes og de almene praksissers it-systemer samt den digitale kommunikation mellem sundhedsvæsenets sektorer - og de mange digitale løsninger er noget, der møder anerkendelse i udlandet (Danske Regioner, 2018). Den danske regering har dog i starten af 2019 præsenteret udspillet til en ny sundhedsreform, der efter sigende skal sætte 'patienten først'. Regeringen vil skabe flere sundhedstilbud tættere på borgerne samt øge kvaliteten af tilbuddene ved at etablere 21 nye sundhedsfællesskaber og nedlægge de eksisterende regioner med henblik på at forenkle administrationen og derved kunne bruge flere ressourcer på patienterne (Regeringen, 2019). Derudover vil Danmarks nye hospitaler have færre sengepladser end de eksisterende hospitaler, hvilket begrundes i planerne om, at flere patienter i fremtiden skal kunne indlægges i deres eget hjem ved hjælp af teknologier, der knytter hjemmet til hospitalet. Der sker hele tiden noget på velfærdsfronten, og digitaliseringen af sundhedsvæsenet er i fuld gang - og derfor er det, med regeringens nye krav om at sætte patienten først in mente, interessant at undersøge digitale tilbud i form af velfærdsteknologier, der har til formål at hjælpe patienten. Disse teknologier kan eksempelvis være selvmonitoreringsteknologier, hvori patienten indtaster selvrapporterede oplysninger om dennes helbred, så læger og relevante fagpersoner via it-systemer kan tilgå oplysningerne og reagere herpå fra stor afstand. Sådanne tiltag er også på vej frem inden for psykiatrien, da et igangværende forskningsprojekt fra Region Nordjylland undersøger behandlingskvaliteten for blandt andet depressive patienter ud fra patientrapporterede oplysninger (også betegnet som PRO) (Region Nordjylland, Psykiatrien, 2016). Forskningsprojektet forankres på Aalborg Universitetshospital, Psykiatrien samt Aalborg Universitet og tager udgangspunkt i, at der i Danmark systematisk indsamles informationer fra hospitalets personale om patienternes

sundhedsfaglige ydelser og resultatet af behandlingsforløb, mens patienternes egne oplevelser af deres psykiske eller fysiske helbred, livskvalitet og funktionsniveau ikke tilgodeses (Region Nordjylland, Psykiatrien, 2016). Derfor efterspørges redskaber til belysningen af den patientoplevede kvalitet, og disse patientrapporterede oplysninger registreres af patienten ved brug af elektroniske spørgeskemaer - eksempelvis før en lægesamtale eller en ambulant behandling. Disse spørgeskemaer kaldes for Patient Reported Outcome Measures (PROM). Inden for psykiatrien er dette område forskningsmæssigt svagt belyst, eftersom PROM-undersøgelser ikke anvendes i psykiatrien i Danmark eller er implementeret internationalt, men der er stor interesse for området, da ønsket er at kunne belyse det helbredsresultat, som patienterne selv oplever at have opnået gennem behandlingen (Region Nordjylland, Psykiatrien, 2016).

I psykiatrien er der det sidste årti sket en foruroligende udvikling. Ord som '12-talspiger', 'stressramte unge' og 'generation præstation' har de sidste par år fyldt meget i medierne herhjemme i Danmark, og undersøgelser viser, at flere og flere unge rammes af angst, depression eller stress som følge af uddannelsespres eller personlige problematikker - eksempelvis er der på nuværende tidspunkt især et højt stressniveau blandt kvinder i aldersgruppen 16-24 år (Sundhedsstyrelsen, 2018, ¶ Tal og undersøgelser om stress). Derudover har Sundhedsdatastyrelsen i 2018 udgivet en publikation, der undersøger aktiviteten i sundhedsvæsenet for børn og unge med udvalgte psykiske lidelser som eksempelvis angst og depression. Undersøgelsen viser, at antallet af børn og unge med angst, depression, spiseforstyrrelser eller ADHD er tredoblet fra 2006 til 2016, hvilket både kan skyldes, at flere børn og unge har fået en psykisk lidelse, men også at flere børn og unge er blevet udredt gennem sundhedssystemet og derved blevet diagnosticeret (Sundhedsdatastyrelsen, 2018). Dette speciale tager udgangspunkt i psykologsamtaler, hvor klienterne netop er mellem 16-24 år og oplever problemer med angst, depression eller stress og vi har derfor at gøre med en målgruppe, hvori der er brug for nye initiativer.

Den teknologiske udvikling er altså i rivende fart inden for sundhedsvæsenet, og som et led i behandlingen af psykiske lidelser som angst, depression og stress blandt unge, kan patientrapporterede oplysninger inddrages for at belyse patienternes egne oplevelser af behandlingsforløbet og deres helbredstilstand. Dette kan blandt andet lade sig gøre ved hjælp

af smartphoneapplikationer, og vi vil netop i dette speciale tage udgangspunkt i selvmonitoreringsapp'en 'How Are You?', der har til formål at sætte fokus på trivsel med udgangspunkt i konceptet Bevidst Selvledelse, hvilket vil blive uddybet under afsnittet 'How Are You?'.

Motivation for valg af case

I dette afsnit vil vi beskrive vores motivation for valg af case, og vi vil hver især uddybe vores egen personlige motivation herfor.

I løbet af bacheloruddannelsen 'Kommunikation og Digitale Medier' samt kandidatuddannelsen 'Interaktive Digitale Medier' har vi begge opnået stor interesse inden for feltet sundhedsteknologi:

Jeg har gennem min uddannelse på både bacheloren og kandidaten været meget interesseret i velfærdsteknologi og sundhedskommunikation. Ved at deltage i valgfaget 'Sundhedskommunikation' på kandidatuddannelsens 8. semester blev min interesse især vakt for selvmonitoreringsteknologier i sundhedsmæssige sammenhænge. Da specialeemnet skulle udvælges, opsøgte jeg derfor Lisbeth Kappelgaard, som blandt andre underviste i faget, for at høre, om hun havde kendskab til nogle spændende mulige specialeemner inden for feltet. Lisbeth præsenterede mig blandt andet for selvmonitoreringsteknologien 'How Are You?', der er en mobilapplikation til smartphones, som blandt andet bruges i samtaleforløb inden for psykiatrien. Med stor personlig interesse for teknologier som disse, og hvad de kan bidrage med i samfundet, besluttede jeg mig for at undersøge, om jeg kunne finde en speciemakker, der kunne være interesseret i netop dette felt - og det var Hannah heldigvis.

- Line

Flere i min familie er uddannede inden for sundhed og medicin, hvorfor jeg gennem min bachelor og kandidat har haft stigende interesse for, hvordan digitale medier kan øge kvaliteten af arbejdet inden for sundhedsområdet. I forbindelse med mit praktikforløb på 9. semester i Region Nordjylland fik jeg indsigt i de store tiltag, som den og de resterende regioner gør for at digitalisere og forbedre sundhedsvæsenet. Jeg opdagede, hvor mange teknologier, som hospitalerne og psykiatrien gør brug af for at understøtte behandlingen af patienter, hvilket vakte min interesse for at undersøge disse teknologier nærmere som specialeemne. Jeg fandt ud af, at Line havde samme interesse, og jeg blev introduceret for selvmonitoreringsapp'en 'How Are You?', som hurtigt bød på mange interessante

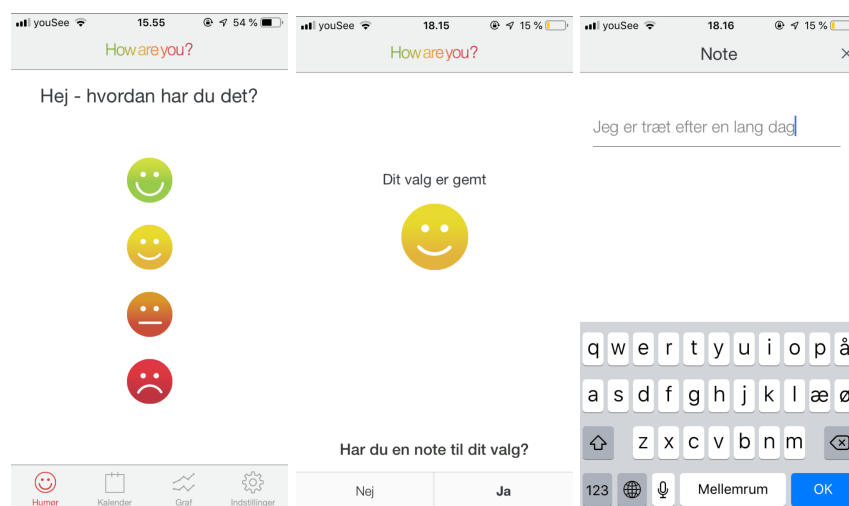
fokusområder. Vi var derfor med det samme enige om, at vores speciale skulle handle om netop denne app.

- Hannah

Med afsæt i vores fælles interesse fandt vi begge 'How Are You?'-app'en i App Store, hvorefter vi downloadede den gratis til vore egne smartphones. Følgende afsnit vil være en gennemgang af app'en og dens funktioner, og vi vil fremover i dette projekt forkorte app'ens titel 'How Are You?' og i stedet referere til app'en som HAY.

How Are You?

HAY er en selvmonitoreringsapp, der, ifølge dens udvikler psykologen Lene Bammeskov, har til formål at sætte "trivsel i fokus og skabe sammenhæng mellem hverdag og humør" (How Are You Aps, u.å., 1 Introduktion). Måden, hvorpå app'en skal understøtte dette, foregår ved, at brugeren ved hjælp af en smileyordning registrerer sit humør flere gange i løbet af en dag. App'en er udviklet med afsæt i begrebet *Bevidst Selvledelse*, hvilket vil blive uddybet i senere (jf. 'Bevidst Selvledelse').

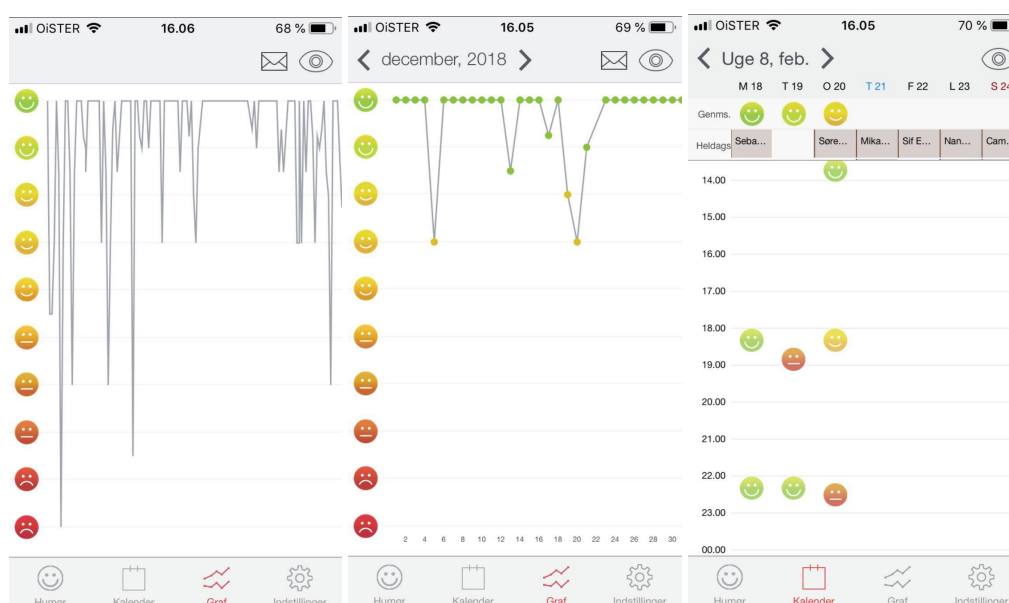


Billede 1, 2 og 3 - Screenshot af 'How Are You?'-app, lokaliseret d. 21. februar 2019.

Når brugeren åbner app'en på sin telefon, bliver vedkommende mødt af dette skærmbillede (billede 1), og brugeren kan derefter registrere sit humør ved at trykke på én af de fire smileyer - ovenstående eksempel viser valget af den gule smiley. Herefter får brugeren muligheden for

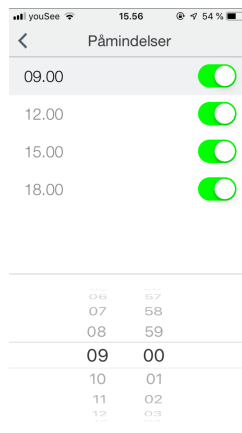
at tilføje en note til sin smiley, som vist på billede 2. Noten kan bruges til at give en kort forklaring på det valgte humør, hvilket er vist i eksemplet på billede 3.

HAY kan synkroniseres med telefonens kalender, hvilket gør det muligt for brugeren at danne sig et overblik over, på hvilke tidspunkter af døgnet, og i hvilke situationer hverdagens aktiviteter påvirker brugerens trivsel i enten positiv eller negativ retning. Dette visualiseres ved hjælp af en graf og en kalender, hvor smileyer er angivet ud fra tidspunkt. Grafen viser hyppigheder og gennemsnit af de forskellige indtastede smileys over forskellige perioder - eksempelvis ses på nedenstående billede 4 en oversigt over brugerens gennemsnitlige daglige humør, siden app'en først blev taget i brug. På billede 5 ses en oversigt over brugerens gennemsnitlige daglige humør i løbet af de seneste 30 dage. App'ens kalenderfunktion kan derimod vise et mere detaljeret billede af varierende humør indtastet på en enkelt dag, hvilket ses i nedenstående eksempel på billede 6.



Billede 4, 5 og 6 - Screenshot af 'How Are You?'-app, lokaliseret d. 21. februar 2019.

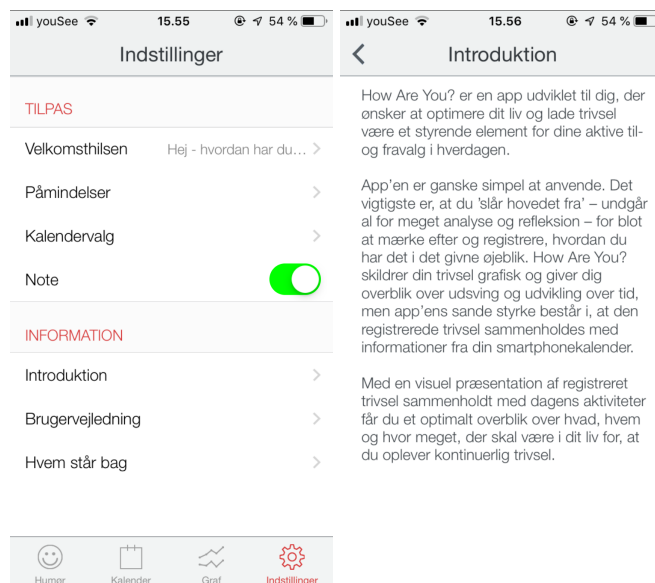
HAY kan derudover indstilles til at sende push-notifikationer til brugeren på bestemte tidspunkter af døgnet, så brugeren bliver påmindet om at registrere sit humør løbende. Som det ses på billede 7, er fabriksindstillingerne sat til at sende påmindelser kl 09:00, 12:00, 15:00 og 18:00, hvilket kan ændres efter behov, men brugeren kan også selv gå ind og indtaste humør på andre tidspunkter, hvis det er mere oplagt i situationen.



Billede 7 - Screenshot af 'How Are You?'-app, lokaliseret d. 21. februar 2019.

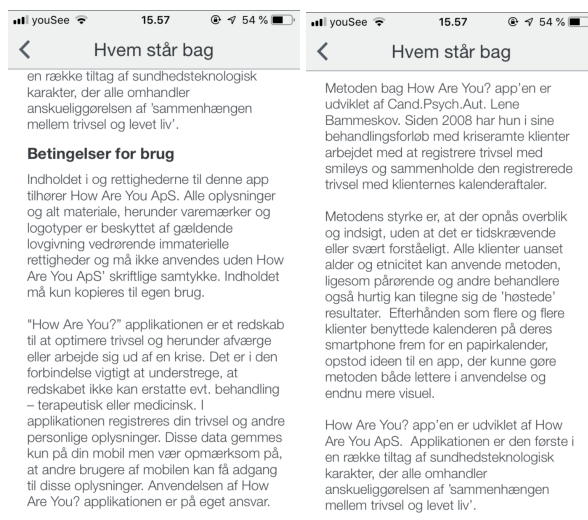
Push-notifikationerne har altså til formål at få brugeren til at registrere sit humør med jævne mellemrum og konsekvent dagligt. Ved en sådan konsekvent og gentagende indtastning af humør, kan der danne sig et billede af brugerens generelle trivsel – eksempelvis kan kalenderen visualisere, at brugerens humør generelt er bedst om morgenen og dårligst om aftenen eller omvendt, og grafen kan eksempelvis visualisere, at brugerens humør generelt er bedst på fredage og dårligst på mandage. Det er herefter op til overvejelse, hvad der kan være skyld i disse udsving, og hvilke faktorer der ligger bag henholdsvis det gode og det dårlige humør. Det primære formål med at visualisere humøret på en graf er, at det for brugeren skal være tydeligt, hvis humøret over en længere periode viser sig at være dalende, så vedkommende kan nå at gribe ind og lave ændringer i sin hverdag og på den måde muligvis afværge en forestående psykisk krise, inden den indtræffer (jf. 'Bevidst Selvledelse').

Metoden bag HAY er som nævnt udviklet af psykologen Lene Bammeskov, som har mange års erfaring med behandlings- og samtaleforløb, hvor kriseramte klienter løbende registrerer sin trivsel og sammenholder denne med kalenderens begivenheder. HAY er først og fremmest udviklet til brug af klienter i psykiatrien, men Bammeskov anbefaler brugen af app'en til alle, der ønsker at sætte fokus på sin trivsel som værende det styrende element for til- og fravalg i dagligdagen: "Alle klienter uanset alder og etnicitet kan anvende metoden, ligesom pårørende og andre behandlere også hurtigt kan tilegne sig de 'høstede' resultater." (How Are You Aps, u.å., ¶ Bag om). Vælges fanen 'Indstillinger' i app'en (billede 8), kan man herfra blandt andet tilgå indstillinger for påmindelser samt læse både introduktion og brugervejledning til app'en, hvilket er vist på billede 8 og 9.



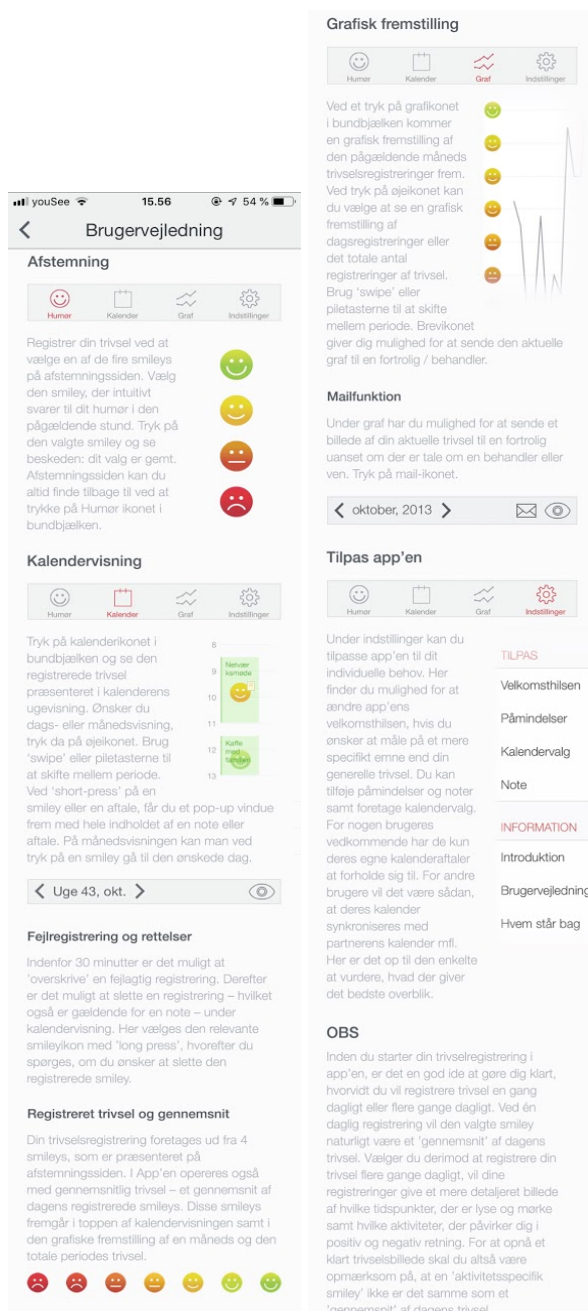
Billede 8 og 9 - Screenshot af 'How Are You?'-app, lokaliseret d. 21. februar 2019.

Metoden bag HAY er inspireret af den kognitive metode, dagbogsføring, hvor formålet er at styrke individets fokus på trivsel ved at danne overblik over sammenhængen mellem det liv, brugeren lever, og den trivsel, brugeren oplever i sin hverdag (How Are You Aps, u.å., 1 Målgruppe).



Billede 10 og 11 - Screenshot af 'How Are You?'-app, lokaliseret d. 21. februar 2019.

Som det ses på billede 10 og 11 argumenteres der også for, at brugerens pårørende og/eller behandlere kan drage nytte af app'ens resultater, og brugeren har derved en mængde data, der eventuelt kan understøtte en beskrivelse af brugerens trivsel i løbet af en bestemt periode, såfremt app'en er brugt korrekt og humøret er registreret på ærlig vis.



Billede 12 og 13 - Screenshot af 'How Are You?'-app, lokaliseret d. 21/02/2019.

HAY indeholder en brugervejledning, der kan guide brugeren til at få det optimale ud af app'en. Som det ses på billede 12 og 13, indeholder brugervejledningen en beskrivelse af app'ens funktioner. Først vejledes der i registreringen af brugerens humør og derefter app'ens kalenderfunktion, hvilke er app'ens primære funktioner. Brugervejledningen er generelt detaljeret, og der vises eksempler på de forskellige funktioner. I forbindelse med app'en som understøttende i en samtale med læge eller psykolog, nævnes der i brugervejledningen en

mailfunktion, der gør det muligt for brugeren af videresende app'ens data og visualiseringer via mail til en behandler eller pårørende. Derved kan HAY eksempelvis bruges i et behandlingsforløb uden, at klienten skal være fysisk tilstede hos en psykolog, mens psykologen stadig kan have en idé om, hvordan klienten trives.

Brugervejledningen afsluttes med en opfordring til, at brugeren skal overveje, hvor mange registreringer der skal gennemføres dagligt, samt at være opmærksom på forskellen mellem den daglige gennemsnitlige smiley og en smiley der er registreret i forbindelse med en bestemt aktivitet - dette alt sammen for at opnå et tydeligt trivselsbillede. Hvis brugeren derimod ikke er konsekvent med sin registrering af humør, vil det omtalte trivselsbillede ikke være repræsentativt for brugerens generelle trivsel. Det skal i den forbindelse understreges, at det genererede data er indtastet subjektivt, og det er derfor ikke muligt at anse resultaterne som værende lige så nøjagtige og objektive som eksempelvis en blodprøve eller lignende. Vores egen erfaring siger os dog, at det kan være besværligt at huske sin trivsel over flere uger, hvis man til en læge/psykolog-samtale bliver spurgt: "Hvordan er det gået siden sidst?". I forbindelse med dette er der tidligere lavet en undersøgelse omhandlende dagbogsføring i sundhedsvæsenet, hvor dagbogsføringen blandt andet viser sig at have en understøttende effekt på evnen til at huske sygdomsforløb samt som værende en primær datakilde (Verbrugge, 1980). Det er netop her, HAY kan være nyttig og understøttende i patientens/klientens beskrivelse af dagene imellem psykologsamtalerne.

Da vi havde bestemt os for HAY som case til dette speciale, besluttede vi i samme omgang selv at afprøve app'en over en længere periode, så vi ville blive mere bekendte med dens funktioner. Denne afprøvning resulterede i en autoetnografi, som kan findes i bilag 2, hvis det har interesse for læseren. Autoetnografien har ikke indflydelse på specialets udformning, men skal udelukkende ses som en ekstra gennemgang af HAY og dens funktioner, samt hvilke tanker og undren, den satte i gang hos os.

Bevidst Selvledelse

Eftersom HAY er udarbejdet med afsæt i begrebet Bevidst Selvledelse, vil følgende afsnit redegøre for begrebet og dets oprindelse ud fra en mailkorrespondance med psykolog Lene Bammeskov, der i sin tid har opfundet begrebet (se bilag 1). Vi tager udgangspunkt i Bammeskovs definition af begrebet, da hun er ophav til konceptet.

Psykolog Lene Bammeskov er som tidligere nævnt også kvinden bag 'How Are You?'-app'en, og hun skriver blandt andet på sin facebookside, at 'How Are You?' er udarbejdet med begrebet *bæredygtig selvledelse* som grundsten:

Opslag



Screenshot af Facebookopslag (Psykolog Lene Bammeskov, 2018).

Bammeskov startede projektet, 'How Are You?', med afsæt i begrebet Bæredygtig Selvledelse, men besluttede sig senere at ændre begrebet til Bevidst Selvledelse, da erfaring viste, at psykologklinikens klienter bedre kunne begribe det sidstnævnte (e-mail, 15. maj, 2019)(Bilag 1).

Bammeskov definerer Bæredygtig/Bevidst Selvledelse således:

"Hvis vi starter med den sidste del *selvledelse*, så sættes der fokus på, hvordan vi forvalter og leder eget liv. Med hensyn til *bæredygtig* så er begrebet taget fra snakken om miljø, klima og særligt landbruget - hvor man i dag forsøger at producere/optimere osv. uden samtidig at udpine naturens/dyrenes ressourcer. Samme tænkning er gældende her, at vi skal finde ud at optimere medarbejders/studerendes osv. ydeevne, stabilitet og robusthed igennem en bæredygtig tilgang, hvor man har helt styr på: Hvor mange ressourcer har jeg at give ud af, og hvilke aktiviteter giver/fjerner ressourcer i netop mit liv?" (e-mail, 15. maj, 2019)(Bilag 1).

I relation til dette påpeger Bammeskov, at trivsel, ressourcer og overskud er tæt forbundne størrelser, hvilket betyder at HAYs funktioner, der tillader registrering af brugeres humør, giver et billede af brugeres trivsel og ressourcer over tid, samt hvilke faktorer i brugernes liv, der styrker trivslen og ressourcerne, og hvilke der sænker disse (bilag 1).

Derudover begrundes Bammeskov behovet for en teknologi som HAY således:

"Med Bevidst Selvledelse, som er en strategi for livet og arbejdslivet 100 % tilpasset den enkelte, forsøger vi at forebygge frem for at behandle. Det vi igennem mange år har kunnet se i klinisk praksis såvel som i samfundet generelt er, at stressrelaterede lidelser som angst og depression er stigende - og de er nu på top 5 over hyppigst forekommende sygdomme i DK. Udviklingen ses også udenfor DK - WHO anslår, at angst og depression vil være en af de største sygdomsfaktorer i 2020. Sagt med andre ord kan vi ikke behandle os ud af problemerne, vi skal i gang meget tidligere med forebyggelse. Vi har taget vores faglige viden og de bedste tips, råd og redskaber fra behandling af flere tusinde kriser og puttet dem i en form, som med fordel kan anvendes i bred forstand og forebyggende." (e-mail, 15. maj, 2019)(Bilag 1).

Hertil påpeger Bammeskov (e-mail, 15. maj, 2019), at Bevidst Selvledelse er en strategisk tilgang til livet og arbejdslivet, hvor et individ spørger sig selv, hvordan man får det bedste ud af de rammer, der er - og hvordan man kan få rammerne til at passe til individet selv. Dette betyder, at man i stedet for at handle ud fra kravene fra omverdenen og indgroede vaner, gamle mestringstrategier, formodninger, antagelser og impulser, så tænkes der i stedet i mulighederne i de nuværende rammer ud fra egne ressourcer og trivsel (e-mail, 15. maj, 2019)(Bilag 1).

Derudover understreger Bammeskov (e-mail, 15. maj, 2019), at *handlemuligheder* er et centralt element i Bevidst Selvledelse og dermed også i HAY, da brugeren kan blive klar over hvad der rykker trivslen i positiv eller negativ retning. Bammeskov argumenterer for, at når en person er i mistrivsel eller under pres, så er en konsekvens ofte, at personen finder det vanskeligt at se handlemulighederne, der kan bringe ro over situationen – og det er netop her, HAY kan hjælpe

med at kaste lys over disse handlemuligheder, så personen kan forvalte sine ressourcer på bedst mulig vis i forhold til at udholde situationen eller rykke sig fra den (e-mail, 15. maj, 2019)(Bilag 1).

I udarbejdelsen af denne specialeafhandling træder vi ind i et bredt felt inden for psykologien, hvor eksempelvis stress og depression kan anses fra forskellige synsvinkler. I den forbindelse ønsker vi at kortlægge Lene Bammeskovs placering mellem to modpoler inden for netop dette felt. Ved den ene pol er psykolog Nadia Prætorius repræsenteret med sit syn på arbejdsrelateret stress og psykisk ubalance. Prætorius (2013, s. 184) argumenterer for, at arbejdsrelateret stress skyldes pres fra ydre faktorer og introducerer i den forbindelse begrebet *arbejdsrelateret traumatisering*, der dækker over sammenligningen mellem en stressramt og en krigstraumatiseret person - og der argumenteres for, at man ikke ville sende en krigstraumatiseret tilbage til de traumatiserende omgivelser, men man ville derimod sende en stressramt tilbage til arbejdspladsen efter endt sygdomsperiode. I relation til dette kritiserer Prætorius praktiserende psykologer for deres tilgang i forhold til medicinske og sociologiske tiltag og nævner i den forbindelse, at:

“Det må betragtes som uomgængeligt, at den medicinske, psykologiske og sociologiske forskning af arbejdsrelaterede psykiske ubalancer og belastning fremover tager udgangspunkt i en omfattende og bredspektret viden om og beskrivelse af mennesker og deres livs- og arbejdsbetingelser i vores samtid.” (Prætorius, 2013, s. 202).

Den ene pol er altså med udgangspunkt i stress forårsaget af ydre faktorer, hvorfor det også er de ydre faktorer, der skal ændres, før der kan ske en forbedring. Den anden pol kan repræsenteres af eksempelvis professor i medicinsk sociologi, Aaron Antonovsky, der argumenterede for, at stress og psykisk ubalance er en kemisk ubalance i hjernen, der kan behandles med medicin og samtaleterapi, da individer er forskellige og har forskellige egenskaber til at håndtere pressede situationer - og her er målet således at øge individets følelse af sammenhæng, begribelighed, meningsfuldhed samt håndterbarhed og dermed styrke livsglæden (Vallgård, 2005, s. 19). Dette opnås ved hjælp af arbejde baseret på mulighedstænkning ud fra et nedefra-og-op-perspektiv, da det kun er individet selv, der kender sin egen følelse af sammenhæng - og her er sundhedsperspektivet anset ud fra principperne om, at følelsen af sammenhæng, erfaringer og læreprocesser er lige så essentielle som stressorer og levevilkår (Vallgård, 2005, s. 19).

I forhold til disse to beskrevne modpoler, kan psykolog Lene Bammeskov og hendes definition af begrebet Bevidst Selvledelse placeres tættest på Antonovskys udlægning og forståelse af feltet, eftersom Bammeskov, ud fra definitionen af begrebet, vurderes at have det synspunkt, at det er individet selv, der skal styrkes ved hjælp af værktøjer som copingstrategier og teknologier til at kunne håndtere bestemte situationer med empowerment og dermed 'tage skeen i egen hånd'.

Bammeskovs (2019) definition af begrebet Bæredygtig/Bevidst Selvledelse danner således grundlaget for vores forståelse heraf, og begrebet vil i nærværende speciale blive inddraget og omtalt ud fra denne definition.

Det udleverede videomateriale

I forbindelse med vores valg af case nævnte Lisbeth Kappelgaard, at vi kunne få adgang til ca. 35 timers videomateriale, der indeholder optagelser af psykologsamtaler mellem psykolog og forskellige klienter. Dette videomateriale var optaget på forhånd med henblik på at undersøge brugen af HAY i samtaleforløb, hvilket vi netop fandt meget interessant. Da dette videomateriale var lig med en unik mulighed for at få indblik i en praksis, som kun yderst sjældent gives adgang til for udefrakommende, kunne vi kun takke ja til tilbuddet om at gennemse al videomaterialet.

Videomaterialet blev optaget omkring slutningen af 2017 og starten af 2018 og indeholder en psykologs terapisesessioner med i alt ni forskellige klienter, der hver især deltager i 2-8 sessioner med psykologen. Vi vælger i dette speciale at anonymisere psykologen og dennes klienter af hensyn til de medvirkendes private og personlige forhold. Klienterne i videomaterialet er omkring alderen 16-24 år og oplever problemer i hverdagen samt udviser symptomer for angst, depression og/eller stress. Terapisesessionerne var et gratis tilbud til disse unge i forbindelse med skolen, gymnasiet eller kommunen. Der var afsat otte sessioner á ca 50 minutter til hver klient, men klienten kunne midt i forløbet vælge at afslutte terapien, eller derimod vælge at øge antallet af sessioner efter behov. Derfor er der i videomaterialet ikke lige mange sessioner med hver klient, da nogle klienter valgte at stoppe forløbet, mens andre valgte at fortsætte.

Med dette unikke videomateriale til rådighed, der næsten ellers er umuligt for studerende at opstøve og tilgå, besluttede vi os for at gå datadrevet til værks ved først at gennemse alle

sessionerne, mens vi nedskrev detaljerede noter med henblik på at kunne fastsætte et konkret fokus for nærværende speciale. Vi gennemså altså videoerne inden, vi nøjagtigt vidste, hvad vi ville undersøge, da vi havde en hypotese om, at videoerne ville kunne kaste lys over emner, vi muligvis ikke engang havde overvejet kunne være relevante. Undervejs i gennemgangen af videomaterialet gik det op for os, at vi hver især havde en del hypoteser og en generel undren, vi gerne ville undersøge nærmere i dette speciale, hvilket i sidste ende leder til specialets problemformulering (jf. 'Specialets fokus').

De forskellige hypoteser og undren, vi gjorde os i den første gennemgang af videomaterialet, kunne ved hjælp af kodning samles i kategorier, som vi ønsker at undersøge nærmere. I forbindelse med dette lader vi os inspirere af Søren Kristiansen (Kristiansen, 2015, s. 485), der italesætter forskellen mellem at bearbejde datamateriale datastyret og begrebs- eller teoristyret. Kristiansen (2015, s. 485) betegner den begrebs- eller teoristyrede tilgang således, at kategorierne vil stamme fra en bestemt teoretisk ramme, litteratur eller tidligere undersøgelser, og ifølge Kristiansen kaldes dette også kodning "oppefra". Idet vi ville være åbne for at finde emner i videomaterialet, der kunne give os nye perspektiver, valgte vi i stedet at kode "nedefra" ved at benytte os af datadrevet kodning, der ifølge Kristiansen (2015, s. 485) "bygger direkte på datamaterialet". Undervejs i gennemgangen af videomaterialet nedskrev vi noter, som vi samlede til kategorier, der for os kunne være interessante at undersøge nærmere (bilag 3). Noterne fungerede også som vores arbejdsmateriale, hvorudfra vi i analysen kunne udvælge sektioner, som vi kunne transskribere med henblik på udførelsen af en dybdegående analyse (bilag 3).

Den kodede gennemgang af videomaterialet resulterede i kategorier (bilag 3), der belyser vores undren i feltet, og emnerne, vi fandt mest interessante, fremstår således:

- ***Hvem gennemgår HAY?***

Vi ser mange tilfælde, hvor psykologen får klientens telefon i hånden og sidder med den i det meste af sessionen, hvor klienten ikke selv kan se, hvad psykologen laver på telefonen. Hvad har det af betydning for kommunikationen og rollefordelingen?

- ***HAY italesat som 'lektier'***

Psykologen omtaler ofte HAY som 'lektier', som klienten skal udfylde til næste gang, hvilket for os er iøjnefaldende i forhold til rollefordeling og forpligtelse i mellem parterne.

- ***Smileyfortolkning eller mangel på samme***

Vi bemærker forskellighed i, hvem der tolker og hvad der tolkes i HAYs smileyskala. Hvad har det af betydning for ståelsen af HAY som teknologi og relationen mellem psykologen og klienten?

- ***HAY som et 'hængeparti'***

HAY bliver ofte først præsenteret og inddraget til sidst i sessionen, og der er tilfælde, hvor psykologen næsten glemmer HAY på dagsordenen. Hvilken betydning giver det HAY i praksis?

På baggrund af ovenstående hypoteser og spørgsmål til psykologsamtalerne i det udleverede videomateriale finder vi stor interesse i at lægge et fokus på samtalerne som et empirisk omdrejningspunkt for nærværende speciale. I følgende afsnit vil vi redegøre for vores valg af akademisk perspektiv på psykologsamtalerne som datamateriale, som slutteligt vil udmunde i specialets problemformulering.

Specialets fokus

Med afsæt i vores spørgsmål og undren til det udleverede videomateriale, som vi udledte i forrige afsnit, kan vi klarlægge en særlig interesse for de interpersonelle og kommunikative forhold mellem psykologen og patienten. Helt konkret finder vi det interessant, hvordan italesættelsen og håndteringen af HAY kan have betydning for klientens forståelse af HAY som teknologi, men også hvordan psykologen og klienten i enrum som institutionelt påvirkede roller har indflydelse eller omvendt bliver påvirkede af, hvorledes HAY spiller ind i samtalen. Vi har tidligere kigget på Bevidst Selvledelse som den filosofiske baggrund for HAY som et personligt trivselsværktøj (jf. 'Bevidst Selvledelse'), og vi finder det derfor også interessant - udover vores udledte undren på baggrund af videomaterialet - at undersøge, hvorledes grundtanken bag Bevidst Selvledelse bliver praktiseret i forhold til HAY i samtalerne.

I modsætning til eksempelvis et design- og brugeroplevelsesperspektiv, hvor fokus kunne ligge på, *hvad* psykologen og klienterne siger om HAY som produkt i forhold til brugervenlighed, funktioner og rolle i deres hverdag og arbejde, er vi altså i stedet interesseret i, *hvordan*

psykologen og klienterne omtaler HAY og bringer teknologien i spil som en aktør i den kliniske praksis, og hvilken rolle- og ansvarsfordeling der på baggrund af denne italesættelse skabes mellem parterne. Særligt sidste del er ligeledes et genstandsfelt, der inden for forskning af sundhedsteknologier er et politisk præget og komplekst område, hvilket vi redegør for i afsnittet 'Selvmonitorering i en ny klinisk praksis'. For at kunne undersøge forholdet mellem både de mikrosociologiske betydningsdannelser og rollekonstruktioner og de mere grundlæggende makrosociologiske og filosofiske grundtanker, såsom Bevidst Selvledelse, finder vi det relevant i dette speciale at anlægge et diskursanalytisk forskningsperspektiv, hvis videnskabelige anvendelighed er beskrevet i afsnittet 'Videnskabsteoretisk afsæt'.

Problemformulering

Med udgangspunkt i vores ovenstående redegørelse af specialets fokus lyder problemformuleringen for dette speciale således:

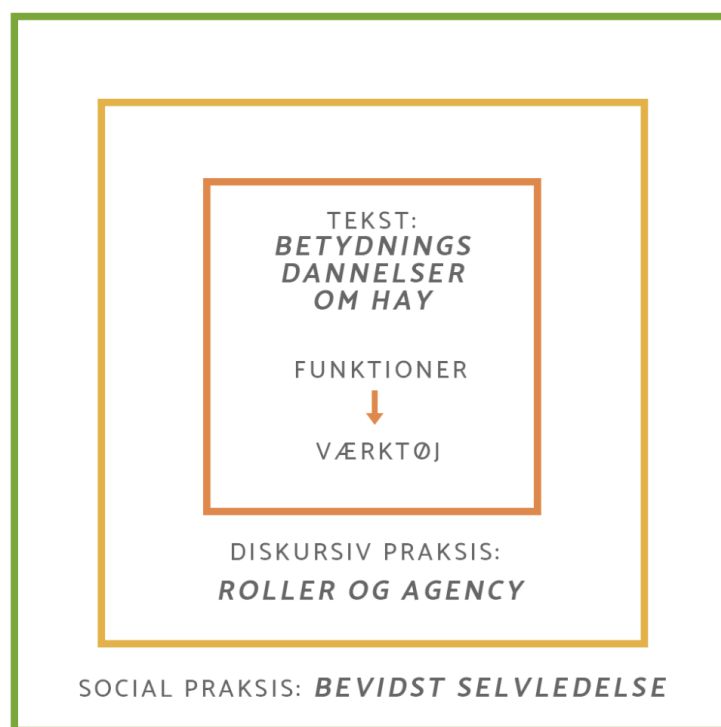
Hvilke betydninger danner psykologen om HAY som redskab til Bevidst Selvledelse i samspil med klienten, og hvilke konsekvenser har det for tildeling af roller og agency i relation til teknologien, klienten og psykologen?

Elementerne i problemformuleringen vil vi definere følgende:

- **Med 'psykologen' og 'klienten'** henviser vi til psykologen og klienterne, der fremgår i videomaterialet
- **Med 'HAY som redskab til Bevidst Selvledelse'** mener vi, hvorvidt Bevidst Selvledelse som koncept (jf. 'Bevidst Selvledelse') artikuleres i relation til HAY i psykologsamtalerne.
- **I vores definition af 'roller'** vil vi inddrage Alrø & Kristiansen (1988):
"En rolle kan defineres som en socialt eller individuelt betinget adfærd i en given situation" (Alrø & Kristiansen, 1988, s. 21). Hvordan der kommunikeres kan således være styret af, hvilken rolle, der træder i kraft, og rollerne kan ligeledes sige noget om, hvad relationen og forholdet er indbyrdes mellem de kommunikerende (Alrø & Kristiansen, 1988, s. 22).
- **I vores definition af 'agency'** vil vi benytte Asmuß & Steensig (2008), som betragter begrebet ud fra en sprogvidenskabelig vinkel:

Agency eller agentskab på dansk drejer sig om evnen til at være “en handlende, aktiv part” (Asmuß & Steensig, 2008, s. 234).

I afsnittet ‘Diskursanalytisk tilgang’ redegør vi for vores valg af Faircloughs diskursanalyse som analytisk framework. For at illustrere, hvorledes vi vil benytte Faircloughs model i besvarelsen af vores problemformulering, har vi udarbejdet følgende figur (1).



Figur 1: Faircloughs framework i relation til vores problemformulering.

Specialets analyse vil, som figur 1 illustrerer, blive struktureret efter Faircloughs tre analysedimensioner. I den tekstlige dimension vil vi foretage en konversationsanalyse af psykologsamtalerne og undersøge, hvordan psykologen og klienterne skaber betydningsdannelser om HAY, herunder i forhold til hvordan italesættelsen af HAYs funktioner skaber forståelsen af HAY som et bestemt værktøj. I den diskursive praksis vil vi undersøge, hvordan disse betydningsdannelser i og omkring HAY i samtalen konstituerer bestemte diskurser, herunder tildeling af roller og agency hos psykologen, klienten og HAY. Slutteligt vil vi i den sociale praksis undersøge, hvordan diskurserne og rollerne relaterer sig til samfundstendenser inden for sundhedskommunikation og grundtanken i Bevidst Selvledelse. Nærmere redegørelse for Faircloughs model præsenterer vi i afsnittet ‘Faircloughs framework’.

‘How Are You?’ som casestudie

Da vi udelukkende tager udgangspunkt i selvmonitoreringsapp'en 'How Are You?', er der tale om et casestudie, og et sådant kan kort beskrives således: "The case study is a research strategy which focuses on understanding the dynamics present within single settings." (Eisenhardt, 1989, s. 534). Et casestudie kan involvere en enkelt eller flere cases samt flere forskellige niveauer af analyse (Eisenhardt, 1989, s. 534), og i dette tilfælde fungerer 'How Are You?' som dette speciales eneste case, hvorudfra vi vil analysere data på flere niveauer, hvilket vil blive beskrevet nærmere i afsnittet 'Diskursanalytisk tilgang'. Bent Flyvbjerg (2015) argumenterer for, at casestudiet som videnskabelig metode er blevet misforstået, da den i tiden er blevet kritiseret for blandt andet dens reliabilitet og validitet. Dog argumenterer Flyvbjerg (2015) for, at man ofte kan generalisere på baggrund af en enkelt case, og at selve "casestudiet kan bidrage til den videnskabelige udvikling gennem generalisering som supplement eller alternativ til andre metoder." (Flyvbjerg, 2015, s. 506). I dette speciale er vores ønske og fokus dog ikke at generalisere på baggrund af analyseresultaterne og hævde, at analyseresultaterne ville være gældende og repræsentative for andre psykologpraksisser end den, vi har haft adgang til i det udleverede videomateriale. Eftersom videomaterialet består af ni klienter, der er til samtale hos én psykolog, kan der dog argumenteres for, at antallet af klienter kan anses som kvalitativt mange, og at der derfor i videomaterialet vil fremstå fænomener, der er generaliserbare for netop disse klienter. Dette er dog som nævnt i konteksten af én psykologpraksis og én psykolog, hvilket mindsker generaliserbarheden på et højere plan.

Faglige krydsfelter og afgrænsning

Idet vi vælger et interpersonelt kommunikations- og diskursperspektiv på samtaler, der foregår i et sundheds- og psykoterapeutisk regi, finder vi det nødvendigt at klarlægge, hvilke forskellige faglige felter, vi gennem specialet vil berøre, og hvorledes vi vil forholde os til dem.

I forhold til, at vi har at gøre med psykologsamtaler mellem psykolog og klient, vil vi i specialet inddrage tekster fra sundheds- og psykologfaglig litteratur, der berører emner om kommunikation, roller og mødet mellem den sundhedsprofessionelle og patient. Vi er her analytisk orienteret mod italesættelsen af HAY som teknologi, der foregår i dette møde, og ikke i den kliniske praksis generelt. Vi vil her understrege, at vi ikke er faglige eksperter inden for

sundhedsområdet eller psykologi og vil således ikke analysere eller komme ind på psykologens generelle faglighed.

Derudover vil vi i specialet komme ind på emner vedrørende datadeling mellem psykolog og klient, hvorfor vi også finder det vigtigt at fremhæve, at vi ikke vil bevæge os ind på persondataloven eller øvrige juridiske emner inden for sundhedsdata, da vi mener, det kan være et større emne i sig selv. Vi vil blot forholde os til, hvad vi kan observere i psykologsamtalerne, når klientens data i HAY bliver delt med psykologen.

EKSISTERENDE VIDEN

I dette afsnit vil vi kortlægge, hvad der allerede eksisterer af litteratur, undersøgelser og viden inden for forskellige genstandsfelter, som HAY og vores problemformulering berører. Afsnittet har således til formål at fremlægge relateret forskning og overvejelser, som vi vil inddrage i vores arbejde, men også at placere vores speciale som akademisk bidrag inden for feltet. Indledningsvist vil vi undersøge eksisterende viden inden for mobile sundhedsteknologier på verdensplan (jf. 'Mobil sundhed i fremgang'). Herefter vil vi zoome ind på mobile apps specifikt inden for det mentale sundhedsfelt (jf. 'Apps og mental sundhed'), idet HAY drejer sig om mental trivsel, og at vi har at gøre med psykologsamtaler som datamateriale. Slutteligt vil vi undersøge, hvilken forskning og viden der findes inden for emner om sundhedsprofessionelles håndtering af data fra mobil sundhed og selvmonitorering i mødet med klienten, og hvordan selvmonitorering skaber en ny klinisk praksis (jf. 'Selvmonitorering i en ny klinisk praksis'). Sidstnævnte finder vi særligt vigtig i forhold til specialets fokus vedrørende rollefordeling og agency mellem psykolog, klient og teknologi (jf. 'Problemformulering').

Mobil sundhed i fremgang

Begrebet mobile health (mHealth) eller *mobil sundhed* dækker over alle sundhedsteknologier til mobile devices, såsom smartphones og wearables (Vasudevan, Zeller & Labrique, 2018). Mobile sundhedsteknologier muliggør adskillige muligheder for at samle data om personers adfærd, aktiviteter og oplevelser (Vestergaard, 2018, s. 3). Mobil sundhed er derfor en af de mest benyttede teknologier til patienten (Rivas, 2018; Wiederhold, Miller & Wiederhold, 2018), men det kan også skyldes, at apps er billige og nemme at producere (Rivas, 2018, s. 4). Der eksisterer omkring 250.000 sundhedsrelaterede apps verden over, men kun omkring 1% er udviklet til klinisk brug. Med så mange apps er det ukendt, hvor mange af dem der er udviklet i tværfagligt samarbejde mellem både it-folk, sundhedsprofessionelle og patienter (Rivas, 2018; Clough & Casey, 2015, s. 150), hvilket Rivas (2018, s. 3) argumenterer for, er grundlaget for succesfuld implementering af teknologien. Udover de økonomiske fordele åbner mobil sundhed i højere grad op for forebyggelse af sygdomme, eksempelvis ved hjælp af wearables i form af digitale armbånd, der samler sundhedsdata og ved at 'sætte tal' på sundheden (Mesko, 2018, s. 345). Mobil sundhed gør det i hele taget nemlig muligt at tænke sundhedspleje ud i andre kontekster end klinikken (Vasudevan, Zeller & Labrique, 2018, s. 16; Lupton, 2013, s. 261).

Vasudevan, Zeller & Labrique (2018, s. 20) argumenterer her for, at selvmonitoreringsapps derfor effektivt og på et validt grundlag kan bidrage med data, som kan understøtte den sundhedsprofessionelles beslutningstagen i behandlingen. I en undersøgelse blandt medicinstuderende (Quant et al., 2016) var den fælles forståelse, at sundhedsapps kan spare tid og højne validiteten og kvaliteten af patientens diagnose og behandling. Den eneste negative side, de så i mobilapplikationer, var følelsen af at virke mindre tilstedeværende i det kliniske rum med patienten (Quant et al., 2016, s. 3). Ifølge Francis (2016, s. 96) implementerer læger dog generelt gerne mobil sundhed i deres arbejde, såfremt det er til fordel for patienten, også selvom det kan være et dyrt eller avanceret produkt. De selvmonitorerede data ses blandt læger som brugbart i alle tilfælde, da det perciperes som ekstra information om patientens sundhed og velvære (Francis, 2016, s. 96).

Apps og mental sundhed

Mobile sundhedsteknologier til mental sundhed er en af de største kategorier af sundhedsapps på markedet (Armontrout, Tourus, Fisher, Drogin & Gutheil, 2016, s. 90; Folker, Helverskov, Nielsen, Jørgensen og Larsen, 2018, s. 4). Nogle af de centrale fordele ved at bruge mobile løsninger til psykiske lidelser og udfordringer er muligheden for diskret, individuel og fleksibel behandling (Lee & Jung, 2018; Lui, Marcus & Barry, 2017, s. 199). Flere studier viser, at mentale sundhedsapps kan give positive resultater inden for flere psykiske lidelser, herunder angst, depression, PTSD og misbrug (Lui et al., 2017; Lee & Jung, 2018). Lui et al. (2017, s. 207) argumenterer for, at mobil sundhed derfor har stærk teoretisk basis for effekt i praksis inden for mental sundhed. Især i blandt unge studerende, der er i risiko for at udvikle psykiske lidelser såsom stress og depression, er der stor interesse for sundhedsapps (Lee & Jung, 2018), og ligeledes ser de sundhedsprofessionelle potentiale i apps til forebyggelse i den yngre målgruppe, hvor første tegn på psykiske lidelser kan opstå (Sort, 2017; Folker et al., 2018, s. 5; Lui et al., 2017, s. 199). Desuden understreger Lui et al. (2017, s. 199) en fordel i mobilapps' facilitering af compliance (patientens overholdelse) af psykologens eller psykiaterens anvisninger uden for de fysiske samtalesessioner.

De tilgængelige mentale sundhedsapps kan overordnet inddeles i fire typer, herunder medicinapps (Armontrout et al., 2016), apps til monitorering af symptomer, adfærd og tanker (Clough & Casey, 2015, s. 148), behandling og rådgivning (Armontrout et al., 2016) samt videokonsultation, som i Danmark inden for mental sundhed kaldes for telepsykiatri (Folker et

al., 2018). Der eksisterer dog en række faldgruber ved brug af sundhedsapps i en psykoterapeutisk praksis, herunder overvejelser omkring love, regler og samtykke vedrørende brug af klientens data (Armontrout et al., 2016; Luxton, McCann, Bush, Mishkind & Reger, 2011, s. 510). Armontrout et al. (2016) skelner mellem 'passiv' data, såsom GPS-tracking, og 'aktiv' data, såsom humørmåling lignende HAY, i selvmonitorering, hvor især passive data kan give behov for samtykke. Armontrout et al. (2016) påpeger også alvorligheden i den sundhedsprofessionelles ansvar for at være omhyggelig i arbejdet med data, eksempelvis hvis en klient har skrevet selvmordstruende tanker i app'en. Selvom litteraturen peger på, at der er bevist effekt ved brug af mobil sundhed inden for psykiatri og psykologi, endda over en kort tidsperiode (Lee & Jung, 2018), er der mangel på forskning og udvikling inden for etisk håndtering af data i mødet med den sundhedsprofessionelle (Armontrout et al., 2016; Luxton et al., 2011; Clough & Casey, 2015, s. 151; Zhu, Colgan, Reddy & Choe, 2016, s. 1304).

Selvmonitorering i en ny klinisk praksis

I forrige afsnit fremlagde vi fire typer af mentale sundhedsapps, herunder apps til monitorering af både fysiske og psykiske symptomer, hvilket er den kategori HAY hører under. I dette afsnit vil indledningsvist tage et kig nærmere på typer af selvmonitorering, og herefter vil vi undersøge eksisterende viden og forskning vedrørende brug af selvmonitoreringsdata i den kliniske praksis, både set i patient- og behandlerperspektiv samt rollerne imellem.

Kappelgaard (2016b, s. 53) skelner mellem 'den elektroniske dagbog' og 'systemets forlængede arm' i forhold til selvmonitorering. Den elektroniske dagbog drejer sig om frit tilgængelige apps og selvmonitoreringsteknologier, som brugere frivilligt selv downloader af nysgerrighed om egen krop og trivsel. Systemets forlængede arm er derimod et begreb for monitorering initieret af samfundet, institutionen eller den sundhedsprofessionelle med et ønske om at "række ind i menneskets hverdag på en måde, som den almindelige lægekonsultation enten ikke muliggør eller hvor ressourcerne i behandler-systemet sætter en grænse." (Kappelgaard, 2016b, s. 53). Eksempelvis selvom HAY er frit tilgængelig og kan downloades og benyttes af alle som en 'elektronisk dagbog', drejer vores datamateriale for dette speciale om psykologsamtaler, hvor klienterne på initiativ af psykologen skal downloade og bruge HAY, hvorfor der i vores tilfælde er tale om selvmonitorering som 'systemets forlængede arm'.

Riiskjær, Schougaard, Larsen & Hjøllund (2014) inddrager i deres artikel fire forskellige konsultationsmodeller til brug af patientrapporterede data i praksis. Her er der tale om PRO-konceptet, som kan kategoriseres under 'systemets forlængede arm', idet de rapporterede data har til formål at understøtte patienternes igangværende behandling (Riiskjær et al., 2014, s. 201). Følgende beskrivelser tager udgangspunkt i Riiskjær et al. (2014, s. 193-195). I den *paternalistiske* konsultationsmodel har lægen den ledende rolle for konsultationen, patienten den passive, og dagsordenen bliver sat af lægen på patientens vegne. Den paternalistiske model er den model, der traditionelt er blevet brugt gennem historien. I *partnerskabsmodellen* er patientens rolle aktiv, og lægen agerer i højere grad som 'rådgiver' eller 'partner', hvor begge parter i fællesskab udreder dagsordenen for konsultationen. Partnerskabsmodellen udspringer af politiske ønsker om demokratisering og empowerment, der vedrører politisk udligning af magt og ansvar mellem sundhedssystem og patient (jf. 'Empowerment og egenomsorg'). I *forbrugermodellen* ligger initiativ og behovet for selvmonitorering på patientens side alene som 'kritisk kunde' i et marked af tilgængelige teknologier, hvor lægen blot er til rådighed som 'teknisk operatør'. Slutteligt er der *den autonome model*, hvor patienten er alene og selvstyrende med monitoreringen uden møder med lægen, hvilket kan sammenlignes med det mere neoliberale perspektiv på empowermentbegrebet (jf. 'Empowerment og egenomsorg'). Riiskjær et al. (2014, s. 193) påpeger, at der ikke er en model, der ultimativt er mere hensigtsmæssig end resten, men at valget af konsultationsmodel er baseret på, hvilken praksis, patient og sygdom, der er tale om. Eksempelvis kan partnerskabsmodellen være passende, når der er tale om kronisk sygdom og beslutninger, der vedrører liv og død, og den paternalistiske model, når patienten simpelthen ikke ønsker at deltage i beslutningstagen (Riiskjær et al., 2014, s. 194). Så selvom meget litteratur peger på, at selvmonitorering og empowerment automatisk medfører motiverede og engagerede patienter (Zhu et al., 2016, s. 1310), skal der handles anderledes i forhold til patienter, der føler sig udsatte og sårbare i deres sygdom, såsom kronikere, der ikke tør eller har overskud til at indgå i ansvar for egen sundhed eller stille spørgsmålstejn ved lægens anbefalinger (Lupton, 2013, s. 263; Zhu et al., 2016, s. 1303).

I Danmark er der dog i takt med økonomiske og demografiske udfordringer et stigende fokus på brugerinddragelse af patienterne i den digitale transformation i sundhedsvæsenet, hvilket er præget af demokratiske og empowermentorienterede bevægelser mellem patient og system (Holen & Kamp, 2018, s. 48). Her understøtter alle tidligere nævnte konsultationsmodeller empowerment udover den paternalistiske (Riiskjær, 2014, s. 194). Men det ses stadig i

eksisterende forskning af selvmonitorering i den kliniske praksis, at den sundhedsprofessionelle tager lederrollen og ansvar for håndtering af data i forhold til patientens behandling (Zhu et al., 2016, s. 1306). Det kan måske forklares af Holen & Kamps (2018, s. 56) perspektiv på større patientinddragelse som en forandringsproces, hvor professionel viden ikke skal fralægges, men omlægges. Den nye kliniske praksis med selvmonitorering og øget patientindflydelse skubber til den traditionelle rolle- og ansvarsfordeling, hvilket ikke altid er nemt for parterne at navigere i. Den fremtidige demokratiske relation mellem patient og sundhedsprofessionel er således mere kompleks og uforudsigelig end blot et 'partnerskab' (Holen & Kamps, 2018, s. 56).

I dette speciale vil vi netop sætte fokus på, hvorledes HAY som selvmonitoreringsteknologi kommer i spil i psykologsamtalerne som klinisk praksis samt afdække, hvordan rolle- og ansvarsfordelingen mellem psykolog og klient udfolder sig. Vi vurderer på baggrund af ovenstående review, at selvmonitorering på det kliniske niveau i mødet mellem sundhedsprofessionel og patient både er et mangelfuldt men eftertragtet forskningsområde inden for teknologi og sundhed, hvorfor vi senere i vores analyse også vil vende tilbage til empowermentbegrebet og graden af patientindflydelse på den reelle kliniske behandling (jf. 'Empowerment og egenomsorg').

VIDENSKABSTEORETISK AFSÆT

Dette afsnit har til formål at forklare, hvordan vi gennem diskursanalysen både vil undersøge, hvilke betydningsdannelser, roller og agencies der er konstitueret omkring HAY, psykologen og klienterne, og hvordan disse betydningsdannelser bliver til, hvilket udgør baggrunden for vores valg af det diskursanalytiske forskningsperspektiv. Følgende vil vi redegøre for den videnskabsteoretiske forståelse af diskursens ontologi gennem socialkonstruktivismen og diskursens epistemologi gennem dekonstruktionen med underbyggelse af Andersens (1999) begreber; 'første ordens observationer' og 'anden ordens observationer'.

Diskursens ontologi - socialkonstruktivisme

Grundtanken i socialkonstruktivismen er, at "et fænomen, der normalt betragtes som 'naturligt' og uafhængigt eksisterende, i virkeligheden er menneskeskabt" (Collin, 2014, s. 419). I denne erkendelsesform har forståelsen af fænomener ikke en endegyldig sandhed, og de konstruerede syn på fænomenet har således mulighed for at blive italesat og ændret. Socialkonstruktivismen er nemlig social i den forstand, at de konstruerede billeder af virkeligheden og verden sker på baggrund af menneskelig tænkning og handling i interaktionen mellem hinanden. De konstruerede tanker bliver således skabt og konstitueret i sproget og interaktionen, også kaldet diskurser (Collin, 2014, s. 420-424). Disse diskurser sætter således logikker for forestillinger om viden, identiteter og sociale relationer (Phillips, 2015, s. 299-300), og er meningsskabende for vores tilværelse (Bom, 2015, s. 21).

Socialkonstruktivismen udgør vores grundopfattelse af diskursernes eksistens og ontologi i forhold til, hvordan vi forstår og definerer en diskurs og dens funktion (Bom, 2015, s. 20). Det socialkonstruktivistiske perspektiv kommer således til udtryk i vores 'første ordens observationer' af psykologsamtalernes betydningskonstruktioner om HAY og rollerne i mellem psykolog og klient. Andersen (1999, s. 12) bruger nemlig begrebet 'første ordens observationer' om at undersøge, hvad der er 'derude' - det er her, vi erkender, hvilke betydningskonstruktioner der er tale om, omkring psykologen, klienterne og HAY som fænomener.

For at kunne afkode og dykke ned i, hvordan betydningsdannelserne socialt bliver konstruerede i psykologsamtalerne, må vi benytte os af en diskursanalytisk strategi, hvilket vi i følgende afsnit vil komme ind på.

Diskursens epistemologi - dekonstruktion

Dekonstruktion drejer sig - i sin ordmæssige form - om at bryde noget ned for at bygge det op igen (Olesen, 2014, s. 464). Dekonstruktion forholder sig til, at "intet *noget* kan stå alene og være substantielt, autonomt" (Olesen, 2014, s. 467). Lig dekonstruktionen sætter Foucault således fokus på at bryde diskursen op og se på, *hvordan* diskursen formes og reguleres. I overført betydning bruger Foucault begrebet 'arkæologi' om diskursanalysen, der strategisk har til formål at afdække reglerne for diskursens formation (Olesen, 2014, s. 478-479).

Dekonstruktionen kan således beskrive diskursens epistemologi, der forklares af Andersen (1999, s. 12) som 'anden ordens observationer' i forhold til, hvorfra vi beskuer fænomenet. Diskursens epistemologi handler om at se på, hvordan forskellige perspektiver på verden former den på forskellige måder, hvorfor der er tale om en analysestrategi, når "man som epistemolog vil konstruere andres (organisationer eller systemers) iagttagelser som objekt for egne iagttagelser m.h.p at beskrive, hvorfra de selv beskriver" (Andersen, 1999, s. 14). Der er dog udfordringer i at være epistemologisk analytiker, for hvornår ved man, hvornår en diskurs konstrueres? Diskursanalysen er kompleks og forudsætter derfor en klarlagt strategisk tilgang (Andersen, 1999, s. 15-16).

På baggrund af diskursens epistemologiske egenskaber finder vi diskursperspektivet anvendeligt i besvarelsen af vores problemformulering, idet vi ved at afdække, *hvordan* der skabes betydninger og roller, kan skabe belæg for, *hvilke* betydningskonstruktioner der er til stede i interaktionen mellem psykolog og klient. Den epistemologiske udfordring i identifikationen af konstruktioner i psykologsamtalerne kan her komme til udtryk ved, at vi som specialestuderende eksempelvis ikke har en grundlæggende forforståelse af arbejdet som psykolog eller sundhedsprofessionel og evnen til at navigere i normer og normbrud inden for sundhedssystemet (Bom, 2015, s. 22). Analysestrategisk finder vi derfor anvendelighed i Faircloughs dialektiske perspektiv på diskursens mikro- og makroniveau, så vi kan forholde, hvad vi observerer, til normer og konventioner i den sociale praksis (jf. 'Tre analytiske snit'), og derved udlede, hvornår der er tale om 'konstruktioner'. Derfor vil vi også inddrage makrosociologiske perspektiver, som ikke nødvendigvis er gældende i, hvad vi observerer i samtalerne, men som kan bidrage til forståelsen af, hvilke konstruktioner der ikke er i spil (jf. 'Analyse og diskussion af social praksis').

Vores erkendelsesmæssige standpunkt

Den ontologiske og epistemologiske erkendelsesform vil komme til udtryk i vores diskursanalyse, både side om side i løbet af tekstanalysen, analysen af den diskursive praksis og analysen af den sociale praksis, men også i specialet som helhed. Idet Faircloughs tre dimensioner indbyrdes konstituerer hinanden (jf. 'Faircloughs framework'), vil analysen løbende og tekstnært forklare, *hvordan* betydninger skabes, samt udføre delkonklusioner for, *hvilke* betydninger der er tale om i relation til forståelser, roller og agencies. Derudover vil specialets analyse i sin helhed være et udtryk for vores videnskabelige argumentation i 'vejen hen' til besvarelsen af vores problemformulering. Vores tolkning er her, at analysen af den tekstlige dimension og den sociale praksis i samspil epistemologisk afdækker den ontologiske tilstedeværelse af diskurser og betydningskonstruktioner i den diskursive praksis.

I og med vi vælger et diskursanalytisk forskningsperspektiv, vil vi i dette afsnit slutteligt klarlægge, hvordan vores 'findings' validativt skal placeres som akademisk bidrag. Som beskrevet i diskursens ontologi betragter vi diskurser som socialt konstruerede og dermed som en flygtig, kritiserbar størrelse (Phillips, 2015, s. 299-300). Vi vil derfor understrege, at vi med dette speciale ikke søger en endegyldig sandhed, da vores analyse og tolkning som tidligere nævnt ubetinget bærer præg af vores forforståelse og valg af betragtningsvinkel (jf. 'Diskursens epistemologi - dekonstruktion'). De diskurser, vi udleder i analysen, skal således læses som en tolkning og en udlægning af, hvad netop vi som analytikere har opdaget i arbejdet med videomaterialet.

DISKURSANALYTISK TILGANG

I dette afsnit vil vi redegøre for vores valg af diskursanalytisk strategi blandt forskellige analysetilgange, og derefter beskrive grundtankerne i Faircloughs diskursperspektiv og hans frameworkmodel.

Tre analytiske snit

Bom argumenterer for, at man i diskursanalysen kan lægge tre forskellige snit, som har betydning for, hvilket empirisk materiale der analyseres ud fra. Disse snit er henholdsvis "oppefra og ned", "nedefra og op" eller "midt i". Foucault og Laclau og Mouffe er tilhængere af "oppefra og ned", hvor Foucaults fokus er rettet mod, hvordan individer (re)producerer den magt, de allerede er underlagt, men samtidig betragtes individet udelukkende som et resultat af magtudøvelsen. Laclau og Mouffes diskursteori omhandler, at mennesker kun eksisterer i kraft af de positioner og roller, de indtager - og det empiriske materiale i denne sammenhæng ville lægge sig op ad politiske taler, historiske kilder og andre institutionelle udmeldinger (Bom, 2015, s. 23).

Derudover kan man vælge at lægge et "nedefra og op"-snit, hvor man kan fokusere på, "hvordan mennesker anvender diskursive ressourcer i praksis og dermed (re)producerer diskursernes indhold og funktion" (Bom, 2015, s. 23). I denne sammenhæng kan der tages udgangspunkt i etnometodologien, diskurspsykologien og samtaleanalysen, hvor analysens fokus er på individers artikulationer mod og med strukturerne, og dette kan gøres ud fra empirisk materiale i form af eksempelvis lyd- og videooptagelser, kvalitative interviews eller deltagende observation (Bom, 2015, s. 23).

Lægges det analytiske snit "midt i", vil fokus være på, "hvordan det kommer til udtryk, når mennesker udtrykker sig diskursivt på kvalificeret begrebs- og kontekstbestemt vis" (Bom, 2015, s.24). Dette snit foregår i samspillet mellem det individuelle og det strukturerede, og diskursanalytikere som Fairclough og Wetherell og Potter har beskæftiget sig med netop dette snit. I denne sammenhæng ville det empiriske materiale kunne indhentes fra begge sider, eftersom det ville "være relevant at undersøge materiale, der reflekterer de strukturerende elementer i diskursen" samt materiale, "der kan bruges til at analysere de strukturerende og reproducerende elementer i samfundet" (Bom, 2015, s. 24). Vælges det sidste snit - altså spændingsfeltet mellem individ og struktur, så ville fokus kræve, at alle tre snit involveres.

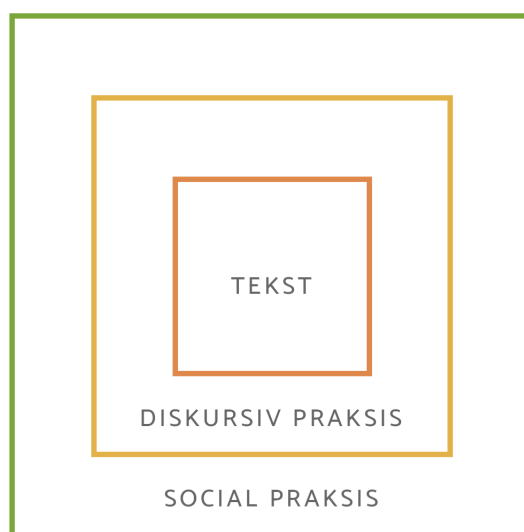
Eftersom vi går datadrevet og induktivt til værks, ønsker vi at lægge et "midt i"-snit, da vi ønsker at udlede nogle diskurser fra det empiriske materiale, vi har fået udleveret, og i den forbindelse gøre brug af Faircloughs model. Ved at vælge dette snit med udgangspunkt i Faircloughs model kan vi udlede diskurser af det tekstlige (transskriptionerne af videomaterialet), som har betydning i den sociale praksis. Derudover ville det ved hjælp af Faircloughs model være interessant at undersøge, hvorvidt den sociale praksis har indflydelse på det tekstlige og diskursive, eftersom vores fokus foregår i en institutionel diskursiv praksis i form af en psykologklinik.

Faircloughs framework

Fairclough (1992, s. 63) betragter diskursbegrebet delvist ud fra en lingvistisk tilgang, men i modsætning til Ferdinand de Saussures perspektiv på sproget som noget individuelt definerer Fairclough diskurs som udfaldet af social praksis. I afsnittet 'Diskursens ontologi - socialkonstruktivisme' nævnte vi, at diskurser gør menneskers tilværelse meningsfuld, hvilket set i et Fairclough-perspektiv handler om, at fænomener tildeles mening, og dermed diskurs, gennem sociale praksisser. Diskurs er derfor både, hvorledes mennesker handler i sproget og påvirker hinanden og verden, men også en repræsentation og afspejling af disse sociale praksisser. Fairclough (1992, s. 64) betragter altså forholdet mellem diskursive handlinger og social praksis som værende dialektisk - og dermed noget, der gensidigt påvirker hinanden. Inspireret af Foucault udleder Fairclough, at resultatet af dette dialektiske forhold er konstitueringen af normer og konventioner i alle sociale lag og domæner. Diskursiv praksis kan afspejle disse normer og konventioner, men er således også måden, hvorpå disse konstitutioner kan udfordres og forandres (Fairclough, 1992, s. 65). Fairclough (1992, s. 64) forklarer med inspiration fra Hallidays socialsemiotik, at diskurser konstrueres i tre aspekter: Diskursiv praksis konstituerer og konstruerer *identitet*, der omhandler 'selvet' og sociale 'subjekter'; derudover konstituerer diskursiv praksis *relationer* mellem mennesker i sociale sammenhænge; slutteligt konstitueres *idéer* i diskursiv praksis i forhold til overbevisninger og billeder af verden og virkeligheden.

Fairclough (1992, s. 73) fremlægger et tredimensionelt framework, der illustrerer samhörigheden mellem de tre lag, som Fairclough arbejder ud fra (figur 2). I den inderste firkant ses den tekstlige dimension, der udgør den manifeste, lingvistiske form af den diskursive

praksis. Fairclough (1992, s. 71) refererer her begrebet 'tekst' til både skrevne tekster og sagte ord. I den mellemliggende firkant ses den diskursive praksis, som er dimensionen, hvori diskurserne konstrueres og konstitueres - og er altså det aspekt, der medierer relationen mellem den tekstlige dimension og den sociale praksis (Fairclough, 1992, s. 86). I den yderste firkant ses den sociale praksis, som afspejler de omkringliggende konstituerede normer og konventioner for det domæne, hvori den diskursive praksis udspiller sig (Fairclough, 1992, s. 71).



Figur 2: Faircloughs tredimensionelle framework (Fairclough, 1992, s. 71)

Fairclough (1992, s. 72) påpeger, at alle tre dimensioner er vigtige at have med i en diskursanalyse, hvilket forudsætter analyseredskaber fra forskellige traditioner, herunder lingvistisk tekstanalyse, fortolkning af mikrosociologisk meningsdannelse og makrosociologiske traditioner.

SAMTALERNES TEKSTLIGE DIMENSION

I dette afsnit vil vi foretage analysen af psykologsamtalernes tekstlige dimension, som udgør den midterste firkant i Faircloughs frameworkmodel (jf. 'Faircloughs framework'). Indledningsvist vil vi redegøre for de metoder og begreber, vi vil gøre brug af i analysen.

Fairclough (1992, s. 74-75) præsenterer en række begreber, herunder ordforråd og grammatik, som kan benyttes i analysen af den tekstlige dimension, men påpeger hertil, at alle lingvistiske analyseredskaber kan benyttes i analysen af den tekstlige dimension. Idet vi vil foretage en diskursanalyse af en række psykologsamtaler fra det udleverede videomateriale (jf. 'Det udleverede videomateriale'), vil vi kombinere analysen af den tekstlige dimension med begreber og metoder fra konversationsanalyse (jf. 'Konversationsanalyse'). Vores 'tekst' udgør her transskriberede uddrag fra psykologsamtalerne for at foretage en tekstnær lingvistisk og konversationsanalytisk undersøgelse af psykologens og klienternes verbale interaktion. Idet vi kunne påpege et tema vedrørende klienternes fysiske overlevering af sin telefon til psykologen (jf. 'Det udleverede videomateriale'), vil vi endvidere foretage en analyse af interaktionens nonverbale aspekter, herunder med begreber fra embodied interaction, gestikken og kropssprog (jf. 'Embodied interaction og kropssprog'). I supplement til de transskriberede uddrag vil vi derfor inddrage illustrerede screenshots fra videomaterialet således, at vi kan analysere på de nonverbale elementer i interaktionen.

I analysen af den tekstlige dimension vil vi løbende inddrage, forklare og analysere med brug af de forskellige begreber, som traditionerne inden for lingvistikken, konversationsanalyse, embodied interaction og gestikken byder på.

Konversationsanalyse

Konversationsanalysen er en induktiv metode med rødder inden for sociologien, der er orienteret mod at afsøge ordenen i samtaler med henblik på at kunne opnå indsigt i, "hvilke praksisser samtaledeeltagere i almindelighed behersker uden nødvendigvis at være bevidste om dem" (Nielsen & Nielsen, 2005, s. 16-22). Metoden har i løbet af årene bredt sig til sprog- og kommunikationsvidenskaberne med afsæt i blandt andre Sacks, Schegloff, Goodwin, Jefferson og Herritages udlægning heraf (Nielsen & Nielsen, 2005, s. 17).

Konversationsanalysens empiri består af naturligt forekommende samtaler på enten lyd- eller videofiler, der ofte først udskrives i en rå form (grovtransskription), der oplyser om samtaleindhold samt pauser, og derefter i en mere nøjagtig form (fintransskription), der viser samtaleindholdet i detaljer (Nielsen & Nielsen, 2005, s. 23).

Som nævnt er formålet med konversationsanalysen at studere praksisformer, og i denne relation kan begrebet *indeksikalitet* inddrages og ved at observere, hvordan samtaledeeltagere "orienterer sig indeksikalt imod hinandens handlinger, kan forskeren studere deres forståelse af den sociale verden." (Nielsen & Nielsen, 2005, s. 112-113). Ifølge Schifffrin omhandler indeksikalitet, at "The relationship between words and object is as much a matter of the world of social relations and activities in which words are used, as of the world of object that is being 'named'." (Fra: Nielsen & Nielsen, 2005, s. 112), hvilket betyder, at betydningen i en bestemt ytring er indeksikal i forhold til en bestemt kontekst (Nielsen & Nielsen, 2005, s. 112). Vi vil derfor i analysen af den diskursive og sociale praksis også have fokus på konteksten, samtalen foregår i, da dette kan bidrage til en mere nuanceret besvarelse på problemformuleringen.

Konversationsanalysen tager udgangspunkt i analyse af handlinger i samtalen, da handling anses som værende kernen i sociale systemer, og herunder fokuseres der på taleture samt de organiserede regler herfor, som i sidste ende muliggør mundtligt kommunikation på en meningsfuld og struktureret måde (Nielsen & Nielsen, 2005, s. 35). Vi vil i derfor i analysen af den tekstlige dimension inddrage handlinger i form af både verbale og nonverbale handlinger med henblik på at kunne udlede diskurser heraf. I relation til dette vil vi trække på begrebet *positionering* fra diskurspsykologien, og ifølge Jørgensen & Phillips (2002) modstrider diskurspsykologien sig den moderne tankegang, at et individ består af en enkelt identitet, men støtter derimod idéen om, at individer består af flere, diskurskonstruerede identiteter, samt at disse identiteter bliver formet gennem måderne, hvorpå individer positionerer sig selv i hverdagens samtaler (Jørgensen & Phillips, 2002, s. 109). Vi er med dette in mente interesserede i at undersøge, hvordan psykologen og klienterne i det udleverede videomateriale positionerer sig i psykologsamtalerne - ligeledes med henblik på i analysen at kunne udlede diskurser heraf.

Embodied interaction og kropssprog

Embodied interaction drejer sig om betragtningen af interaktion mellem mennesker som et multimodalt rum bestående af flere semiotiske ressourcer, hvor objekter og miljø fra den

materielle verden indgår i meningsskabelsen. Talerne afkoder hinandens indeksikalitet centreret omkring objekt og miljø, og skaber således et multimodalt handlerum, hvori begge parter er indforstået med de semiotiske betydninger og kan 'trække' på disse i samtalen. Embodied interaction sker således i kombinationen af et verbalt, kropslig og strukturelt/kontekstuel perspektiv. I modsætning til Gregory Batesons nonverbale kommunikation fra 1950'erne, der afkodes i relation til handling og kontekst, drejer embodied interaction grundlæggende sig om skabelsen af semiotiske tegn i interaktionen mellem mennesker (Streeck, Goodwin & LeBaron, 2011, s. 1-9).

Vi finder det relevant at inddrage perspektiver fra embodied interaction, idet vi i psykologsamtalerne har at gøre med to interagerende aktører, hvor samtalen drejer sig om HAY, der både indgår som et fysisk og semiotisk objekt, som aktørerne refererer til. Idet vi ligeledes har at gøre med en ansigt-til-ansigt samtale, hvori der kan forekomme kropslige handlinger, der kan have betydning for meningsdannelsen i taleturene, og som ikke nødvendigvis drejer sig om HAY som et fysisk objekt, vil vi følgende redegøre for perspektiver fra Kendon (2005) og Ekman & Friesen (1969) som supplement til vores analyse af den nonverbale kommunikation.

Gestik er synlige, kropslige handlinger, der på linje med ytringer i taleture i samtalen afgiver en eller anden form for information. Disse informationer kan være alt fra personers intentioner, engagement og attitude i forhold til samtalen til, hvordan personer vil statuere sig selv i forhold til social status og identitet. I modsætning til Ekman & Friesen (1969) berører gestikken ikke de kropslige handlinger, som en person 'ikke kan gøre for' eller som ligger dybere i kroppens biologiske natur. Gestik afgrænser sig ligeledes fra at være aktiviteter, såsom at drikke af et glas. Bevægelser, der bærer præg af at være *manifeste bevidste udtryk*, anses for at være gestik, hvilket altså både handler om synlighed og meningsskabelse i samtalen. Gestik som 'ytringer' og som 'information' henleder tanken på gestikken som et sprog i sig selv, hvorfor det er vigtigt at pointere, at gestik kan være kulturelt betinget. En gestikulation kan betyde én ting i en bestemt kontekst, men noget i andet i en anden kontekst, og gestikken skal således undersøges sammen med kommunikationssituationen som helhed (Kendon, 2005, s. 7-16).

Vi finder gestikkens perspektiv brugbart, idet gestikulerede handlinger i psykologsamtalerne kan bidrage til en dybere forståelse i psykologens og klienternes ytringer og taleture. Idet gestikken kun berører de mere bevidste handlinger, vil vi slutteligt inddrage perspektiver fra

Ekman & Friesen (1969), der også berører emner som ubevidst kropssprog og ansigtsudtryk. Ekman & Friesen (1969, s. 49) er i højere grad optaget af kropslige handlinger som et opbygget indre repertoire i mennesket, og som ikke kun er skabt kulturelt, men også biologisk og psykologisk. Ekman & Friesen arbejder i fem forskellige kategorier; emblemer og illustratorer, der i sin bevidste form minder om gestik, samt affect displays, regulatorer og adaptors, der i højere grad handler om det interpersonelle forhold i samtalen, herunder de ubevidste kropslige signaler (Ekman & Friesen, 1969, s. 62-92). Vi er her særligt interesserede i affect displays og adaptors, som handler om ansigtsudtryk og kropssprog, der kan bidrage til den mere underliggende psykologiske og rollerelaterede analyse af psykologsamtalerne.

Transskription som datamateriale

Som det fremgår i afsnittet 'Det udleverede videomateriale' tog vi i første gennemgang af materialet noter af alle sessionerne, og efterfølgende kategoriserede og grovtransskriberede vi de passager, hvor HAY omtales eller bruges. Grovtransskriptionerne findes i bilag 4, hvor der ligeledes er opstillet en transskriptionsnøgle til læsning heraf. Ud fra grovtransskriptionerne har vi efterfølgende udvalgt sekvenser med henblik på konversationsanalyse, hvilke er inddraget som uddrag i 'Analyse af den tekstlige dimension'. Disse sekvenser er blevet fintransskriberet med inspiration fra Stax (2005) samt ud fra egne præferencer, og dermed anvendes følgende transskriptionsnøgle:

Tegn	Eksempel	Forklaring
Kolon	Ø:	efter bogstav indikerer, at lyden trækkes ud
Tal i parantes	(4.5)	angiver en længden af en pause i sekunder
Klammer om tekst	[tekst]	indikerer overlap med det, der er angivet i klammer nedenfor eller ovenover
Understreget ord	tekst	indikerer, at ordet udtales med øget tryk
Bolle før og efter tekst	◌tekst◌	indikerer, at det sagte fremføres med lav lydstyrke
Tom parantes	()	indikerer, at der bliver sagt noget utydeligt
Parantes med tekst	(tekst)	indikerer, at transskriptøren er i tvivl om ordet

Tekst i dobbelt parentes	((tekst))	indikerer nonverbale handlinger eller transskriptørs kommentarer
Tekst efterfulgt af streg	tekst-	indikerer, at ord eller sætning afbrydes

Tabel 1: Transskriptionsnøgle

Foruden ovenstående transskriptionsnøgle, vil fintransskriptionerne i analysen følge grammatiske regler - dog vil komma være undladt. Pauser og korte afbrydelser under 0.5 sekunder noteres ikke med sekunder, men markeres derimod med (.).

Psykologen og klienterne, der indgår i datamaterialet i nærværende speciale er anonymiseret og tildelt følgende aliasser (tabel 2).

Køn	Funktion	Alias	Alder
Kvinde	Psykolog	Liva	N/a
Kvinde	Klient	Anna	19 år
Kvinde	Klient	Vilde	19 år
Kvinde	Klient	Mie	N/a
Kvinde	Klient	Maja	19 år
Mand	Klient	Morten	24 år
Kvinde	Klient	Kia	16 år
Kvinde	Klient	Nadja	N/a
Kvinde	Klient	Malene	18 år
Kvinde	Klient	Merle	16 år
Kvinde	Kontaktperson	Marianne	N/a

Tabel 2: Oversigt over samtaledeeltagere

I analysen vil vi ligeledes supplere med konturerede screenshots fra videomaterialet, således at anonymiseringen bevares.

Analyse af den tekstlige dimension

Ifølge Steensig (2015, s. 336) kan man i konversationsanalyse arbejde med datamateriale enten i form af en *single case*, hvor analysen struktureres efter en samtales interaktionelle udvikling, eller *collections*, hvor der i analysen søges at afdække fænomener i form af normer eller regelmæssigheder i samtalen. Idet vi søger at afdække betydningsdannelser af HAY i psykologsamtalerne på både teknologisk og interpersonelt niveau (jf. 'Problemformulering'), og at vores datamateriale udgør samtlige psykologsamtaler, vil vi derfor strukturere vores analyse af den tekstlige dimension efter relevante temaer og collections, der kan belyse regelmæssige betydningsdannelser af HAY.

I vores første gennemgang af videomaterialet (jf. 'Det udleverede videomateriale') udledte vi forskellige kategorier. I arbejdet med følgende analyse af den tekstlige dimension af psykologsamtalerne har vi indledningsvist gennemgået videomaterialet endnu engang, denne gang både begrebsstyret med de udledte tematikker som ledetråd, men også datastyret for at være åbne for nye tematikker, der kunne belyse vores problemformulering fra andre perspektiver. En revidering af de gamle og nye perspektiver resulterede således i fem tematikker, som vi således vil strukturere vores analyse af den tekstlige dimension efter.

Tematikkerne er:

- **Introduktion af 'How Are You?'**

Vi vil her komme ind på Livas introduktion af HAY med fokus på funktioner frem for formål, og framingen af HAY, som en tidspresset dagsorden.

- **Fortolkning af smileyskalaen**

Her vil vi fremhæve et uddrag, hvor Liva tager agency til at definere smileyerne samt belyse, hvordan smileyskalaen som funktion i HAY bliver fremet som en karakterbog.

- **'How Are You?' italesat som lektier**

I dette tema vil vi belyse, hvorledes Liva går i rollen som 'skolelærer' og omtaler HAY som 'lektier'. Vi vil fremhæve uddrag, hvor klienterne ligeledes behandler HAY som lektier.

- **Data i HAY som et billede på trivsel**

Her vil vi komme ind på uddrag, der viser, hvordan Liva ser HAY-data som et retvisende billede på klientens trivsel og foretager faglige beslutninger på baggrund af disse data.

- **'How Are You?' som artefakt i samtalen**

Under dette tema vil vi slutteligt kigge på HAY som fysisk objekt, der bliver overleveret i hænderne til Liva og skaber et billede af, at Liva er 'regnemaskinen' der skal bearbejde klientens data. Vi ser også et eksempel på en klient, der bliver erklæret 'i mistrivsel' af Liva, hvor øjenkontakt mangler grundet HAYs rolle som 'psykologens arbejdsredskab'.

Introduktion af 'How Are You?'

Dette første analyseafsnit vil omhandle, hvordan HAY bliver introduceret for klienten i sessionen. I datamaterialet er det overvejende oftest til slut i sessionerne, at HAY bliver enten introduceret eller gennemgået. Et eksempel på dette ses i nedenstående uddrag 1, hvor Mie skal introduceres for HAY:

1	Liva:	(Men) Mie tiden den er ved at <u>gå</u>
2		(0.5)
3	Mie:	[Okay]
4	Liva:	[og jeg] er nødt til at instruere dig i den der how are
5		you app ((skubber sig væk fra bordet, hænder udstrakte
6		og håndflader vender mod bordet))
7	Mie:	Ja okay

Uddrag 1: Bilag 4, Linje 274-278

I ovenstående uddrag 1 begynder Liva sin taletur i linje 1 med ordene "(Men) Mie tiden den er ved at gå". Da Liva gør brug af bindeordet "(Men)" fra start, kan det indikere, at det kommende kan forstås som modsvarende til det foregående - eller at der nu vil ske et emneskift. Sætningen "tiden den er ved at gå" kan indikere, at Liva indirekte siger, at de skal nå at tale om noget andet, inden tiden er løbet helt ud. Med ekstra tryk på "gå" understreger Liva denne pointe. Pausen i linje 2 giver anledning til overlappet i linje 3, hvor Mie svarer "[Okay]", hvilket kan kategoriseres som et "overlap pga. start ved normal slot for næste tur", hvilket er den almindeligste type overlap (Nielsen & Nielsen, 2005, s. 87), da Mie muligvis bliver i tvivl, om Livas taletur var færdig og derfor begynder sin egen. Mies ytring "[Okay]" kan i dette tilfælde betegnes som minimalrespons i form af en *præ-lukker* (Nielsen & Nielsen, 2005, s. 95), da dette er en måde at initiere afslutningen af et emne på, og Mie bruger muligvis dette ord for at imødekomme Livas ønske om emneskift i linje 1. Nielsen & Nielsen (2005) påpeger, at præ-lukkeren ophører med at være *præ*, hvis den efterfølgende accepteres af samtalepartneren,

hvilket vi antager sker, da Liva bringer det nye emne, HAY, på banen i linje 4: "[og jeg] er nødt til at instruere dig i den der how are you app". Liva udtaler, at hun er "nødt til" at instruere Mia i HAY, og dette ordvalg finder vi interessant. Ordvalget får nemlig den efterfølgende handling til at fremstå som Livas pligt, og som om en tredjepart har fortalt Liva, at det er vigtigt, at hun introducerer sine klienter for HAY. Derved fremlægger Liva HAY overfor klienten som noget, der ikke er vigtigt for hende selv, men derimod er blevet hende pålagt, hvilket vi tolker kan frame teknologien som noget, der ikke opnår samme vigtighed hos klienten, som hvis Liva eksempelvis havde sagt noget lignende 'jeg vil gerne instruere dig' eller 'nu skal du se en teknologi, der kan (...)'. og derved givet udtryk for eget ønske om at bringe HAY ind i terapien. Ordet "instruere" kan medføre den tolkning, at Liva vil fortælle Mie, hvordan hun skal bruge HAY, fremfor eksempelvis blot at give Mie guidelines til brug af teknologien. Når man instruerer, så vejleder man netop nogen i at gøre noget på en bestemt måde¹. Derudover distancerer Liva sig i linje 4 ved at sige "den der how are you app", eftersom hun gør brug af lokaldeixis², der refererer til HAY som objekt samtidig med, at hun skubber sig væk fra bordet og vender håndfladerne ned mod bordet - hvilket også kan understøtte tolkningen om, at der sker noget nyt i samtalen i forhold til emnet foregående uddraget. Dernæst ytrer Mie i linje 7 "Ja okay", hvilket kan anses som minimalrespons i form af *fortsættelsesmarkører* eller *præ-lukkere*, eftersom fortsættelsesmarkøren "Ja" kan indikere, at talen modtages af Mie, som ønsker, at Liva skal fortsætte sin taletur, da minimalrespons ikke gør krav på taleturen, mens præ-lukkeren "okay" kan indikere endnu en accept af afslutningern af forrige emne (Nielsen & Nielsen, 2005, s. 91, 98).

Ligesom i ovenstående eksempel finder dette nedenstående eksempel omhandlende gennemgangen af HAY også sted til sidst i en psykologsamtale, hvilket altså ofte er tilfældet i løbet af klienternes forskellige sessioner:

1	Liva:	Men tiden er faktisk <u>gå:et</u> ((slår hænderne på
2		knæene))Vilde
3	Vilde:	ja
4	Liva:	det går altid mega <u>hurtigt</u> når vi snakker sammen
5		(1.0) ((Liva rækker ud efter nogle papirer bag sig, men

¹ Fra Ordnet.dk: <https://ordnet.dk/ddo/ordbog?query=instruere>

² Fra Den Store Danske: http://denstoredanske.dk/Sprog,_religion_og_filosofi/Sprog/Semantik_og_pragmatik/deixis

6	vender sig i stedet pludselig mod Vilde))
7	Liva: O:v må jeg se din ha:y: (.) [øh]
8	Vilde: [øh] ja ((finder sin telefon
9	frem))

Uddrag 2: Bilag 4, Linje 1609-1615

I ovenstående uddrag 2 siger Liva i linje 1 "Men tiden er faktisk gå:et", mens hun slår hænderne på knæet, og denne gestus kan defineres som havende en *parsing funktion*, da en sådan understreger et punktum i en tale (Kendon, 2005, s. 159). I modsætning til ovenstående uddrag 1, siger Liva i dette eksempel, at tiden allerede *er* gået og altså ikke, at den er *ved* at gå, hvilket i sig selv også indikerer et punktum for samtalen. Til dette svarer Vilde i linje 3 "ja", hvilket kan betegnes som minimalrespons i form af en *bekræfter*, der, som begrebet afslører, indikerer en tilslutning til det sagte (Nielsen & Nielsen, 2005, s. 102). I linje 4 udtaler Liva: "det går altid mega hurtigt når vi snakker sammen", hvilket kan tolkes at være en 'blødere' måde at afslutte sessionen på - muligvis for at italesætte deres, i Livas øjne antageligvis, gode samtaleflow. I pausen i linje 5 rækker Liva ud efter nogle papirer bag sig, men kommer pludselig i tanke om HAY, hvorefter hun vender sig mod Vilde og i linje 7 siger "O:v må jeg se din ha:y: (.) [øh]", hvortil Vilde i linje 8 svarer "[øh] ja" og finder sin telefon frem. Vi antager, at Livas "O:v" i linje 7 kunne være ordet 'hov', hvilket netop kan bruges til at udtrykke overraskelse eller for at påkalde lytterens opmærksomhed. Dette indikerer, at Liva i første omgang havde glemt, at HAY skulle gennemgås, og at de derfor er nødt til at inddrage HAY, selvom tiden egentlig allerede er gået. Vi kan også argumentere for, at benævnelsen af HAY kommer bag på Vilde, eftersom hun udtaler "[øh] ja", hvormed ytringens *modalitet* kan virke en anelse svækket, og hun bliver muligvis forvirret, da hun lige forinden havde accepteret, at tiden var gået. Med modalitet mener vi, hvorledes taleren tillægger eller fralægger sig sikkerhed i sit eget udsagn (Fairclough, 1992, s. 142). HAY bliver altså i denne psykologsamtale næsten glemt, og hvis dette sker, kan det have den effekt, at HAY fremstår mindre vigtig og uden stor betydning for terapien, hvilket vi vil komme nærmere ind på i afsnittet 'Bagatelliseringsdiskurs i framingen af HAY'.

Når Liva introducerer HAY for første gang for sine klienter, se vi ofte et mønster, hvilket vil blive gennemgået ved hjælp af de to nedenstående uddrag 3 og 4.

1	Liva:	Det det er det er (0.6) (at du) kan få sådan nogle
2		påmindelser her ◦ (i indstillinger)◦
3		(9.1)
4	Liva:	der ((trykker på telefonen))
5		(1.4)
6	Liva:	og hvis du (0.5) <u>kan</u> svare på det tre gange om dagen så
7		ville det være fint
8		(6.6)
9	Liva:	Der popper sådan en <u>op</u> her (for)oven der siger how are
10		you:? agtig
11	Anna:	ja

Uddrag 3: Bilag 4, Linje 32-36

I ovenstående uddrag 3 begynder Liva sin taletur i linje 1 med ordene "Det det er det er (0.6) (at du) kan få sådan nogle påmindelser her", og vi tolker derudfra, at "Det det er" kan forstås som en frase, der betyder det samme som 'det, som HAY er' eller 'det, som det handler om'. Liva lægger derved et indskrænket fokus, og denne sætning reducerer HAY og dens funktioner til, i første omgang, kun at handle om påmindelser. I linje 3 er der en lang pause på 9.1 sekunder, hvilket Nielsen & Nielsen (2005, s. 84) definerer som en *slip-pause*, da den er over 1 sekund lang. I slip-pausen sidder Liva med telefonen, og vi antager, at hun leder efter påmindelse-funktionen i app'en på baggrund af ytringen "(at du) kan få sådan nogle påmindelser her", hvor "her" lokaldeiksisk henviser til påmindelserne. I linje 4 finder Liva antageligvis, hvad hun ledte efter, da hun trykker på telefonen, mens hun siger "der", hvilket også er et stedsdeiksisk begreb henvisende til påmindelserne. Dette efterfølges af en pause i linje 5, hvorefter Liva i linje 6 siger "og hvis du (0.5) kan svare på det tre gange om dagen". Ved at lægge ekstra tryk på "kan" understreger Liva, at hun blot anmoder om, at Anna registrerer sit humør tre gange om dagen, og at det altså ikke er et krav, og denne tolkning understøttes af de efterfølgende ord i linje 7 "så ville det være fint". Det kan dog derimod også tolkes ud fra denne sætning, at Liva forventer minimum de tre registreringer om dagen, da færre muligvis ikke 'ville være fint', men vi kan ikke ud fra denne sætning præcist vide, hvad Liva mener med ordet "fint", og hvad det præcist dækker over. Vi kan heller ikke vide, hvordan Anna modtager anmodningen, da hun ikke griber sin taletur i linje 8, hvorfor der i stedet opstår endnu en slip-pause. Pausen er igen forholdsvis lang, og der sker således igen et brud i samtalen, hvor der ellers er rigelig mulighed for Anna til at gribe ordet. Stilheden kunne derfor indikere, at hun enten ønsker mere information fra Liva og derfor blot

afventer, eller at hun derimod virker en anelse afvisende over for anmodningen, eftersom minimalrespons i form af enten fortsættelsesmarkører eller bekræftelsesmarkører netop kunne have indikeret ønsket om mere information fra Liva. Det er dog vigtigt i denne sammenhæng at tage højde for det nonverbale i samtalen, da denne kan have stor betydning for tolkningen heraf. I sekunderne i slip-pausen sidder de begge dog og kigger på telefonen som om, de koncentrerer sig om, hvad der sker på telefonen, hvilket derfor kan være skyld i stilheden.

Denne ovenstående tolkning understøttes af Livas ytring i linje 9 "Der popper sådan en op her (for)oven der siger how are you:~ agtig", da "her" lokaldeiksisk refererer til noget øverst på telefonens skærm, vi ikke kan se. Med ordene "popper sådan en op" antager vi, at Liva mener, at det er en påmindelse, der dukker op på telefonen som en notifikation. Ved at slutte sin sætning med "agtig", svækkes ytringens modalitet, da suffikset "agtig" bruges om noget, der minder om eller ligner noget andet, hvorved det altså ikke henviser til noget præcist - og Liva kommer til at virke en anelse usikker på det sagte. Annas svar i linje 11 "ja" kan anses som værende minimalrespons i form af en fortsættelsesmarkør, der opfordrer Liva til at fortsætte sin taletur, så Anna derved kan få mere information.

Dette nedenstående uddrag omhandler ligeledes klientens allerførste introduktion til HAY og minder på flere måder om det ovenstående eksempel:

1	Liva:	((Rømmer sig)) (Det det så egentlig er) (1.8) ((trækker
2		sin stol tættere på Merle, lægger telefonen på bordet))
3		(sådan) meget <u>nemt</u> (.) (der kan bare trykkes ind) hvordan
4		har jeg det i dag?
5	Merle:	Mh:
6		(1.0)
7	Liva:	Ø:hm • så vil jeg gerne have du får nogle- sådan
8		påmindelser• (0.9) jeg kunne godt tænke mig hvis du gør
9		det <u>tre</u> gange om dagen (.) du kan selvfølgelig he:r (.)
10		ændre det der tidspunkt (hvis der er et eller andet)-
11	Merle:	ja

Uddrag 4: Bilag 4, Linje 984-992

Næsten identisk med ovenstående eksempel i uddrag 3 starter Liva sin taletur i uddrag 4 linje 1 med ordene "(Det det så egentlig er)". Der antager vi igen, at det er en frase, der betyder det samme som eksempelvis 'det, som HAY egentlig er' eller 'det, det egentlig handler

om, er'. I den efterfølgende pause rykker Liva sig tættere på Merle og placerer telefonen på bordet, og vi antager, at Liva gør dette, så de begge kan se, hvad der kommer til at foregå på telefonens skærm. I linje 3 siger Liva " (sådan) meget nemt", hvilket henviser til, at HAY ifølge Liva er nem at bruge. Dernæst udtaler Liva i linje 3 " (der kan bare trykkes ind) hvordan har jeg det i dag?", og da Liva gør brug af adverbiet "bare" understøtter dette den forrige tolkning om, at Liva anser HAY som værende brugervenlig og overskuelig at benytte til registrering af humør. Hertil svarer Merle med minimalrespons "Mh:", som er en fortsættelsesmarkør, der opfordrer Liva til at fortsætte, hvilket hun gør efter den korte pause i linje 6 med ytringen i linje 7: "Ø:hm • så vil jeg gerne have du får nogle- sådan påmindelser• ". Herved formulerer Liva, at hun ønsker, at Merle tillader HAY at sende notifikationer til telefonen, og derefter specificerer hun: "jeg kunne godt tænke mig hvis du gør det tre gange om dagen". Liva anmoder altså Merle om at bruge HAY på en bestemt måde ved at bruge ordene "så vil jeg gerne have" og "jeg kunne godt tænke mig", hvorved Livas rolle som den dominerende i samtalen træder frem og asymmetrien mellem dem forstærkes. I linje 9 'blødgører' Liva dog anmodningen ved at understrege, at det til dels kan foregå på Merles principper: "du kan selvfølgelig he:r (.) ændre det der tidspunkt (hvis der er et eller andet)", og herved forklarer Liva altså, at Merle kan tilpasse påmindelserne efter hendes egne behov. Steensig (2015) forklarer, at taleture kan være strukturerede i par, kaldet ytringspar, hvor designet af den første taletur konventionelt designer den næste taletur. Eksempelvis henleder hilsen til hilsen og spørgsmål til et svar (s. 330-331). Denne ovenstående anmodning accepterer Merle i linje 11 med et "ja", der kan tolkes som værende det præfererede svar i ytringsparret anmodning-imødekomst (Steensig, 2015, s. 330-331).

Fælles for de to ovenstående uddrag 3 og 4 er, at Liva har fokus på de af HAYs funktioner, der er med til at frembringe indsigter i klientens trivsel i stedet for at tale om, hvad funktionerne i sidste ende kan bruges til, og hvad det generelle formål med brugen af HAY er. Dette er grunden til, at vi finder netop disse uddrag iøjnefaldende og interessante, og vi tolker i den forbindelse, at Liva lægger sit eget fokus med ordene "det det er" og fokuserer således på de funktioner, der er vigtige for hende som psykolog - og i mindre grad på de funktioner, der viser HAY som et personligt redskab i klientens behandlingsforløb.

Det viser sig dog i nogle tilfælde, at Liva senere beslutter sig for at uddybe HAY og dens primære formål, så HAY i højere grad også har værdi for klientens terapi. Et eksempel på dette ses i nedenstående uddrag 5, hvor Liva forinden uddraget har brugt ordene "det det er" efterfulgt af et fokus på påmindelsesfunktionen, som eksempelvis set i et af de ovenstående uddrag, men denne gang graver hun efterfølgende et stik dybere:

1	Liva:	Den popper <u>op</u> sådan her ((peger på telefonen)) og så står
2		der sådan how <u>a:re</u> you: (0.7) ø:hm: (1.6) og det den
3		ligesom er beregnet til det er at se- (.) den
4		synkroniserer nemlig med din kalender (.) det vil si:ge
5		(0.9) så spørger du (dig) selv klokken tolv how <u>are</u> you:
6		og så står der jeg er i sko::le ((hæver og sænker højre
7		hånd)) (.) og så kan du sætte en smiley i forhold til
8		hvordan du har det ((hæver hånden igen med udstrakt
9		pegefinger)) (1.1) Ø:h: så ligesom for at finde <u>ud</u> af
10		(0.8) (hvor det er jeg) får <u>energi</u> : henne (.) og hvad sker
11		der når jeg <u>mister</u> energi og når jeg bliver ked af det
12	Vilde:	ja
13	Liva:	Ø:hm og hvornår jeg bare er <u>neutra:l</u>
14		(0.6)
15	Vilde:	[ja]
16	Liva:	[og] er det- er der bestemte tidspunkter i løbet af dagen
17		jeg får det <u>væ:rre</u> ((hæver og sænker hånden)) (1.0) er
18		der tidspunkter hvor jeg har det godt (.) og hvad gør at
19		jeg har det godt? (.) og putter jeg for mange ting ind i
20		kalenderen der egentlig (.) <u>ikke</u> er gode for mig?

Uddrag 5: Bilag 4, Linje 1434-1450

Fra linje 1 til linje 11 i ovenstående uddrag 5 har Liva en lang taletur, hvor hun beskriver HAYs funktioner for Vilde, mens hun viser hende funktionerne på telefonen. I linje 1 siger Liva "Den popper op sådan her", hvilket vi også ser ske i uddrag 3, mens hun peger på telefonen, hvorfor vi antager, at der igen tales om HAYs påmindelsesfunktion. Herefter læser Liva påmindelsen højt for Vilde: "og så står der sådan how a:re you:", hvilket efterfølges af en kort pause. Livas "ø:hm:" i linje 2 kan være en indikator til Vilde for, at hun vil fortsætte sin taletur trods pauserne, som hun muligvis bruger til at finde ord eller blive klar om, hvad det egentlig er, hun vil sige, hvilket derfor også tyder på en svækket modalitet. I linje 2 og 3 sker der noget interessant, når Liva siger "og det den ligesom er beregnet til det er at se-", hvor Liva antageligvis er på vej til at skære helt ind til benet i forhold til, hvad det egentlig er, HAYs formål er. Vi antager, at "den" henviser til HAY og ikke til påmindelsesfunktionen på grund af pauserne, der kan indikere et mindre emneskift således, at der ikke længere tales om

påmindelser, men der zoomes derimod ud fra konkrete funktioner til et bredere perspektiv på HAY. Liva stopper dog midt i sin sætning i linje 3 og starter derefter en ny: "den synkroniserer nemlig med din kalender". Med brug af ordet "nemlig" kan denne sætning opfattes som om, det er en forklaring på den forrige sætning, hvilket leder Liva videre til en mere dybdegående forklaring i linje 4-8: "det vil si:ge (0.9) så spørger du (dig) selv klokken tolv how are you: og så står der jeg er i sko::le (.) og så kan du sætte en smiley i forhold til hvordan du har det". Liva benytter pronomenet "du" og henvender sig derved direkte til Vilde, men Liva gør også brug af det personlige pronomen "jeg" og sætter sig derved i Vildes sted i eksemplet "og så står der jeg er i sko::le" - antageligvis for at give Vilde et konkret scenarie, hun kan forholde sig til. Herefter henvender Liva sig igen direkte til Vilde med ordene "og så kan du sætte en smiley i forhold til hvordan du har det", hvilket opsummerer HAYs primære funktion i forhold til at registrere humør. I linje 4-8 giver Liva således en mere detaljeret forklaring af HAYs funktioner, men disse linjer kan også anses som en indskudt sætning, eftersom Liva ytrer i linje 9-11: "Ø:h: så ligesom for at finde ud af (0.8) (hvor det er jeg) får energi: henne (.) og hvad sker der når jeg mister energi og når jeg bliver ked af det", hvilket kunne være en fortsættelse på det, Liva var begyndt at sige i linje 3 med fokus på, hvad HAY er "beregnet til". I linje 9-11 benytter Liva flere gange igen det personlige pronomen "jeg", der, i modsætning til eksempelvis det mere upersonlige og generaliserende pronomen "man" (Fairclough, 1992, s. 94), mere indikerer, at Liva igen forsøger at sætte sig i Vildes sted. Det kan dog også betyde, at Liva ikke ønsker at henvende sig direkte til Vilde med et "du", da det kunne virke voldsomt i forhold til så følsomt et emne - og derfor i stedet beslutter sig for at bruges sig selv som eksempel. I Livas ytring italesætter hun HAY som et redskab, der kan kaste lys over, hvor man "får energi: henne", hvilket er en interessant måde at beskrive HAY på. Herved fokuserer Liva nemlig på udfaldet og resultatet af brugen af HAY - altså at kunne være i stand til at udpege forskellige aktiviteter eller lignende, der giver energi og altså derved evne til at være aktiv i både handling og tankegang, hvilket er noget flere af Livas klienter har problemer med at opnå. I Livas næste ytring, hvor hun i linje 10-11 siger: "og hvad sker der når jeg mister energi og når jeg bliver ked af det", fokuserer Liva på at kunne udpege aktiviteter, der mindsker energiniveauet og aktiviteter, der gør klienten ked af det. Med tryk på ordene "energi:" og "mister" styrkes modaliteten, eftersom Liva fremstår sikker i sin sag, men modaliteten

svækkes dog de gange, hvor Liva siger "ø:h:" eller holder tænkepauser, hvilket også gør sætningen uklart artikulert (Nielsen & Nielsen, 2005, s. 101). I linje 12 svarer Vilde med minimalrespons i form af en fortsættelsesmarkør, hvilket opfordrer Liva til at fortsætte sin taletur (Nielsen & Nielsen, 2005, s. 102). Dernæst fortsætter Liva i linje 13 med: "ø:hm og hvornår jeg bare er neutra:l", og i denne sammenhæng er det interessant, at Liva nævner det at være ked af det og at være neutral, men ikke det at være glad, men det er muligvis dét, der forbindes med ordet "energi" i stedet. "neutra:l" er derimod et udtryk for Livas egen tolkning af det, vi antager at være midt imellem 'ked af det' og at 'have energi'. I linje 14 forekommer der en kort pause, hvilket kan være skyld i overlappet i linje 15 og 16, da Vilde siger "[ja]" som minimalrespons og fortsættelsesmarkør samtidig med, at Liva fortsætter sin taletur med "[og] er det- er der bestemte tidspunkter i løbet af dagen jeg får det væ:rre". Overlappet sker på grund af start ved normal slot for næste tur (Nielsen & Nielsen, 2005, s. 87). I denne sætning går Liva yderligere i detaljer med identifikationen af hændelser, der kunne bidrage til et dårligt humør, og med ekstra tryk på ordene "løbet" og "væ:rre", mens Liva hæver og sænker hånden, styrkes modaliteten, eftersom Liva på denne måde kan virke mere overbevisende og troværdig, da gestussen har en *performative function*, der eksempelvis bruges til at indikere en handling eller give forståelse for det sagte (Kendon, 2005, s. 159). I sin næste ytring i linje 17-19 "er der tidspunkter hvor jeg har det godt (.) og hvad gør at jeg har det godt?" uddyber Liva igen, at HAY kan kaste lys over netop disse spørgsmål, hvilket er tilsvarende det, der sker i linje 9-11. Slutteligt i linje 19-20 siger Liva: "og putter jeg for mange ting ind i kalenderen der egentlig (.) ikke er gode for mig?", og netop denne sætning er opsummerende for, hvordan HAY kan bruges til at tage beslutninger om, hvorvidt der skal ske ændringer i klientens hverdag baseret på HAYs data. I linje 16-20 er modaliteten i det sagte stærk, og budskabet kommer tydeligt frem - og Livas pointe er meget vigtig, da vi vurderer, at den danner grundlag for en nødvendig forståelse for, hvordan HAY kan bidrage til bedre trivsel som et refleksionsværktøj.

En enkelt gang i datamaterialet ser vi dog, at en klient selv laver sammenkoblingen mellem HAY og det at kunne udlede trivselsmønstre herfra, hvilket ses i nedenstående uddrag 6. Forinden dette uddrag har Liva fortalt Anna, at hun gerne vil have Anna til at skrive noter, hvis hun registrerer en grøn eller rød smiley i HAY - til dette svarer Anna:

1	Anna:	(Altså) ville det være m- (.) muligt sådan at se et
2		mønster i det så? ((kigger ned på telefonen))
3	Liva:	Ja ((læner sig frem og trykker på telefonen)) der kan
4		man [nemlig] (se så man øh)
5	Anna:	[(selv)]
6		(3.4) ((Liva trykker på telefonen, Anna kigger med))

Uddrag 6: Bilag 4, Linje 74-77

I linje 1 nævner Anna selv muligheden for at udlede mønstre på baggrund af HAYs data med ytringen "(Altså) ville det være m- (.) muligt sådan at se et mønster i det så?". Annas korte pause i linje 1: "m- (.) muligt" tyder på, at hun tøver, og tøvelyde, stammen eller selvaftbrydelser er reparaturindikatorer (Nielsen & Nielsen, 2005, s. 83). Anna laver altså *selvinitieret* reparatur, hvilket oftest gøres for at opnå mindre risiko for at tabe ansigt ved eksempelvis at blive irrettesat (Nielsen & Nielsen, 2005, s. 82). I linje 3 responderer Liva med en bekræftelsesmarkør "Ja", mens hun læner sig frem i stolen og trykker på telefonen. Liva fortsætter derefter sin taletur med ordene: "der kan man [nemlig] (se så man øh)", og med brug af ordet "[nemlig]", antager vi, at Liva henviser til at ville forklare mønsterudledningen. I linje 5 overlapper Anna med "[(selv)]", hvilket kan anses som værende en fortsættelse af hendes egen taletur i linje 1-2, og hun lægger derved fokus på selv at kunne bruge app'ens data - og viser til en vis grad også et ønske om ejerskab over hendes egne registreringer. Overlappet kan ifølge Nielsen & Nielsen (2005, s. 88) betegnes som *overlap på grund af pointe-målstyring*, og Anna leverer derved en væsentlig pointe, inden Liva når for langt væk fra det sagte. Der bliver dog ikke fulgt op på denne pointe af Liva, eftersom der i linje 6 forekommer en lang slip-pause på 3,5 sekunder, hvor Liva trykker på telefonen, mens Anna kigger med på skærmen. Efter linje 6 trykker Liva fortsat på telefonen og begynder at beskrive graf- og kalenderfunktionen i HAY - og der tales således ikke yderligere om at kunne udlede mønstre fra HAYs data. De efterfølgende linjer kan ses i grovtransskriptionen (bilag 4, fra linje 78), men de er ikke inddraget i analysen her, eftersom der efter linje 6 altså ikke bliver fulgt yderligere op på det faktum, at klienten selv har mulighed for at udlede mønstre. Vi finder denne sekvens interessant, da det netop er klienten, der bringer HAYs formål på banen og ikke psykologen - men det ser ikke ud til at have betydning for de efterfølgende psykologsamtaler, så vidt vi kan se i datamaterialet. Dette kan muligvis begrundes i, at der ikke blev fulgt yderligere

op på klientens observation, eller at psykologen holder sig til en bestemt måde at strukturere sessionerne på.

Fortolkning af smileyskalaen

I dette tema vil vi analysere, hvorledes Liva og klienterne interpersonelt og idemæssigt skaber mening omkring smileyskalaen.

I samtalerne er der flere eksempler, hvor Liva sætter bestemte humørmæssige betegnelser på smileyerne. I uddrag 7 har Liva kort forinden introduceret HAY for Anna, og vil foretage en registrering i app'en for at vise Anna, hvordan app'en fungerer.

1	Liva:	Hvordan er dit humør nu?
2		(0.5)
3	Anna:	Mmhvordan vurderer man deth? ((kigger kortvarig på
4		Liva, griner lidt)) [(udfra-)]
5	Liva:	((retter sig op)) [lige prøv] at mærk efter sådan er
6		jeg sådan <u>lal</u> leglad (.) nej ((kigger ned)) er jeg sådan
7		hh.
8	Anna:	Mmhvad er forskellen på den der og den der? ((peger på
9		telefonen))
10	Liva:	Den der den er sådan lidt (.) lykkelig ((peger på
11		telefonen)) (0.8) alt er bare godt ((flytter fingeren
12		en anelse)) Den her (den) er sådan (.) det fint nok (.)
13		jeg er glad nok (.) du ved
14		(0.9) ((Liva flytter fingeren en anelse))
15	Liva:	Den er sådan (.) jeg synes alting er lidt træls
16		((flytter fingeren en anelse)) den her- (jah) jeg synes
17		alt er lort ((fjerner fingeren fra telefonen, griner))

Uddrag 7: Bilag 4, Linje 49-59

Liva indleder med at spørge ind til Annas humør i linje 1. Liva stiller spørgsmålet med henblik på, at Anna svarer med, hvilket humør, hun er i, hvilket ifølge Steensig (2015, s. 333) ville være en præfereret respons i det pågældende ytringspar. Men idet Anna svarer med et nyt spørgsmål, "Mmhvordan vurderer man deth?" (linje 3), brydes spørgsmål-svar strukturen. I det kontekstuelle perspektiv med psykologsamtalen som en institutionel interaktionsform, hvor der er vidensmæssig asymmetri og forskellig målorientering for samtalen mellem psykolog og klient, eksisterer der visse formelle konventioner og normer for talernes roller og

turtagning (Nielsen & Nielsen, 2005, s. 117-120). Idet Anna spørger Liva, hvordan "deth" vurderes, der her refererer til Livas spørgsmål om "humør" (linje 1), positionerer hun sig asymmetrisk som mindre vidende i forhold til emnet. Liva efterkommer Annas positionering ved at svare på Annas spørgsmål og udtrykke viden om, hvordan det gøres i linje 5 med "[lige prøv] at mærk efter". Ses der på det lingvistiske begreb transitivitet, der omhandler udsagn om objekters processer (Fairclough, 1992, s. 178), opstiller verbet "mærk" en relation i form af en sanselig og mental proces til Livas efterfølgende ytring. Liva benytter her det personlige pronomener "jeg", "er jeg sådan lalleglad(.) nej" (linje 6), i modsætning til eksempelvis "du" eller "man", der er mere upersonlige og generaliserende pronomener (Fairclough, 1992, s. 94). I den samlede taletur fremstiller Liva altså et billede af, at Anna skal definere sit humør ud fra sin egen mentale og sanselige oplevelse, hvorunder hun nævner ordet "lalleglad" som eksempel.

Liva siger ikke flere eksempler, inden Anna tager den næste taletur med endnu et spørgsmål, "Mmhvad er forskellen på den der og den der?" og peger samtidigt på telefonen, hvor HAY er åbnet (linje 8). I et embodied interaction-perspektiv åbner Anna her op for et multimodalt interaktionsrum, hvor hun med pegende gestik og brug af stedsdeksiske begreber, "den der" (Kendon, 2005, s. 222), refererer til bestemte smileys på HAYs smileyskala på telefonen og dermed gør smileyerne til semiotiske tegn som fokus for samtalen. I konteksten af samtaleemnet, der gik på, hvorledes Anna skal vurdere sit humør, gør Anna med denne ytring og kropslige handling de tilgængelige smileys i HAY til et objekt for denne vurdering. I forlængelse af Annas positionering fra sit tidligere spørgsmål, kan Annas nærværende spørgsmål (linje 8) vidne om, at hun hele tiden har haft HAY i tankerne, og har stillet sig mindre vidende over for teknologien. I kraft af Annas spørgsmål om forskellen på to smileys tildeles Liva altså agency til i følgende taletur at definere smileyernes betydning. Fra at beskrive humør som en indre mental og sanselig proces indgår Liva herefter i det multimodale interaktionsrum ved selv at pege på og tildele smileyerne semiotiske betydninger i linje 10-17. Idet vi hverken kan se mobiltelefonens skærm eller har udtalelser fra Liva eller Anna i denne sekvens, der vidner om, hvilke smileys, der er tale om, vil vi blot følgende antage, at Liva aflæser smileyerne fra toppen og ned. Liva tildeler smileyerne følgende betydninger: grøn smiley = "er sådan lidt (.) lykkelig (0.8) alt er bare godt" (linje 10), gul smiley = "er sådan (.) det fint nok (.) jeg er glad nok (.) du ved" (linje 12), orange smiley = "er sådan (.) jeg synes alting er lidt træls" (linje 15) og rød smiley = "jeg synes alt

er lort" (linje 17). Liva skifter fra pronominet "den" (linje 10) til "jeg" (linje 13) i beskrivelserne af smileyernes humør, og Liva vender på denne måde tilbage til sin omtale af humør som en personlig, sanselig process - samtidig manifesterer hun dog disse følelser i smileyerne ved at pege på dem i det multimodale rum, og dikterer således, hvilke humørmæssige tilstande, der hører til hvilke smileys. Her er det desuden iøjnefaldende, at Liva beskriver alle fire smileys, hvilket interaktionsmæssigt er en dispræfereret respons i forhold til, at Anna blot spurgte ind betydningen af to af de fire smileys. Det kan formodes, at Liva på baggrund af Annas tidligere positionering antager, at Anna grundlæggende er tvivl om distinktionen mellem de fire smileys - og derfor vælge at gennemgå dem alle.

Vi har inddraget uddrag 7, da det viser, hvordan Liva tildeles agency til at definere smileyernes betydning i kraft af Annas spørgsmål og konstitueringen af et multimodalt interaktionsrum. Smileyskalaen bliver her tolket og konstitueret af Liva som semiotiske tegn for bestemte humørmæssige tilstande, hvilket både konstituerer begrænsninger i Annas egne tolkninger af de fire smileys og forudsætter, at Anna som bruger af HAY kan identificere sig med disse humørtilstande. Anna bliver således gjort til en mindre aktiv part i definitionen af de fire smileys, hvilket dog er en rolle, hun selv indgår i, idet hun betingelsesløst spørger Liva om "forskellen på den der og den der" (linje 8), i modsætning til hvis hun havde indledt sætningen med en italesat agens, som eksempelvis 'hvad synes du'. Det ville have tydeliggjort Liva som grammatisk subjekt, for hvilken holdningen tilhører, og kunne have gjort tolkningen af smileyerne diskuterbar i samtalen.

I følgende uddrag kigger vi på et tilfælde, hvor Liva omtaler og behandler en klients smileydata på baggrund af farve og antal. I uddrag 8 har Liva og Kia tidligere gennemgået HAY, og Liva påpeger midt i overdragelsen af nogle papirer til Kia, at hun ingen grønne smileys havde (linje 1).

1	Liva:	Og du havde faktisk i:ngen grønne smileys?
2		(0.7)
3	Kia:	[Nej]
4	Liva:	◦[lagde] jeg mærke til◦ ((noterer på papir))
5		(1.7)
6	Liva:	◦(og nogle var lidt rø:de)◦ ((noterer videre))
7		(1.4)

8	Liva:	◦(ellers bare sådan neutral sur)◦
9	Kia:	M:h
10		(1.0)
11	Liva:	Æ:hm ((noterer fortsat))
12		(2.4)
13	Kia:	◦(jeg havde lige)◦ en gul da jeg fik ti i
14		◦matematikaflevering◦ ((løfter højre hånd op til munden))
15	Liva	Wi::::

Uddrag 8: Bilag 4, Linje 682-690

Efter Livas taletur i linje 1 forekommer en kort pause, hvorefter svarer Kia med et "[Nej]", der straks overlappes af Livas ytring "◦[lagde] jeg mærke til◦" og efter yderligere en pause på 1.4 sekunder tilføjer Liva "◦(og nogle var lidt røde)◦", alt imens hun noterer i nogle papirer. Kigges der på interaktionens turtagning intonerer Liva udsagnet om de grønne smileys som et spørgsmål i linje 1, hvorfor Kia opfanger det som værende et spørgsmål og svarer på det i linje 3. Herefter forekommer der et brud på spørgsmål/svar-konstruktionen, idet Liva i stedet overlapper Kias svar i linje 4 og tager taleturen for at kommentere, at de manglende grønne smileys var noget, hun havde lagt mærke til, fra da de tidligere gennemgik HAY. På baggrund af Livas efterfølgende taleture, hvor hun udtaler, hvilke andre smileys, hun ellers kunne huske fra gennemgangen af HAY, kan det tolkes, at Livas orientering blot er at genkalde, hvad hun har set, for at skrive det ned. I linje 9 markerer Kia sig dog med en minimalrespons i form af en 'bekræfter', der ytrer, at hun erklærer sig indforstået og enig i Livas udsagn (Nielsen & Nielsen, 2005, s. 102). Herefter forekommer der en lidt længere pause på 2.4 sekunder, imens Liva noterer ned. I linje 13 tager Kia så taleturen og fortæller, "◦(jeg havde lige)◦ en gul da jeg fik ti i ◦matematikaflevering◦", og bidrager således til Livas genkaldelse af smileys. Kias udmelding åbner et 'slot' for, at Liva kan reagere med en minimalrespons (Nielsen & Nielsen, 2005, s. 98), og Liva udfylder ligeledes dette slot med et efterfølgende "Wi::::" (linje 15).

I modsætning til at omtale smileys som en afspejling af et personligt, sanseligt humør som i tilfældet med Anna (uddrag 7), omtales de grønne smileys af Liva i uddrag 8 som værende noget, Kia ikke "havde" (linje 1), og altså som noget, der kan besiddes. Derudover udtrykker ordet "ingen" (linje 1), at Liva lægger et samtalefokus på antallet af smileys, hvilket også kommer til udtryk i Livas overlap af Kias taletur i linje 4, uden at Liva efterfølgende metakommunikerer, at Kia skal uddybe sit "nej" eller kommenterer på manglen af grønne

smileys. Livas positionering for samtalen kommer her især til udtryk i hendes brug af "jeg"-pronomen i "o[lagde] jeg mærke til" (linje 4) og hendes skriveri, idet det tildeler hendes agency for at vurdere antallet af smileys uden eksempelvis at indvie Kia i, hvad noterne skal bruges til.

Kias ytring i linje 13 udtrykker, at hun opfanger Livas forsøg på at genkalde, hvilke smileys, Kia havde registreret, men kan også tolkes som et udtryk for, at Kia ikke kun har opsnappet vigtigheden af antallet af smileys, men også farven på dem. Kigges der på Livas opsamling af både mængden og farven på smileys, "ingen" grønne (linje 1) og "nogle" røde (linje 6), derudover undtagelsesvist det, vi hører som "neutral sur" smileys (linje 8), fremsætter Liva alle Kias registrerede smileys som noget, der kvantitativt kan optælles og sorteres ud fra smileyernes farver. Idet Kia udtaler sig om, at hun havde "en gul da hun fik ti i omatematikaflevering" (linje 13), er det måske ikke kun for at bidrage med en smiley til Livas 'optælling', men også for at vise, at hun ikke kun har 'røde' eller 'neutral sure' smileys. Fordi meldingen udtrykkes som en information, der åbner for en reaktion fra Liva, og at Liva bifalder meldingen med "wi :: ::" (linje 15), fremsættes ikke kun det omtalte ti-tal, men også den gule smiley, af både Liva og Kia som noget positivt og noget beundringsværdigt. I kraft af Livas kvantitative perspektiv på smileyerne, og at Kia indgår i optællingen i samme tolkning med fokus på farven som en vigtighed, opstår der i uddrag 8 et billede af smileyskalaen som en hierarkisk skala, hvor grønne og gule smileys er mere ønskede end røde smileys. Med Livas agency for håndtering af Kias data på denne måde, bliver HAY således formet til at være en slags karakterbog, hvor relationen og interaktionen mellem Liva og Kia minder om en forælder eller en skolelærers gennemgang af elevens karakterblad. Denne form for relation vil vi kigge yderligere på i afsnittet "How Are You?" italesat som lektier'.

'How Are You?' italesat som lektier

I dette tema vil vi analysere, hvordan HAY i psykologsamtalerne italesættes som klienternes lektier, og hvilken betydning dette har for både klienten og psykologen.

I samtalerne er det gennemgående, at psykologen Liva giver klienterne 'lektier' for, og disse lektier indeholder ofte, at klienten skal registrere sit humør i HAY. Et eksempel på dette kan ses

i uddrag 9, hvor Liva netop er ved at give klienten Anna lektier for, der skal laves inden deres næste samtale sammen.

- | | | |
|----|-------|--|
| 1 | Liva: | ◦ Ehm◦ så det er den eneste lektie du får for- altså (det) |
| 2 | | at udfylde denne her ((rører ved papiret på bordet)) og |
| 3 | | så (.) udfylde den der tre gange om dagen ((peger på |
| 4 | | telefonen)) |
| 5 | Anna: | Ja ((læner sig kortvarigt tilbage og krydser benene)) |
| 6 | Liva: | Mhvis du ikke har overskud til det (så- altså) ((skubber |
| 7 | | hænderne frem og til siderne)) (0.7) så skal du bare |
| 8 | | ignorere den (.) menø:h (.) det giver [altså (det) bedste |
| 9 | | billede-] |
| 10 | Anna: | [(kan man ændre i |
| 11 | | den?)] |
| 12 | Liva: | ◦ (hvis man gør det)◦ (.) hva? |

Uddrag 9: Bilag 4, Linje 97-108

I ovenstående uddrag 9 indleder Liva med at udpege Annas lektier ved rent fysisk at pege på et papir på bordet samt Annas telefon. Liva og Anna har kort forinden ovenstående uddrag talt om HAY ud fra Annas telefon, hvorfor vi tolker, at Liva mener HAY, når hun siger "udfylde den der" samtidig med, at hun peger på telefonen, eftersom Liva hermed gør brug af pegende gestik og de stedsdeksiske begreber "den der" som reference til HAY (Kendon, 2005, s. 222). Således har Liva italesat HAY som Annas lektie. Anna responderer i linje 5 med et "Ja", hvormed der forekommer minimalrespons i form af en fortsættelsesmarkør, der indikerer, at talen bliver modtaget af Anna, og at hun ønsker, at Liva skal fortsætte. Dette "Ja" ytres, mens Anna ændrer på sin siddestilling ved at krydse benene, og denne gestus kan i nogle tilfælde fortolkes som en grad af afvisning, da det ved at krydse ben eller arme kan virke som beskyttende for kroppen for eventuelle 'angreb' (Ekman & Friesen, 1969, s. 89). Anna kan dog også bare have haft lyst til at sidde anderledes, og man kan derfor ikke med sikkerhed sige, at hun virker afvisende overfor hendes lektie.

Herefter starter Liva sin taletur i linje 6 ved at sige "Mhvis", hvilket kunne tyde på et sammentrukket 'men' og 'hvis', og hvis dette er tilfældet, så kan det tolkes, at Liva registrerer Annas milde afvisning og vælger at blødgøre lektien ved at sige, at den kun skal udfyldes, hvis Anna har overskuddet til det. Ved brug af adverbier som "altså" og "bare" samt bindeordene "Mhvis" og "menø:h" i linje 6-8 nedsættes graden af modalitet, der indikerer en vis form for

usikkerhed i Livas tale. Til at understøtte denne tolkning, vil vi gøre opmærksom på, at der forekommer tre pauser i slutningen af Livas taletur (linje 7-8), hvilket kunne betyde, at hun lægger op til respons og turtagning fra Anna. Denne respons sker efterfølgende i overlappet i linje 8 og 10, hvor Anna vælger at stille et spørgsmål til HAYs funktioner. Overlappet er i dette tilfælde det, som Nielsen & Nielsen (2005, s. 87) kalder for "overlap pga. stat ved normal slot for næste tur", hvilket betyder, at Anna muligvis tolker Livas pauser som tegn på, at Livas taletur er ved at være slut og derfor beslutter sig for at starte sin egen taletur. Overlappet bremser Liva i hendes sætning, hvor hun i linje 8-9 argumenterer for, at app'ens data ville kunne tegne et mere præcist billede af Annas oplevede tilstand, hvis humøret blev registreret regelmæssigt. Det er i denne sammenhæng interessant, at Liva vælger ordene "det giver [altså (det) bedste billede-]", hvilket kunne tyde på, at Liva mener, at der kun findes én 'rigtig' og 'bedste' måde at bruge app'en på.

På trods af Annas overlappende spørgsmål vælger Liva alligevel at færdiggøre sit budskab ved i linje 12 at sige svagt "• (hvis man gør det) •", og først derefter spørge ind til Annas ytring, som hun muligvis ikke fik hørt til fulde på grund af overlappet. Ved Livas brug af det generaliserende pronomen "man" i stedet for eksempelvis det personlige pronomen "du" kan det tolkes, at hun forsøger at ytre sig mindre skarpt og krævende. Livas "hva?" i linje 12 henviser formentlig til, at Anna skal gentage sit spørgsmål, og Livas pointe med at udfylde HAY regelmæssigt bliver muligvis ikke opfanget af Anna, da Liva ikke vælger at uddybe pointen yderligere og sikre sig, at Anna hørte, hvad der blev sagt på trods af overlappet.

Vi har valgt at inddrage dette eksempel, da det er et tilfælde, hvor Liva argumenterer for, at klienten skal lave regelmæssige registreringer for at opnå et 'bedre billede' af klientens generelle trivsel.

I nedenstående uddrag 10 argumenterer Liva for, at klienten Merle skal lave de lektier, Liva giver hende for, ved at nævne tidligere erfaringer med andre klienter.

- | | | |
|---|--------|---|
| 1 | Liva: | Jeg har nemlig også nogle der <u>ikke</u> (.) får lavet deres |
| 2 | | lektier og der sker- de rykker sig ikke så me:get i |
| 3 | | forhold til (.) ikke engang tæt på |
| 4 | Merle: | ((ryster på hovedet)) • nej • ((hviler hagen på hånden)) |

Uddrag 10: Bilag 4, Linje 1044-1047

I linje 1 udtaler Liva adverbiet "nemlig" der virker styrkende for modaliteten, hvilket kan have den virkning, at resten af Livas sætning vil fremstå mere overbevisende. Vi antager, at pronomenet "nogle" henviser til nogle af Livas andre klienter, som hun har oplevet, ikke laver deres lektier. Ved at lægge ekstra tryk på adverbiet "ikke" og derefter holde en kort pause, styrkes Livas overbevisende modalitet, og alvoren i sætningen fremstår mere tydelig. I linje 2 laver Liva selv-initieret reparatur på sin egen ytring, da hun vælger at omformulere ordene "der sker-" til "de rykker sig". Nielsen & Nielsen (2005, s. 83) argumenterer for, at reparatur oftest bruges i forbindelse med at fejlkorrigere en tvetydighed, men at reparatur også kan bruges for at ændre en taleturs retning, hvilket er tilfældet i ovenstående eksempel. Hvis Liva havde fortsat sin taletur med 'der sker ikke så meget', ville det henvise til en langsom bedringsproces for klienten, mens ordene "de rykker sig ikke så me:get" nærmere henviser til klientens egen fremgang og dermed tildeler Liva klienten agency og ansvar i forhold til sin egen bedringsproces. Ved at fortsætte sætningen i linje 3 med ordene "i forhold til (.) ikke engang tæt på" tydeliggør Liva, hvor stor forskellen er på fremgangen hos de klienter, som laver deres lektier, og dem, som ikke gør. Livas taletur kan på baggrund af modaliteten og ordvalget fremstå dominerende og muligvis opfattes hos modtager som en 'skrap' italesættelse af konsekvenserne ved ikke at lave lektier - med andre ord opstiller Liva næsten en logik, der lyder: 'hvis du ikke laver dine lektier, så får du det ikke bedre'. I linje 4 responderer Merle med minimalrespons ved at ryste på hovedet og udtale et svagt "o nej o", hvilket ifølge Nielsen & Nielsen (2005, s. 102) kan betegnes som 'bekræftere', da svaret "o nej o" i dette tilfælde er en negativ bekræftelse til Livas negativt ladede sætning. Det kan derfor antages, at Merle har modtaget og forstået konsekvenserne ved ikke at lave lektier.

I de fleste tilfælde italesætter Liva dog lektierne på en anderledes og knap så alvorlig måde - som eksempelvis disse to nedenstående eksempler i uddrag 11 og 12.

1	Liva:	((rejser sig fra stolen)) Hov du får lige dine (.) sjo:ve
2		lektier (.) der var ikke ret me:get faktisk (1.2)
3		((rækker Vilde et stykke papir)) det er bare lige at
4		skrive de der positive og negative tanker op (.)det du
5		siger <u>til</u> dig selv (.) og så udfylde den der
6	Vilde:	ja
7	Liva:	ha:y stadigvæk

8	(0.6)
9	Vilde: [(der er den de:r-)]
10	Liva: [og jeg synes du er] rigtig god til at udfylde den de:r

Uddrag 11: Bilag 4, Linje 1693- 1700

I linje 1 i uddrag 11 udtaler Liva henkastet "Hov du får lige dine (.) sjo:ve lektier", hvor ordvalget i forhold til "Hov", "lige" og "sjo:ve" tyder på en mere løssluppen og ikke alvorlig tone, hvor modaliteten nedtones og lektierne muligvis forsøges at overskueliggøres. "Hov" indikerer, at Liva pludselig kom i tanke om lektierne, og adverbiet "lige" bruges i denne sammenhæng for at fremhæve, at handlingen finder sted i øjeblikket³. Da Liva benytter sig af adjektivet "sjo:ve" i sammenhæng med lektier, samt at hun trækker vokallyden "o" ud, tolker vi, at "sjo:ve" skal forstås sarkastisk - muligvis for at blødgøre stemningen, når der tales om lektier, der ofte anses som værende det modsatte af "sjo:ve". Dernæst udtaler Liva "der var ikke ret me:get faktisk", hvilket kan tolkes som om, Liva ønsker at overskueliggøre lektierne. I relation til dette udtaler Liva i linje 3 "det er bare lige at", hvor adverbiet "lige" i denne sammenhæng bruges til at bagatellisere det, Liva er i færd med at sige⁴, hvilket understøtter tolkningen om, at Liva muligvis ønsker at blød- og overskueliggøre hele 'lektiedelen' af samtalen. I linje 5 distancerer Liva sig fra HAY ved at henvise til app'en som "den der", hvilket kan tolkes understøttende i forhold til overskueliggørelsen af lektien, da brugen af disse ord også kan indikere, at "den der" er noget, de begge er indforståede med, hvad handler om. I linje 6 responderer Vilde med minimalrespons i form af et "ja", der i dette tilfælde enten kan betegnes som en præ-lukker eller en fortsættelsesmarkør (Nielsen & Nielsen, 2005, s. 98). Hvis "ja"-et er en præ-lukker indikerer det, at Vilde har forstået, hvor Liva vil hen med sin taletur, før Liva har færdiggjort sin sætning. Hvis det derimod er en fortsættelsesmarkør, indikerer det blot, at Vilde ønsker at vise Liva, at hun lytter og forstår. Liva vælger dog i linje 7 at sige "ha:y stadigvæk" - muligvis for at sikre sig, at Vilde har forstået præcis, hvad hun mente. Ved brug af adverbiet "stadigvæk" signalerer Liva, at registreringen af Vildes humør i HAY stadig gælder på trods af, at de går en ny uge i møde. I linje 9 og 10 sker der et overlap, da pausen giver anledning til Vildes turtagning, mens Liva fortsætter sin tur. Vildes ytring er en anelse utydelig, da Livas ytring overdøver Vildes, og Vilde slutter sin taletur hurtigt efter start. I linje 10 vurderer

³ Fra Ordnet.dk: <https://ordnet.dk/ddo/ordbog?select=lige,3&query=lige>

⁴ Fra Ordnet.dk: <https://ordnet.dk/ddo/ordbog?select=lige,3&query=lige>

Liva Vildes præstation i forhold til registreringerne i HAY ved at sige "[og jeg synes du er] rigtig god til at udfylde den de:r". Liva lægger ekstra tryk på ordene "rigtig" og "god", hvilket styrker modaliteten. Det er interessant, hvorfor Liva vælger at ytre sin subjektive holdning til Livas brug af HAY, men det kan muligvis begrundes i et ønske om at motivere Vilde til fortsat at bruge HAY, som hun har gjort tidligere. Liva lægger altså igen ansvaret på Vilde, og idet, at hun roser Vilde og ytrer sin subjektive vurdering, så positionerer hun sig dermed som den, der skal bedømme Vildes brug af HAY, som om det var en 'indsats' - og i forlængelse med brugen af ordet "lektie", positionerer Liva sig dermed som en skolelærer eller lignende, der har agency til at handle således. Dette kan samtidig være endnu et eksempel på, at Liva har en forventning til, hvad der er den 'rigtige' måde at bruge HAY på.

Nedenstående uddrag 12 minder på flere måder om ovenstående uddrag 11. Liva har kort forinden givet HAY for i lektier:

1	Liva:	((giver papiret til Morten))	masser af lektie:r	((taler
2			som om ordene råbes))	
3	Morten:	((smiler lidt))	[tak]	
4	Liva:		[ja:]::y::	gå i skole igen ((griner))

Uddrag 12: Bilag 4, Linje 1959-1961

Det interessante ved netop linje 1-4 er Livas ændrede måde at tale på, hvor hun eksempelvis i linje 1 udtaler ordene, som om de råbes og på en nærmest syngende måde - dog uden at hæve stemmen. Det kan i vores øjne og ører opfattes som om, Liva påtager sig en midlertidig rolle, der virker yngre og usammenhængende i forhold til rollen som psykolog. Dette understøttes af Livas ytring i linje 4, hvor hun udbryder "[ja:]::y:: gå i skole igen", mens hun griner. Denne ytring antages at være ment sarkastisk, eftersom det efterfølges af grin samt, at det kan være en måde at bringe humor ind i en ellers kedelig kontekst omhandlende lektier - muligvis for at blødgøre samtalen (Glenn & Holt, 2013, s. 7). Mortens "[tak]" i linje 3 er sagt i følgeskab med et smil, hvilket kan tyde på, at han accepterer Livas forsøg på at bringe humor på banen, men han deltager ikke yderligere i joken på samme niveau som Liva, da han hverken griner eller kommer med anden respons. Dette kan også være et eksempel på 'facework' eller nærmere 'face-saving', der ifølge Erving Goffman bruges i sociale interaktioner til at opretholde hinandens 'face' for at undgå at skade hinandens selvbillede (McGee & Warms, 2013). Morten

udøver muligvis facework i ovenstående uddrag ved at smile og sige "[tak]" som respons til Liva for at undgå, at Liva taber ansigt, da transskriptionen kunne tyde på, at Morten muligvis finder Livas ytring upassende eller lignende i situationen. Dette er således blot en tolkning, og en anden forklaring kunne være, at Morten i situationen egentlig muntres op af Livas forsøg på sjov - og at hans smil er oprigtigt. Livas rolleskift bryder dog konventionerne i det institutionelle interaktionsrum på trods af Mortens facework, og i rolleskiftet udviskes det assymetiske forhold, der ellers hører sig til i institutionelle interaktioner, hvilket kan resultere i en forvirret klient eller en ubalance i psykologsamtalet (Nielsen & Nielsen, 2005, s. 117-120).

Ud fra Livas italesættelse af HAY som lektier kan det ses i flere eksempler, at klienterne adopterer samme tankegang. Nedenstående uddrag 13 er et eksempel på netop dette.

1	Liva:	Har du lavet den de:r ø::h ha:y: ting? (1.1) how are you:
2		appen
3	Kia:	nå:rh ja ((nikker)) det har jeg
4	Liva:	ja (.) [må jeg prøve at se den?]
5	Kia:	[vil du gerne kigge i den?] ((finder telefonen
6		frem fra jakkelommen))
7	Liva:	ja jeg (kunne helt sikkert godt) tænke mig at se den især
8		[hvis ()]
9	Kia:	[altså <u>nogle</u>] dage har jeg glemt den og [andre dage]
10	Liva:	((rykker stolen tættere på Kia)) [ja (.)ja]
11	Kia:	har jeg gjort det en <u>ekstra</u> gang og sådan noget
12	Liva:	det er helt fint ((trækker sine ærmer op)) det er helt
13		efter hva::d
14	Kia:	ja
15	Liva:	man har overskud til (.) stadigvæk (jo)

Uddrag 13: Bilag 4, Linje 545-552

I linje 1 bringer Liva HAY på banen ved at spørge Kia, om hun har "lavet den de:r ø::h ha:y: ting?". Liva kalder HAY for en "ting", hvilket kan virke negligerende og distancerende, men ytringen kan samtidig også være tegn på en svækket modalitet, hvor Liva muligvis ikke er helt sikker på, hvad hun vil sige, eller hvordan hun skal bringe HAY på banen. Som flere gange tidligere benævner Liva HAY ved at kalde app'en "den de:r", men denne gang laver hun ikke samtidig en gestus eller peger mod telefonen, hvilket kan indikere, at hun går ud fra, at Kia ved, hvad Liva taler om, eftersom "den de:r" i denne sammenhæng refererer til noget internt. Pausen i linje 1 tyder dog på, at Kia ikke forstår henvisningen, da hun ikke overtager taleturen og supplerer med minimalrespons i form af fortsættelsesmarkører eller bekræftelsesmarkører,

men derimod forholder sig tavs, hvilket kan indikere, at hun ønsker, at Liva skal fortsætte sin taletur med en uddybning. Det antages, at Liva opfanger Kias forvirring, eftersom Liva fortsætter sin taletur efter pausen med "how are you: appen", så hun således uddyber den forkortelse, hun i starten af taleturen gjorde brug af. Der sker således en selv-initieret reparation, hvilket resulterer i Kias svar i linje 3 "nå:rh ja ((nikker)) det har jeg", hvor Kia med sit "nå:rh ja" og sit nik giver udtryk for, at hun nu forstår, hvorefter hun fuldender ytringsparret 'spørgsmål-svar', der i første omgang blev brudt, da pausen forekom i linje 1. Vi kan i denne sammenhæng også tale om præferencebegrebet, eftersom Kias tavshed i pausen kan indikere begyndelsen på et dispræfereret svar til Livas spørgsmål, hvilket leder Liva til reparation og uddybning af spørgsmålet for at opnå det præfererede svar, som Kia dernæst leverer i linje 3 (Nielsen & Nielsen, 2005, s. 67).

I linje 4 og 5 sker der et overlap, der kan kategoriseres som overlap på grund af start ved normal slot for næste tur, da det forekommer efter pausen i linje 4, hvor Kia muligvis antog, at Livas taletur var slut. Det interessante er dog, at de begge er enige om næste handling - nemlig at Liva skal kigge i telefonen. Livas anmodning i linje 4 om at få lov at se HAY overlappes af Kias spørgsmål i linje 5 om, hvorvidt Liva har lyst til at se HAY. Dermed tolker vi, at Kias spørgsmål i linje 5 samt den nonverbale handling, hvor Kia begynder at lede efter sin telefon, fungerer som et præfereret svar til Livas forudgående anmodning. Disse første linjer i uddraget er interessante, fordi der opstår en enighed om, at Liva skal have telefonen og gennemgå HAY og ikke eksempelvis, at de skal gennemgå HAY sammen, eller at Kia selv vil fortælle om sin trivsel ud fra app'ens data. Der kan i denne sammenhæng argumenteres for, at der sker en form for 'lektie-aflevering', som man kender det fra skoleopgaver, der skal afleveres fra en elev til en skolelærer til gennemgang eller rettelse - og dermed er HAY således overleveret og ude af klientens egne hænder. Der er altså konsensus om handlingen, hvilket understøtter tolkningen om, at klienten også anser HAY som lektier, der skal 'laves', som Liva også ytrer i linje 1. Her kunne Liva nemlig eksempelvis i stedet have brugt ordene 'udfyldt HAY' eller 'registreret dit humør', der i modsætning til ordet "lavet" muligvis ikke på samme måde associeres med dét at lave lektier.

Der kan ske overlap, når modtageren af det sagte har opnået tilstrækkelig information, eller hvis talerens pointe er forstået (Nielsen & Nielsen, 2005, s. 88), hvilket det kan argumenteres for sker i linje 9, da Kia siger "[altså nogle] dage har jeg glemt den", da der ikke, som ved de fleste tilfælde af overlappene, er forekommet en pause forinden. Kia fortsætter sin

taletur med ordene "og [andre dage] har jeg gjort det en ekstra gang og sådan noget" kun afbrudt af Livas overlap i linje 10 med minimalresponsen i form af fortsættelsesmarkørerne "[ja (.) ja]". Det interessante ved Kias ytringer i dette tilfælde er, at de kan tolkes som værende undskyldninger for muligvis ikke at have lavet lektierne 'godt nok' til at opfylde Livas forventninger. Kia starter nemlig sin taletur med adverbiet "altså", der i dette tilfælde kan bruges for at præcisere det omtalte, og ved at lægge ekstra tryk på "nogle" gør Kia det klar, at det bestemt ikke er alle dage, hun har glemt at udfylde HAY. Da Kia efterfølgende siger, at hun andre dage har udfyldt HAY en "ekstra gang" og samtidig lægger tryk på "ekstra", kan det tolkes, at denne ekstra udfyldning af HAY kan gøre op for de glemte udfyldninger, og derved kan Kias ytring komme til at fremstå som en undskyldning eller forklaring på manglende registreringer i HAY. Det er samtidig interessant, at Kia siger dette, inden Liva overhovedet har fået overrakt telefonen og selv har haft en chance for at kigge på data'en, hvilket kan indikere, at Kia muligvis vil forberede Liva på de manglende registreringer og derved have mulighed for at forklare sig - og måske således undgå at skuffe Liva. Dette er dog blot en tolkning, og det er derfor ikke til at vide præcist, hvorfor Kia føler behovet for at forklare.

I linje 12 siger Liva "det er helt fint", og derved opstår ytringsparret undskyldning-accept, hvilket også kan tolkes som Kias præfererede svar, da hendes forklaring godtages af Liva, som yderligere imødekommer Kias forklaring ved at sige "det er helt efter hva::d man har overskud til (.) stadigvæk (jo)" suppleret af et "ja" som minimalrespons fra Kia i linje 14. Ved brug af ordene "helt" og "(jo)" styrkes Livas modalitet, og dette, sammenkædet med brugen af det generaliserende pronomen "man", medfører, at sætningen fremstår mere overbevisende og accepterende - muligvis for at redde Kias ansigt og bagatellisere 'problemet'.

Data i HAY som et billede på trivsel

I dette tema vil vi kigge på uddrag, hvor klienternes 'How Are You?'-data bliver tolket i forhold til klientens virkelige humør og trivsel.

På tværs af psykologsamtalerne ser vi flere eksempler, hvor Liva betragter forholdet mellem de registrerede smileys som værende et nøjagtigt billede på klientens virkelige trivsel. I uddrag 14

er Liva i tvivl om, hvilke følelser Anna selv tilknytter en bestemt smiley, under en gennemgang af HAY på Annas telefon:

1	Liva:	O::hg hvad <u>var</u> der med de her øh semiglade: smileys? Var
2		det det at hvor du var <u>neutral</u> men ikke rigtig vidste-
3	Anna:	Jah (.) (altså:) (.) ikke (følte) så meget ((kigger op
4		mod vinduet, fumler med hænderne))
5		(1.1)
6	Liva:	Okay så den semiglade smiley (er-) betyder du ikke føler
7		så meget?
8	Anna:	Ja
9	Liva:	Okay (0.7) jeg kan godt mærke du er lidt <u>numb</u> (.) for
10		tiden

Uddrag 14: Bilag 4, Linje 220-228

Liva spørger Anna i linje 1 ind til det, som Liva selv kalder "semiglade" smileys, og refererer tidsdeksisk til indhold, de tidligere har snakket om (Nielsen & Nielsen, 2005, s. 142), i form af ordene "hvad var der" - formentlig en henvisning til tidligere i samtalen, hvor Anna har forklaret baggrunden for registreringen af den pågældende smiley. Her uddyber Liva, hvad Anna tidligere har forklaret ved at tilføje "hvor du var neutral men ikke rigtig vidste-" (linje 2) - men bliver afbrudt af Anna, der bekræfter ved at sige "Jah (altså:) (.) ikke (følte) så meget" (linje 3), og med ordet "altså:" efterfølgende præciserer i forlængelse af Livas spørgsmål, hvad de omtalte smileys betyder, nemlig at hun ikke "(følte) så meget". Efter et sekunds pause omformulerer Liva sit spørgsmål og spørger, om den "semiglade smiley" betyder, at Anna "ikke føler så meget?" (linje 6). Spørgsmålet kan ses som en gentagelse af Annas taletur forinden, hvilket i dette tilfælde kan tydes som en anmodning om yderligere information (Kjærbeck, 2008, s. 325) i form af en bekræftelse af Livas udsagn. Anna perciperer Livas udsagn som et spørgsmål og bekræfter det med et "Ja" i linje 8. Herefter ytrer Liva med et "Okay" (linje 9), at hun har modtaget bekræftelsen, og siger derefter "jeg kan godt mærke du er lidt numb (.) for tiden". I perspektivet af psykologsamtalen som institutionel interaktion, har Liva fået udredt betydningen af den 'semiglade' smileys i taleturene forinden og foretager nu en sammenligning mellem smileyregistreringerne i Annas HAY og Annas humør, som hun selv har bemærket som psykolog. Med ordet "godt" i linje 9 bekræfter hun denne sammenligning og skaber således et billede af HAYs data som værende retvisende og i overensstemmelse med virkeligheden.

Endvidere foretager Liva en *rewording*, altså en begrebslig omformulering (Fairclough, 1992, s. 77) ved indledningsvist at bekræfte Annas udtryk, 'ikke at føle så meget' i linje 6, og derefter beskrive hendes adfærd som værende det engelske ord "numb", hvilket både kan betyde 'følelsesløs' og 'lammet'. Dette vidner, at Liva ikke kun ser de registrerede smileys som et retvisende billede af Annas adfærd, men også føler sig sikker som psykolog til at foretage en tolkning af Annas trivsel og eksplicitere denne viden over for Anna som klient.

Livas opfattelse af smileyskalaens validitet som grundlag for refleksion over trivsel ser vi yderligere i uddrag 15, hvor Kia og Liva diskuterer, hvorvidt Kia bør fortsætte at gå i skole.

1	Kia:	mhjeg føler jeg <u>har</u> holdt ud i: (.) <u>ti</u> år nu (.) (med
2		altid at have gået i sko:le) ((griner lidt)) (.) så kan
3		jeg godt holde det ud i to år mere
4		(0.8)
5	Liva:	men når du så <u>ser</u> din smileyordning tænker du så det er
6		[en] <u>god</u> idé at ho:lde (.) ud i to år mere?
7	Kia:	[mh]
8	Kia:	((ryster svagt på hovedet))Mh-mh
9	Liva:	Ne:j (.) ((noterer på papir)) så den tager vi <u>også op</u>

Uddrag 15: Bilag 4, Linje 594-601

I linje 1 forklarer Kia, at fordi hun har "holdt ud i: (.) ti år" i skolen, så kan hun også klare to år mere - men ved at bruge begrebet 'holde ud' udtrykker Kia dog et anstrengt forhold til skolegang. Efter en kort pause fremlægger Liva et modargument i forhold til Kias vurdering: "men når du så ser din smileyordning tænker du så det er [en] god idé at ho:lde (.) ud i to år mere?" (linje 5). Liva inddrager i taleturens første led Kias "smileyordning", hvorved hun formentlig hentyder til Kias smileydata. Ved at omtale data som en "smileyordning" udtrykkes de registrerede smileys ligesom Fødevarestyrelsens smileybaserede kontrolsystem, der i flæng omtales som *smiley-ordningen*, hvilket har til formål at oplyse forbrugere om, hvorvidt en forretning lever op til lovmæssige krav og hygiejne (Miljø- og Fødevareministeriet, 2017). Livas brug af ordet "smileyordning" kan på denne måde tolkes som værende noget, der i lighed med Fødevarestyrelsens smileykoncept, kan oplyse om tilstand, og i dette tilfælde altså Kias humørmæssige trivsel. Denne tolkning kan understøttes ved analyse af Livas taleturs sidste sætningsled, "tænker du så det er [en] god idé (...)", hvilket fremgår som en udledt psykologfaglig vurdering på baggrund af "smileyordningen" - ligesom, at Fødevarestyrelsens smileyordning kan guide forbrugere i

deres valg. Idet Liva benytter Kias smileydata som en "smileyordning" og som argument for en faglig vurdering, fremsætter hun ligesom i uddrag 14 en overbevisning om, at klientens data er et retvisende billede på adfærd og trivsel. Efter Livas spørgsmål i linje 6, bekræfter Kia, at hun har forstået Livas brug af smileydata som modargument ved at svare nej med et "Mh-mh" og rysten på hovedet. Herefter noterer Liva i sine papirer og siger "så den tager vi også op" (linje 9), og Liva udmelder herved, at "den", der refererer hendes faglige vurdering fra før, vil blive 'taget op', som kan tolkes som værende en fremtidig agenda på samtaleforløbet med Kia. Udover at betragte HAY-app'ens data som værende retvisende, benytter Liva således også disse data til at legitimere sin psykologfaglige vurderinger og beslutninger for samtaleforløbet med sin klient.

Kia fremlægger Kias HAY-data som argument midt i dialogen, og det bliver således eksponeret over for Kia, at Liva orienterer sig i hendes smileydata og tager disse data med i sine faglige overvejelser, argumenter og vurderinger. 'How Are You?' bliver på denne måde bragt på banen af Liva i form af psykologens eget arbejdsværktøj. Endvidere fremsætter Liva argumentet ud fra Kias eget synspunkt ved at benytte pronominet "du" i ytringen "men når du så ser din smileyordning (...)" (linje 5), hvilket også fremgår i resten af taleturen, "tænker du så det er [en] god idé (...)". Vi tolker, at Liva benytter pronominet som retorisk virkemiddel til at overbevise Kia om hendes vurdering ved transitivt at beskrive vurderingen som noget, Kia selv kan 'tænke' sig til.

'How Are You?' som artefakt i samtalen

I dette tema vil vi analysere 'How Are You?'-app'en på telefonen som et artefakt i psykologsamtalerne mellem Liva og klienterne, og hvordan app'en på telefonen spiller en rolle som både fysisk og multimodalt objekt i interaktionerne.

Fælles for alle samtaler på tværs af klienterne får Liva på et tidspunkt i løbet af samtalen klientens telefon i hånden for at se klientens smileydata. I uddrag 16 sidder Liva med Merles telefon og er ved at kigge på hendes data, som også kan ses på billede 14.



Billede 14: Liva (t.v.) sidder med Merles telefon, og Merles blik er på telefonen.

- | | | |
|----|--------|--|
| 1 | Liva: | (jeg kan se) der <u>onsdag</u> der (havde) du bare en rigtig |
| 2 | | træls dag ((trykker på telefonen)) |
| 3 | Merle: | (jeg kan ikke huske) jeg <u>tro:r</u> det var fordi: (.) at jeg |
| 4 | | skulle sådan <u>op</u> om mo:rgenen ((klør sig i håret)) og så |
| 5 | | nåede jeg ikke at få <u>morgenmad</u> og så- (.) je- (.) jeg var |
| 6 | | bare- ((ryster på hovedet)) det var bare en <u>lortedag</u> |
| 7 | Liva: | jah (1.7) ((kigger og trykker på telefonen)) så bliver vi |
| 8 | | glade (ved <u>midnat</u>) ((griner lidt)) |
| 9 | Merle: | ((griner)) det var på grund af jeg var sammen med min |
| 10 | | veninde tror jeg () ((griner)) |

Uddrag 16: Bilag 4, Linje 1116-1125

I starten af Livas taletur i linje 1, "(jeg kan se) der onsdag der", bruger Liva begrebet "der" deiksisk til at hentyde til onsdag som et emne. Men fordi Liva sidder med HAY på telefonen og hendes blikfang er herpå, refererer hendes deiksis til indhold på telefonen og altså formentlig smileydata fra en onsdag i HAYs kalenderfunktion. Livas ytring slutter med, at hun påpeger, at Merle havde "en rigtig træls dag" (linje 1). Idet Liva snakker ud fra app'ens data på telefonen som et multimodalt rum, der består af smileys og noter, kan det antages, at Liva med en "træls dag" ytrer en tolkning af sure smileys eller en note, hvor Merle bogstaveligt har skrevet, at dagen var træls. Merle sidder på kanten af sofaen og hendes blik er ligeledes rettet mod telefonen, hvorefter hun tager taleturen og giver sin forklaring på de registrerede data ved at indlede ytringen med: "(jeg kan ikke huske) jeg tro:r det var fordi:

(...)” (linje 3), og herefter remse op, hvilke hændelser, der gjorde dagen “en lortedag” (linje 6), som var det svaret i et spørgsmål-svar ytringspar. Under hele Merles forklaring fjerner Liva ikke blikket fra telefonen, men hun udtrykker en bekræftelse af, at hun har hørt og forstået, hvad Merle har sagt, ved efterfølgende at sige minimalresponsen “j ah” (linje 7).

Herefter forekommer der en lille pause, hvor Liva fortsat sidder med telefonen og trykker rundt i Merles smileydata, hvorefter Liva ytrer kommentaren: “så bliver vi glade (ved midnat)” (linje 7), der stadig deiksisk refererer til app’ens indhold, hvorefter hun griner. I modsætning til hendes taletur i linje 1, hvor Liva brugte “du”-pronomen til Merle, omtaler Liva her Merles data ud fra et “vi”-pronomen. Ifølge Glenn & Holt (2013, s. 3) sker grin ofte i reference til noget, der kort forinden er sket, eller sker nu og her i interaktionen. Ifølge samtaleforsker Viveka Adelswärd kan en taler grine for at udvise bevidsthed om, at der kan være forskel i forholdet mellem, hvad der siges, hvordan det tolkes af modtageren, og hvad taleren mener (fra: Glenn & Holt, 2013, s. 7). Ved at Liva bruger “vi”-pronomen, snakker hun ud fra Merles data, som om Liva selv indgår i disse data og har haft samme humør under registreringerne. Livas efterfølgende grin (linje 8) kan være en reference til denne ytring, hvor Liva udtrykker med grinet over for Merle, at Liva er bevidst om, at det er nonsens, at Liva benytter “vi”-pronomen om Merles data. Grin kan også indlede et ytringspar, der ‘inviterer’ den anden taler til at grine med, hvilket den anden taler kan acceptere eller afvise (Jefferson, 1979, s. 80). I linje 9 griner Merle, hvilket kan betragtes som en accept af Livas inviterede grin i linje 8 - dog ekspliciterer Merle ikke i den efterfølgende ytring, om det er “vi”-pronomet, hun griner af. Vi tolker blot, at det delte grin i denne kontekst medfører en større interpersonel *affiliation* (Glenn & Holt, 2013, s. 66), altså tilknytning og samhørighed mellem Liva og Merle. Merle fortsætter her i konstruktionen af spørgsmål/svar ytringspar ved at svare Livas påpegelse i linje 7 med en forklaring: “det var på grund af jeg var sammen med min veninde (...)” (linje 9), og griner herefter igen.

Kigges der på Liva og Merles løbende konstruktion af spørgsmål/svar ytringspar i form af påpegelse af data/forklaring, kan det tolkes, at denne konstruktion styrkes gennem Livas “vi”-pronomen, som både skaber grundlag for fælles grin, men også udtrykker et fælles narrativ, som om Liva træder ind i Merles liv. Denne affiliation og samhørighed, der kortvarigt opstår mellem Liva og Merle, gør her HAY til et samtaleværktøj, hvor der skabes fælles mening mellem Merles smileydata og forklaringer hertil. Livas taletur i linje 7 bekræfter på denne måde Merles initiativ til at fortsætte dialogens spørgsmål-svar-struktur, hvilket vi ser hende gøre i taleturen

efter i linje 9. Men idet Liva har telefonen i hænderne og ikke eksempelvis læner sig frem til Merle for, at de begge kan se skærmen, kan der være uoverensstemmelse mellem Livas deiksiske orientering, eksempelvis "der onsdag" (linje 1), og Merles mulighed for at indgå i telefonens multimodale rum. Interaktionens påpegelse af data/forklaring-struktur forudsætter derfor således, at Merle mentalt kan genkalde og placere sine data. I denne interaktion bliver HAYs rolle som artefakt i hænderne på Liva altså både Livas arbejdsredskab, lignende vores analyse i temaet 'Data i HAY som et billede på trivsel', men også et hukommelsesværktøj, hvor Merle både skal genkalde data og angive sin forklaring hertil.

I uddrag 17 ses Liva og Merles efterfølgende interaktion, hvor dialogstrukturen fra uddrag 16 ændrer sig. Som det fremgår af linje 12 og 14 forekommer der længere slip-pauser på henholdsvis 3,7 og 11,2 sekunder med kun en sagte kommentar fra Liva, "(sådan der)" (linje 12), formentlig tilrettet hendes egen aktivitet med app'en på telefonen.

11	Merle:	(det virker bare underligt)
12	Liva:	ja ((griner, trykker på telefonen))(3.7) (sådan der)
13		((trykker på telefonen))
14		(11.2) ((Liva trykker på telefonen, Merle kigger
15		kortvarigt ud af vinduet))
16	Merle:	men jeg havde lige sådan to dage hvor jeg havde det
17		(.)ret godt (.) [der] var jeg meget glad ((rokker lidt
18		fra side til side, smiler))
19	Liva:	[ja] (.) ja ((kigger og trykker på
20		telefonen))
21	Merle:	((griner svagt)) jeg ved ikke lige hvorfor ((kigger ned
22		og hen på bordet))
23	Liva:	mh-mh- ((kigger stadig i telefonen))

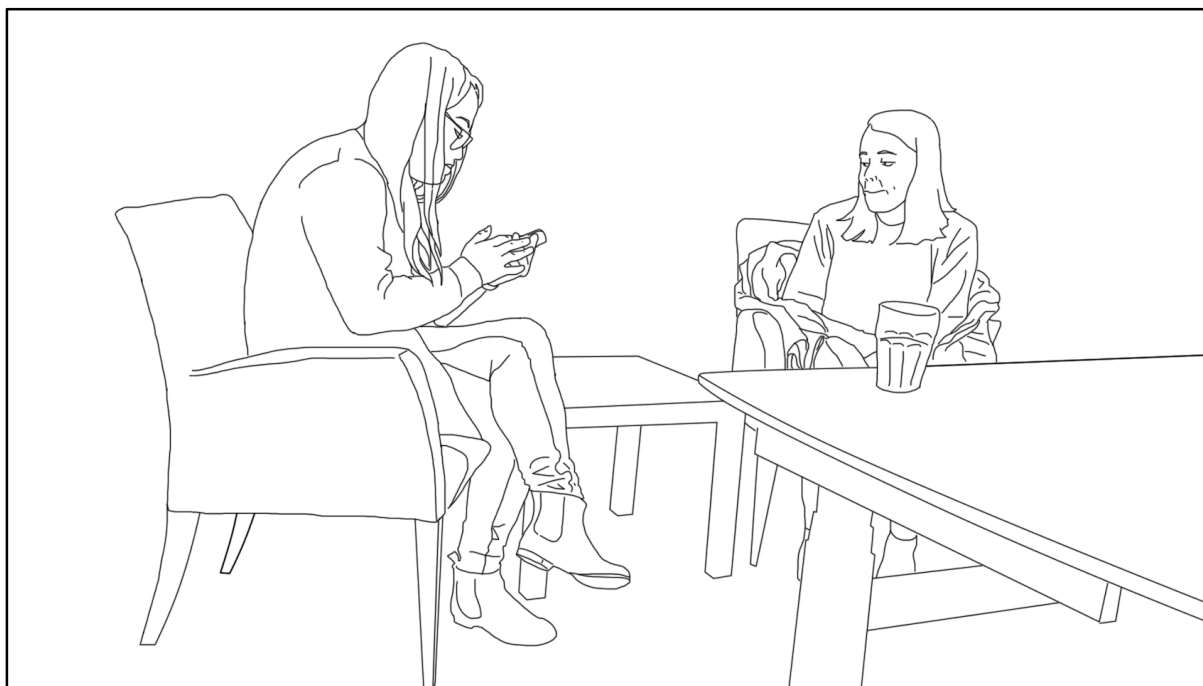
Uddrag 17: Bilag 4, Linje 1127-1135

I forlængelse af Liva og Merles uafbrudte påpegelse af data/forklaring dialogstruktur i uddrag 16 forekommer slip-pauserne i uddrag 17 derfor som et brud på den flydende dialog. Liva sidder dog under pauserne med telefonen i hånden og gennemgår data, og telefonen som artefakt kan derfor gøre det muligt for Liva og Merle at 'acceptere' disse pauser, uden det forekommer akavet eller unaturligt for dem. I linje 16 tager Merle dog taleturen: "men jeg havde lige sådan to dage hvor jeg havde det (.) ret godt (.) [der] var jeg meget glad". Ordet "men" binder sætningen kohæsitivt sammen med noget, der er sagt forinden (Fairclough, 1992, s. 77), hvilket i dette tilfælde formentlig drejer sig om Merles ytring i uddrag

16, "det var på grund af jeg var sammen med min veninde" (linje 9). Merles taletur i linje 16 (uddrag 17) fungerer her som en *udbydning* og en nuancering af informationerne i linje 9 i uddrag 16 (Fairclough, 1992, s. 175). Merles valg om at tage taleturen for at fortælle videre om hendes 'glade' dage vidner om en lyst eller et behov for at genoptage den verbale dialog med Liva, sådan som interaktionen kort forinden udartede sig i uddrag 16. Merles taletur slutter, hvorefter hun gør en kropslig bevægelse "((rokker lidt fra side til side))" (linje 16), der kan være en markering af et *muligt færdiggørelsespunkt*, altså en åbning for, at Liva kan tage taleturen (Nielsen & Nielsen, 2005, s. 34). Liva reagerer på Merles ytring, dog kun i form af minimalrespons, "[ja] (.) ja" (linje 19). Herefter tilføjer Merle, "jeg ved ikke lige hvorfor" (linje 21), som yderligere kan være en invitation til, at Liva skal komme på banen og genoptage dialogen. Liva reagerer atter kun med minimalrespons, "Mh-mh-" (linje 23), og dialogstrukturen fra uddrag 16 slutter således i uddrag 17.

Ligesom i uddrag 16 kigger Liva på intet tidspunkt op på Merle i uddrag 17. Ifølge Ekman & Friesen (1969, s. 82) er øjenkontakt i en samtale ellers en medvirkende *regulator*, som styrer interaktionens turtagning og flow. Liva og Merles dialog i form af data/forklaring-strukturen i uddrag 16 udfases i uddrag 17, og måske kan dette, udover Livas minimalrespons, skyldes manglende øjenkontakt fra Livas side af. Idet Livas blik er på telefonen, og at hun interagerer med telefonen under dialogen, kan det også kontrastere mod hendes brug af minimalrespons, idet minimalrespons også udviser bekræftelse af det sagte og signalement om, at taleren skal fortsætte (Nielsen & Nielsen, 2005, s. 91). Det vil sige, at Liva formodentlig udviser blandede signaler i forhold til, hvorvidt og hvorledes dialogen skal fortsætte, og det bliver i højere grad op til Merle at vurdere, hvornår hun skal tage taleturen, hvilket hun eksempelvis først gør 11 sekunder efter Livas sidste ytring i linje 14-16. Hvis dialogen fandt sted uden Livas interaktion og fæstnede blik på telefonen, ville slip-pausen som nævnt forekomme upassende, og Liva eller Merle ville formentlig hurtigt genoptage taleturen. Derfor udleder vi, at telefonen som artefakt har en forstyrrende rolle i forhold til den naturlige dialog, og i uddrag 17 ser vi således igen et eksempel på, hvordan HAY i hænderne på Liva i højere grad er hendes eget arbejdsredskab, end det eksempelvis er et fælles samtaleredskab mellem hende og klienten.

Slutteligt ser vi i uddrag 18 et eksempel, hvor Liva tager HAY i brug som hendes eget arbejdsredskab, og hvor hun konstaterer mistrivsel hos en klient samtidig med, at hun sidder med app'en på telefonen i hænderne. I uddrag 18 er Liva ved at gennemgå Kias smileydata.



Billede 15: Livas blik er på telefonen, imens hun meddeler Kia (t.h.), at hun er i mistrivsel.

```

1  Liva:  Altså man kan se dine smileys gennemgående er (0.9)
2          ((trykker på telefonen)) su:rest om mo:rgenen
3  Kia:   ja
4  Liva:  også at du generelt er i mistrivsel ((kigger og trykker
5          på telefonen))
6  Kia:   Mh: ((kigger ned, bider læberne sammen))
7  Liva:  det er du (1.0) ø:hm::
8          (4.1) ((Liva trykker på telefonen og rækker den derefter
9          til Kia, som tager imod den))
10 Liva:  ø::h så der skal ske nogle ændringer
11 Kia:   jah

```

Uddrag 18: Bilag 4, Linje 571-580

I linje 1 indleder Liva sin ytring om Kias smileys med ordet "altså", der i denne sammenhæng kan antyde en konklusion, nemlig at Kias smileys "gennemgående er (0.9) su:rest om mo:rgenen". Herefter erklærer Kia sig enig med et "ja" i linje 3. Liva tilføjer her i linje 4 med et "også", der kobler den følgende sætning med hendes forrige taletur, yderligere en konklusion, nemlig at Kia "generelt er i mistrivsel". Liva udleder således på baggrund af Kias smileys, at Kia ikke trives, og dette understøtter vores analyse i afsnittet 'Data i HAY som et billede på trivsel', nemlig at Liva betragter klienternes smileydata som et retvisende billede på deres humør og trivsel. Kia reagerer her med et bekræftende "Mh:" (linje 6), hvorefter hun laver et ansigtsudtryk (billede 15). Ekman & Friesen (1969, s. 73) taler om ansigtet som et udtryk for

affect display, altså en reaktion på stimuli eller hændelse. I tilfældet med Kia kan hendes ansigtsudtryk, hvor hun kigger ned og 'bider læberne sammen', tolkes på mange måder. En af tolkningerne kan være et udtryk for at undertrykke eller skjule et display for eksempelvis overraskelse eller frygt (Ekman & Friesen, 1969, s. 75). Idet Kia laver ansigtsudtrykket umiddelbart efter Livas konklusion om, at Kia er "i *mistrivsel*", vidner Kias minimalrespons om, at Kia hører, hvad Liva siger, og ansigtsudtrykket kan på denne måde være et *affect display* på Livas udmelding som en *affect evoker* (Ekman & Friesen, 1969, s. 73), altså elementet, der udløser Kias ansigtsudtryk. Livas efterfølgende udsagn understreger hendes konklusion fra linje 4: "det er du" (linje 7), og fraværet af ord som 'måske' eller 'kunne være', der kunne nedsætte graden af modalitet, gør Livas ytring entydig og fastholdende i sin påstand. Herefter forekommer der en pause på 4.1 sekunder, hvor Liva fortsat sidder med blikket rettet ned mod telefonen, som hun sidder og trykker på. Ligesom Liva kigger ikke op i samtalen med Merle i uddrag 16, har Liva et fæstnet blik på telefonen under hele interaktionen med Kia i uddrag 18. Liva har derfor ikke mulighed for at aflæse Kias *affect display* og dermed heller ikke muligheden for at forholde sig til Kias reaktion i tilfælde af, at meddelelsen om at være 'i *mistrivsel*' var for overvældende for Kia.

I linje 10 udleder Liva med et "så", at "der skal ske nogle ændringer", hvilket igen vidner om, at Liva ser smileydata så valide og retvisende, at hun også baserer psykologfaglige beslutninger på baggrund af klientens data (jf. 'Data i HAY som et billede på *trivsel*'). Her erklærer Kia sig blot enig med et "jah" (linje 11). I Livas konklusioner om Kias data fra linje 1-7 ekspliciterer Liva på intet tidspunkt spørgsmål, om Kia er enig i hendes udsagn. Dette kan måske skyldes, at Kia netop benytter minimalrespons, der bekræfter ytringerne i Livas tale. Uddrag 18 er derfor både et eksempel på, hvordan HAY som artefakt forhindrer øjenkontakt, selv i situationer hvor en klient bliver erklæret *mistrivende*, men også hvordan Liva foretager konklusioner uden at 'tjekke' med klientens egen opfattelse og høre klienten ad, om de tænker det samme (Alrø & Kristiansen, 2006, s. 203). HAY bliver således atter taget i brug som Livas arbejdsredskab, men på en måde, hvor Liva både modtager klientens data samt behandler og udregner 'resultater' på samme vis som en regnemaskine. Uddrag 18 er således også et eksempel på, hvordan Kia som klient ikke bliver tildelt agency i forhold til indflydelse eller medansvar på disse udregninger, men blot fremstår som 'leverandør' af HAY-data fysisk leveret i form af telefonen som artefakt, som Liva har fået i hænderne.

Opsamling af psykologsamtalernes tekstlige dimension

I dette afsnit vil vi kort opsummere de pointer, som vi udleder af ovenstående analyse af den tekstlige dimension med henblik på at inddrage pointerne i 'Samtalernes diskursive praksis'.

- I afsnittet 'Introduktion af HAY' så vi, hvordan fokus er på HAYs funktioner, og hvordan psykologen Liva udbytte af klientens humørregistreringer er mere i fokus, end HAY som klientens personlige hjælpeværktøj. Derudover blev HAY i dette afsnit fremstillet som værende noget mindre betydningsfuldt og dermed bagatelliseret.
- I afsnittet 'Fortolkning af smileyskalaen' opdagede vi, at Liva i samtalen tilegner sig agency til at definere smileyerne og deres betydning, samt at smileydataen til tider kan sammenlignes med en karakterbog.
- I analysen af temaet 'HAY italesat som lektier' så vi eksempler på, hvordan der i samtalerne sættes lighedstegn mellem HAY og lektier, samt at psykologen Liva til en vis grad indirekte erkender det upassende ved ordet 'lektier' ved at blødgøre retorikken herom. Derudover så vi, at psykologen Liva fremstår som 'skolelæreren', der vurderer klientens brug af HAY. Ydermere tildeles klienten agency og ansvar til egen bedringsproces, men vi så også et eksempel på, at en klient i forbindelse med dette får dårlig samvittighed.
- I afsnittet 'Data i HAY som billede på trivsel' var der eksempler på, at psykologen Liva anser HAYs data som værende retvisende, og at hun legitimerer sine beslutninger på baggrund af HAYs data. Vi så også, hvordan Liva fremhæver HAYs data og dermed bruger det som sit eget argumentations- og arbejdsværktøj.
- Slutteligt i analysen af temaet 'HAY som artefakt' så vi ligeledes HAY kortvarigt som et samtaleredskab samt et hukommelsesværktøj på baggrund af klienternes og psykologens påpegelse af data og efterfølgende forklaringer heraf. Derudover så vi, hvordan telefonen i hænderne på Liva dog forstyrrer den naturlige dialog, samt hvordan psykologen til tider fremstår som en regnemaskine, der modtager og behandler HAYs data til udregning.

SAMTALERNES DISKURSIVE PRAKSIS

I dette afsnit vil vi analysere psykologsamtalernes diskursive praksis, som udgør den midterste firkant i Faircloughs model (jf. 'Faircloughs framework').

Analyse af den diskursive praksis involverer undersøgelsen af tekstens produktions-, distributions- og konsumptionsprocesser, hvilket altså drejer sig om den sociale kontekst og det afsender/modtager forhold, som teksten udfolder sig i (Fairclough, 1992, s. 78). Her kigges der på tekstens producent, hvilket i vores tilfælde både er psykologen Liva og klienterne, der i samtalen 'producerer' tale og udsagn, og på hvordan tekstens specifikke kontekst påvirker tekstens konsumption og tolkning hos modtageren (Fairclough, 1992, s. 79). Tekstens produktions- og fortolkningsprocesser er nemlig betingede af tekstens sociale praksis, hvori der trækkes på diskurser og ressourcer inden for praksissens sociale strukturer, normer og konventioner - her undersøges det ligeledes, om det bryder eller er i overensstemmelse med disse præmisser (Fairclough, 1992, s. 80). Fairclough (1992, s. 85) foreslår således, at man som analytiker i den diskursive praksis forholder tekstens tekstnære mikrolag med tekstens kontekstuelle makrolag, samt undersøger, hvorledes tekstens aktører enten normativt eller utraditionelt trækker på diskurser fra den sociale praksis.

I vores følgende analyse af psykologsamtalernes diskursive praksis vil vi samle analysepunkterne fra den tekstlige dimension og udlede diskursive mønstre for Liva og klienternes betydningsdannelser af HAY. Heri kan vi kortlægge, hvorledes det har betydning for konstitueringen af roller og agency mellem Liva, klienterne og HAY som teknologi. For at kunne identificere, hvilke diskurser Liva og klienterne trækker på eller konstruerer, vil vi løbende referere til litteratur inden for sundhedskommunikation, der kan bidrage med viden om det kliniske rum som social praksis, samt referere til afsnit i vores analyse af den sociale praksis.

I forbindelse med analyse af den diskursive praksis introducerer Fairclough (1992, s. 102) begrebet *intertekstualitet*, som er en af de grundlæggende sten i den diskursive praksis' evne til at skabe social forandring i tekstens produktions- og konsumptionsprocesser. Fairclough benytter intertekstualitet som et paraplybegreb for både *manifest intertekstualitet* og *interdiskursivitet*. Manifest intertekstualitet drejer sig om den tekstnære, ofte tydelige reference mellem tekster, eksempelvis når en tekst citerer en anden tekst. Interdiskursivitet, som også

kaldes *konstituerende intertekstualitet*, handler derimod om, hvordan tekster refererer til andre diskurser og diskursordener (Fairclough, 1992, s. 104). Diskursordener vedrører diskurser inden for bestemte institutioner eller domæner (Fairclough, 1992, s. 200), hvilket vi yderligere vil komme ind på i afsnittet 'Analyse og diskussion af social praksis'. Interdiskursivitet kan her ses på måden, hvorpå tekster refererer til konstituerede elementer af diskursordenens normer (Fairclough, 1992, s. 85). Intertekstualitet er hertil forandringsskabende, når en tekst tager diskursive elementer fra forhenværende tekster, betoner dem og producerer dem i deres ændrede form (Fairclough, 1992, s. 102).

Idet vi arbejder med tekster i form af transskriberede uddrag af psykologsamtaler, vil vi ved analytisk brug af intertekstualitetsbegrebet betragte Liva og klienternes enkelte taleture som selvstændige 'tekster', hvorimellem der kan forekomme intertekstualitet. Her vil vi både overveje indeksikalitet i en horisontal dimension, med referencer mellem taleture i samme samtale, men også i en vertikal dimension, hvor nogle taleture kan referere til tidligere samtaler (Fairclough, 1992, s. 103).

Vi har identificeret tre forskellige diskurser, der bliver konstitueret gennem psykologsamtalerne mellem Liva og klienterne. Vi har identificeret *en skolediskurs* vedrørende Liva og klienternes generelle italesættelse og håndtering af HAY i det kliniske rum. Endvidere har vi identificeret *en legitimeringsdiskurs*, som især Liva trækker på i kontekster, hvor klientens HAY-data skal gennemgås. Slutteligt har vi identificeret *en bagatalliseringsdiskurs*, der kommer til udtryk i visse tilfælde af Livas framing af HAY. Følgende vil vi beskrive, hvorledes disse tre diskurser konstitueres på baggrund af Liva og klienternes interaktion, som vi analyserede i den tekstlige dimension. Herunder vil vi udrede, hvordan diskurserne især konstitueres af henholdsvis psykologens, klientens og HAYs rolle og agency, og hvordan disse roller indbyrdes kan være konstituerende for hinanden.

Skolediskurs i den gennemgående praksis omkring HAY

I analysen af den tekstlige dimension udledte vi forskellige pointer omhandlende Livas rolle og agency som 'skolelæreren', klientens rolle og agency som 'eleven', og HAY som 'lektie', og ud fra disse har vi defineret en *skolediskurs*, som i følgende afsnit vil redegøres for.

I temaet "How Are You?" italesat som lektie' udleder vi flere eksempler på, hvordan HAY artikuleres som en lektie, der skal laves af klienten i rollen som 'elev' og senere afleveres til psykologen i rollen som 'skolelæreren' til gennemgang og vurdering. Vi har flere eksempler på, hvordan Liva konstruerer en forståelse af HAY som lektie, og nedenstående uddrag er netop et eksempel herpå:

Liva: ◦ Ehm◦ så det er den eneste lektie du får for- altså (det)
at udfylde denne her ((rører ved papiret på bordet)) og
så (.) udfylde den der tre gange om dagen ((peger på
telefonen))

Fra uddrag 9 under afsnittet "How Are You?" italesat som lektier'.

I ovenstående uddrag påtager Liva sig agency til at kunne uddelegere 'lektier' til klienten. Da Liva benytter sig af ordet 'lektier', kan man argumentere for, at der dannes associationer til skolesammenhænge, eftersom 'lektier' defineres som "skolearbejde, som en elev bliver pålagt at udføre som forberedelse til den følgende undervisningstime i det pågældende fag"⁵. Liva tildeler altså sig selv agency til at kunne foretage lektieuddelingen - ligesom en skolelærer gør, og ved brug af netop ordet 'lektier' frem for eksempelvis 'øvelser' eller 'opgaver', trækker Liva på en skolediskurs, hvor lektier ikke anses som frivilligt arbejde, men noget, der pålægges eleven som en pligt. Dette finder vi yderst interessant, og vi vil komme nærmere ind på netop dette aspekt i afsnittet 'Analyse og diskussion af social praksis'.

I relation til dette har vi i datamaterialet set flere eksempler på, at psykologen benytter sig af ordet 'instruere' i forbindelse med præsentation af HAY, eksempelvis:

Liva: [og jeg] er nødt til at instruere dig i den der how are you
app

Fra uddrag 1 under afsnittet 'Introduktion af 'How Are You?'.

Som det fremgik tidligere i analysen af netop dette ovenstående citat, bruges ordet 'instruere' i forbindelse med at vejlede nogen i at gøre noget på en bestemt måde. Dette kan også sammenkædes med skolediskursen og dét, at en skolelærer instruerer sine elever i, hvordan specifikke opgaver skal løses. Hermed fratages eleven, i dette tilfælde klienten, altså

⁵ Fra Ordnet.dk: <https://ordnet.dk/ddo/ordbog?query=lektier>

muligheden for at danne sine egne forestillinger for og erfaringer med, hvordan 'lektien' skal laves.

Vi har løbende set eksempler på, hvordan klienternes efterfølgende adopterer denne overbevisning af HAY som lektier, når de efterfølgende udviser dårlig samvittighed eller udtrykker et behov for at forklare manglende registreringer i app'en:

Kia: [altså nogle] dage har jeg glemt den og [andre dage]

Liva: ((rykker stolen tættere på Kia)) [ja (.)ja]

Kia: har jeg gjort det en ekstra gang og sådan noget

Fra uddrag 13 under afsnittet "How Are You?" italesat som lektier'.

I analysen af den tekstlige dimension tolker vi, at Kia i ovenstående uddrag udviser skyldfølelse over at have glemt at registrere humør i HAY, og efterfølgende udviser et behov for at udbedre problemet ved at nævne de ekstra registreringer på andre dage. I denne sammenhæng kan der argumenteres for, at klienten interdiskursivt trækker på normen, at HAY er lektier, og man skal lave lektier for at præstere 'godt' - og når de så negligeres, kan det medføre dårlig samvittighed eller udvise mangel på interesse. Disse følelser kan ofte forekomme i skolesammenhænge, da elever er forpligtet til at lave lektier for at kunne lære, mens manglende lektier kan medføre stilstand i læringen. Behovet for at undskylde, forklare eller 'udbedre skaderne' kan sammenkobles med ønsket om accept hos læreren og at vedligeholde eventuelle karakterer. Vi har også tidligere i analysen set et eksempel på, hvordan psykologen påtager sig skolelærerrollen og tildeler sig selv agency til nærmest at advare sine klienter mod konsekvenserne ved ikke at lave deres lektier:

Liva: Jeg har nemlig også nogle der ikke (.) får lavet deres lektier og der sker- de rykker sig ikke så me:get i forhold til (.) ikke engang tæt på

Merle: ((ryster på hovedet)) •nej• ((hviler hagen på hånden))

Fra uddrag 10 under afsnittet "How Are You?" italesat som lektier'.

I ovenstående uddrag ser vi, hvordan Liva artikulerer en 'skræmmefaktor' - nemlig, at hvis man ikke laver lektier, så rykker man sig ikke, hvilket kan argumenteres for, for disse klienter, som værende en trussel, da ønsket om at 'rykke sig', og altså få det bedre, er højt. Her trækker Liva

interdiskursivt på normen, at lektier er nødvendige for læring og fremgang, hvilket klienten antageligvis accepterer, hvorved klienten også påtager sig rollen som elev.

I disse ovenstående uddrag er HAYs rolle således 'lektier', og i andre tilfælde kan der argumenteres for, at HAY bliver en form for 'karakterbog', som det ses i afsnittet 'Fortolkning af smileyskalaen'. I temaet 'Fortolkning af smileyskalaen' så vi netop, hvordan psykologens agency for håndtering af klientens data formede HAY som værende en slags karakterbog, hvor interaktionen mellem psykolog og klient minder om en skolelærers gennemgang af en elevs karakterer. Dette begrundes blandt andet i den fysiske overlevering af HAY fra klient til psykolog, hvor HAY i bogstavelig forstand er ude af klientens hænder, mens psykologen gennemgår HAYs data, og dette kan sammenlignes med en opgaveaflevering i skolen, som skolelæreren skal gennemgå og rette for eventuelle fejl. Dog finder vi ingen tegn på, at psykologen slår ned på fejl, men derimod tjekker hun begivenhederne med klienten og tolker på humøret ud fra de forskellige begivenheder, hvilket betyder, at klienten også til en vis grad inddrages i gennemgangen af HAYs data.

Denne skolediskurs er udledt på baggrund af diskursordenen fra folkeskolen eller gymnasiet som domæne, hvor eleven får lektie for, og skolelæreren dikterer lektier og motiverer eleverne med ros for at få dem til at lave deres lektier og dermed også styrke deres fremgang - og dette vi vil komme nærmere ind på i 'Analyse og diskussion af social praksis'. Ud fra denne skolediskurs synes målet for psykologen at være, at klienterne skal udfylde HAY, men at de ikke behøver kende til eller påmindes om den større mening bag, da det blot er få gange, HAY beskrives og præsenteres som et hjælpeværktøj (jf. 'Introduktion af 'How Are You?'). Psykologens argumenter for, at klienten skal udfylde HAY, er derfor oftest med afsæt i, hvad vi antager er psykologens eget ønske om at modtage data, frem for eksempelvis at argumentere for HAYs mulige positive indvirkning på klientens trivsel, og dette vil vi komme nærmere ind på i det følgende afsnit.

Legitimeringsdiskurs i behandlingen af HAY-data

I kraft af Livas rolle og agency som 'regnemaskinen' og 'eksperten', klienten som 'leverandøren af data' samt HAY som 'dokumentationsværktøjet' har vi defineret en *legitimeringsdiskurs*, som vi følgende vil redegøre for.

I temaerne 'Data i HAY som billede på trivsel' og 'How Are You?' som artefakt i samtalen' i analysen af den tekstlige dimension udleder vi flere eksempler på, hvordan Liva artikulerer en overbevisning om, at klientens HAY-data er et retvisende billede på klientens adfærd, trivsel og humør. Vi har eksempler på, hvordan Liva er så sikker i denne overbevisning, at hun endda foretager vurderinger og beslutninger for terapiens behandlingsforløb på baggrund af disse data:

Liva: men når du så ser din smileyordning tænker du så det er
[en] god idé at ho:ld e (.) ud i to år mere?
Kia: [mh]
Kia: ((ryster svagt på hovedet)) Mh-mh
Liva: Ne:j (.) ((noterer på papir)) så den tager vi også op
Fra uddrag 15 under afsnittet 'Data som et billede på trivsel'.

Som ovenstående uddrag viser, påtager Liva sig agency til at foretage disse vurderinger og beslutninger, og klienten inddrages blot for at bekræfte hendes analyse. Uddraget er således også et eksempel på, hvordan HAY benyttes til at mediere 'shared decision making' mellem psykolog og klient (Sørensen, 2015, s. 54-56), men hvor selve beslutningen forekommer ensidig. Endvidere ser vi på tværs af samtalerne, at Liva har fået overrakt klienternes telefon med 'How Are You?'-app'en og dermed er i fysisk besiddelse af telefonen og klientens data (jf. 'How Are You?' som artefakt i samtalen'). Her kan der argumenteres for, at klienterne i denne handling interdiskursivt trækker på en norm om, at Liva som psykolog har ansvaret for at foretage disse analyser ligesom i et traditionelt sundhedsprofessionel/patient forhold (Kappelgaard, 2016a, s. 123), og at det grundlæggende formål med at registrere humør i HAY er at kunne videregive disse data til psykologen. Denne forestilling kan for klienten være adopteret fra Livas tidligere egennyttige analyse af HAY-data eller helt tilbage fra Livas introduktion af app'en, hvor Liva indleder sine egne ønsker til klientens brug af app'en som noget af det første:

Liva: Ø:hm ~~o~~ så vil jeg gerne have du får nogle- sådan
påmindelser^o (0.9) jeg kunne godt tænke mig hvis du gør
det tre gange om dagen (.) du kan selvfølgelig he:r (.)
ændre det der tidspunkt (hvis der er et eller andet)-
Merle: ja
Fra uddrag 4 under afsnittet 'Introduktion af 'How Are You?'.

Udover, at Liva konstitueres i rollen som 'regnemaskinen' (jf. 'Data i HAY som et billede på trivsel'), fremtræder hun derfor også som 'eksperten', og som den, der bedre end klienten selv kan fremanalysere indsigter i klientens trivsel. Udover at være eksperten på det analytiske, ses Liva også som 'eksperten' i forhold til HAYs funktioner i det hele taget, eksempelvis til definition af smileyskalaen (jf. 'Fortolkning af smileyskalaen'). Klienten bliver i denne konstitution konstrueret i rollen som 'leverandøren af data' og tildeles blot ansvaret for at registrere og levere data i overensstemmelse med Livas vejledning. I samspil med rollen som 'skoleeleven' i skolediskursen, hvor klienten ligesom skoleeleven eksplicit tildeles ansvar for egen læring, og altså i tilfældet med HAY, ansvar for egen bedring (jf. 'Skolediskurs i den gennemgående praksis omkring HAY'), opstår der en forstærkning af Livas agency i forhold til klientens HAY-data. Livas rolle som 'regnemaskinen' og 'eksperten' forudsætter nemlig, at klienten skal have sine data behandlet igennem hende, og begrænser samtidig klientens agency i forhold til behandling af egne data. Idet Liva sætter lighedstegn mellem flere registreringer og hurtigere bedring og udvikling (jf. "How Are You?" italesat som lektier), forstærkes klientens ansvar for at foretage registreringer og dermed også rollen som 'leverandør'.

Liva benytter HAY-data som argument i rådgivning af sine klienter og til at legitimere sine psykologfaglige beslutninger (jf. 'Data i HAY som et billede på trivsel'). Uddrag 15, som citeret i starten af dette afsnit, er et eksempel på, hvordan Liva bringer HAY-data på banen i samtalen uden for en kontekst, hvor Liva og klienten er ved at gennemgå HAY. Vi argumenterede her for, at HAY på denne måde frames som hendes arbejdsredskab (jf. 'Data i HAY som et billede på trivsel'). Derudover udledte vi i slutningen af afsnittet "How Are You?" som artefakt i samtalen, at HAY tages i brug som et hukommelsesværktøj i form af en data/forklaring dialogstruktur mellem Liva og klienten. Selvom denne dialogstruktur kortvarigt medierer et fælles narrativ mellem Liva og klienten i kraft af Livas 'vi'-kommunikation, udfases dialogen og Livas fæstnede blik på telefonen, som er rettet mod hende selv, former igen HAY til at være Livas værktøj. Vi ser her endnu et tilfælde, der konstituerer klientens begrænsede rolle som 'leverandøren' af HAY-data og uddybende forklaringer til de registrerede smileys, som Liva benytter til at tjekke data af med virkeligheden og de følelser, klienten kan erindre. Klientens patientperspektiv bliver her anset som en supplerende kilde til viden i psykologens praksis (Frimann, Sørensen & Wentzer, 2015, s. 10), frem for eksempelvis at være ligeværdig, hvor klienten selv tildeles

agency til at navigere i, hvad der er vigtigt at fremhæve. Livas behov for at tjekke smileydata af med virkeligheden ser vi også andre eksempler på:

Liva: Okay så den semiglade smiley (er-) betyder du ikke føler
så meget?

Anna: Ja

Liva: Okay (0.7) jeg kan godt mærke du er lidt numb (.) for
tiden

Fra uddrag 14 under afsnittet 'Data som et billede på trivsel'.

Når Liva benytter HAY-data i sine argumenter konstitueres HAY i rollen som 'dokumentationsværktøjet', som Liva skal benytte til at legitimere sine faglige vurderinger og beslutninger. HAY tildeles på denne måde agency i forhold til at være et validt og sandfærdigt beslutningsgrundlag og på denne måde dikterer HAY den fremadrettede handleplan for klientens terapiforløb - såfremt Liva som 'eksperten' har analyseret og skabt sammenhæng mellem klientens trivsel og virkelighed. På denne måde identificerer vi en legitimeringsdiskurs, da konstitueringen af Liva som 'eksperten' og HAY som 'dokumentationsværktøjet' skaber et fokus på HAY som et beslutningsgrundlag for behandlingsforløbet i den psykoterapeutiske praksis.

Bagatelliseringsdiskurs i framingen af HAY

Udover en skolediskurs og en legitimeringsdiskurs har vi identificeret *en bagatelliseringsdiskurs*, der kommer til udtryk i nogle tilfælde af Livas framing af HAY. I denne diskurs fremtræder Livas rolle og agency som psykologen, der 'føler sig nødsaget' til at snakke om HAY, klienten som den 'frivillige' samt HAY som værende 'betydningsløs' i forhold til den psykoterapeutiske praksis. Følgende vil vi beskrive, hvorledes bagatelliseringsdiskursen konstitueres gennem disse roller og agencies.

På tværs af psykologsamtalerne bliver HAY først introduceret eller gennemgået sidst i sessionerne, og i analysen af temaet 'Introduktion af 'How Are You?' udleder vi et tilfælde, hvor Liva i introduktionen af HAY konkret ytrer sig, at hun er 'nødt til' at snakke om HAY:

Liva: (Men) Mie tiden den er ved at gå
(0.5)

Mie: [Okay]

Liva: [og jeg] er nødt til at instruere dig i den der how are you app ((skubber sig væk fra bordet, hænder udstrakte og håndflader vender mod bordet))

Fra uddrag 1 under afsnittet 'Introduktion af 'How Are You?'.

I kraft af Livas tidsmæssigt sene inddragelse af HAY i sessionerne og ovenstående ordvalg, konstituerer Liva sig i rollen som en psykolog, der på grund af ydre faktorer eller en tredjepart 'føler sig nødsaget' eller 'forpligtet' til at inddrage HAY i sin praksis. Derudover er ovenstående citat også et eksempel på, at Liva omtaler HAY som 'den der', hvilket er en perifer omtale, der distancerer hende fra teknologien. I denne diskurs fralægger Liva sig agency, hvad angår HAY, hvilket altså er en tydelig modsætning til skole- og legitimeringsdiskursen, hvor Liva både dikterer, hvordan HAY skal udfyldes, men også aktivt tager HAY i brug i sin faglige argumentation. Denne modsætning vil vi vende tilbage til senere i dette afsnit.

I forlængelse af Liva i rollen som psykologen, der er 'forpligtet' og 'nødsaget' til at tale om HAY, ser vi også eksempler på, hvordan klientens rolle derimod artikuleres af Liva som den 'frivillige' bruger af teknologien. I nedenstående eksempel udtrykker Liva, at det helt afhænger af, hvad klienten har overskud til, i forhold til hvorvidt de skal foretage registreringer:

Kia: [altså nogle] dage har jeg glemt den og [andre dage]

Liva: ((rykker stolen tættere på Kia)) [ja (.)ja]

Kia: har jeg gjort det en ekstra gang og sådan noget

Liva: det er helt fint ((trækker sine ærmer op)) det er helt efter hva::d

Kia: ja

Liva: man har overskud til (.) stadigvæk (jo)

Fra uddrag 13 under afsnittet "How Are You?" italesat som lektier'.

Ovenstående citat er også et eksempel på, hvordan Liva skaber en tilgivende relation mellem hende som psykolog og klienten (jf. "How Are You?" italesat som lektier). Klienten bliver således ikke 'straffet' i tilfælde, hvor HAY ikke er udfyldt, hvilket understøtter konstitueringen af den 'frivillige' rolle, hvis indsats bliver tilgodeset uanset omfang. I forhold til agency ville den tilgivende relation alene danne et billede af, at klienten har et uforpligtende selvansvar for registreringer i HAY, og at det således ikke gør en forskel, om klienten bruger eller ikke bruger HAY. Men i Livas rolle som 'skolelæreren' i skolediskursen og som 'eksperten' i

legitimeringsdiskursen ser vi også eksempler på, hvordan Liva pointerer, at flere registreringer giver bedre resultater, både i forhold til trivselsbilledet i HAY og klientens bedring (jf. "How Are You?" italesat som lektier). Klientens agency i den 'frivillige' rolle er derfor i uoverensstemmelse med klientens relation til Livas øvrige roller, hvor Liva inddrager HAY som en medvirkende faktor for det videre arbejde med terapien og tydeligt sætter et krav til klienten om at foretage fyldestgørende registreringer i HAY.

Kigges der på det samlede billede af Livas forcerede inddragelse af HAY som noget af det sidste i sessionerne, etableres app'en i rollen som en 'betydningsløs' teknologi. I modsætning til hvis app'en blev bragt på banen i starten af sessionerne eksempelvis og satte dagsordenen for samtaleemnerne, fremstår HAY som noget, der ikke har en større indflydelse på samtaleforløbet. Bagatelliseringsdiskursen, som altså fremtræder sporadisk, men især konstitueres i kraft af Livas 'sidste øjeblik'-inddragelse af teknologien, er som tidligere nævnt derfor en direkte modsætning til legitimeringsdiskursen, hvor HAY som 'dokumentationsværktøj' udgør et beslutningsgrundlag for handleplanen i klientens terapi.

ANALYSE OG DISKUSSION AF SOCIAL PRAKSIS

Følgende afsnit vil beskrive psykologsamtalernes diskurser som sociale praksis, der udgør den yderste firkant i Faircloughs model (jf. 'Faircloughs framework').

Grundtanken i Faircloughs diskursanalyse er, at diskurser er socialt forankrede, og derfor både determinerer social praksis, men også konstrueres af social praksis (Fairclough, 1992, s. 65). For at afdække den sociale praksis foreslår Fairclough (1992, s. 237) at undersøge, hvordan tekstens omkringliggende sociale og makrosociologiske strukturer betinger de fremtrædende diskurser, og omvendt, hvordan den diskursive praksis kan påvirke disse strukturer. Disse strukturer kan ses som diskursordener, som er samlede diskursive facetter af sociale strukturer i visse institutioner og domæner (Fairclough, 1992, s.43).

I analysen af den sociale praksis vil vi fremhæve de diskursordener og sociale strukturer, som de udledte diskurser i den diskursive praksis enten normativt eller kreativt trækker på, og hertil kontekstualisere teksten og den diskursive praksis til bredere samfundstendenser (Phillips, 2015, s. 312). For at nuancere konteksten vil vi også inddrage strukturer og tendenser, som vores tekst ikke trækker på, men som rammesætter intenderede normer og konventioner for sundhedspraksis og sundhedskommunikation, hvor psykologsamtaler hører under.

Indledningsvist vil vi beskrive skolediskursen i relation til skoledomænet som social praksis (jf. 'Mål-middel-didaktik i skoledomæner') og herefter sammenligne bagatelliseringsdiskursen med Kappelgaards (2016a) lignende observationer samt medarbejderes italesættelse af velfærdsteknologier som noget meningsfuldt (jf. 'Meningsfuld teknologi i mødet med patienten'). Herefter vil vi kigge på legitimeringsdiskursen i relation til psykoterapiens evidensbaserede praksis (jf. 'Evidensbaseret praksis'). Hertil vil vi forholde psykologsamtalernes diskurser til de sundhedsstrategiske begreber, 'empowerment' og 'egenomsorg' (jf. 'Empowerment og egenomsorg') og slutteligt konkludere, hvorvidt psykologsamtalerne konstituerer HAY som et værktøj til Bevidst Selvledelse i praksis (jf. 'Bevidst Selvledelse i praksis').

Mål-middel-didaktik i skoledomæner

I analysen af den diskursive praksis identificerede vi en skolediskurs, hvilken var udledt på baggrund af diskursordenen fra folkeskolen eller gymnasiet som domæne, hvor skolelæreren dikterer lektier til eleverne og motiverer eleverne mod læring og fremgang. Skolediskursen sprang os tydeligt i øjnene, da psykologen brugte ord som 'lektier', hvilket direkte associeres til skolekontekster, og vi undrer os i den forbindelse over, hvorfor man netop vælger at bruge ord som 'lektier' i et klinisk rum i form af en psykologpraksis. I analysen af den diskursive praksis argumenterede vi for brugen af ord som eksempelvis 'opgaver' eller 'øvelser', der i stedet for 'lektier' kunne have en mere objektiv betydning og være mindre ladet med en bestemt diskurs, således at klienterne selv havde mulighed for at danne deres egne forståelser og ejerskab over HAY som et hjælpeværktøj. Men hvorfor vælger psykologen at bruge netop ordet 'lektier'? Set i lyset af, at vi også har identificeret en legitimeringsdiskurs, kan vi argumentere for, at 'lektierne', og dermed HAY, bruges som psykologens dokumentationsværktøj til at legitimere faglige vurderinger og beslutninger. Der kan dermed argumenteres for, at der gøres brug af en form for mål-middel-didaktik, der, stærkt influeret af behaviorismen og adfærdspsykologien, handler om at opnå mulighed for at styre og kontrollere elevens læring (Hiim & Hippe, 2010, s. 40). Vi har tidligere argumenteret for, at psykologen i uddragene til tider påtager sig rollen som en skolelærer, der giver sine klienter lektier for, således at klienterne tildeles elevrollen. I mål-middel-didaktikken handler det hovedsageligt om kontrol og effektivisering af læringen (Hiim & Hippe, 2010, s. 40), hvilket der kan argumenteres for sker, når psykologen bruger forskellige midler til at opnå det ønskede mål i form af klientens læring om sig selv eller psykisk bedring. Psykologen dikterer, som tidligere nævnt, lektier til klienterne, og motiverer klienterne ved hjælp af eksempelvis 'skræmmefaktorer' eller løfter om bedring ved at gennemføre lektier. Ifølge Hiim og Hippe (2010, s. 41) er læringserfaringer, undervisningsindhold samt vurdering af disse styret af målene, og man kan derfor med udgangspunkt i målene deducere sig frem til relevante arbejds måder og undervisningsindhold. Da psykologens mål antagelsesvist er at rekvirere data fra klienten som dokumentation og beslutningsgrundlag, er indholdet i samtalerne og vurderingen af klientens brug af HAY således anderledes, end hvis målet eksempelvis var for klienten at opnå indsigt i egen trivsel eller bevidst selvledelse. Var psykologens primære mål dog et af disse sidstnævnte, ville det altså ifølge mål-middel-didaktikken være mest hensynsfuldt at udvælge arbejds måder og indhold, der på bedre vis kunne medføre en indfrielse af målet. Dette diskuterer vi yderligere i afsnittet 'Bevidst Selvledelse i praksis'.

Meningsfuld teknologi i mødet med patienten

I bagatelliseringsdiskursen frames klientens rolle til at være den 'frivillige' bruger af HAY, som blot skal udføre registreringer, hvis der er overskud og lyst til det. Lignende denne rolletildeling ser vi i Kappelgaards (2016a) samtaleanalyse af sundhedsprofessionelles introduktion af hjemmemonitorering til en KOL-patient. Her introduceres monitoreringsudstyret af en sygeplejerske til både patienten og nogle SOSU-assistenter, hvor patienten får at vide, at hun selv kan bestemme, om hun vil følge med i introduktionen eller ej, hvis introduktionen bliver 'volapyk' for hende (Kappelgaard, 2016a, s. 98). Samtidig får patienten at vide, at hun dog også bør vide, hvordan monitoreringen fungerer, hvilket ifølge Kappelgaard (2016a, s. 98) tegner en usammenhængende 'ansvarsgeografi' mellem de sundhedsprofessionelle og patienten, når patienten alligevel tildeles agency i forhold til viden om monitoreringsprocessen. Denne paradoksale rolletildeling til patienten ser vi også i psykologsamtalerne, hvor bagatelliseringsdiskursen artikuleres sideløbende med skole- og legitimeringsdiskursen, selvom klientens roller og agencies heri tydeligt modstrider hinanden (jf. 'Bagatelliseringsdiskurs i framingen af HAY'). På baggrund af Kappelgaards (2016a) analyse og vores analyse af psykologsamtalerne kan der altså tegnes et mønster af en bagatelliseringsdiskurs, der generelt kan eksistere i kliniske møder mellem sundhedsprofessionelle og patienter som social praksis, hvor sundhedsteknologi er samtalefokus.

Diskurser, der 'bagatelliserer' teknologien eller nedgraderer vigtigheden af teknologiens interpersonelle og kliniske implementering, får os til at stille spørgsmål til, hvor denne tilsidesættelse af teknologiens agency kan udspringe fra. Lassen (2017) har undersøgt kommunale medarbejderes erfaringer med velfærdsteknologi, og en af hovedtemaerne er, at medarbejderne finder det vigtigt, at teknologien skal *give mening*, både for ledelsen, medarbejderen og borgeren. Det betyder, at både ledelsen og medarbejderen skal have samme overordnede forståelse af formålet med teknologien og implementeringen i en ny praksis (Lassen, 2017, s. 112). Det forudsætter blandt andet, at frontmedarbejderen og klinikerne skal undervises i teknologien, herunder også de fordele, der umiddelbart ikke fremgår i teknologien eller er selvforklarende, således at teknologiens meningsfuldhed kan videreformidles i mødet med borgeren eller patienten (Lassen, 2017, s. 113). Lassen (2017, s. 113) pointerer, at fraværet af et tydeliggjort overordnet formål og mål med teknologien kan efterlade medarbejderen med arbitrære, 'usynlige' forståelser af teknologien. Dette er måske tilfældet med psykologen Liva,

når hun udover at bagatellisere HAY på tværs af psykologsamtalerne i rollen som 'skolelærer' og 'ekspert' implicit trækker på en logik om, at HAY er til hendes eget, faglige formål, også selvom klienterne besidder app'en på deres personlige telefon og foretager registreringerne. Liva fremlægger heller ikke et tydeligt mål eller formål i introduktion af app'en (jf. 'Introduktion af 'How Are You?'), så selvom vi ikke kan udtale os om, hvorledes HAY organisatorisk er videreformidlet til Liva, vidner fraværet af et entydigt og præcist artikulert formål med HAY om manglen på meningsfuldhed i teknologien i den psykoterapeutiske praksis.

Evidensbaseret praksis

For at uddybe legitimeringsdiskursen og Livas brug af HAY som sit eget psykologfaglige dokumentations- og beslutningsværktøj finder vi det relevant at nævne evidensbegrebet. Evidensparadigmet er et opbrud på medicinske behandlinger uden dokumenteret effekt, hvilket der blev sat fokus på i 1970'erne (Hougaard, 2007, s. 15). Ifølge Hougaard (2007, s. 17) søger den evidensbaserede praksis inden for psykoterapi at inddrage forskningsbaseret viden sammen med klinikerens viden og klientens ønsker og karakteristika. De forskningsbaserede videnskilder kan være alt fra faglige analyser og teknologivurderinger, herunder medicinsk udstyr og apparater (Hougaard, 2007, s. 16-18).

Der kan argumenteres for, at Liva grundet sin overbevisning om HAY-teknologien som værende sandfærdigt diskursivt trækker på evidensbaseret praksis, når hun benytter HAY som grundlag for sin decision making. Hougaard (2007, s. 19) tilråder psykologer at arbejde evidensbaseret, så Livas arbejde med HAY er derfor hensigtsmæssig i evidensparadigmets henseende. Men det iøjnefaldende er, at hele den evidensbaserede praksis fagligt ligger på psykologens banehalvdel, hvad angår brug af forskningsbaseret viden til beslutningstagen (Hougaard, 2007, s. 19) og er således ikke en praksis, der ligesom eksempelvis empowermentbegrebet søger at udligne magtforskelle mellem sundhedsprofessionel og patient i viden og handlen. I stedet fremgår psykologsamtalerne mere som en paternalistisk praksis, hvor patienten forbliver i rollen som den passive i lægens behandling (Riiskjær, 2014, s. 193). Balancen mellem sundhedssystemets ansvar og patientens ansvar for sundhed og beslutningstagen vil vi yderligere sætte fokus på i afsnittet 'Empowerment og egenomsorg'.

Empowerment og egenomsorg

Inden for de sidste 10 år er der kommet øget fokus på empowermentbegrebet i Danmarks sundhedsfremme og -strategi, som handler om "at ændre ulige livsvilkår for sundhed, ulige magtrelationer og at understøtte både kollektiv og individuel handlekapacitet" (Andersen, 2013, s. 166). Empowerment består således af både *mægtiggørelse*, hvor samfundet har ansvaret for at skabe rammerne for et sådan handlerum til borgeren/patienten, men også af *myndiggørelse*, hvor borgerens/patientens kompetencer i at gøre brug af handlerummet udvikles, så der skabes en ny praksis (Andersen, 2013, s. 167). I modsætning til det neoliberale sundhedssparadigme, hvor individet næsten har det fulde ansvar for egen sundhed, bygger empowerment både på det individuelle og kollektive ansvar, som afspejler grundstenene i Danmark som velfærdsstat (Andersen, 2013, s. 170). Her er empowerment ifølge Dybbroe & Ahrenkiel (2013, s. 109) først synlig i praksis, når der er forandring i individets indflydelse på det etablerede handlerum, og når individet udtrykker en øget sundhedsbevidsthed.

Idet selvmonitoreringsteknologier er et af tiltagene i faciliteringen af empowerment på patientniveau (Kappelgaard, 2016b, s. 53), finder vi det interessant at undersøge, om empowerment gør sig gældende som social praksis i psykologsamtalerne centreret om HAY. Hvis HAY anskues som en sundhedsteknologisk mægtiggørelse og et handlerum, hvori klienten kan tage medansvar og bevidsthed om deres sundhed, ville det ifølge empowermenttankegangen forudsætte myndiggørelse og facilitering af klientens kapacitets- og kompetencemæssige udvikling, således at klienten gør brug af HAYs fulde potentiale som handlerum. Vi tolker, at myndiggørelse helt konkret ville være at tildele klienten agency, både i forhold til registreringer, tolkning af funktioner og data i app'en samt decision making, således magtrelationerne udlignes mellem psykolog og klient i forhold til, hvem der har magten til at handle (Dybbroe & Ahrenkiel, 2013, s. 108). Kigges der på skolediskursen og legitimeringsdiskursen, som vi identificerede i analysen af den diskursive praksis, ser vi dog ikke klientens handlerum komme i spil, men derimod konstitueringen af et traditionelt asymmetrisk forhold mellem psykolog og klient, hvor psykologen som 'skolelæreren' og 'eksperten' har magten over både registreringer, tolkning og decision making (jf. 'Evidensbaseret praksis'). Vi vurderer derfor, at grundtankerne i empowermentbegrebet ikke kommer til udtryk i psykologsamtalerne som sociale praksis.

I forhold til begrebet 'egenomsorg' vil vi følgende tage udgangspunkt i Kappelgaards (2015) analyse af Sundhedsstyrelsens italesættelse af begrebet i forhold til selvmonitorering. Analysen kan give et konkret billede af Sundhedsstyrelsens intenderede normer og konventioner for brugen af selvmonitorering mellem sundhedsprofessionelle og patient, som vi kan vurdere, hvorvidt er gældende i psykologsamtalernes diskursive praksis.

Selvmonitorering, italesat af Sundhedsstyrelsen som 'egenomsorg', er ligesom empowerment et led i tiltaget om øget sundhedsansvar hos patienten selv (Kappelgaard, 2015, s. 155). Sundhedsstyrelsen artikulerer blandt andet, at egenomsorg forudsætter en 'intervention', og at sundhedsvæsenet og de sundhedsprofessionelle har ansvaret for at 'flytte' folk, hvilket implicit udelader patientens mulighed for at indvillige eller ej (Kappelgaard, 2015, s. 160-161). Denne ufrivillige intervention ser vi i skolediskursen, hvor Liva træder i karakter som en skolelærer, der i artikuleringen af HAY som 'lektier', implicit kræver af sine klienter, at de tager HAY i brug. Dog artikulerer Sundhedsstyrelsen også den sundhedsprofessionelles rolle som en samtaleressource eller en sjælesørger (i modsætning til eksempelvis den traditionelle bedrevidende praksislæge), som socialt skal stå til rådighed for patienten, der i denne sammenhæng har rollen som 'eksperten', der besidder den vigtigste viden om egen sygdom (Kappelgaard, 2015, s. 162). Denne rollefordeling står i tydelig modsætning til de roller, vi udleder i legitimeringsdiskursen, hvor det netop er psykologen Liva, der fremstår som ekspert og ikke klienten. Sundhedsstyrelsens idealistiske rollefordeling i egenomsorg-konceptet bliver således ikke kanaliseret i psykologsamtalerne, på samme måde som den ønskede magtfordeling i empowermenttilgangen ikke indfries. Slutteligt udleder Kappelgaard (2015, s. 163-164) en implicit artikulation fra Sundhedsstyrelsen om, at jo mere aktiv patienten er i sin egenomsorg og selvmonitorering, jo mere bliver patienten uafhængig af sundhedssystemet og dermed selvstyrende i sin sundhed - hvilket er en logik, vi også ser i Bevidst Selvlædelse (jf. 'Bevidst Selvlædelse'), som ligger til grund for HAY-konceptet. Liva trækker på denne logik, idet hun sætter lighedstegn mellem flere registreringer og hurtigere udvikling, som det fremgår i både skolediskursen og legitimeringsdiskursen. Men fordi klienten både konstitueres som 'eleven' og 'dataleverandør', hvis formål er at overlevere sine registreringer og beslutningstagen til Liva, så bliver klienten kun mere afhængig af Liva som psykolog i sundhedssystemet. Sundhedsstyrelsens logik om uafhængighed bliver således ikke indfriet til fulde, idet Liva i modsætning til en supplerende samtaleressource fungerer som en indbygget, forlænget

funktionsdel af HAY, der gør klienternes besøg hos Liva til et obligatorisk bindeled i HAYs selvmonitoreringspraksis.

Bevidst Selvledelse i praksis

Med afsæt i de fire foregående afsnit i analysen af den sociale praksis vil vi i dette sidste afsnit diskutere, hvorvidt begrebet *Bevidst Selvledelse* kommer til udtryk i de forskellige identificerede diskurser.

Som beskrevet i afsnittet 'Bevidst Selvledelse', dækker begrebet over dét at sætte fokus på, hvordan individer forvalter og leder deres eget liv. I forhold til skolediskursen, vil vi argumentere for, at diskursen til en vis grad modstrider intentionen omkring Bevidst Selvledelse og dermed HAY, fordi skolediskursen tager udgangspunkt i pligter og fratager klienterne ejerskabet over deres egen data - og dermed trivsel. Der kan dog argumenteres for, at mål-middel-didaktikken til en vis grad kan bruges til at opnå målet om Bevidst Selvledelse hos klienterne og dermed gøre dem i stand til at håndtere stressede situationer ved hjælp af HAY og andre terapeutiske værktøjer, da Bevidst Selvledelse skal anses som værende en strategi for livet tilpasset det enkelte individ og være med til at forebygge stresssymptomer frem for at behandle symptomerne. Analysen i dette speciale tyder dog på, at vejen frem til målet ikke stemmer overens med ønsket om Bevidst Selvledelse, da vejen er præget af skolediskursen og legitimeringsdiskursen.

Derudover ser vi ud fra bagatelliseringsdiskursen eksempler på praksisser, der bagatelliserer de implementerede teknologier i mødet mellem teknologi og patienten eller klienten. I afsnittet 'Meningsfuld teknologi i mødet med patienten' argumenterer vi for, at det er vigtigt, at den implementerede teknologi giver mening for både borgeren, medarbejderen og ledelsen, så de har samme forståelse af teknologiens formål. I vores analyse af 'Introduktion af HAY' ser vi et enkelt eksempel på, at psykologen italesætter dette overordnede formål med at bruge HAY – nemlig at kunne danne overblik over trivsel og - på baggrund af refleksion over data - udlede mønstre og foretage til- og fravalg af hverdagens begivenheder (jf. 'Introduktion af HAY'). Dog ser vi også i samme analyseafsnit, at en klient forsøger at italesætte formålet med HAY, hvorefter der desværre ikke følges op på klientens observation (jf. 'Introduktion af HAY', uddrag 6). Der kan i denne sammenhæng argumenteres for, at Bevidst Selvledelse til en vis grad ikke

kommer til udtryk, da en bagatellisering af teknologien ikke styrker mulighederne for, at HAY opnår det fulde potentiale som hjælpeværktøj, eftersom en præmis for, at HAY kan generere 'brugbar' data, er, at den skal bruges konsekvent og ofte – hvilket ikke stemmer overens med at præsentere eller omtale HAY som værende en bagatel som motivation for brug. Der kan derimod også argumenteres for, at psykologen muligvis handler ud fra et mål om Bevidst Selvledelse, når HAY bagatelliseres, eftersom der på denne måde kan gives plads til klienten, så HAY, modsat skolediskursen, ikke fremstår som en pligt – men derimod et tilbud, der kan anses som et skridt tættere mod en bedre tilværelse. Vi vurderer dog, at bagatelliseringen af HAY muligvis har den modsatte effekt, da den ved bagatellisering kan komme til at fremstå ubetydelig og glemt – og hvorfor skulle en klient tage værktøjet 'alvorligt', hvis psykologen ikke gør?

I relation til dette samt skolediskursen finder vi det interessant, at psykologen skal 'instruere' sine klienter i brugen af HAY (jf. 'Introduktion af 'How Are You?', uddrag 1), da HAYs egen introduktion i app'en for os virker fyldestgørende - og hvis klienterne havde fået til opgave at lære teknologien at kende uden hjælp og uden at blive 'farvet' af psykologens forestillinger heraf, kunne de antageligvis have dannet sig en anden og muligvis mere positiv forståelse af teknologien som hjælpeværktøj i overensstemmelse med Bevidst Selvledelse.

Skolediskursen i sammenhæng med legitimeringsdiskursen tyder endvidere på, at fokus ligger på psykologens fordele ved klientens brug af HAY frem for klientens egne fordele og muligheder ved brug af HAY – og dette modstrider således også ønsket om Bevidst Selvledelse, da formålet med teknologien for klienten ikke er tydeligt og muligvis kan opfattes uhensigtsmæssigt af klienten.

I afsnittet 'Empowerment og egenomsorg' argumenteres der for, at grundtankerne i empowerment ikke kommer til udtryk i psykologsamtalerne, og denne vurdering stemmer overens med det manglende fokus på Bevidst Selvledelse, da disse begreber med deres grundlæggende tanker om magtfordeling går hånd i hånd. HAYs funktion som selvmonitoreringsapp og dermed et værktøj til egenomsorg, indfries til en vis grad i løbet af klienternes psykologsamtaleforløb, da de til de fleste sessioner har udfyldt deres HAY.

Idet klienterne i psykologsamtalerne gøres afhængige af at besøge psykologen som det obligatoriske led i selvmonitoreringspraksissen, når der skal tolkes og foretages vurderinger på baggrund af data, kan der rejses et spørgsmål om, hvorvidt klienterne kan bevare sin motivation

til at bruge app'en efter endt terapiforløb. De ovenstående afsnit udgør belæg for, at denne langtidsmotivation kan risikere at forsvinde. Dette vurderer vi på baggrund af de forskellige udledte diskurser, og når HAY italesættes som en pligt, en lektie, et dokumentationsværktøj, et legitimeringsgrundlag osv., så fratages klienten sit empowerment og ejerskab over HAY og dens data - og når samtaleforløbet er ovre, så er der dermed ikke flere lektier eller en psykolog, der skal modtage data, som så derefter kan give feedback herpå for at kunne tage beslutninger med trivsel in mente. Hvorfor fortsætte med at lave lektier, hvis man ikke længere skal aflevere dem til en lærer?

Der kan argumenteres for, at hvis der er mere fokus på klientens personlige udbytte ved brugen af HAY, og hvis italesættelsen og præsentationen af HAY er mere hensigtsmæssigt rettet mod målet om Bevidst Selvledelse, kunne der etableres et bæredygtigt grundlag for at fortsætte brugen af HAY, selv når klienten ikke længere går i samtaleterapi. Dermed ville klienten muligvis selv kunne identificere mønstre på mistrivsel og nå at handle herpå, før det er for sent, og at der igen har brug for professionel hjælp – og hermed kommer forebyggelse ind i billedet, hvilket ifølge Bammeskov netop er formålet med brugen af HAY.

KONKLUSION

Følgende vil vi redegøre for vores konklusion, der har til formål at besvare vores problemformulering, som lyder:

Hvilke betydninger danner psykologen om HAY som redskab til bæredygtig selvledelse i samspil med klienten, og hvilke konsekvenser har det for tildeling af roller og agency i relation til teknologien, klienten og psykologen?

I analysen af samtalerne tekstlige dimension kan vi udlede en række indsigter vedrørende psykologen og klienternes interaktion omkring HAY. I forhold til introduktionen af HAY ser vi psykologen inddrage HAY sent i sessionerne og lægge et større fokus på HAYs påmindelsesfunktioner end HAYs grundlæggende trivelsesforbedrende formål. Psykologens agency i bestemmelsen af klientens brug af HAY ser vi ligeledes i hendes definition af smileyskalaens betydninger, og endvidere ser vi psykologen retorisk italesætte HAY som 'lektier' samt indgå i rollen som 'skolelæreren', der roser klienternes brug af HAY, sætter lighedstegn mellem flere registreringer og hurtigere bedring, samt kigger HAY-data igennem som en 'karakterbog'. Endvidere ser vi eksempler på psykologens overbevisning om HAY-data som værende retvisende på klienternes trivsel, og at hun overfører dette perspektiv til tilfælde, hvor hun foretager psykologfaglige beslutninger på baggrund af disse data. Slutteligt kan vi udlede en forstyrrende faktor i HAY som fysisk artefakt, der i hænderne på psykologen forstærker billedet af teknologien som værende hendes psykologfaglige redskab.

På baggrund af analysen af den tekstlige dimension udleder vi tre grundlæggende diskurser. Vi kan identificere en skolediskurs i måden, hvorpå psykologen positionerer sig som 'skolelæreren', der tager agency i at bestemme, hvad klienterne som 'eleverne' skal gøre i HAY som 'lektier'. Derudover kan vi identificere en legitimeringsdiskurs, hvor psykologen framer HAY som værende hendes 'dokumentationsværktøj', der har til formål at udgøre et beslutningsgrundlag for hendes faglige vurderinger. Her fratages klienterne agency til at indgå i disse beslutninger og indgår i rollen som 'leverandører af data', hvilket forstærkes af skolediskursen, der retorisk forpligter klienterne til at overholde deres registreringer. Slutteligt identificerer vi en bagatelliseringsdiskurs, hvori psykologen framer HAY som værende

'betydningsløs', i og med klienterne tilgives for ikke at have foretaget registreringer. Her tildeles klienterne agency for selv at bestemme, hvor meget og hvor ofte de vil foretage registreringerne, hvilket tildeler dem rollen som 'frivillige'. Psykologen italesætter dog her HAY som værende noget, hun er 'forpligtet' til at vise klienterne.

I de tre identificerede diskurser kan vi se ligheder med en række forskellige sociale praksisser. I skolediskursen ser vi træk fra skoledomænet som diskursorden, hvor psykologens retorik med at gøre HAY til lektier og rose klienter, der får foretaget sine registreringer, har ligheder med mål-middel-didaktikkens fokus på læringens slutmål uden det overordnede mål med brugen af HAY for øje. Endvidere ser vi ligheder mellem bagatelliseringsdiskursen og Kappelgaards (2016a) analyse af sundhedsprofessionelles introduktion af hjemmemonitorering til en KOL-patient, hvor klienten/patienten i begge praksisser frames til at have et frivilligt valg om at indgå i teknologien. Bagatelliseringen af teknologien kan her have rødder i sundhedsprofessionelles behov for et klart formidlet mål på alle organisatoriske niveauer, der i sit fravær efterlader klinikerne med vilkårlige forståelser af teknologiens formål. Slutteligt ser vi træk fra evidensbaseret praksis i legitimeringsdiskursen, der centrerer sig om psykologens faglige decision making, eksempelvis på baggrund af teknologisk understøttet viden, hvilket er tilsvarende psykologens brug af HAY som dokumentationsværktøj. Den evidensbaserede praksis bærer dog paternalistisk præg og inddrager ikke klienten. Dette sætter vi ligeledes fokus på i perspektiveringen til empowerment- og egenomsorgsbegrebet, hvor vi kan udlede, at HAY i praksis ikke efterkommer de demokratiserede og magtudlignende grundtanker.

Slutteligt diskuterer vi, hvorvidt Bevidst Selvledelse kommer til udtryk i psykologsamtalerne. I kraft af den udledte skolediskurs samt legitimeringsdiskursen argumenterer vi for, at Bevidst Selvledelse modstrides af diskursernes logikker. Disse diskurser tyder derudover på, at psykologen primært har fokus på egne faglige/professionelle fordele ved klientens brug af HAY fremfor klientens fordele herved, hvilket dermed også modstrider Bevidst Selvledelse og empowerment. Bagatelliseringsdiskursen udviser ligeledes Bevidst Selvledelse, da vi vurderer, at en bagatellisering af HAY resulterer i en uhensigtsmæssig forståelse af teknologien som mindre betydningsfuld samt en mindsket motivation hos klienterne for brugen af HAY. Derudover rejser vi et spørgsmål om, hvorvidt klienternes langtidsmotivation for brugen af HAY kan forsvinde efter endt terapiforløb på baggrund af de udledte diskurser. Her argumenterer vi for, at med mere fokus på klientens personlige udbytte frem for psykologens faglige udbytte

kunne intentionen og målet om Bevidst Selvledelse være inden for rækkevidde - og klienterne kunne således forebygge eventuelle fremtidige psykiske kriser på baggrund af selvindsigt og en følelse af indre styrke.

EFTERORD

Vi har begge gennem vores uddannelse på Interaktive Digitale Medier haft et centreret fokus på konceptudvikling og designtænkning. Men i forbindelse med dette kandidatspeciale havde vi ønsket om at opnå viden om og indsigt i, hvordan teknologier efter succesfuld koncept- og produktudvikling implementeres i praksis. Vi har i løbet af uddannelsen oplevet, at mange koncepter og pilotprojekter 'strander', så snart det tages i brug i virkelighedens kontekster, selv når det i teorien burde fungere optimalt på baggrund af teoretisk viden og omfattende brugertests.

Vi er i udarbejdelsen af dette speciale blevet opmærksomme på, hvilke faktorer der kan spille ind, når en teknologi sendes ud i hænderne på mennesker. Især inden for sundhedsvæsenet, hvor rolle- og ansvarsfordeling i øjeblikket er under forandringer, har vi erfaret, at den kommunikative introduktion af teknologi kan have stor indflydelse på, hvordan teknologien fremadrettet sætter normerne og logikkerne for den pågældende praksis.

Arbejdet med specialet har derfor givet os et andet perspektiv på hele processen i at udvikle teknologier, da det er gået op for os, at hvis vi skal vide, hvordan en teknologi skal udvikles og implementeres, så er det også afgørende at vide noget om den praksis, den skal indgå i. Samtalens ord kan blive til handlinger, som kan blive til en helhedsforståelse af en teknologi og den kontekst, den indgår i. Denne faglighed og forståelse vil vi tage med os i fremtiden, når vi møder arbejdslivets udfordringer i foreningen af mennesker med teknologi.

LITTERATURLISTE

Alrø, H., & Kristiansen, M. (1988). *Kan du se, hvad jeg sagde*. Roskilde: Holistic.

Alrø, H., & Kristiansen, M. (2006). Et dialogisk perspektiv. I: Nielsen, M. S., & Rom, G. (Red.), *Perspektiver på kommunikation i sundhedsfaglige professioner*. (s. 201-254). København: Munksgaard Danmark.

Andersen, J. (2013). Sundhedsstrategier i et empowermentperspektiv. I: Dybbroe, B., Land, B., & Nielsen, S. B. (Red., 2. udg.). *Sundhedsfremme - et kritisk perspektiv*. (s. 165-176). Frederiksberg: Samfundslitteratur.

Andersen, N. Å. (1999). *Diskursive analysestrategier*. København: Nyt fra Samfundsvidenskaberne.

Armontrout, J., Tourous, J., Fisher, M., Drogin, E., & Gutheil, T. (2016). Mobile Mental Health: Navigating New Rules and Regulations for Digital Tools. *Curr Psychiatry Rep*, 18(91), DOI 10.1007/s11920-016-0726-x.

Asmuß, B., & Steensig, J. (2008). *Samtalen på arbejde: konversationsanalyse og kompetenceudvikling*. Frederiksberg: Samfundslitteratur.

Bom, A. K. (2015). *Diskursanalytisk metode*. Frederiksberg: Samfundslitteratur.

Clough, B. A., & Casey, L. M. (2015). The Smart Therapist: A Look to the Future of Smartphone and mHealth Technologies in Psychotherapy. *Professional Psychology: Research and Practice*, 46(3), 147-153.

Collin, F. (2014). Socialkonstruktivisme i humaniora. I: Collin, F., & Køppe, S. (Red., 3. udg.). *Humanistisk Videnskabsteori*. (s. 417-458). København: Lindhardt og Ringhof Forlag A/S.

Danske Regioner. (2018, Januar). Ét sikkert og sammenhængende sundhedsnetværk for alle - Strategi for digital sundhed 2018 – 2022. Lokaliseret d. 25. maj 2019 på:
<https://www.regioner.dk/media/6588/digital-sundhed-publikation.pdf>

Dybbroe, B., & Ahrenkiel, A. (2013). Sundhedsfremme på arbejdspladsen - det sunde arbejdsliv kræver handlerum. I: Dybbroe, B., Land, B., & Nielsen, S. B. (Red., 2. udg.). *Sundhedsfremme - et kritisk perspektiv*. (s. 107-122). Frederiksberg: Samfundslitteratur.

Eisenhardt, K. M. (1989). Building theories from case study research. *Academy of management review*, 14(4), 532-550.

Ekman, P., & Friesen, W. V. (1969). The Repertoire of Nonverbal Behavior: Categories, Origins, Usage and Coding. *Semiotica*, 1(1), 49-98.

Fairclough, N. (1992). *Discourse and Social Change*. Cambridge: Polity Press.

Flyvbjerg, B. (2015). Fem misforståelser om casestudiet. I: Brinkmann, S., & Tanggaard, L., *Kvalitative metoder: En grundbog* (2. udg., s. 497-520). København: Hans Reitzels Forlag.

Folker, M. P., Helverskov, T., Nielsen, A. S., Jørgensen, U. S., & Larsen, J. T. (2018). Telepsykiatri giver nye muligheder for forebyggelse og behandling af psykisk sygdom. *Ugeskr Læger*, 180:V07170572, 2-6.

Francis, R.P. (2016). *Physicians acceptance of data from patient self-monitoring devices*. Doktorafhandling. Lokaliseret på ProQuest Dissertations & Thesis Global. (Ordrenr. 10142170).

Frimann, S., Sørensen, M. B., Wentzer, H. S. (2015). Sammenhænge i sundhedskommunikation - tre centrale perspektiver. I: Frimann, S., Sørensen, M. B., Wentzer, H. S. (Red.) *Sammenhænge i sundhedskommunikation*. (s. 7-26). Aalborg: Aalborg Universitetsforlag.

- Glenn, P. J., & Holt, E. (2013). *Studies of laughter in interaction* (s. 1-39). Bloomsbury Academic.
- Hiim, H., & Hippe, E. (2010). *Læring gennem oplevelse, forståelse og handling: En studiebog i didaktik*. København: Gyldendal.
- Holen, M., & Kamp, A. (2018). Brugerinddragelse - ny professionalisme og nye omsorgsrum?. *Nordisk Velfærdsforskning*, 3(1), 47-57.
- Hougaard, E. (2007). Evidens: Noget for psykologer?. *Psykolog Nyt*, 20, 14-21.
- How Are You Aps. (u.å.). *How Are You?*. Lokaliseret d. 20. februar 2019 på: <http://how-are-you.dk>
- Jefferson, G. (1979). A Technique for Inviting Laughter and its Subsequent Acceptance Declination. I: Psathas, G. (Red.). *Everyday Language: Studies in Ethnomethodology*. (s. 79-96).
- Jørgensen, M. W., & Phillips, L. J. (2002). *Discourse analysis as theory and method*. SAGE Publications.
- Kappelgaard, L. (2015). Vi skal passe på os selv: En diskursanalytisk undersøgelse af Sundhedsstyrelsens italesættelse af patienters selvmonitorering. *Akademisk Kvarter*, 12, 154-169.
- Kappelgaard, L. (2016a). *Hvordan har jeg det i dag? Et diskursstudieperspektiv på selvmonitoreringspraksisser og -teknologier*. Aalborg: Det Humanistiske Fakultet, Aalborg Universitet. Ph.d-afhandling, bog 1.

- Kappelgaard, L. (2016b). *Hvordan har jeg det i dag? Et diskursstudieperspektiv på selvmonitoreringspraksisser og -teknologier*. Aalborg: Det Humanistiske Fakultet, Aalborg Universitet. Ph.d-afhandling, bog 2.
- Kendon, A. (2005). *Gesture: Visible Action as Utterance* (2. udg.). New York: Cambridge University Press.
- Kristiansen, S. (2015). Kvalitative analyseredskaber. I: Brinkmann, S., & Tanggaard, L., *Kvalitative metoder: En grundbog* (2. udg., s. 481-496). København: Hans Reitzels Forlag.
- Kjærbeck, S. (2008). Hvad er en vellykket aktiveringssamtale?: En undersøgelse af myndiggørelse og umyndiggørelse i handlingssamtaler. I: Asmuß, B., & Steensig, J. (2008), *Samtalen på arbejde: konversationsanalyse og kompetenceudvikling*. (s. 213-234). Frederiksberg: Samfundslitteratur.
- Lassen, A. M. (2017). Velfærdsteknologi i et medarbejderperspektiv: Et kvalitativt studie af kommunale medarbejders erfaringer med velfærdsteknologi. *Tidsskrift for omsorgsforskning*, 3(2), 106-116.
- Lee, R. A., & Jung, M. E. (2018). Evaluation of an mHealth App (DeStressify) on University Students' Mental Health: Pilot Trial. *JMIR Ment Health*, 5(1), doi: 10.2196/mental.8324.
- Lui, J. H. L., Marcus, D. K., Barry, C. T. (2017). Evidence-Based Apps? A Review of Mental Health Mobile Applications in a Psychotherapy Context. *Professional Psychology: Research and Practice*, 48(3), 199-210.
- Lupton, D. (2013). The digitally engaged patient: Self-monitoring and self-care in the digital health era. *Social Theory & Health*, 11(3), 256-270.

- Luxton, D. D., McCann, R. A., Bush, N. E., Mishkind, M. C., & Reger, G. M. (2011). mHealth for Mental Health: Integrating Smartphone Technology in Behavioral Healthcare. *Professional Psychology: Research and Practice*, 42(6), 505-512.
- McGee, R. J. & Warms, R. L. (2013). Goffman, Erving. In *Theory in social and cultural anthropology: An encyclopedia* (Vol. 1, pp. 345-348). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications, Inc. doi: 10.4135/9781452276311.n109
- Mesko, B. (2018). Future Directions of Digital Health. I: Rivas, H., & Wac, K. (Red.). *Digital Health: Scaling Healthcare to the World* (s. 109-122). Cham, Schweiz: Springer.
- Miljø- og Fødevareministeriet. (2017, 25. oktober). *Smiley*. Lokaliseret d. 2. maj 2019 på: <https://www.foedevarestyrelsen.dk/Kontrol/Smiley/Sider/Smiley-ordningen.aspx>
- Nielsen, M. F., & Nielsen, S. B. (2005). *Samtaleanalyse*. Frederiksberg: Samfundslitteratur.
- Olesen, S. G. (2014). Dekonstruktion, diskursanalyse og derefter. I: Collin, F., & Køppe, S. (Red., 3. udg.). *Humanistisk Videnskabsteori*. (s. 459-498). København: Lindhardt og Ringhof Forlag A/S.
- Phillips, L. (2015). Diskursanalyse. I: Brinkmann, S. & Tanggaard, L. (Red.), *Kvalitative Metoder: En grundbog*. (2. udg., s. 297-320). København: Hans Reitzels Forlag.
- Prætorius, N. (2013). Stress - et menneskeligt svar umenneskelige betingelser. I: Andersen, M., & Brinkmann, S. (red.), *Nye perspektiver på stress* (s. 181-204). Aarhus: Forlaget Klim
- Psykolog Lene Bammekskov (2018, 2. oktober). På *Facebook [Facebookside]*. Lokaliseret d. 20. maj 2019 på: <https://www.facebook.com/lenelacourbammekskov>
- Quant, C., Altieri, L., Torres, J., & Craft, N. (2016). The Self-Perception and Usage of Medical Apps amongst Medical Students in the United States: A Cross-Sectional Survey.

International Journal of Telemedicine and Applications.

<http://dx.doi.org/10.1155/2016/3929741>

Regeringen. (2019). *Sundhedsreform: Patienten først*. Lokaliseret d. 14. marts 2019 på:

<https://www.regeringen.dk/nyheder/sundhedsreform/>

Region Nordjylland, Psykiatrien. (2016). *Behandlingskvaliteten for depressive og skizofrene patienter belyst ved hjælp af patientrapporterede oplysninger; Et anvendelsesorienteret forskningsprojekt*. Lokaliseret d. 14. marts 2019 på:

<https://edocfiler.rn.dk/Psykiatriudvalget/2016-10-05%2009.30/Dagsorden/Referat/Internet/2016-10-13%2010.59.20/Attachments/2724144-3706464-1.pdf>

Rivas, H. (2018). Creating a Case for Digital Health. I: Rivas, H., & Wac, K. (Red.). *Digital Health: Scaling Healthcare to the World* (s. 1-14). Cham, Schweiz: Springer.

Riiskjær, E., Schougaard, L. M. V., Larsen, L. P., & Hjøllund, N. H. (2014). Hvordan kan patientrapporterede oplysninger (PRO) bruges i klinisk praksis? - belyst med udgangspunkt i fire forskellige konsultationsmodeller. *Nordisk sygeplejeforskning*, 4(3), 189-212.

Sort, A. (2017). The role of mHealth in Mental Health. *mHealth*, 3(1). doi: 10.21037/mhealth.2017.01.02

Stax, T. B. (2005). Samtaler i detaljer, detaljer i samtaler: etnometodologisk konversationsanalyse. I: Järvinen, M. & Mik-Meyer, N. (Red), *Kvalitative metoder i et interaktionistisk perspektiv - interview, observationer og dokumenter* (s. 169-190). København: Hans Reitzel Forlag.

Steensig, J. (2015). Konversationsanalyse. I: Brinkmann, S. & Tanggaard, L., *Kvalitative metoder, en grundbog* (s. 287-313). København: Hans Rietzel Forlag.

Streeck, J., Goodwin, C., & LeBaron, C. (2011). Embodied Interaction - Language and body in the material world. USA: Cambridge University Press.

Sundhedsdatastyrelsen. (2018). *Rapport ser nærmere på børn og unges psykiske lidelser*.

Lokaliseret d. 14. marts på:

https://sundhedsdatastyrelsen.dk/da/nyheder/2018/psykiske-lidelser-boern-unge_06012018

Sundhedsstyrelsen. (2018). *Stress*. Lokaliseret d. 14. marts 2019 på:

<https://www.sst.dk/da/sundhed-og-livsstil/mental-sundhed/stress-og-mental-sundhed#>

Sørensen, M. B. (2015). Bedre kommunikation i sundhedssektoren: En manual til samtalen om livet og døden?. I: Frimann, S., Sørensen, M. B., Wentzer, H. S. (Red.) *Sammenhænge i sundhedskommunikation*. (s. 53-82). Aalborg: Aalborg Universitetsforlag.

Vallgård, S. (2005). Hvad er sundhedsfremme. *En analyse af begrebet og styringsmetoderne. Sundhedsfremme og forebyggelse*, (3), 15-31.

Vasudevan, L., Zeller, K., Labrique, A. (2018). Mobile Health. I: Rivas, H., & Wac, K. (Red.). *Digital Health: Scaling Healthcare to the World* (s. 15-26). Cham, Schweiz: Springer.

Verbrugge, L. M. (1980). Health Diaries. *Medical Care*, 18(1), 73-95. doi:10.1097/00005650-198001000-00006

Vestergaard, A. R. (2018). *A Qualitative Study of Self-Tracking in Healthcare: How Self-Tracking Technology Mediates Experiences and Knowledge with Heart Patients*. København: Technology Anthropology, Aalborg Universitet. Kandidatspeciale.

Wiederhold, B. K., Miller, I., & Wiederhold, M. D. (2018). Augmented Behavioral Healthcare: Mobilizing Services with Virtual Reality and Augmented Reality. I: Rivas, H., & Wac, K. (Red.). *Digital Health: Scaling Healthcare to the World* (s. 123-138). Cham, Schweiz:

Springer.

Zhu, H., Colgan, J., Reddy, M., & Choe, E. K. (2016). Sharing Patient-Generated Data in Clinical Practices: An Interview Study. *AMIA Annual Symposium Proceedings. AMIA Symposium*, 1303-1312.

BILAG

Bilag 1 - Mailkorrespondance med psykolog Lene Bammeskov

Bilag 2 - Autoetnografi om brugen af 'How Are You?'-app'en

Bilag 3 - Kodning og temaer i det udleverede videomateriale

Bilag 4 - Grovtransskriptioner af psykologsamtaler

Bilag 1 - Mailkorrespondance med psykolog Lene Bammeskov

Fra: Lene Bammeskov [lene@bammeskov.dk]

Sendt: 15. maj 2019 14:31

Til: Hannah Hørgreen

Cc: Lea Park

Emne: Re: Bæredygtig selvledelse

Kære Hannah.

Dejligt at I har taget opgaven på jer. Undskyld mit sene svar.
Det skyldes travlhed i biksen ikke manglende vilje.

Begrebet Bæredygtig Selvledelse er mit eget, og det er faktisk blevet ændret undervejs til Bevidst Selvledelse - fordi det giver mere mening for vores kunder, som ikke forstod *Bæredygtig Selvledelse*.

Hvis vi starter med den sidste del *selvledelse*, så sættes der fokus på, hvordan vi forvalter og leder eget liv. Med hensyn til *bæredygtig* så er begrebet taget fra snakken om miljø, klima og særligt landbruget - hvor man i dag forsøger at producere/optimere osv. uden samtidig at udpine naturens/dyrenes ressourcer. Samme tænkning er gældende her, at vi skal finde ud at optimere medarbejders/studerendes osv. ydeevne, stabilitet og robusthed igennem en bæredygtig tilgang, hvor man har helt styr på: Hvor mange ressourcer har jeg at give ud af, og hvilke aktiviteter giver/fjerner ressourcer i netop mit liv?

Vi mener, at trivsel og ressourcer/overskud er tæt forbundne størrelser. Det vil med andre ord sige, at How Are You? app'en med sin registrering af brugers humør giver et billede af: (1) brugers trivsel/ressourcer over tid samt (2) Hvad er det i brugers liv, der styrker trivsel/ressourcer, og hvad er det, der sænker trivsel/ressourcer.

I og med at det er mit eget begreb, vil I ikke kunne finde noget skrevet om det.

Jeg har arbejdet med kriser i 12 år - i høj grad arbejdsrelaterede kriser som stress og stressrelaterede lidelser som angst og depression - og det, som er blevet tydeligt for mig og mange andre, er, at det er enormt omkostningstungt både økonomisk og menneskeligt at få et menneske tilbage på fuld kraft.

Med Bevidst Selvledelse, som er en strategi for livet og arbejdslivet 100 % tilpasset den enkelte, forsøger vi at forebygge frem for at behandle. Det vi igennem mange år har kunnet se i klinisk praksis såvel som i samfundet generelt er, at stressrelaterede lidelser som angst og depression er stigende - og de er nu på top 5 over hyppigst forekommende sygdomme i DK. Udviklingen ses også udenfor DK - WHO anslår, at angst og depression vil være en af de største sygdomsfaktorer i 2020. Sagt med andre ord kan vi ikke behandle os ud af problemerne, vi skal i gang meget tidligere med forebyggelse. Vi har taget vores faglige viden og de bedste tips, råd og redskaber fra behandling af flere tusinde kriser og puttet dem i en form, som med fordel kan anvendes i bred forstand og forebyggende.

Vi er med tiden blevet mere tydelige på, hvad der ligger i vores koncept, og hvordan vi arbejder målrettet med en styrkelse af Bevidst Selvledelse for den enkelte (hvilket også ville kunne fornemmes, hvis I havde mulighed for at sammenligne mellem coaching i How Are You? Campus projektet og den coaching, der laves i dag). Kort beskrevet kan det siges:

Bevidst Selvledelse er en strategisk tilgang til livet og arbejdslivet, hvor man har følgende for øje:

1. Hvordan kan jeg få det bedste ud af de rammer, jeg har?
2. Hvordan kan jeg få mine rammer til at passe til mig?

(I stedet for at handle ud fra (1) krav fra omverden og (2) indgroede vaner, gamle mestringsstrategier, antagelser, formodninger og impulser, så tænker man sig om og tager bestik af egne ressourcer/trivsel og så ser man på, hvordan man får det bedst mulige ud af de rammer man har).

Handlemuligheder er et vigtigt fokuspunkt:

Står man uden handlemuligheder, er man hjælpeløs og fastlåst i sin situation - og det øger presset på én, sænker trivsel og ressourcer. Handlemuligheder er et centralt element i coachingforløb omhandlende Bevidst Selvledelse – Afstemte og praktiskmulige handlemuligheder findes i samarbejde. Dette eventuelt med både coach og leder (lærer eller forælder osv.) men også ved hjælp af How Are You?, fordi man bliver tydelig på, hvad der rykker trivsel i positivt som negativ retning. Når man er under pres - i mistrivsel - er en konsekvens ofte, at det bliver vanskeligt at se, hvad man har af handlemuligheder - man føler sig fastlåst. I coachingforløbet ser vi på: Hvordan du kan forvalte dine ressourcer, så du bedre kan 'udholde' aktuelle situation, hvordan du kan flytte dig ud af den pressede situation, hvordan du kan tackle det, der presser dig, på en mere konstruktiv måde. Og hvis du ikke selv kan 'rykke dig'/løse dit problem, hvem kan du så henvende dig til for at få den fornødne hjælp: Leder, lærer, ven, familiemedlem, partner osv.? og hvordan kommunikerer du dit budskab på en konstruktiv måde, så modtager ikke blot ved, hvordan du har det, men også hvad de kan gøre for at hjælpe dig? I coachingforløbet arbejder vi ud fra Tre Læringstrekanter (sidste trekant er i særdeleshed god i coachingforløb med medarbejdere/teamledere - de to andre anvendes bredt også i forhold til unge under uddannelse - her vil ledelsesrubrikken være skiftet ud med lærer og forældre, som kan være med til at formulere handlemuligheder). Se illustreret nedenfor:

Jeg håber, at denne beskrivelse/forklaring hjælper jer bare lidt - du/I er altid velkommen til at ringe, hvis I har spørgsmål, eller I ønsker noget uddybet.

Mange hilsener
Lene Bammeskov



Den 8. maj 2019 kl. 11.05 skrev Hannah Hørgreen <hhargr14@student.aau.dk>:

Hej Lene

Som Lisbeth nævnte i sin mail i går, så er vi meget interesserede i begrebet bæredygtig selvledelse, og tankerne bag i forhold til How Are You?-app'en. Vi har derfor følgende spørgsmål, som du gerne skriftligt må besvare:

1. I dine øjne, hvad dækker begrebet 'bæredygtig selvledelse' over?
2. Hvordan tænker du, at 'How Are You'-app'en understøtter bæredygtig selvledelse?
3. Er du inspireret af nogle bestemte tekster/artikler i forhold til bæredygtig selvledelse? I så fald, har du nogle titler eller links, du kan henvise os til?

Vi er i øvrigt meget taknemmelige for at få et unikt indblik i jeres psykologpraksis
- det er en meget spændende case.

Mvh Hannah Hørgreen og Line Frost Larsen

Kandidatstuderende, 10. semester på Interaktive Digitale Medier
Aalborg Universitet

Bilag 2

Autoetnografi om brugen af 'How Are You?'-app'en

Af Hannah Hørgreen, Februar 2019

Jeg har nu benyttet mig af 'How Are You?'-app'en siden medio oktober 2018. Formålet med at bruge app'en var for det første at undersøge app'ens funktioner i praksis i forbindelse med mit valgte kandidatspeciale med fokus på selvmonitoreringsteknologier. Formålet var for det andet også personligt, idet jeg selv havde haft udfordringer som en travl studerende på universitetet med et studiejob, en kæreste og et familieliv, der skulle passes ved siden af.

I starten var jeg mest nysgerrig efter at se, hvordan mine indtastede smileys efterhånden kunne danne et diagram under "Graf"-fanen, og hvorvidt jeg kunne overholde rutinen med at indtaste data, hver gang app'en ville underrette mig. Derudover var jeg nysgerrig på, hvorvidt jeg ville komme til at holde app'en hemmelig for andre, da de indtastede data ville være meget personlige. Fordi app'en også skulle indgå i mit kandidatspeciale, ville jeg have svært ved ikke at vise app'en, når jeg skulle forklare andre, hvad jeg skulle skrive om.

Smileys

I løbet af efteråret 2018 brugte jeg app'en flittigt, da jeg især i denne periode oplevede mange personlige udfordringer i forbindelse med mit praktikforløb. Den allerførste smiley, jeg indtastede i app'en var en optimistisk grøn smiley; den øverste og gladeste af de fire smileys, man kan vælge i app'en. Det satte ligesom standarden. Fremover skulle den øverste grønne smiley repræsentere, at alt er godt, at jeg er tilfreds, og at der umiddelbart ikke er nogle problemer til stede. Hurtigt erfarede jeg herefter, at jeg også måtte tage stilling til, hvad de øvrige smileys skulle repræsentere. Men det var først, da jeg befandt mig på tidspunkter, hvor jeg befandt mig længere nede på skalaen og var i dårligt humør. Her kunne jeg mærke efter og vurdere, hvor slemt det stod til. For mig kom de fire mulige smileys til at betyde følgende:

Øverste, grønne smiley: Alt er godt, jeg er tilfreds, der er ingen problemer, der ikke kan tackles.

Næstøverste, gule smiley: Jeg har det ubehageligt i kroppen.

Næstnederste, orange smiley: Jeg er ked af det, jeg er bekymret, jeg er tæt på at græde

Nederste, røde smiley: Jeg panikker, jeg hyperventilerer, jeg græder

Med undtagelse af den grønne smiley tillagde jeg de tre nederste smileys negative symptomer, hovedsageligt i forbindelse med ængstelige eller triste følelser. Som researcher rejste jeg derfor hurtigt spørgsmål såsom: Hvad betyder de enkelte smileys for andre brugere af app'en? Er hensigten med app'en at den grønne smiley betyder, at alt er godt, eller er der tale om en større

lykkefølelse udover det sædvanlige? Baggrundsinformation om app'en fortæller, at app'en er et redskab til at forebygge kriser hos målgrupper med angst, stress og depression. Disse målgrupper kan opleve deciderede anfald, såsom panik, smerte eller dyb tristhed. Kunne den røde smiley være symbol for disse anfald, så de på denne måde måler antallet af de værste episoder?

Noter

Hurtigt valgte jeg at slå note-funktionen fra. Hovedformålet med smiley-skalaen var for mig en reduktion af et hav af mulige her-og-nu statusknapper, såsom angivelse af forskellige symptomer; ét tryk på én smiley er nemt, simpelt og hurtigt gjort, og dermed var der større chance for at jeg gad at indtaste data fremover. Jeg forudså situationer, hvor note-funktionen var slået til, men at jeg hverken havde tid eller lyst til at skrive en forklaring til den valgte smiley. Jeg tolkede nemlig note-funktionen som en mulighed for at forklare omstændighederne for, hvorfor den pågældende smiley var valgt. Her overvejede jeg også, at den kunne beskrive de konkrete symptomer i tilknytning til smiley'en for at nuancere humøret lidt. Men det har for mig fungeret godt uden noter, da jeg fra start blev enig med mig selv om, hvad de enkelte smileys skulle repræsentere, og fordi de indtastede data kan ses i "Kalender"-fanen og dermed i sammenhæng med begivenheder.

Kalender

Jeg bruger Google Kalender, og havde derfor ikke mulighed for at synkronisere app'en med mine begivenheder. App'ens "Kalender"-fane giver mig dog mulighed for at sammensætte de indtastede smileys med datoer, som derfra uafhængigt kan sammensættes med min benyttede kalender. I skrivende stund kan jeg eksempelvis udlede, at jeg ikke havde store negative udslag i juleferien, formentlig grundet det mindskede pres fra skole og studiejob. Ikke at det kommer som en overraskelse, men nu kan jeg dokumentere og konstatere, at jeg trives bedst på tidspunkter, hvor der ikke kræves noget af mig.

Graf

Måske fordi jeg havde det som en af mine større forventninger til app'en, har jeg benyttet mig meget af "Graf"-fanen, hvor man kan se et gennemsnit af sine indtastede data formet som en graf. På y-aksen er en udfoldet version af de fire smileys angivet, men fordi jeg til tider har angivet røde smileys, forekommer der mange store udslag, der syner lidt voldsomt på grafen. Jeg har derfor tolket min trivsel både med fascination, men også med en smule bekymring, og jeg har været overrasket over, at det kan svinge så meget. Jeg har dog her på det sidste

nærstuderet diagrammets udformning, og jeg har en hypotese om, at det kan skyldes y-aksens mange niveauer. Det har derfor rejst en række spørgsmål, såsom: Hvordan kan den grafiske formidling af de indtastede data påvirke brugerens forståelse af sin trivsel? Hvordan tolkes diagrammet af psykologen/den sundhedsprofessionelle/af andre?

Notifikationer

Jeg aktiverede fra start alle fire notifikationer, hvor den første spørger mig kl. 9 om morgenen. I nogle weekender sover jeg dog længe, og jeg fandt derfor hurtigt ud af, at jeg ikke altid var fysisk eller mentalt tilstede, når app'en underretter mig. Jeg betegner ellers mig selv som en flittig bruger af smartphone, og jeg tjekker jævnligt nye beskeder eller indhold i samtlige apps. Jeg tænkte, at det ikke var noget problem, indtil jeg fandt ud af, at man ikke kan indtaste smileys bagud. Selvom det åbner muligheden for at lave rod i datasættet, savnede jeg virkelig muligheden for at angive eller ændre en tidligere smiley, især på tidspunkter, hvor jeg var i dårligt humør og ikke havde overskud til at være i nærheden af min telefon. Jeg har derfor et indtryk af, at værdifuld data kan gå tabt, og at jeg i højere grad har et ansvar som bruger at 'svare' (vælge smiley), når den 'spørger' (underretter mig). Efter opdagelsen af den manglende mulighed for at indtaste smileys bagud, blev jeg mere opmærksom på at indtaste smileys, selv når app'en ikke spørger. Det gælder især på tidspunkter, hvor jeg er i dårligt humør, da det for mig i højere grad kan kortlægge min trivsel i forhold til mine personlige udfordringer, end dage hvor jeg er i godt humør.

Social kontekst

Meget hurtigt befandt jeg mig i situationer, hvor jeg ikke kunne skjule, at jeg skulle svare på app'ens underretning. Jeg følte ingen ubehag ved at gøre det i andres selskab, hverken kæreste, familie, venner eller fremmede. Men jeg tænkte med det samme, at de ikke kunne undgå at bemærke app'ens særegne udseende med smileys, som kan kendetegnes fra kendte steder såsom Elgigantens standere for kundetilfredshed i deres fysiske butikker. Derfor slog det mig også, at det måske ikke ville være behageligt for alle brugere af app'en at skulle indtaste det i andres selskab. Måske ville andre kunne misforstå, hvad smileyskalaen indikerer. Jeg selv fik ingen spørgsmål, eller 'øjne', og til sidst valgte jeg selv at vise app'en til min kæreste, venner og familie, af den simple grund, at den jo var mit specialeemne. Heller ikke bagefter var der nogen bemærkninger, når jeg indtastede smileys. Men så sent som i dag italesatte jeg det over for min kæreste, og jeg spurgte ham, om han havde bemærket, når jeg brugte app'en. Han svarede "Ja, du viser jo app'en og at du med glæde trykker på den grønne smiley". Og her slog det mig, at det

selvfølgelig også har været nemt at taste den grønne smiley i andres selskab, i modsætning til hvis jeg havde følt mig utilpas og måtte indrømme en gul eller orange smiley.

Psykolog

App'en er udviklet til angst-, stress- og depressionsramte og kan også bruges i samarbejde med en tilknyttet psykolog. Jeg har ikke brugt app'en til samtaler med en psykolog, men jeg har tit overvejet, hvad en psykolog ville udlede fra mine indtastede data. Er de vilde udsving normalt under "Graf"-fanen? Får man mest ud af app'en med note-funktionen? Er jeg i farezonen for en krise? Er der indhold i mit liv, jeg burde undgå, fordi jeg i disse sammenhænge har angivet mange røde smileys? Hvilke mønstre kan man udlede og dermed sige om mig? Alle disse spørgsmål er jeg usikker på, om jeg selv kan svare på som ikke-professionel.

Bilag 3 - Kodning og temaer i det udleverede videomateriale

Tema	Referencer
Smileyfortolkning eller mangel på samme	<i>“Smileyfortolkning”:</i> Anna session 1 (Video 2, 13:00-xx) Anna session 2 (Video 2, 12:20-xx) Vilde session 7 (Video 2, 12:50) Kia session 1, video 1, 5:50 Morten session 9 (Video 2) Nadja session 3, video 2, 8:30 Merle session 2, video 2, 16:15 Merle session 3, video 2, 13:11
	<i>“Mangel på samme”:</i> Mie session 1, (Video 2, ca 10:00) Maja session 2 (Video 2, 16:16) Merle session 1, video 2, 12:00
HAY som rammesætning af emner i terapien eller mangel på samme	<i>“Mangel på samme”:</i> Anna session 3 (Video 2, 02:10) Liva spørger hver gang, hvordan det er gået siden sidst. (Vilde, S2, 03:00)
	<i>“Rammesat”:</i> Vilde session 4 (Video 2, 14:10) Mie session 2 (Video 1, 1:00) Maja session 4 (Video 1, 17:17) Kia, session 1, video 1, 6:10 Kia session 1, video 2, 22:00 Kia session 3, video 2, 7:50 Kia session 4. video 1 14:15 Morten session 1 (Video 1, 00:10) Morten session 2 (Video 1, 08:54) Morten session 2 (Video 2, 05:25) Morten session 6 (Video 2) Nadja session 5, video 1, 00:00
HAY italesat som lektier	<i>Ordet “lektier” bliver brugt:</i> Anna session 1 (Video 2, 15:22) Anna session 3 (Video 2, 13:10) Liva session 5 (Video 1, 00:00) Mie session 2 (Video 2, 13:20) Vilde session 5 (Video 2, 26:06) Maja session 2 (Video 2, 16:16) Morten session 1 (Video 2, 14:20) Morten session 7 (Video 2, 15:00) Nadja session 5, video 2, 8:49 Merle session 1, video 2, 14:30 Merle session 2, video 2, 18:27

	<i>Psykologens forventninger til brugen af HAY (mht daglige registreringer og noter):</i> Anna session 1 (Video 2) Mie session 1 (Video 2) Morten session 2 (Video 1, 00:36) Merle session 1, video 2, 14:00 Merle session 2, video 1, 0:47 Nadja session 3, video 2 (10:00) Malene session 6, video 2: 5:25 og 8:59
HAY italesat som "hængeparti"	Anna session 1 (Video 2, 11:26) Vilde session 5 (Video 2, 21:40) (Morten session 3 (Video 2, 17:47)) Morten session 4 (Video 2, 10:20) Nadja session 3, video 2, 7:04
Sociale kontekst i brugen af HAY	Vilde session 4 (Video 2, 07:30) Morten session 2 (Video 1, 08:54)
HAY bliver ikke brugt i sessionen	Vilde session 3 (Video 2) Vilde session 6 (Video 2) Nadja session 7 Malene session 5
Mangel på udfyldning af HAY	Maja session 1, video 1, 07:14 Maja session 4, video 1, 17:17 Kia session 1, video 1 Kia session 3, video 1 Morten session 2 (Video 1, 00:36)
Hvem gennemgår HAY?	<i>Liva:</i> Anna session 2 (Video 2) Anna session 3 (Video 2) (muligvis begge, da L tjekker med A løbende i gennemgangen, men det er kun L, der holder telefonen) Mie session 2 (Video 1) Mie session 3 (Video 1) Morten session 1 (Video 1, 00:10) Kia session 4, video 1, 14:15 <i>Klienten:</i> <i>Begge:</i> Anna session 1 (Video 2) Mie session 1 (Video 2) Kia session 3 (Video 1) Morten session 4 (Video 2) Nadja session 3, video 2, 8:00 Merle session 2, video 2

	Merle session 3 video 2
--	-------------------------

Bilag 4 - Grovtransskriptioner af psykologsamtaler

Grovtransskriptioner

Transskriptionsnøgle

Tegnsætning efter grammatiske regler så vidt muligt.
(Utydelig tale)
"Overført tale"
((Nonverbal handling))
Sætning afbrudt-
-Afbrydende sætning

Anna session 1:

Video 2

Timestamp 11:26

L: Tiden den er ved at gå ((kigger på armbåndsur)), så jeg bliver nødt til lige at instruere dig i det der How Are You?-app'en.

A: Ja.

L: Øh skal vi prøve at finde den på din telefon?

A: Ja.

((A finder sin telefon frem fra tasken og sammen finder de app'en og downloader den. De snakker om A's præstation i skolen imens. A lægger sin telefon på bordet. L og A sidder begge lænede ind over bordet, mens de har hænderne i nærheden af telefonen på bordet. De kigger begge ned på telefonen.))

L: Det, der er, det er, at man kan få sådan nogle påmindelser. Og hvis du kan svare på de tre gange om dagen, så ville det være fint. Der popper sådan en op her foroven, der siger "How are you?"-agtig.

A: Ja.

((A trækker sine hænder til sig, og det er nu kun L, der håndterer telefonen på bordet))

L: Ja, og så kommer den der bare - de fire der. Og så trykker du bare på, hvilken smiley- i forhold til, hvordan ens humør er.

A: Mmh.

L: Og så vil jeg gerne have, hvis du har sådan en helt glad en, eller en helt sur en, som du trykker på-

A: Er der sådan-

L: Du kan skrive en note til-

A: (Mh det ved jeg ikke)

L: Det kan man, hvis du trykker på den her for eksempel- hvordan er dit humør nu?

A: Hvordan vurderer man det? Udfra- ((kigger op på L og krydser armene)).

52 L: ((Retter sig op)) Prøv at mærke sådan efter- er jeg sådan
53 lalleglad, nej, er jeg sådan.
54 A: Men hvad er forskellen på den der og den der? ((peger på
55 telefonen))
56 L: ((Peger på telefonen)) Den der, den er sådan lykkelig "alt
57 er bare godt". Den her er sådan "det er fint nok, jeg er
58 glad nok", du ved. Den er sådan "jeg synes, alting er lidt
59 træls". Den her er sådan "jeg synes, at alt er lort".
60 A: ((Griner)) (men-) ((peger på telefonen))
61 L: ((Retter sig op)) -om du sådan er mere glad end normalt,
62 eller mindre glad end normalt.
63 A: Så trykker jeg sådan der. ((trykker på telefonen og fører
64 derefter hånden op for at hvile kinden herpå))
65 L: Og så kan man nemlig skrive sådan en note der. ((læner sig
66 frem og trykker på telefonen))
67 A: Ja. ((Hviler hovedet på hånden og stirrer ned på telefonen))
68 L: (Og så bare blablabla) ((fører fingeren hurtigt over
69 telefonen og retter sig derefter op)) Det kunne være rigtig
70 rart til når det sådan peaker i den ene eller anden retning,
71 altså at lave en note til, så man kan ((A retter sig op og
72 kigger på L, hænderne i skødet)) helt gøre klar, hvad det
73 er, der er årsagen til det.
74 A: Ja. Altså ville det være muligt sådan at se et mønster i det
75 så?
76 L: Ja, der kan (man se) sådan ((læner sig frem og trykker på
77 telefonen)) (ok, så skriver jeg bare ingenting der, ja okay
78 det er fint nok, så sådan) så er der sådan en graf der ((A
79 læner sig frem igen og hviler hovedet på hånden)) som kommer
80 i løbet af dagene og sådan noget.
81 A: Mmh
82 L: Når du har udfyldt den, og så er der sådan en kalender her
83 ((trykker på telefonen)), hvor den er koblet op med din
84 kalender, hvis (du) sådan at du kan se, "okay jeg er
85 sammen med min veninde" og så kan man se, hvordan smiley'en
86 er i forhold til det.
87 A: Ja.
88
89 Timestamp 15:22
90
91 L: Så det her det er sådan med (hvordan er min kalender
92 dagligt) ((fører fingeren over telefonen)) og det her er så
93 (med graf til så, for på lang tid) så kan man se, hvordan
94 det udvikler sig ((læner sig lidt tilbage og fjerner
95 hænderne fra telefonen))
96 A: Okay. ((kigger på telefonen))
97 L: Så det er den eneste lektie, du får for - altså at udfylde
98 denne her ((peger på papir på bordet)) og så udfylde den der
99 ((peger på telefonen)) tre gange om dagen.
100 A: Ja ((læner sig kortvarigt tilbage og frem igen og trykker på
101 telefonen))
102 L: Hvis du ikke har overskud til det, så skal du bare ignorere
103 den ((laver fagter)), men det giver altså et bedst billede
104 af-

105 A: -()
106 L: Hva'? ((læner sig frem))
107 A: Kan man ændre ((læner sig meget frem over telefonen og fører
108 fingeren over))
109 L: Øh (mener du) påmindelserne? ((trykker på telefonen og læner
110 sig tilbage))
111 A: Nåh ja (det er selvfølgelig rigtigt) ((trykker på
112 telefonen))
113 ((Lang pause. A trykker på telefonen, lægger hænderne i skødet og
114 læner sig tilbage. L finder en notesbog frem))
115 A: Super.
116 L: Skal vi finde en ny tid?
117

118 Anna session 2:

119
120 Video 2
121
122 Timestamp: 11:47
123
124 L: Tiden er ved at være gået, Anna. Øh, må jeg prøve at se din
125 How Are You?
126 A: Ja, ((læner sig frem og tager telefonen, der ligger på
127 bordet imellem dem for at finde app'en frem))
128 A: (Hvor er den?) ((trykker på telefonen))
129 A: Jeg har stadigvæk ikke helt ((pause)) forstået den ((griner
130 lidt og rækker telefonen til L))
131 L: ((Griner og tager imod telefonen)) Sådan der.
132 ((L sidder med telefonen foran sig, så det kun er hende, der kan
133 se skærmen. A læner sig alligevel frem og støtter hovedet på sin
134 hånd))
135 ((Lang pause, mens L trykker på telefonen))
136 L: Mmh de smileys ser jo sådan- når du laver den der semiglade
137 smiley der
138 A: Mh?
139 L: Er det så i situationer, hvor du er i neutralt humør?
140 A: Ja ((nikker))
141 L: Det er det? Det er neutralt? ((nikker))
142 A: Mh.
143 L: Ja. ((kigger ned på telefonen og trykker videre))
144 A: Jeg føler, jeg sådan ((retter sig en anelse op og kigger ned
145 på sine hænder)) er meget neutral. Der er ikke så meget
146 sådan-
147 L: Altså udslag eller hvad ((kigger stadig i telefonen))
148 A: Ja, der er heller ikke så meget sådan glæde eller meget
149 sådan, hvor jeg er ked af det. ((Fumler lidt med sine
150 hænder/negle))
151 ((Lang pause, hvor L noterer noget i sin notesbog, mens hun
152 holder telefonen i den anden hånd))
153 L: Du havde sådan en- i mandags havde du sådan en rigtig trist
154 dag der klokken seks syv stykker ((viser A telefonen og
155 rækker den til hende. A tager telefonen og kigger på den,
156 mens L noterer i sin notesbog igen))

157 A: Mh det har nok være den der blomst ((fører den ene hånd op
 158 til munden og griner lidt))
 159 L: Ja ((griner lidt og noterer videre))
 160 A: Ja, det var nok der.
 161 L: Ja.
 162 A: (Men tager man) sådan en ting, som virkelig sådan gør mig
 163 ked af det og vred og så lidt efter, så er det sådan "nå ja,
 164 men jeg kan jo ikke ændre på det"
 165 L: Nej. ((noterer lidt mere ned))
 166 A: "I morgen, så (lader) jeg bare som om, at vi bare køber en
 167 blomst og-
 168 L: Ja.
 169 A: Ikke sætter en facade på, men alligevel skjuler, at det
 170 virkelig har gået mig på"
 171 L: Ja. ((noterer))
 172 A: I hvert fald overfor dem, som sådan har været katalysatorer
 173 til det.
 174 L: Ville det være svært for dig at sige til dem "jeg blev
 175 faktisk lidt ked af, at der skal gøres sådan en stor ting ud
 176 af det, når jeg bare synes, vi skal gøre noget for andre"?
 177 ((kigger på på A))
 178 A: Øh, det kommer an på, hvem det er, men lige en af dem, der
 179 sådan gjorde det, hun kan godt lide at have ret. Og det er
 180 lige meget, om (man) så er sur på nogle andre nogle i lang
 181 tid efter, så tænker jeg "ej, det gider jeg ikke tabe på -
 182 det er der ikke nogen grund til".
 183 L: Nej, det kan jeg også godt forstå. Man skal (selvfølgelig
 184 også vælge hvem man) gerne vil vise hvem man er.
 185 A: Mh.
 186 L: Så skal du have nogle lektier, Anna.

187

188 Anna session 3:

189

190 Video 2

191

192 13:15

193 L: Må jeg se din How Are You? (Som du har udfyldt til i dag)
 194 A: Ja. ((tager telefonen fra bordet og trykker på skærmen.
 195 Sidder lidt lænet frem i stolen med albuerne hvilende på
 196 knæene))
 197 L: Fordi jeg tænker, du skal-
 198 A: (Jeg taber noget for app'en), da jeg trykkede på en rød en.
 199 ((L og A griner. A lægger telefonen på bordet imellem dem, men
 200 tættest på L))
 201 L: Altså jeg vil gerne, Anna, at du udfordrer dem alle sammen
 202 ((viser A et stykke papir. A læner sig frem i stolen))
 203 A: Ja. ((pause)) Hvordan?
 204 ((L og A gennemgår mulige scenarier for, hvordan hun kan løse de
 205 tildelte opgaver, og venter derfor med gennemgangen af HAY))
 206
 207 18:49

208 L: Og så er den bog lukket, og så skal (du udfordres) ((lægger
 209 papiret på bordet ved A))
 210 L: Så får du lige lidt lektier med hjem ((river et papir af sin
 211 blok og lægger det på bordet ved A))
 212 L: Og det her, det var så sidste uge? ((tager telefonen op fra
 213 bordet og trykker på den)) Der kan jeg se, der er en sur
 214 smiley mandag?
 215 A: Ja, det var der den gik ud-
 216 L: Nå!
 217 A: Det var (da vi snakkede om planer med min far)
 218 L: Det var (da mormor og morfar var der?)
 219 A: Ja.
 220 L: Ja. Og hvad var der med de her semiglade smileys? Var det
 221 der, hvor du var neutral og ikke rigtig vidste?
 222 A: Ja. ((sidder lænet frem med albuerne hvilende på knæene,
 223 kigger ned, fumler med den lille sorte bog i hænderne))
 224 Altså ikke følte så meget.
 225 L: Okay, så den semiglade smiley betyder, at du ikke føler så
 226 meget?
 227 A: Ja. ((kigger ud af vinduet))
 228 L: Okay. Ja jeg kan godt mærke, du er lidt numb for tiden.
 229 A: ((griner lidt)) Ja.
 230 L: Øh, det bliver sådan lidt mere- ((pause)) du har faktisk
 231 være meget sådan numb i lang tid, (synes jeg)
 232 A: Mh. ((nikker svagt, kigger ned i hænderne))
 233 L: Er du godt bevidst om det?
 234 A: Ja.
 235 L: Ja. Og hvordan har du det med det? ((kigger stadig i
 236 telefonen))
 237 ((Pause. L lægger telefonen tilbage på bordet ved A))
 238 A: Mh fint nok.
 239 L: Hvorfor tænker du- det er det?
 240 A: -(fordi-)
 241 L: Hva'?
 242 A: Altså sådan være ked af alting, træt af alting. ((kigger op
 243 på L))
 244 L: Ja. ((kigger ned og noterer i bogen))
 245 ((pause))
 246 L: Så du (lukker det) lidt væk?
 247 A: Mh. Jeg fortalte også (sidste gang om) SRP
 248 L: Ja.
 249 A: Øh og så sagde jeg bare sådan "ja vi kunne snakke om det"
 250 L: Ja.
 251 A: Og så spurgte (jeg) så "hvorfor fik (jeg) ti?". Så sagde han
 252 "vil du vide, hvorfor du fik ti, eller hvorfor du ikke fik
 253 tolv?". Så sagde jeg "hvorfor jeg fik ti".
 254 L: Ja.
 255 A: Og så begyndte han bare at liste alt op, jeg havde gjort
 256 forkert i opgaven.
 257 L: Ej. ((kigger på A))
 258 A: Og så- det var ikke engang, fordi det sådan ændrede
 259 følelserne om opgaven, fordi jeg følte, altså "han er så
 260 mærkelig), men altså da jeg gik derfra, så vidste jeg

261 overhovedet ikke, hvorfor jeg havde fået 10, altså hvorfor
 262 det ikke havde været nul to i stedet for.
 263 ((L og A fortsætter med at snakke om SRP))
 264
 265 Mie session 1:
 266
 267 Video 2
 268
 269 09:12
 270 ((L og M sidder lige overfor hinanden med et bord imellem. L
 271 noterer noget på sit papir, M sidder med krydsede ben og kigge
 272 lige ud))
 273
 274 L: Mie, tiden den er ved at gå
 275 M: Okay.
 276 L: Og jeg bliver nødt til at instruere dig i den der How Are
 277 You?-app' ((læner sig lidt tilbage))
 278 M: Ja okay.
 279 L: Har du din telefon med?
 280 M: Yes, den er lige her ((finder sin telefon frem og lægger den
 281 på bordet imellem dem og griner lidt))
 282 L: ((vender telefonen, men lader den ligge på bordet, så M
 283 stadig kan se, trykker på telefonen)) Ej, (alle) de har bare
 284 smadret deres iPhone
 285 M: ej ja det er helt vildt, ja det er også sidste gang, jeg får
 286 en iPhone
 287 L: Ja, ikke også?
 288 M: Nu gider jeg ikke mere ((griner))
 289 L: (Jeg havde eller svoret), jeg aldrig nogensinde skulle have
 290 en iPhone.
 291 M: Jeg har også givet op nu.
 292 L: Har du det? ((trykker fortsat på telefonen))
 293 M: Jeg vil ikke mere ((griner))
 294 L: Yes ((griner)) ()
 295
 296 10:16
 297 L: Det, det er, det er, at der kommer sådan nogle smileyer her
 298 op ((vender telefonen, så M kan se))
 299 M: Mh.
 300 L: Og så skal du tage stilling til, hvordan dit humør er, når
 301 smileyen kommer
 302 M: Mh. Hvor tit skal jeg gøre det?
 303 L: Man kan nemlig få- man kan selv bestemme her i
 304 indstillinger, hvor mange påmindelser man gerne vil have.
 305 M: okay.
 306 L: Jeg vil rigtig gerne have ((pause, mens L trykker på
 307 telefonen)) der, at du får det om morgenen, middag og aften.
 308 M: Okay.
 309 L: Du kan selv indstille det tidspunkt, der passer bedst i
 310 forhold til det- det er nok ikke klokken ni, tænker jeg.
 311 M: Nej! ((griner og tager telefonen op i hånden)) (det er det
 312 ikke) det kunne man gå herind og ændre, ja super.

313 L: Øh, du må gerne lave den nu, hvis du vil det
 314 M: Okay, det vil jeg gerne ((griner og læner sig frem))
 315 L: ((griner)) (det er godt, Mie) så er det også ude af verden.
 316 M: Yes, det er perfekt. Ellers så glemmer jeg det sikkert også.
 317 L: Ja.
 318 ((pause, L skriver noter, mens M trykker på telefonen))
 319 M: Så
 320 L: Ja. Hvis den sådan popper op nu. (Lad os sige det) ((vender
 321 telefonen, så den vender rigtigt for L. M gnider sig på
 322 siden af hovedet med den ene hånd))
 323 L: (Det er herovre) ((trykker på telefonen)) Hvordan er dit
 324 humør lige nu, synes du så? ((vender telefonen, så den
 325 vender rigtig for M))
 326 M: ((Fjerner hånden fra tindingen)) Det er nok den der
 327 ((trykker på telefonen og fører hånden tilbage til
 328 tindingen))
 329 L: Ja. ((Læner sig frem og trykker på telefonen)) Så kan man så
 330 vælge, om man vil skrive en note til
 331 M: Okay. ((Hviler hagen på hånden)) Hvad kunne en note være? (
 332)-
 333 L: -Det kunne for eksempel være "jeg er sammen med mine
 334 veninder" eller "jeg er i skolen" eller "jeg er skide træt"
 335 eller- ((læner sig en anelse tilbage og kigger på M))
 336 M: -Okay
 337 L: Eller, at "min kæreste er en nar" ((klapper hænderne i
 338 bordet)). De der.
 339 M: Ja okay ((griner)), ja okay, så det er bare-
 340 L: Ja
 341 M: Lige, hvad der sådan er.
 342 L: Og så hvis du tænker, at der er ikke noget, som er sådan
 343 "out of the ordinary", der er ikke nogen speciel grund til
 344 den, men bare sådan en grundstemning, så bare lad være med
 345 at skrive en note ((laver fagter med hænderne)).
 346 M: Okay ((Stadig hånden oppe ved munden, hviler hagen på
 347 hånden))
 348 L: Hvis du laver de der helt grønne ((hæver den ene hånd og
 349 pegefinger)) eller helt røde smileyer ((sænker hånden og
 350 fingeren))- de der helt ude spektre ((laver fagter i
 351 øjenhøjde og brysthøjde med begge hænder)), så vil jeg gerne
 352 have, at du skriver en note til ((lader hænderne hvile på
 353 bordet)), hvorfor du tænker, at det egentlig er, som det er.
 354 M: Okay ((hånden foran munden))
 355 L: Men de der midt imellem, hvis du tænker "nåh ja, sådan er
 356 det bare" (det er fint).
 357 M: Okay super, godt ((fører hånden fra munden og ned til
 358 telefonen)) så-
 359 L: -(så kan vi)- Ja?
 360 M: Så skal jeg bare gå tilbage nu, eller hvad skal jeg gøre?
 361 ((fører fingeren over telefonen))
 362 L: Øh. ((læner sig ind over bordet og trykker på telefonen)) Så
 363 bare (skrive "nej, der er ingen note).
 364 M: Okay

365 L: Og så kan du se () så kan du se en kalender her ((trykker
366 på telefonen)) ok. Det den så gør her, det er, at den kobler
367 op (på) din kalender. Det vil sige, at hvis du for eksempel
368 får en påmindelse her eller sådan noget.
369 M: Mh. ((hviler kinden på hånden og kigger ned på telefonen))
370 L: Der ((trykker på telefonen)) så (kan de se work måske) og at
371 det måske har noget at gøre med humør.
372 M: Okay
373 L: Og så den graf her, den vil så efter noget tid vise sådan et
374 system over, hvordan du har det ((trykker på telefonen))
375 M: Fancy
376 L: Ja, det er så fancy
377 M: Ja
378 L: Ja, det er sådan lidt (moderne) ((mumler og siger noget med
379 en skør stemme))
380 M: ((griner, tager hånden væk fra ansigtet, læner sig tilbage i
381 stolen))
382

383 Mie session 2:

384

385 Video 1

386

387 01:00

388 L: Har du udfyldt den der øh-, (How Are You?-app?)
389 M: -Ja, det har jeg ((bukker sig ned og finder noget papir frem
390 fra tasken))
391 L: Så vil jeg rigtig gerne se den. ((M rækker L papiret og
392 læner sig tilbage i stolen))
393 M: Men det er så først efter, at jeg startede ved Marianne, at
394 jeg sådan er begyndt at tænke over de her ting, ellers så
395 har jeg jo haft- egentlig haft det fint nok, så det var lidt
396 svært, fordi det var en kort periode, ikke også?
397 L: ((griner)) Jo, jo. ((Lægger papiret væk ud af billedet))
398 M: Ja, yes.
399 L: Har du udfyldt app'en også?
400 M: Ja, det har jeg, hvor har jeg lagt min telefon ((vender sig
401 i stolen og griner. Finder telefonen frem fra jakkelommen og
402 trykker på telefonen. Lang talepause imens.))
403 M: Yes. ((rækker telefonen til M, som sidder overfor hende og
404 tager imod telefonen))
405 M: Rigtig dejlig smadret telefon ((griner))
406 L: ((Griner og trykker på telefonen))
407 ((M kan ikke se, hvad der foregår på telefonen. Lang talepause,
408 mens L kigger i telefonen. M sidder lidt uroligt i stolen og
409 kigger derefter på L, hvor hun så sidder helt stille. Sidder igen
410 lidt uroligt, da der er gået mange sekunder uden tale, hvorefter
411 hun igen sidder helt stille og kigger på L))
412 L: Så (de kan være meget glade, kan jeg se, når du) er sammen
413 med dine venner?
414 M: Ja. Det vil jeg sige.
415 L: Og så var der så i søndags- det var sådan en træls dag?
416 M: Ja.

417 L: Er der nogle ting udover det, du har skrevet- du skriver,
 418 der er nogle ting, du ikke nåede og sådan noget? ((lægger
 419 telefonen på bordet tæt på M og læner sig tilbage i stolen
 420 igen))
 421 M: Jah, altså-
 422 L: -(eller hvad der gjorde den træls)?
 423 M: Altså jeg var på arbejde indtil klokken tolv der om natten.
 424 Så gik jeg i seng klokken halv to eller sådan noget, tror
 425 jeg
 426 L: Om natten?
 427 M: Ja.
 428 L: Okay, hvad laver du- hvad laver arbejder du?
 429 M: ((griner lidt)) øh, jeg arbejder i (City Vest) som tjener
 430 (hedder det) ja.
 431 L: Aah, så er du sent hjemme ((noterer i sin blok))
 432 M: Ja.
 433 02:44
 434 ((herefter fortsætter samtalen om, alle de ting, der skete den
 435 søndag))
 436
 437 Video 2
 438
 439 13:15
 440
 441 L: Tiden den er faktisk gået
 442 M: Gud, er der gået en time?
 443 L: Ja. Halvtreds minutter. Øh, du skal have nogle lektier for,
 444 Mie.
 445 M: Okay.
 446 L: Øh, du skal stadigvæk udfylde den der HAY der.
 447 M: Mh
 448 ((Pause, mens L noterer på papir))
 449 L: Øh, (og så måske sådan) øh ((pause)) øh ((pause, noterer
 450 stadig))
 451 L: Så tænke over, hvem du er i forhold til, hvem du gerne vil
 452 være
 453 M: Mh.
 454 L: Så tænkte jeg på sådan i forhold til hende der den (nemme)
 455 Mie der
 456 M: ((Griner lidt))
 457 L: Hvem er du egentlig?
 458 M: Ja
 459 L: Og så tænke over- måske finde ud af, hvorfor det er så svært
 460 for dig at være sårbar.
 461 ((L noterer videre på papiret. Lang talepause. L river papiret af
 462 blokken og rækker det til M, som tager imod det))
 463 L: (Deeejlige fine) lektier
 464 M: ((Griner lidt))
 465 L: Jaaaa
 466 ((M folder papiret sammen og rejser sig))
 467
 468

469 Mie session 3

470

471 Video 1

472 21:55

473

474 L: Lægger du egentlig mærke til, hvordan du går og har det?

475 M: Mh-

476 L: -Må jeg se din How Are You?-app?

477 M: Ja! ((finder telefonen frem fra bukselommen))

478 L: (Så kan vi lige se om den er)- ()-

479 M: -Altså (jeg vil sige)- Men fordi (jeg fik) jo lektier for
480 ((trykker på telefonen))

481 L: Ja ((sidder lænet frem i stolen og kigger på M))

482 M: (Med) de lektier, der har jeg nok begyndt at tænke mere over
483 det.

484 L: Ja.

485 ((M rækker telefonen til L, som tager imod den))

486 M: Fordi det ligesom er nødvendigt ((griner lidt))

487 ((L griner lidt og kigger og trykker derefter på telefonen. Lang
488 talepause imens. M kigger på sine hænder og fumler med fingrene))

489 L: Sammen med veninder, der var du glad

490 M: Mh

491 ((Igen lang talepause mens L kigger på telefonen. M sidder lidt
492 uroligt, rører ved sit ansigt, læner sig tilbage i stolen))

493 L: Ja. Ej, din ferie ser ikke så glad ud, det kan jeg godt se.
494 ((M griner lidt))

495 L: Ej ((griner)) (Nååh)

496 M: Det var også lidt hårdt, ehm, ja. ((Laver en fejende
497 bevægelse med den ene på den anden håndflade))

498 L: Ja ((kigger stadig i telefonen)). Så er du lidt træt af
499 arbejde også? Var der for meget?-

500 M: - Ja til sidst- ((krydser det ene ben over det andet)) til
501 sidst, der var (lige lidt for meget) kunne jeg godt mærke.
502 Skulle nok have sagt nej til nogle vagter.

503 L: Ja.

504 M: ((Rømmer sig og retter på sin skjorte))

505 L: ((kigger stadig i telefonen)) Hmm. Tror du, at grunden til,
506 at du er sådan lidt trist der sidst på aftenen, at det er
507 fordi du sådan ligger og tænker meget over, hvordan dagen er
508 gået ((kigger op på M)) og så er helt udmattet og har brugt
509 meget energi, eller?

510 M: Ja, altså på ferien, der har det nok været fordi, at vi om
511 aftenen (du ved sad) sammen.

512 L: Ja

513 M: Og der kom det tæt på ((sidder lidt uroligt og kører hånden
514 gennem håret)) dét med ikke at føle sig hørt

515 L: Ja ((nikker))

516 M: Mh. Generelt, der ved jeg ikke. Det er nok- ja, det ved jeg
517 ikke. Hvis man ikke er helt tilfreds med, hvordan dagen er
518 gået, måske?

519 L: Ja. ((kigger ned i telefonen))

520 M: Og går og tænker over det, ja, det kan godt være ((sidder
521 med hænderne samlet foran brystet))
522 ((pause))
523 L: Ja.
524 ((Lang pause, hvor L kigger i telefonen, og M kigger på L))
525 L: (har du sm-)- Når du siger, du får det ringere
526 ((rækker telefonen tilbage til M)), sådan lidt, når du (har
527 været her), kan du så godt dagen efter få det godt nok igen,
528 eller var det-
529 M: Ja, ja, altså jeg er glad for, at jeg kan gå rundt og tænke
530 mere over, hvordan jeg har det.
531 L: Okay.
532 M: Men jeg synes, det er skræmmende ikke at kunne føle det selv
533 ((laver fagter med den ene hånd))
534 L: Ja.
535 M: Så det- det er jeg rigtig glad for
536 L: Okay

537

538 Kia session 1:

539

540 Video 1

541

542 ((lang pause, hvor L noterer i sin blok. Skifter samtaleemne til
543 HAY))

544 04:49

545 L: Har du lavet den der øh HAY-ting? How Are You?-app'en?

546 K: Nåh, ja, det har jeg

547 L: Ja, må jeg prøve at se den?-

548 K: -() ((finder telefonen frem fra sin jakkelomme))

549 Altså nogle dage har jeg glemt det, og andre dage har jeg
550 gjort den en ekstra gang og sådan noget

551 L: Ja, ja ((rykker sin stol tættere på K)) (altså det er jo
552 efter, hvad man har overskud til stadigvæk jo)

553 K: Ja. ((sidder med telefonen og trykker på den. Rækker den til
554 L))

555 K: (Prøv bare at se den der graf der)

556 L: Ja ((tager imod telefonen og sidder med den, så kun hun kan
557 se))

558 K: Jeg har kun skrevet note én gang ((kigger på sine hænder og
559 fumler med fingrene)) fordi jeg har kun valgt-

560 L: -Ja.

561 K: (den røde én gang, fordi jeg var sur), nåh jo jeg har
562 skrevet noter to gange ((løfter to fingre i vejret og kigger
563 på L, der stadig kigger på telefonen og trykker))

564 L: Okay

565 K: En glad og en sur, så ((lægger hænderne i skødet og kigger
566 på L))

567 ((Meget lang talepause, hvor L kigger og trykker på telefonen, og
568 K sidder meget stille og kigger ned og lidt rundt i rummet))

569 L: Jah

570 ((Pause))

571 L: Altså man kan se, at dine smileys gennemgående er surest om
572 morgenen ((kigger stadig kun på telefonen))
573 K: Ja ((kigger på L))
574 L: Også, at du generelt er i mistrivsel ((kigger fortsat på
575 telefonen))
576 K: Mh ((kigger ned))
577 L: Det er du. Ehm ((trykker på telefonen og rækker den til K,
578 som tager imod))
579 L: Ja, så der skal ske nogle ændringer.
580 K: Ja.
581 L: Og jeg har- altså. Jeg ved ikke helt, hvad det er, du gerne
582 vil arbejde hen imod ((Kigger på K.)) Er det at finde ud af,
583 om du skal blive i gymnasiet eller er det- det var jo først
584 og fremmest selv at kunne lave nogle rammer, ikke også?
585 K: Altså jeg- det er helt klart at blive i gymnasiet
586 06:18
587
588 Video 2
589
590 ((L og K taler om K's gymnasie, og hvorvidt det er værd at
591 fortsætte))
592 21:48
593 L: Så bare holde ud i to år?
594 K: Mh, jeg føler, jeg har holdt ud i ti år nu med al den tid,
595 jeg har gået i skole, så kan jeg godt holde det ud i to år
596 mere ((sidder fremoverbøjet i stolen og hviler hagen på den
597 ene hånd))
598 L: Men når du så ser din smileyordning, tænker du så, at det er
599 en god idé at (holde ved) i to år mere?
600 K: (Nej)
601 L: Nej. Den tager vi også op ((noterer på sit papir))
602 K: ((griner lidt))
603 L: Er der andet, du tænker? ((noterer fortsat på sit papir))
604 K: Mhh.
605 L: (Jeg tænker, du kan skrive det hjemmefra, det er vigtig for
606 mig)
607 K: Og så- du må ikke sige til hende (K's mor) det med, at jeg
608 ikke skal have min mobil, for så vil hun sådan rigtig
609 håndhæve det ((griner))
610 L: ((griner)) Det skal jeg nok lade være med
611
612

613 Kia session 3

614
615 Video 1
616
617 ((L og K taler om, hvordan K har det i forhold til fremtiden og
618 gymnasiet og universitetet, hvorefter L skifter emne til HAY))
619 04:50
620 L: Må jeg se, hvordan din HAY ser ud? Har du udfyldt den?
621 K: Ja, jeg har godt nok ikke gjort det sådan rigtig godt
622 ((finder telefonen frem fra lommen))

623 L: Nej, hvis man har det skidt, (det er svært)
624 K: Ja, ja fordi så føler jeg, at når jeg går ind og trykker, så
625 bliver jeg sådan lidt mere ked af det, når jeg skal tænke
626 over det ((griner lidt)) ()
627 L: Ja () ja ((griner))
628 K: (Jeg ved ikke, når det var fordi, det var februar) ((rækker
629 telefonen til L, som lægger den på bordet foran sig, så de
630 begge kan se))
631 L: Ja, mhh.
632 K: ((hvisker)) (det er bare den der smiley, tror jeg) ((sidder
633 med hænderne i skødet og kigger på L og telefonen))
634 L: Hvordan har ugen været? (nå for den)
635 ((pause))
636 K: Hvad står der der?
637 L: Du har malet og ikke haft nogle lektier
638 K: Nårh, ja
639 L: Og du fik ti i matematik? ((trykker løbende på telefonen))
640 K: Ja!
641 L: Flot! ((griner))
642 K: Så blev jeg lige glad der
643 L: Og så blev det morgen
644 K: Ja, det er bare fordi, det er mandag morgen
645 L: Mh ((nikker, griner lidt))
646 ((pause))
647 L: (for irriterende)
648 K: Mh
649 L: Mandag morgen ((griner)) Så fedt, når det er (gennemgående)
650 mandag morgen- ()
651 K: - Ja ((griner, tager den ene hånd op foran munden og ned))
652 Mandag morgen den er bare ikke god. Det er fordi, jeg tænker
653 "nu har jeg hele ugen, før jeg kan sove længe igen."
654 L: Årrh ((pause)) (det kan jeg godt se)
655 ((pause))
656 L: ((mumler)) ()
657 K: Mh.
658 ((pause))
659 L: (Så når du vælger) så er det generelt den der mellemtriste
660 smiley
661 K: Mh ((sidder på sine hænder))
662 L: ((Nikker))
663 ((lang pause. L rømmer sig, mens hun kigger på telefonen))
664 L: Jah.
665 K: Ellers så er jeg stoppet med at tage p-piller, fordi jeg har
666 læst en masse om, at det kan- sådan så er der større chance
667 for, at man får depression og sådan nogle ting
668 L: Mh ((læner sig lidt tilbage, trykker på telefonen og skubber
669 den over bordet med K))
670 K: Så det har jeg snakket længe om med min søster
671
672 ((samtalen fortsætter med p-piller og om K kan mærke en ændring.
673 De gennemgår derefter en udredningstest))
674
675 Video 2

676
677 ((De gennemgår sidste uges lektier og L skriver nye op til den
678 kommende uge. Hun giver derefter K et papir, hvorpå lektierne er
679 skrevet ned))
680
681 07:46
682 L: Og du havde faktisk ingen grønne smileys?
683 K: Nej
684 L: (det lagde jeg mærke til) ((noterer på et papir)) (og nogle
685 var lidt røde. Det har også bare været en trøls uge)
686 K: Mh
687 L: Øhm ((noterer videre på papiret))
688 K: Lige en gul, da jeg fik ti i matematik ((løfter den ene hånd
689 op til munden og hviler kinden på hånden))
690 L: Weeeee ((bladrer i papirer)) hvad hedder det- denne her,
691 Kia, den må du få med hjem
692
693 De taler om, at skulle acceptere, at man har en depression, og at
694 K's mor skal se papiret
695
696 09:41
697 L: Og så vil jeg gerne Kia- selvom den der HAY- selvom du
698 tænker, at den skal være rød, så prøv at gøre det alligevel-
699 K: Ja, det skal jeg nok
700 L: (så den bliver så) retvisende som muligt
701 K: Ja, jeg skal nok prøve-
702 L: -Ja-
703 K: -Det er bare fordi, jeg tænkte sådan "Jeg føler, jeg ved,
704 det bliver den her smiley" og så kan jeg ikke lide at trykke
705 på den-
706 L: -Nej, men det ved jeg godt-
707 K: -Jeg tænker, hvis jeg ikke trykker på den, så kan det være,
708 jeg ikke har det sådan, (du ved) ((laver fagter, griner
709 lidt))
710 L: Ja, det er der flere, (der gør, det der)
711 K: ((griner lidt)) Ja
712 L: (Men) hvis man ikke accepterer, at man har det skidt og så
713 ser på det bare sådan der, så bliver man i endnu mere
714 dårligt humør
715 K: Ja, nemlig, hvis nu jeg skal gå ind og sådan tage stilling-
716 det har jeg også- jeg har også sådan med, at når man vågner,
717 så skal man lade være med at tænke sådan "blive det en god
718 eller dårlig dag i dag?"-agtigt
719 L: Ja.
720 K: Det gør jeg hver morgen, ikke også? Så skal man bare lade
721 være med at tænke over det og så lade det blive den dag, det
722 bliver. Men så føler jeg, det er jo ligesom- så er jeg nødt
723 til at være sådan "nå, det er en dårlig dag" ((griner, og
724 laver en gestus, som om hun trykker på en knap))
725 L: ((Griner)) Ja!
726 K: Sådan helt bogstaveligt, ja
727 L: (I dag er det en) neutral trist smiley, der er ved at
728 bevæge sig ned mod sur smiley ((griner))

729 K: Ja ((griner)) meget neutral trist smiley
730 L: ((griner)) Ja præcis ((slukker for kameraet))
731
732 **Kia session 4**
733
734 Video 1
735
736 *L og K gennemgår nogle af sidste uges lektier om, hvorvidt K har
737 kunnet gøre én ting dagligt, der gjorde hende glad*
738 14:14
739 L: Må jeg se din- Har du lavet din How Are You?
740 K: Mh det tror jeg, ja ((finder telefonen frem fra lommen))
741 ((Pause. L lægger sin blok papir fra sig på bordet og læner sig
742 frem i stolen med den ene hånd foran munden, mens K trykker på
743 sin telefon))
744 K: Mh mh mhhh ((rækker telefonen til L, som tager imod den))
745 L: Hm.
746 ((Lang pause. L sidder overfor K og holder telefonen. Det er kun
747 L, der kan se telefonens skærm. K kigger på L og telefonen,
748 sidder lidt uroligt og kigger rundt i lokalet, mens L kigger i
749 telefonen))
750 L: Jeg elsker den der mandag morgen
751 K: Ja.
752 L: Der altid er sur (det er så fint nok)
753 ((Lang pause. L kigger og trykker på telefonen. K kigger rundt i
754 lokalet og på L, sidder helt stille, folder hænderne))
755 K: Men det er sådan meget det samme, men så var jeg sammen med
756 min veninde i weekenden, hvor jeg var glad.
757 L: Ja ((lægger telefonen på bordet tættest på K, og K tager den
758 og lægger den ned i sin lomme))
759 L: Jeg ved ikke, om du skulle overveje at få en tid hos din
760 egen læge? Han kan lave sådan en depressionstest på dig
761 K: Mh. Altså sådan helt egen læge?
762 L: Ja, praktiserende læge
763
764 *K og L taler videre om at opsøge en praktiserende læge for at
765 blive yderligere undersøgt og evt udredt*
766

767 Nadja session 3

768
769 Video 2
770
771 *N og L taler om N's far og N's kæreste. Efter lidt stilhed
772 skifter L emne til HAY*
773 07:04
774 L: Øh, jeg tænker, vi skal snakke om den der How Are You?-
775 app'en, fordi tiden den løber faktisk rigtig meget
776 N: Ja ((finder telefonen frem fra lommen))
777 L: Jeg tænker- de lektier til hver gang vil altid blive, at du
778 skal mærke efter og så sige fra.

779 N: Ja ((trykker på sin telefon))
780 L: Det vil altid være en lektie for dig
781 N: Okay ((lægger telefonen på bordet foran L))
782 L: Så måske på et tidspunkt, så skal du gøre det (to gange) ej
783 ((griner og læner sig frem over bordet og trykker på
784 telefonen)) (så presser man den lidt.
785 ((Telefonen ligger på bordet, så de begge kan se skærmen, men
786 telefonen vender mod L. N forsøger at læne sig ind over bordet og
787 hvile hovedet på albuen, så hun bedre kan se, men beslutter sig
788 for at sidde fremadlænet i stolen, da bordet er for lavt))
789 ((Pause))
790 N: Ja, det var den der dag, hvor jeg var syg. Jeg havde det
791 virkelig dårligt ((rækker armen frem og peger på telefonen.
792 Griner lidt))
793 L: (den her) ((mumler. Sidder fremoverbøjet over bordet og
794 trykker på telefonen))
795 L: Det er noget (blandet landhandel) kan jeg se
796 N: ((griner lidt. Fumler med sine hænder))
797 L: (Der var du) rigtig ked af det
798 N: Jah ((kigger på telefonen på bordet. Fumler med sine fingre
799 og fødder))
800 ((pause))
801 L: (Nååh) så er der også- Det var der, du var sammen med
802 familien?
803 N: Jah
804 L: (Det er rigtig). Mandag (det var) der vi snakkede sammen,
805 ikke også? ((kigger ikke på N, når hun snakker, men på
806 telefonen))
807 N: Jo
808 L: Og tirsdag var du syg. Så onsdag () ((mumler))
809 ((Lang talepause, hvor L kigger og trykker på telefonen. N kigger
810 på telefonen og sidder lidt uroligt med hænder og fødder))
811 L: Øhm. Jeg synes faktisk, det ser fint ud ((rømmer sig)) Det
812 virker som om, dit humør det er meget gennemsnitligt hele
813 tiden. Ehm. Er det fordi, du ikke mærker så meget forskel,
814 eller hvad? ((flytter telefonen tilbage til N, som tager
815 imod den. De læner sig begge tilbage væk fra bordet))
816 L: Det er meget bare den der halvglade smiley ((griner))
817 N: Ja, men det ved jeg ikke, jeg føler bare, at man skal være
818 virkelig glad for at vælge den glade ((kigger på L))
819 L: (Ja) det tænker jeg også, så er man sådan, jah.
820 N: Jeg kunne godt vælge den i dag
821 L: Ja
822 N: Og jeg kunne godt have valgt den i går
823 L: Okay, hvad gjorde så, at du ikke valgte den?
824 N: ((Kigger ud i rummet, trækker lidt på skulderen)) Det ved
825 jeg ikke, nogle gange ((griner)) så kommer den bare på nogle
826 dårlige tidspunkter
827 L: ((Griner))
828 N: Altså ((Griner))
829 L: Ej jeg er sulten, selvom jeg har en god dag () ((griner
830 og løfter fingeren, som om hun trykker på en knap))

831 N: ((Griner og kører hånden over håret)) Altså vi havde- den
832 kom, var det klokken ni? ((kigger på L))
833 L: Du kan selv indstille tidspunktet ((peger på N (?) med sin
834 kuglepen))
835 N: Jeg tror, det er klokken ni, den gør det.
836 L: Ja.
837 N: Og der så vi film i engelsk i (dårlig format)
838 L: ((Griner))
839 N: (Og jeg tror bare) jeg sad der og havde det sådan- jeg var
840 virkelig træt og sådan noget
841 L: Ja.
842 N: Og altså selvom jeg jo (er glad), så vågnede jeg klokken fem
843 i morges, og jeg skal først op halv syv, og jeg kunne bare
844 ikke sove mere, og så lå jeg bare ((kigger lige ud i
845 luften))
846 L: ((Griner))
847 N: Jeg tror bare (det er det) ((griner)) Altså det var sådan,
848 hvor jeg tænkte "det er jo en mega irriterende dag det her",
849 men-
850 L: -Ja
851 N: Jeg er jo egentlig (mega) glad
852 L: Ja ((griner)) (så du var sur over time) "Ej engelsk, ej"
853 ((løfter fingeren, som om hun trykker på en knap i luften))
854 (det er bare sådan noget) ((Griner))
855 N: ((Griner)) () altså så der i går, så kom den på sådan
856 nogle- altså ja så kom den der klokken atten, og der havde
857 jeg lige snakket med (dreng fra skolen) og jeg tænkte "åååh"
858 L: Ja ((Griner))
859 N: (Mega irriterende type) ((griner))
860 L: Ja
861 N: Altså. ((Griner)) Jeg er jo glad ((griner))
862 L: Ja, jeg kan godt forstå, hvad du mener
863 10:02
864 N: Ja, så var der der om tirsdagen, hvor jeg bare lå og havde
865 hovedpine og tænkte, at jeg havde den værste dag i mit liv,
866 altså
867 L: Ja, det kan jeg godt forstå, men det er sjovt den der med,
868 at du bare sådan ("ej jeg mærker efter lige nu") ((griner og
869 N griner med)) "Super morgen og sådan noget, ej engelsk det
870 er bare æh" ((griner)) (så) det er meget gennemsnitlig- lidt
871 ikke så- lidt misvisende billede af, at du egentlig også
872 indimellem har det godt. Måske, når du får den der pop-up,
873 så ikke mærk efter lige i momentet, men sådan tiden fra du
874 har fået den sidste pop-up?
875 N: Ja ((fumler med sit hår))
876 L: Ja ((griner)) Det er sådan lidt trist, hvis den bare rammer
877 de dårlige tidspunkter hele tiden, hvor det bare er- alt
878 bare er-
879 N: -Jamen den rammer sådan lige der klokken ni, hvor jeg sidder
880 der om morgen, og det er sådan i morgentimerne, hvor man
881 bare er træt. Så kommer den klokken tolv, og det er lige
882 efter pausen
883 L: Ja

884 N: Og det er jo fint nok, sådan. Det er også der, hvor de er
885 bedst ((griner)) Altså ja, og så er der klokken atten, (og
886 det er som regel) når jeg lige er vågnet efter at have sovet
887 eller sådan noget, hvor jeg også er sådan lidt
888 L: sover du stadigvæk meget?
889 N: Mh, ikke ligeså meget
890
891 *De fortsætter med at tale om sovemønster, og at Nadja er god til
892 at arbejde med de opgaver, hun får stillet*
893

894 Nadja session 5

895

896 Video 1

897

898 *Sessionen starter med HAY*

899

900 00:15

901 L: Ja, lad os starte med den ((kommer ind i billedet, finder
902 nogle papirer frem, mens N sidder i stolen og kigger på sin
903 telefon))

904 L: Hvordan ser din How Are You? ud, Nadja? ((sætter sig i
905 stolen))

906 N: ((Griner og kører hånden over håret)) Det var en lortedag i
907 går

908 L: Nej, er det rigtigt?

909 N: Ja, virkelig meget (jeg ved slet ikke lige) ((lægger
910 telefonen på bordet tæt ved L))

911 L: Ja ((tager telefonen op og lægger den på sit knæ))

912 ((Lang pause. N drikker af sit glas med vand, sidder lidt og
913 drejer på stolen, kigger på L, mens hun trykker på telefonen))

914 L: Hm.

915 N: ((Læner hovedet tilbage i stolen, drejer stolen)) Jeg har
916 glemt at skrive noter her på det sidste ((griner lidt))

917 L: Det er fint ((kigger stadig ned i telefonen))

918 N: Ehm. Men altså det var sådan lidt en- det var en sygt
919 mærkelig dag i går ((taler op i luften))

920 L: Okay ((kigger ned i telefonen))

921 N: Øøh. Jeg sagde nej til at tage lige efter skole til sådan
922 noget film ((drejer lidt på stolen, sidder lidt uroligt))

923 L: Fedt ((trykker på telefonen))

924 N: Ja, (det var ligesom mit nej) ((griner lidt))

925 L: (Ja) ((griner og lægger telefonen på bordet ved siden af N,
926 som tager den og lægger den i lommen))

927 N: Øh, og så- (ejmen) det ved jeg ikke, vi sad bare midt i
928 engelsk, og så kunne jeg bare- så min veninde, hun sagde
929 noget til mig- vi sad og arbejdede på sådan nogle opgaver.

930 L: Ja.

931

932 *De taler videre om gårsdagens begivenheder og ikke mere om HAY*

933

934 Video 2

935
936 08:49
937
938 L: Men tiden den er (lidt) gået. Men jeg har lavet lektier til
939 dig.
940 N: Ja?
941 L: Det er, at du skal fortælle dine veninder om, hvordan det
942 påvirker dig, når de taler om ()
943 N: Mh.
944 L: Og helt ærligt. Så skal du sige fra, stadigvæk
945 N: Mh ((griner lidt))
946 L: Og så skal du udfylde den der HAY. Og så måske snakke med
947 (navn) ((noterer på papir)) om det der (troskab)-noget.
948 Måske blive helt klar på, hvad det er, han har brug for, for
949 at han kan stole på dig
950 ((N tager glasset med vand og drikker lidt))
951 N: Ja, men han benægter det bare "jeg stoler på dig"
952
953 *De taler videre om andre opgaver, N skal løse, inden næste
954 session*
955
956 Merle session 1
957
958 Video 2
959
960 11:56
961
962 *L og M taler om M's familie, og L skifter derefter emne til HAY*
963
964 L: Jeg tænker, vi skal lige snakke om den der How Are You?-
965 app'en
966 M: Mh.
967 L: Øh, så tiden er faktisk ved at være gået, allerede, Merle
968 M: Mh. ((nikker))
969 L: Øh, har du din telefon med? Hvis den ikke er gået helt i
970 smadder
971 M: Øh ja ((rejser sig fra stolen og henter sin telefon))
972 ((pause, mens M henter telefonen, som hun rækker til L))
973 L: Er du meget øm ved lige nu?
974 M: Ja ((sætter sig ned))
975 L: ((griner og kigger på telefonen))
976 M: Jeg er øm i hele min krop
977 L: Har du hentet den der How Are You?-app?
978 M: Nej
979 L: Okay, øh har du Google Play?
980 M: ((rækker armen hen og peger mod telefonen))
981 L: Den der, lige præcis, godt.
982 ((Lang pause. L kigger og trykker på telefonen. M sidder lidt
983 uroligt og kigger rundt i lokalet))

984 L: ((rømmer sig og trækker stolen tættere på M, så de begge kan
 985 se telefonen)) (Det det så er, at) meget nemt (bare tryk)
 986 "hvordan har jeg det i dag?"
 987 M: Mh.
 988 L: Øh. Så vil jeg gerne have, du får sådan nogle påmindelser.
 989 Jeg kunne godt tænke mig, hvis du gør det tre gange om
 990 dagen. Du kan selvfølgelig ændre det der tidspunkt til et
 991 andet ()
 992 M: Ja
 993 L: I stedet for. Øh. Og så kommer der sådan en påmindelse
 994 heroppe "How Are You?", og så trykker du bare på den, og så
 995 går du ind på denne her side
 996 M: Mh
 997 L: Hvor du så bare skal registrere, hvordan dit humør det er
 998 M: Ja
 999 L: Øh, så er den bundet op med din kalender. Det vil sige (her
 1000 kan man ikke se så meget). At hvis du havde en aftale sådan
 1001 i byen eller et eller andet
 1002 M: Mh
 1003 L: Så kunne det være bundet (op på) en smiley
 1004 M: Ja
 1005 L: Så vil jeg meget gerne have, at hvis du laver sådan en hel
 1006 sur en, eller sådan en hel glad en, at du skriver sådan en
 1007 note. Hvordan er dit humør lige nu, vil du sige? ((kigger på
 1008 M))
 1009 M: Pf det ved jeg ikke
 1010 L: Der eller?
 1011 M: Mh
 1012 L: Der?
 1013 M: Én af de to i midten
 1014 L: Så tager vi den her ((griner lidt))
 1015 M: Mh
 1016 L: Så har note () Det vil sige, hvis den er helt glad,
 1017 smileyen eller helt sur, så vil jeg gerne have, at du
 1018 skriver en note
 1019 M: Men hvad skal jeg skrive?
 1020 L: Sådan hvorfor er det, at den er glad eller sur? ((kigger på
 1021 M))
 1022 M: Mhmm ((nikker))
 1023 L: (Som hvis der) havde været nogle trælse i skolen, eller "jeg
 1024 stod op og gad bare slet ikke i skole" sådan noget
 1025 M: Mh
 1026 L: (Skriver bare "hej") Ok, sådan der ((lægger
 1027 telefonen på bordet igen))
 1028 L: Så kan man så, når du har svaret i noget tid, se en graf
 1029 over, hvordan dit humør er
 1030 M: Mh
 1031 L: Den her, så kan man se, om det er i løbet af dagen,
 1032 tidligere eller senere på dagen, du har det godt
 1033 M: Mh
 1034 L: Og hvad det er for nogle aktiviteter, der gør dig glad
 1035 ((rækker telefonen til M, som tager imod))
 1036 M: Ja

1037 L: ((Rykker stolen tilbage, hvor den stod først)) Så de
 1038 lektier, du får for (du får to tre lektier for. ..
 1039) Det der med, hvis man ikke arbejder med det, så øh-
 1040 ((noterer på papir))
 1041 M: -()-
 1042 L: -Så sker der bare meget mindre
 1043 M: Ja
 1044 L: Jeg har nemlig også nogle, der ikke får lavet deres lektier,
 1045 og der sker- de rykker sig ikke så meget i forhold til, ikke
 1046 engang tæt på ((noterer videre))
 1047 M: Nej ((hviler hagen på hånden))
 1048 ((Lang pause, hvor L noterer på papir. M sidder lidt uroligt.
 1049 fumler med sine hænder))
 1050 L: Skal du cykle hjem nu? ((kigger ud af vinduet))
 1051 M: Mhmh ((ryster på hovedet og kigger ud af vinduet))
 1052 L: Nå okay ((noterer videre)) bliver du kørt, eller hvad?
 1053 M: Ja, vi skal ud og- min telefon, (der sidder et headsæt fast
 1054 i den), så den skal vi ud og have repareret
 1055 L: Okay ((griner lidt og noterer videre))
 1056 ((Lang pause, hvor L noterer. M retter sig op i stolen, trækker
 1057 sine ærmer ned, sidder uroligt, kigger rundt i lokalet))
 1058 L: Så det er ikke så meget, du skal bare udfylde den der-
 1059 spørgeskema der ((river papiret af, læner sig frem mod M og
 1060 viser hende papiret og peger))
 1061 M: Ja ((kigger på papiret))
 1062 L: Så laver du den her hver aften ((klapper på bordet))
 1063 M: Ja
 1064 L: Og så hvis det begynder at give mening for dig inden, altså
 1065 inden vi ses igen, så brug den om dagen også. Så bare hele
 1066 tiden have de der følelser væk ((M nikker))
 1067 L: Og så lave den der HAY-app der ((peger på telefonen på
 1068 bordet))
 1069 M: Ja ((kigger ned på bordet på papiret med lektier))
 1070 L: Yes. Er det overskueligt, tænker du?
 1071 M: (Det er fint, ja) ((nikker))
 1072 L: Super
 1073
 1074 *L rejser sig og slukker for kameraet*
 1075

1076 Merle session 2

1077
 1078 Video 1
 1079
 1080 *De snakker kort om, hvordan Merles forventninger havde været ift
 1081 at gå til psykolog, og hvordan hun så havde oplevet det til sin
 1082 første session*
 1083 00:47
 1084 L: Øhm. Har du udfyldt din How Are You?-app?
 1085 M: Ja, vil du se den? ((kigger hen bag kameraet))
 1086 L: Øh, det var bare (hvis du havde lavet den) så tager vi den
 1087 bare til sidst ((noterer i sin bog))

1088 M: Ja ((kigger på L))
 1089 L: Øhm, har du fået lavet dine øvelser? ((kigger på M))
 1090 *Taler ikke mere om HAY før til sidst i sessionen*
 1091
 1092
 1093 Merle session 2
 1094
 1095 Video 2
 1096
 1097 *De taler om, hvordan Merle omgås med sine veninder og
 1098 omgangstonen imellem dem, som skal ændres*
 1099 14:08
 1100 L: Skal jeg tage din telefon? Øhm hov ((rejser sig og går ud af
 1101 billedet med en elkedel)) så kan vi lige kigge på den der
 1102 How Are You?
 1103 M: Ja ((sidder tilbagelænet i stolen med benene over kors og
 1104 den ene hånd oppe ved munden))
 1105 L: For tiden den går (for) hurtigt altid
 1106 M: Hvad er klokken ved at være?
 1107 L: Den er snart ved at være ti minutter over fire ((kommer
 1108 tilbage i billedet og rækker Merle telefonen, sætter sig
 1109 ned))
 1110 M: Nå ja ((tager imod telefonen og trykker på den. Læner sig
 1111 frem i stolen)) Ehm, How Are You? ((trykker på telefonen og
 1112 rækker den til L))
 1113 L: Ja ((tager imod telefonen og trykker på den))
 1114 ((M læner sig frem i stolen med albuerne hvilende på knæene som
 1115 om, hun gerne vil se skærmen))
 1116 L: (Hvad med den) der onsdag, der havde du bare en rigtig træls
 1117 dag? ((trykke på telefonen))
 1118 M: (Jeg kan ikke huske), jeg tror, det var fordi, at jeg skulle
 1119 sådan op om morgenen og så nåede jeg ikke at få morgenmad og
 1120 så- jeg var bare- det var bare en lortedag ((sidder lidt
 1121 uroligt i mens, hun snakker og L trykker på telefonen))
 1122 L: Ja ((kigger og trykker på telefonen)) Så bliver vi glade
 1123 (ved) midnat? ((griner lidt))
 1124 M: ((Griner)) Det var på grund af, at jeg var sammen med min
 1125 veninde, tror jeg () ((griner))
 1126 L: ((Griner, trykker og kigger stadig på telefonen))
 1127 M: (Det virker bare) underligt ((griner, kigger mod vinduet))
 1128 L: Ja
 1129 ((Lang pause, hvor L trykker og kigger på telefonen. M sidder og
 1130 fremoverbøjet og kigger på telefonen og lidt rundt i lokalet))
 1131 M: Men jeg havde lige sådan to dage, hvor jeg havde det ret
 1132 godt. Der var jeg meget glad ((griner lidt))
 1133 L: Ja ((kigger og trykker stadig på telefonen))
 1134 M: Jeg ved ikke lige hvorfor ((kigger mod vinduet))
 1135 L: Mh-mh. Det ligner, du har det sådan nogenlunde om morgenen.
 1136 ((Kigger stadig kun på telefonen))

1137 M: Jah, det tror jeg også- jeg kan godt lide det første modul,
 1138 der laver jeg ikke rigtig noget, tror jeg ikke ((taler med
 1139 hånden foran munden og kigger lidt rundt))
 1140 L: Mh-hm
 1141 M: Sidder og slapper af ((pause)) men det er efter sådan en
 1142 lang skoledag, (der er jeg)-
 1143 L: -Der er du fuldstændig udmattet, ja
 1144 M: Ja ((pause)) Men jeg har faktisk haft nogle gode dage, synes
 1145 jeg((kigger ud af vinduet))
 1146 L: (Det er) dejligt. Rigtig (dejligt) ((kigger og trykker
 1147 stadig på telefonen))
 1148 ((pause))
 1149 L: Ja ((trykker på telefonen))
 1150 ((pause))
 1151 L: (Altså man kan sige), noget af det, man kan se, det er, at
 1152 dit humør det skifter faktisk en del i købet af en dag
 1153 ((vender sig mere mod M og flytter telefonen mere ind i Ms
 1154 synsvinkel))
 1155 L: At det kan gå sådan fra at være sådan en rigtig glad smiley
 1156 M: Mh ((kigger på telefonen. Hovedet hvilende på hånden, albuer
 1157 på knæ))
 1158 L: ((mumler)) (der er ikke særligt meget forskel) men man kan
 1159 se, en dag som denne her for eksempel. Der kan den gå fra at
 1160 være sådan semiglad egentlig og (så se) helt rød
 1161 M: Mh
 1162 L: Så dit humør det er meget påvirkeligt, tænker jeg (over
 1163 forskellige ting)
 1164 M: (Men) jeg synes også, det er svært at sætte smileyer på
 1165 (dit) humør
 1166 L: Ja, det er det også lidt
 1167 M: Mh ((griner lidt))
 1168 L: Øh ((pause, trykker på telefonen))
 1169 M: (Det er de altid, også mine kommentarer)
 1170 L: Mh ((trykker på telefonen)) (Du sagde, du) havde en helt
 1171 lortedag, jeg tror det var der tirsdag, hvor du øh har haft
 1172 en lortemorgen
 1173 M: ((Griner)) Det var der, hvor jeg ikke fik mad og sådan
 1174 noget, og så kommer jeg op i skolen, og så er der sådan en
 1175 dreng, der altid har (prøvet på mig), han har bare været så
 1176 nærtagende hele tiden ((dækker ansigtet med hænderne))
 1177 L: Ja ((kigger op på M))
 1178 M: Og så sætter han sig ved mig, og så sidder han og snakker
 1179 med mig en halv time
 1180 L: Ja
 1181 M: Årh ((ryster på hovedet, hænderne foran munden, kigger ud af
 1182 vinduet))
 1183
 1184 17:07
 1185 M: ((tager koppen fra bordet)) Så ville jeg bare gerne sidde og
 1186 slappe af. Så kunne jeg heller ikke finde mine
 1187 yndlingsstøvler eller min læderjakke, og jeg ledte efter det
 1188 i femogfyrre minutter, og jeg havde stået op i god tid for
 1189 at gøre mig klar og bwhubwhubhwu

1190 L: Ja ((kigger fra telefonen og op på M)
 1191 M: Og det blev bare ødelagt det hele.
 1192 L: Mhh
 1193 ((Lang pause, hvor L noterer i sin bog. M drikker fra koppen,
 1194 læner sig lidt frem))
 1195 L: Når du tænker, at det kan svinge så meget i løbet af en dag
 1196 ((laver fagter med den ene hånd og kuglepen op og ned)) er
 1197 det så fordi, du tænker, at dit humør er meget ustabilt,
 1198 eller at du nemt bliver påvirket af små ting?
 1199 M: Det ved jeg ikke. Jeg tror- Jeg ved det faktisk ikke
 1200 ((ryster på hovedet og drikker af koppen igen))
 1201 ((Lang pause, hvor L noterer))
 1202 L: Hov, sorry () ((trykker på telefonen og lægger den på
 1203 bordet og læner sig fremad i stolen og peger på telefonen))
 1204 Prøv at se, der er kæmpe udsving også i sådan grafen
 1205 M: Mh ((kigger på telefonen på bordet. Sidder med koppe i begge
 1206 hænder)) Men den var meget oppe og toppe på et tidspunkt
 1207 L: Ja, det kan jeg godt se ((har læne sig tilbage igen og
 1208 noterer))
 1209 M: Den var helt oppe
 1210 ((lang pause, hvor L noterer))
 1211 L: Jeg tror, (nogle af) de lektier, du får for ((river et papir
 1212 af blokken og noterer videre på et nyt)) øhm det er
 1213 selvfølgelig at udfylde HAY ((pause)) ehm, og så prøve den (
 1214) der, telefonsvareren
 1215 M: Mh ((sidder med hovedet hvilende på begge hænder))
 1216 L: Hvornår på ugen har du altid en time fri agtigt?
 1217 *De taler efterfølgende om, på hvilket tidspunkt på ugen, det
 1218 ville være bedst at lave øvelsen med den elektroniske
 1219 telefonsvarer*
 1220
 1221

1222 Merle session 3

1223

1224 Video 2

1225

1226 *L og M har talt om det at flytte hjemmefra, og om M er klar til
 1227 det, og så skifter L emne til HAY*
 1228

1229 11:57

1230 L: Vi skal lige snakke om den der How Are You?-app'en
 1231 M: Ja
 1232 L: Har du udfyldt den igen?
 1233 M: Nogle dage ((samler sin telefon op fra bordet og trykker på
 1234 den))
 1235 L: Okay
 1236 M: Nå men nu skriver (veninde) lige, at jeg godt må komme
 1237 alligevel ((griner lidt))
 1238 L: Nåh ej hvor godt, mega glad
 1239 M: Mh ((vender telefonen og rækker den til L, som tager imod))
 1240 L: ((hvisker noget utydeligt)) ()
 1241 M: Ja

1242 L: Det er lidt uprofessionelt at sige højt, men s()
 1243 ((kigger og trykker på telefonen, der ligger foran hende på
 1244 bordet. M kan muligvis også se skærmen. M læner sig frem
 1245 over bordet))
 1246 L: Var det den dag?
 1247 M: Ja
 1248 L: Dine forældre?- Ja
 1249 M: ((nikker. Pause)) Så gik jeg i seng
 1250 L: Ja. Du havde også en rigtig træls dag ()
 1251 M: Det var bare der derhjemme
 1252 ((pause))
 1253 L: Ja. (Og det var matematik) ja
 1254 ((M griner lidt. Pause))
 1255 M: (Der er heller ikke nogen)
 1256 L: Mh-mh ((trykker og kigger stadig på telefonen)) () "Har
 1257 det underligt"
 1258 M: Mh
 1259 L: Var de der inden? -
 1260 M: -Det var der, hvor jeg var ved at græde i timen
 1261 L: Nårh ja
 1262 M: Det var- det var bare fordi, min veninde hun spurgte, om jeg
 1263 var okay. Og jeg forstår ikke- jeg havde bare virket normal
 1264 (i dag), men folk spurgte, om jeg var okay ()
 1265 L: Du har ikke virket normal ((ryster lidt på hovedet, kigger
 1266 stadig på telefonen)) Du har (prøvet at holde) en facade
 1267 oppe sådan
 1268 M: ((sidder lidt uroligt, sukker)) (jeg kunne bare ikke forstå
 1269 det
 1270 L: () ((mumler))
 1271 ((pause))
 1272 L: Meget træt ((kigger stadig i telefonen))
 1273 M: Ja, jeg er rigtig træt ((nikker))
 1274 ((pause))
 1275 L: Vil du gerne på arbejde?
 1276 M: Nej, jeg skal på arbejde. Jeg skulle på arbejde. Nåh, nej,
 1277 jeg gider ikke på arbejde
 1278 L: Hvorfor har du lavet sådan en halvglad smiley, så?
 1279 M: ((griner)) Fordi jeg havde været tidligt oppe og sådan- jeg
 1280 var lidt stolt af det
 1281 L: ((griner, læner sig tilbage i stolen)) (fordi) jeg tænker
 1282 sådan "(hun) er jo træt", så ville man jo tænke sådan "det
 1283 er sådan lidt træls" (men sådan en halvglad smiley) sådan
 1284 "what det h-"
 1285 M: ((Griner)) Det var fordi, der havde jeg pause
 1286 L: ((Griner)) Okay ((læner sig frem over telefonen igen.
 1287 Pause)) (Det var godt)
 1288 M: Det er egentlig mest om aftenen, når jeg kommer hjem, hvor
 1289 det går dårligt med mine smileyer
 1290 L: Ja, det er så ((Pause)) Øhm. Ja, det er ikke engang om
 1291 morgenen
 1292 M: Det er fordi, min mor ikke er der om morgenen ((ryster på
 1293 hovedet))

1294 L: Ja, (jeg skal lige skrive det ind her) ((tager kuglepennen
 1295 og begynder at notere på papir))
 1296 M: Hun kører allerede seksfemogtyve nemlig
 1297 ((Pause, mens L noterer))
 1298 L: Du tænker, grunden til, at det er værst om aftenen, det er
 1299 fordi, at der er hele familien-
 1300 M: -Det er der, (vi) snakker. Jeg har heller ikke lyst til at
 1301 sidde og spise aftensmad med dem mere.
 1302 L: Ørh
 1303 M: Så det er tit, hvor jeg bare siger, at jeg ikke er sulten
 1304 ((griner lidt)) og så går jeg i seng uden aftensmad
 1305 L: Er du så sulten ((noterer stadig, kigger ikke op fra
 1306 papiret))
 1307 M: Jah. Så går jeg nogle gange ned og laver en bolle, inden jeg
 1308 skal sove eller sådan noget
 1309 L: Ja ((noterer stadig))
 1310 ((Pause))
 1311 M: Men det er kun nogle gange
 1312 L: Ja ((noterer stadig))
 1313 ((Lang pause, hvor L noterer og så kigger på telefonen igen))
 1314 L: Ja.
 1315 ((Pause))
 1316 L: (Der kan man) bare se ((pause)) (gradvist) det går nedad
 1317 ((peger på telefonen))
 1318 M: Mh ((kigger på telefonen på bordet))
 1319 L: Ja. ((Rømmer sig))
 1320 ((Lang pause, mens L noterer og trykker derefter på telefonen
 1321 igen))
 1322 15:03
 1323 L: () ((mumler)) Fordi (jeg) tænker- øh. Eller (de) der,
 1324 hvor man sådan ville tænke, at det sådan (mmhh-mh) eller
 1325 (var den der)
 1326 M: ((griner og læner sig tilbage))
 1327 L: Eller så er det fordi, du ikke- er det fordi, du tænker,
 1328 "jeg er egentlig glad nok, selvom jeg ikke gider det her"?
 1329 Eller er det fordi, du tænker "jeg vil ikke have sure
 1330 smileys i den"? Eller-
 1331 M: Jeg (siger) jeg er glad nok ((hviler armen på bordet og
 1332 hovedet i den ene hånd)) Det tror jeg faktisk, jeg er
 1333 L: Okay
 1334 M: Selvom jeg har matematik ()-
 1335 L: -(Men) træt? "Hmm glad nok alligevel" ((griner))
 1336 M: ((Griner))
 1337 ((Pause))
 1338 M: Men jeg tror det er fordi, at om aftenen, der tænker man
 1339 mest over (livet)
 1340 L: Ja ((kigger på M)) Det er også der, du kommer til at-
 1341 M: -Ja
 1342 L: Vørs'go ((rækker telefonen til M, som tager imod den)) ()
 1343 M: Skal jeg så lige svare (veninde)?
 1344 L: Ja, selvfølgelig
 1345

1346 *M skriver en sms til veninden, mens L noterer i sin bog.
 1347 Herefter afstemmer de ift at booke tid til næste session*
 1348
 1349 **Vilde session 1:**
 1350
 1351 Video 2
 1352
 1353 31:35
 1354 L: Lad os se, tiden er ved at gå nu, øh, Vilde
 1355 V: Ja
 1356 L: Øh, skal vi hurtigt snakke om det der HAY, hvad det er for
 1357 noget?
 1358 V: Ja ((nikker))
 1359 L: Øhm (pause), så ved jeg ikke, så synes jeg måske vi skal
 1360 booke en hurtig tid til dig i næste uge.
 1361 V: Mmh-
 1362 L: -Jeg ved ikke hvornår du kan?
 1363 V: Jamen det kan jeg godt.
 1364 L: ((rømmer sig)) ja.
 1365 V: Jeg vil bare helst have at det er efter skole, fordi-
 1366 L: -Det kan jeg godt forstå
 1367 V: -jeg har for meget fravær.
 1368 L: Ja. Jeg kan også godt forstå, hvis du ikke vil have, at
 1369 folk, de ikke spørger så meget om ting ((lægger sine papirer
 1370 og kuglepen på bordet)).
 1371 V: Mmh.
 1372 L: Den der, har du telefon, så kan vi prøve at hente den der
 1373 app. Så kan vi lige kigge på det. ((smører ærmerne op)).
 1374 V: ((tager sin telefon op fra sin jakkelomme)).
 1375 V: Mja nu skriver han ("Ikke"). Øhm. ((taster noget på
 1376 telefonen og rækker den over til Live, imens hun stadig selv
 1377 kigger på telefonen)).
 1378 L: Ja, (det skal det), du har også tabt din telefon ((tager
 1379 imod telefonen og sidder med den selv))
 1380 V: ((fniser))
 1381 L: ((fniser))
 1382 L: ((sidder og trykker på telefonen)) (ja).
 1383 (pause)
 1384 V: Da vi havde det der møde om, med Marianne.
 1385 L: ja-
 1386 V: -Om meditation, der havde jeg også downloadet den der app-
 1387 L: ((læner sig frem og drejer telefonen mod Vilde og lægger den
 1388 på bordet)) (I det først). Tror jeg. Ja.
 1389 V: ((kigger på telefonen og tager hånden ned til den og berører
 1390 den med tommelfingeren)) Øh, det der til, hvor man kan
 1391 meditere.
 1392 L: Ja. ((kigger fremadlænet på Vilde)).
 1393 V: Og jeg kan huske, at jeg havde det virkelig godt. Eller, jeg
 1394 blev virkelig sådan ((tager hånden op til brystet)) rolig
 1395 indeni-
 1396 L: -Nåå, af at meditere?
 1397 V: Ja.

1398 L: Ja ((nikker)).
 1399 (pause)
 1400 V: Og jeg tænker sådan, okay måske burde jeg gøre det sådan en
 1401 gang om ugen eller sådan noget. Men hver gang jeg siger
 1402 sådan, så gør jeg det ikke alligevel.
 1403 L: Nej.
 1404 V: ((Kigger ned på telefonen og tager hånden ned til den og
 1405 trykker på den)) (Okay, jeg har).
 1406 L: ((Læner sig frem og kigger på telefonen på bordet)).
 1407 V: (Vil du i "Startguide"?)
 1408 L: Ah, helst ikke ((trykker på telefonen)). Det der er, den
 1409 spørger dig, "Hvordan har du det?" ((peger på telefonens
 1410 skærm)).
 1411 V: Mm-hm.
 1412 L: Så kan man så inde i indstillinger her ((trykker på
 1413 telefonen)). Øh, påmindelser.
 1414 V: ((drejer telefonen og læner sit hoved ind mod telefonen)).
 1415 L: Sådan lidt, hvor mange påmindelser vil du gerne have.
 1416
 1417 Video 3
 1418
 1419
 1420 00:00
 1421 L: Spørger den dig så klokken ni og klokken atten.
 1422 V: Ja.
 1423 L: Du kan sætte alle fire, og så kan du selv bestemme, hvilke
 1424 tidspunkter.
 1425 V: Ja.
 1426 L: Altså jeg synes det er en god ide, hvis man udfylder den
 1427 morgen, middag, aften, hvordan man har det ((sætter armene
 1428 på benene)).
 1429 V: Mh-hm.
 1430 L: Øhm. Og så selvfølgelig, hvis man ikke kan overskue det, så
 1431 lader du bare være med at svare ((bevæger hånden ud med
 1432 håndfladen nedad)).
 1433 V: Ja.
 1434 L: Den popper op sådan her, så står der sådan "How are you?".
 1435 Øhm. Og det der ligesom den er beregnet til er at se, den
 1436 synkroniserer nemlig med din kalender. Det vil sige, så
 1437 spørger du selv klokken tolv, "how are you?", og så står der
 1438 "Jeg er i skole" ((laver fagter med hånden)). Og så kan du
 1439 sætte en smiley i forhold til, hvordan du har det ((peger ud
 1440 med fingeren)). Så ligesom for at finde ud af, hvor er det
 1441 jeg får energi henne, og hvad sker der, når jeg mister
 1442 energi og når jeg bliver ked af det.
 1443 V: Ja.
 1444 L: Og hvornår jeg bare er neutral.
 1445 V: Ja.
 1446 L: Og er der bestemte tidspunkter i løbet af dagen, jeg får det
 1447 værre ((laver fagter med hånden)). Er der tidspunkter, hvor
 1448 jeg har det godt. Og hvad gør, jeg har det godt? Og putter
 1449 jeg får mange ting i kalenderen, der egentlig ikke er gode
 1450 for mig ((laver fagter med hånden))?

1451 V: Okay.
 1452 L: Øhm. Og det er altid sådan ((vifter med hænderne frem og
 1453 tilbage)). Det jeg synes, der er en god ide, det er hvis du
 1454 er sådan helt nede i det røde felt ((bevæger håndfladen
 1455 nedad)), eller er helt oppe i det grønne ((løfter hånden og
 1456 peger opad)). Altså enten helt vildt glad eller helt vildt
 1457 ked af det. Man kan nemlig skrive en lille note til ((folder
 1458 hænderne, som om hun sidder med et stykke papir)). Øhm. Nu
 1459 spørger den "how are you?", så kan man trykke på, eller en
 1460 smiley ((peger i luften)), så kommer der sådan "vil du
 1461 skrive en lille note til?". Så god ide at skrive sådan en
 1462 lille besked omkring, hvorfor er jeg så glad lige nu-
 1463 V: -Mmh.
 1464 L: -eller hvorfor er jeg så ked af det?
 1465 V: Okay.
 1466 L: Så når vi gennemgår den næste gang ((lægger hånden med
 1467 håndfladen opad)). At så øhm, så kan vi lige kigge på,
 1468 hvornår, hvad du får energi af ((svinger hånden opad)), og
 1469 hvad du bliver ked af ((sætter hænderne på knæene)).
 1470 V: Okay. Ja.
 1471 L: ((Nikker)) Øhm. Så jeg vil gerne, hvis du kan udfylde altså
 1472 de der tre gange om dagen indtil vi ses igen.
 1473 V: Tre gange om dagen?
 1474 L: Ja.
 1475 V: Okay. Ja, jeg (skal nok)-
 1476 L: -Hvis du kan overskue det.
 1477 V: -prøve. Ja.
 1478 L: Hvis det er sådan, at du ikke gider det, så ((ryster på
 1479 hovedet og løfter hænderne)) bare ignorer den. Det skal ikke
 1480 blive sådan-
 1481 V: -Jeg skal nok-
 1482 L: -det bliver træls.
 1483 V: -prøve.
 1484 L: Ja.
 1485 V: Jeg prøver ((tager telefonen)). Men øh, jeg vil bare spørge.
 1486 L: Ja.
 1487 V: Fordi, nu skal jeg hente ham. Og jeg ved, at han vil spørge.
 1488 L: Ja.
 1489 V: Og jeg ved ikke hvad jeg skal sige.
 1490 L: Nej.
 1491 V: Hvad synes du, jeg skal gøre?
 1492 L: Mmh, det er jo lidt, det er rigtig svært.

1493

1494 Vilde session 4:

1495

1496 Video 2

1497

1498 07:13

1499 V: Så sagde jeg, så sagde jeg til ham sådan. Efter lang tid, så
 1500 sagde jeg, øh, "Jeg snakker med en."
 1501 L: Ja.
 1502 V: Og så var han sådan: "Hvad?"

1503 L: Ja.
 1504 V: Ja, og så sagde jeg til ham at, at jeg snakker med en, der
 1505 lytter til mig, og, og øh, og så spurgte han mig om det er
 1506 noget med den der "Hvordan har du det?"
 1507 L: Ja.
 1508 V: Det der der popper op på min skærm hele tiden ((vifter med
 1509 tommelfingeren)).
 1510 L: Ja.
 1511 V: Hmm, så sagde jeg "ja", og så sagde jeg, jeg kunne ikke
 1512 sige, at det var en psykolog.
 1513 L: Okay.
 1514 V: Så jeg sagde bare, "det er bare en person, der, jeg snakker
 1515 med, okay?"
 1516 L: Ja ((griner)).
 1517 V: "Kan du, er det ikke nok?". Og så, da han spurgte sådan, så
 1518 spurgte han, "er det en psykolog?", så begyndte jeg at
 1519 græde.
 1520 L: Ja.
 1521 V: Og så sagde jeg ja.
 1522
 1523 14:01
 1524 L: ((skriver i sine papirer))
 1525 L: Må jeg se, hvordan du har udfyldt din "How Are You?"
 1526 V: Ja ((finder sin telefon frem)).
 1527 L: Har du fået udfyldt den? (Godt), altså jeg kan forstå du har
 1528 været lidt presset og sådan noget, hvis du ikke lige har
 1529 fået udfyldt den helt.
 1530 V: Altså jeg prøver-
 1531 L: -Ja-
 1532 V: -men nogle gange, så kommer det op på min skærm. Og så
 1533 glemmer jeg det bagefter, hvor jeg tænker, okay jeg kan godt
 1534 lige s- ((vipper med håndfladen ud fra sig)).
 1535 L: Ja, jeg forstår godt hvad du mener ((læner sig frem og tager
 1536 telefonen i sin hånd)), man kan ikke lige få taget sig af
 1537 det, og så, så forsvinder det lidt-
 1538 V: -Men jeg prøvede og- ((læner sig frem og så tilbage igen)).
 1539 L: -ned i ens bevidsthed.
 1540 V: Og udfylde det s-
 1541 L: -ja-
 1542 V: -så meget, som meget som jeg kunne.
 1543 L: ((Kigger i telefonen)).
 1544 V: ((Sidder lænet mod telefonen)).
 1545 L: Jeg kan se, dit humør, det er meget (pause) meget svingende
 1546 ((trykker på telefonen)).
 1547 V: ((Læner sig lidt tilbage, krydser armene over maven og
 1548 kigger kortvarigt mod vinduet)).
 1549 (Lang pause)
 1550 L: Hvad er VØ? ((kigger stadig i telefonen og taster rundt)).
 1551 V: VØ, det er bare et fag i skolen ((flytter på armene)).
 1552 L: Okay.
 1553 (Lang pause)
 1554 L: Dit humør det er enormt svingende ((rykker hovedet tættere
 1555 på telefonen og mumler)).

1556 (pause)
1557 L: (Man kan) se det også er forskelligt, hvornår du er glad og
1558 sur. Meget, så virker det som om, at det er folk udefra, der
1559 gør dig sur. Øh. En følelse af, at du ikke får hjælp og
1560 støtte ((trykker stadig rundt på telefonen)). Øhm. Og at du
1561 føler dig ensom og alene ((løfter hovedet og kigger på
1562 Vilde)). Er det sådan ((lægger telefonen på bordet)), du
1563 tænker der påvirker dit humør negativt sådan generelt
1564 ((tager notesblokken og kuglepenen)).
1565 V: Ja.
1566 L: Ja. ((Skriver i sine papirer)). Vil du sige, at dit humør er
1567 meget, øhm, påvirket af andre mennesker og ikke dig selv?
1568 V: Mmh ((nikker)).
1569 L: Ja ((skriver i sine papirer)).
1570

1571 Vilde session 5:

1572

1573 Video 1

1574

1575 00:07

1576 L: Skal vi starte med at snakke om din juleferie?
1577 V: Ja.
1578 L: Har det været okay?
1579 V: Øh, altså ((tager telefonen op og kigger på den)), jeg, der
1580 var nogle dage, hvor jeg glemte og ((vipper telefonen)) lave
1581 det der HAY.
1582 L: Ja. Det gør slet ikke noget ((ryster på hovedet)).
1583 V: Ja, men øh ((kigger ned på telefonen)), men det var bare
1584 fordi at øh, så stod jeg, tid-, sent op, og-
1585 L: Ja.
1586 V: -nogle gange, så blev (det middag) eller bare øh.
1587 L: Ja-
1588 V: -Men, øh-
1589 L: -det er også juleferie ((smiler)).
1590 V: Generelt ((klør sig i håret))
1591 L: Ja.
1592 V: Så var jeg øh, hjemme i (sin hjemby)
1593 L: Ja.
1594 V: Med min familie. Og det var bare super hyggeligt.
1595

1596 27:49

1597 V: Ja. Men øh, jeg har (jo ikke) skrevet i noget i den her om
1598 ham ((tager sin telefon)).
1599 L: Skal vi kigge på din HAY? ((Lægger sine papirer væk)). Er
1600 det den, du har brugt?
1601 V: Øh, nej-
1602 L: -hvor du har skrevet (til ham)-
1603 V: -jeg skrev noget andet her.
1604 L: ((Tager et stykke chokolade)). Ja.
1605

1606 Video 2

1607

1608 21:39

1609 L: ((Slår hænderne på knæene)) Men tiden er faktisk gået,
 1610 Vilde.
 1611 V: Ja.
 1612 L: Det går så mega hurtigt, når vi snakker sammen ((rækker ud
 1613 efter nogle papirer, men vender sig i stedet mod Vilde)). Og
 1614 må jeg se din HAY? ((kigger rundt på møblerne)).
 1615 V: Øh, ja ((finder sin telefon frem)).
 1616 L: ((Sætter sig ud på kanten af stolen med hænderne på knæene.
 1617 Kigger ned på bordet)).
 1618 V: ((Trykker på telefonen og rækker den til Liva)).
 1619 L: Det er også fordi jeg synes det er hyggeligt at snakke med
 1620 dig ((vender sig tilbage mod Vilde og tager imod
 1621 telefonen)).
 1622 V: ((Fniser)).
 1623 L: (Så går det lynende hurtigt) ((Læner hovedet mod telefonen
 1624 og trykker rundt på den)). Lige pludselig er tiden bare
 1625 gået.
 1626 V: Ja, jeg har ikke sådan.
 1627 L: "Mig", står der?
 1628 V: "Mig"? Øh, ja det var der, hvor jeg følte mig dum eller
 1629 sådan noget.
 1630 L: Der, hvor du sagde det der?
 1631 V: Øh, altså jeg kan ikke huske, hvad det var. Det var bare,
 1632 øh, ja ((vipper foden frem)).
 1633 L: Det var (da) bedre (pigerne) og Jakob.
 1634 V: Hvad for noget? ((Læner sig frem og kigger på telefonen)).
 1635 L: (Sådan) ((læner sig frem)), hernede står der "Bedre" ((peger
 1636 på telefonen)), så er der "Pigerne og Jakob" ((peger på
 1637 telefonen og drejer den mod Vilde)).
 1638 V: ((Kigger på telefonen)) Nåå.
 1639 L: Du var sammen med nogle veninder også-
 1640 V: -Mmh-
 1641 L: -og din kæreste (og de andre)
 1642 V: ((Læner sig tilbage, smører ærmet op og peger med den ene
 1643 hånd)) Det, nej, det der, ham der min ven, der holdt
 1644 fødselsdag ((svinger den pegende finger))
 1645 L: ((Drejer telefonen tilbage mod sig selv)) Nåå
 1646 V: Hvor jeg var sammen med pigerne og hans ((vifter hånden)),
 1647 til hans fødselsdag, ja hos fødselsdag.
 1648 L: Okay.
 1649 V: Og sådan.
 1650 L: ((Kigger videre i telefonen)). "Kjole, penge, stress".
 1651 (Eller er det)-
 1652 V: -Mmh, der, jeg skulle købe kjole til nytår.
 1653 L: Ja ((nikker)).
 1654 V: Så, han sagde, min kæreste, at han ville købe den til mig.
 1655 L: Ja.
 1656 V: Men så endte det sådan, at jeg købte den selv.
 1657 L: Ja.
 1658 V: Og, så havde jeg pludselig ikke penge tilbage, og der var
 1659 min økonomi også lidt svært, øhm, det der med bilen, nu hvor
 1660 jeg skulle lave bilen-
 1661 L: -Åh, ja-

1662 V: -og sådan noget. Så.
 1663 L: Så der fik, der fik.
 1664 V: Ja, så blev jeg lidt stresset på grund af pengene og sådan
 1665 noget ((fumler med fingrene)).
 1666 L: Ja ((nikker)).
 1667 (pause)
 1668 L: Man kan jo se, det der giver dig energi, det er at være
 1669 sammen med din kæreste og sammen med familien, dem du holder
 1670 af ((kigger i og klikker fortsat rundt i telefonen)).
 1671 V: Ja.
 1672 L: Det der tager energi det er nok at være i skole, hvor du
 1673 ikke altid øhm, føler dig værdsat eller hørt. Og så det her
 1674 med bilen fylder også noget.
 1675 V: Ja. Altså nu er bilen-
 1676 L: -Det er også naturligt-
 1677 V: -lavet. Men nu har jeg virkelig sådan noget, at jeg er så
 1678 bange for at køre bil.
 1679 L: Ja ((nikker)).
 1680 V: Når der er så glat, når det er så koldt.
 1681 L: Det kan jeg godt forstå.
 1682 V: Altså, det var bare et lille uheld.
 1683 L: Ja ((rækker telefonen tilbage til Vilde)).
 1684 V: Men stadigvæk ((lægger telefonen væk)) har jeg det der, brr-
 1685 L: -Ja-
 1686 V: -og så kører jeg i første gear.
 1687 L: Ja.
 1688 V: I rundkørslen og sådan.
 1689 L: Ja, jeg kan godt forstå det. Også fordi det bekymrer dig så
 1690 meget, det her. Og har gjort det.
 1691
 1692 26:06
 1693 L: ((Rejser sig)) Hov, du får lige dine sjove lektier. Der var
 1694 ikke ret meget, faktisk ((giver en seddel til Vilde)). Det
 1695 er bare lige at skrive de der positive og negative tanker op
 1696 (om) det du siger til dig selv, og så udfyld den der-
 1697 V: -Ja-
 1698 L: -HAY stadigvæk. Og jeg synes du er rigtig-
 1699 V: -(Den der)-
 1700 L: -god til at udfylde den der
 1701

1702 Vilde session 6:

1704 Video 1

1706 00:10

1707 L: Og du har udfyldt din bog? ((sætter sig ned))
 1708 V: Ja lidt ((kigger ned og åbner sin blok))
 1709 L: ((hælder kaffe op))
 1710 V: Jeg har skrevet ((bladrer i blokken)) tre ((kigger på
 1711 Liva)), lidt over tre sider.
 1712 L: Okay. Har du lyst til at læse dem op? ((smiler og hælder
 1713 stadig kaffe op))

1714 V: (du kan fortælle dem bedre) ((rækker hurtigt blokken til
1715 Liva)) Og der er plusser og minusser ((svinger
1716 pegefingeren))
1717 L: Uden dem okay ((åbner blokken))
1718 V: Så plus det negative
1719

Vilde session 7:

1720 Video 2

1722

1723 05:03

1724 L: Har du udfyldt den der "How Are You?"-app'en?
1725 V: Ja ((åbner sin taske)), men øh på det seneste, så tror jeg
1726 den bare er ens-
1727 L: -Ja
1728 V: For det er bare sådan nogle neutral, neutral, neutral
1729 ((Tager sin telefon op fra tasken))
1730 L: Okay er det så neutral glad eller er det neutral ikke så
1731 glad? ((Læner sig frem)).
1732 V: Okay, nu skriver min kæreste igen, "hvornår kommer du?"
1733 ((griner lavmælt og giver telefonen til Liva)).
1734 L: ((Tager telefonen))
1735 V: Og så har jeg også det der hæfte der ((tager blokken fra sin
1736 taske)), der har jeg skrevet lidt meget ((åbner blokken og
1737 bladrer)), tror jeg.
1738 L: Har du det? Fedt ((kigger fortsat i telefonen)).
1739 V: ((Bladrer videre i blokken)).
1740 L: (Nå i dine noter står de sådan mere neutral) ((griner))
1741 V: Ja ((fniser og bladrer videre i blokken))
1742 L: Det er det ((kiggere videre i telefonen)).
1743 (Pause)
1744 V: Det er sådan nogle mest negative ting, jeg har skrevet,
1745 faktisk.
1746 L: Ja.
1747 V: Altså der er en plus, et plus, og så en, to, tre, fire
1748 minusser ((kigger op på Liva)). Men, ja. ((Trækker på
1749 skuldrene og kigger ned i blokken igen)).
1750 L: Hvad handler de der minusser om? ((Kigger fortsat i
1751 telefonen)).
1752 V: Altså jeg ved ikke ((kigger ned i blokken)). Hmm. Okay, den
1753 første, det, jeg føler mig dum, fordi i gruppearbejde får
1754 jeg ikke lov til at sige noget.
1755 L: Ja.
1756 V: Og for eksempel, vi bruger heller ikke mine noter, fordi de
1757 siger, at deres er bedre ((kigger op på Liva)). Som om-
1758 L: -Ja- ((kigger på Vilde))
1759 V: -mine noter er forkerte. Som om, vi har jo-
1760 L: -Ja-
1761 V: -snakket om lige præcis det samme.
1762 L: Ja.
1763

1764 12:48

1765 L: Tiden den er gået, Vilde. Øhm, jeg kan se på din HAY, at ja
1766 generelt så ligger den sådan gennemsnitlig lidt ((vipper

1767 hånden med håndfladen nedad)), du sagde, når du selv skrev
1768 neutral, så er du sådan lidt neutral-agtig
1769 V: Mmh ((nikker)).
1770 L: Men sådan, generelt set fra starten af, synes jeg den har
1771 bevæget sig sådan ((bevæger hånden opad i en skrå retning))
1772 lidt opad-
1773 V: -Ja-
1774 L: (Altså) din trivsel. At du har mere sådan flere glade og
1775 mere neutral. Lidt glad, end neutral lidt sur.
1776 V: Ja.
1777 L: Er det også sådan, du-
1778 V: Mmh.
1779 L: -føler det?
1780 V: Mmh ((nikker)).
1781 L: Ja.
1782

1783 Maja session 2:

1784

1785 Video 1

1786

1787 07:14

1788 L: Og stress og depress- og angst, det hænger meget sammen.
1789 M: Mmh.
1790 L: Øhm. Og måden at man kan tage ligesom på en måde hånd om
1791 angsten på, det er ved og sørge for man ikke laver ting, der
1792 er alt for stressende.
1793 M: Ja.
1794 L: Har du fået lavet den der HAY? Øh. Registrering af humør?
1795 M: Det- nej, det har jeg, ikke så meget ((smiler og gnider
1796 hænderne)).
1797 L: Nej.
1798 M: ((Fniser)).
1799 L: ((Rømmer sig)) det en rigtig gode måde og se på, hvad,
1800 hvordan du bruger din tid.
1801 M: Mmh.
1802 L: Og om der er nogen ting, du kan tage ud af kalenderen, som
1803 bare stresser dig.
1804 M: Mmh. Okay ((fumler med hænderne)).
1805 L: Hvis du sådan skal tænke skal tænke over de ting, du har
1806 lavet her siden vi sås sidst. Er der så nogle ting, du bare
1807 bare har tænkt, de har faktisk været stressende, selvom jeg
1808 egentlig troede de ville være ((klikker med kuglepennen))
1809 afslappende?
1810 M: Hmm. Det ved jeg ikke sådan lige.
1811 L: M-mh. Hmm ((skriver i sine papirer)).
1812 L: Er der tidspunkter i løbet af dagen, hvor det er bedre end
1813 andre?
1814 M: Hm-
1815 L: -Er du s-, kan du forestille dig, er der et mønster?
1816 M: Mh- jeg får tit sådan angstanfald om aftenen.
1817 L: Ja.
1818 M: Faktisk, kun om aftenen.
1819 L: Ja.

1820 M: Har jeg prøvet det ((rømmer sig)).
1821 L: Så det er faktisk ikke noget, der udløses af at du s-, af at
1822 der er mange mennesker på gymnasiet eller noget. Det er
1823 faktisk af, når du er i forholdsvis trygge omgivelser.
1824 M: Mmh ja.
1825 L: Ja.
1826 M: Tror jeg (nok).
1827

1828 Video 2
1829

1830 16:16

1831 L: Okay, jeg giver dig nogle lektier for.
1832 M: Mmh ((læner sig frem)).
1833 L: Dejligt ((skriver i sine papirer)). Øhm, og det første er,
1834 at du skal downloade den der HAY-app ((fniser)).
1835 M: Ja ((griner og fumler med hænderne)).
1836 L: ((Skriver)). Øhm og så vil jeg gerne have at du øh, man kan
1837 sende den til sådan at påminde tre gange om dagen.
1838 M: Mmh.
1839 L: Og så vil jeg gerne have, at du gør det og så udfylder den
1840 tre gange dagligt indtil vi ses igen.
1841 M: Ja ((gaber)).
1842 L: Er du træt?
1843 M: Ja.
1844

1845 Maja session 4:
1846

1847 Video 1
1848

1849 17:17

1850 L: ((Kigger på Majas telefon på bordet)) må jeg se din- har du
1851 udfyldt det der HAY?
1852 M: Mmh ((tager telefonen)). Ikke så meget-
1853 L: -Nej- ((lægger sin papirer fra sig)).
1854 M: -faktisk.
1855 L: Nej, det det er helt okay.
1856 M: Henover julen så ((tager høretelefonerne ud af telefonen og
1857 lægger dem på bordet))
1858 L: Ja ((læner sig frem)).
1859 M: () så meget ((sidder med sin telefon i hænderne og
1860 trykker på den)). Nej, jeg tror bare den ser ud som den var
1861 sidst.
1862 L: Okay.
1863 M: Så. Desværre.
1864 L: Har du nogen tanker omkring, hvorfor du ikke har fået den
1865 udfyldt?
1866 M: ((Lægger telefonen på bordet)). Hmm. Jeg s-glemmer det, tror
1867 jeg.
1868 L: Ja ((nikker)). Får du de der påmindelser?
1869 M: Ja.
1870 L: Ja ((nikker)). Så s-
1871 M: Nogle gange er jeg bare et dumt sted, sådan.

1872 L: Ja ((nikker)).
1873 M: På et tidspunkt der (prøvede jeg sådan), lavede noget andet.
1874 L: Ja ((nikker)). Øhm, er det så fordi ikke s- har overskud til
1875 det eller?
1876 M: Mmh ja-
1877 L: -Ikke har lyst til at mærke efter eller?
1878 M: Ja, det kan der også være noget om. Det der med "åh jeg
1879 gider ikke til og tage stilling til alle mulige tanker og-
1880 L: -Mh-mh-
1881 M: -(mærke det).
1882 L: ((Tager sine papirer og begynder at skrive)).
1883 M: Mere stresset af det.
1884 L: Ja ((skriver)).
1885

1886 Morten session 1:

1887

1888 Video 1

1889

1890 00:10

1891 L: Ja, jeg kan godt se de lektier, du fik for, det var og
1892 ((tager sine papirer)) at sige til sig selv, at det er okay-
1893 M: -Mmh-
1894 L: -man har det skidt ((sætter sig i stolen)). Og så prøve at
1895 snakke med en, og selvfølgelig HAY hver dag ((klikker med
1896 kuglepenen)). Har du udfyldt din øh, app?
1897 M: ((Finder telefonen frem fra lommen)) Det meste.
1898 L: Ja. Det er helt forståeligt, hvis man ikke lige får udfyldt
1899 den ((åbner en sodavand)).
1900 M: Jaja.
1901 L: (Må man sige) ((hælder sodavand op i et glas)).
1902 M: ((Kigger i sin telefon)) hvor skal du kigge henne, inde i
1903 kalenderen, eller hvad? ((Rækker telefonen til Liva)) (Er
1904 det).
1905 L: ((Skruer låget på sodavanden og tager imod telefonen)). Øh
1906 ja.
1907 M: ((Rømmer sig)).
1908 L: (Inde her) for eksempel ((sidder med telefonen)).
1909 M: ((Kigger ned og tager hånden op til hagen)).
1910 L: Det var en dag, hvor du var rigtig glad. "Slapper af".
1911 M: Det står der faktisk næsten hver gang. Når jeg (pause) er
1912 rigtig glad.
1913 L: Ja.
1914 M: Altså så laver jeg ikke noget.
1915 L: Så sådan (du bliver så) ro.
1916 M: Ja.
1917 L: Og lov til at- ((kigger i telefonen)). Jeg kan se, der er
1918 sådan nogen, lidt (pause). Der er en ven, der ikke er-
1919 overholdt sin aftale.
1920 M: Ja. Det er den samme to gange ((tager hånden væk fra
1921 ansigtet)).
1922 L: Er det den samme ven dernede?
1923 M: Ja.
1924 L: Okay.

1925 M: Men han, sådan der var det faktisk, sådan har det også været
1926 næsten en hel uge ((peger mod telefonen)).
1927 L: Mmh.
1928 M: Hvor jeg har prøvet at få lavet en aftale med ham der.
1929 L: Okay ((kigger op på Morten)), hvor han så har-
1930 M: -Ja-
1931 L: -aflyst det møde? ((Giver Morten telefonen))
1932 M: Ja ((nikker))
1933 L: Ja ((tager sine papirer og skriver)).
1934 M: ((Rømmer sig og putter telefonen i lommen)).
1935 L: Det er en, du glæder dig meget til at se? ((skriver))
1936 M: Øhm.
1937 L: Siden du bliver sådan påvirket af det.
1938 M: Næ. Altså det, altså jeg ser ham rimelig tit, så.
1939 L: Ja ((kigger op)).
1940 M: Men altså, når man har aftalt noget, så skal det bare
1941 overholdes, synes jeg.
1942 L: Ja ((nikker)).

1943
1944 Video 2
1945

1946 14:14

1947 L: Og så din bekymringstid, der sætter du lige telefonsvarer
1948 på, der.
1949 M: Mmh.
1950 L: Og så udfyld den der "How Are You?"-app'en-
1951 M: -Ja-
1952 L: -stadigvæk. ((Drejer sine papirer ind mod sig selv)). Det er
1953 mange lektier ((kigger op på Morten)). Og du skal kun gøre
1954 det, du har lyst til, og sådan giver mening for dig.
1955 M: Mmh ((nikker)).
1956 L: Og som du har t- føler du overskud til ((river siden ud af
1957 papirerne)).
1958 M: Ja.
1959 L: ((Giver papiret til Morten)) masser af lektier, jaa-
1960 M: -Tak ((smiler))-
1961 L: -kom i skole igen ((fniser)).
1962

1963

1964 Morten session 2:

1965

1966 Video 1

1967

1968 00:36

1969 L: Hvordan er det gået siden sidst?
1970 M: Jamen altså, jeg har tænkt mange ting, sådan-
1971 L: -Ja-
1972 M: -altså.
1973 L: Så du tænker rigtig meget, eller hvad? Hver gang.
1974 M: Mmh ((nikker))
1975 L: Ja.
1976 M: Det gør jeg. Altså det gør jeg bare generelt.

1977 L: Ja.
 1978 M: ((Retter sig i stolen)) jeg har ikke rigtig fået gjort det
 1979 der, den der app.
 1980 L: Nej.
 1981 M: Jeg synes, når den spørger mig, så synes jeg ikke, at jeg
 1982 føler noget. Altså sådan.
 1983 L: Nej ((skriver i sine papirer)).
 1984 M: Jeg synes ikke rigtig- ((vender hånden opad)) det kan godt
 1985 være jeg skal ændre tidspunkterne, men altså. På en eller
 1986 anden måde, så synes jeg ikke, at det er noget, som at, det
 1987 er ikk- tænker jeg ikke over.
 1988 L: Okay.
 1989 M: Altså der har jeg det bare fint ((vender hænderne udad og
 1990 sætter dem på lårene)), så synes jeg lidt, det sådan lidt
 1991 ((vipper hænderne)). Altså.
 1992 L: Altså er du- så du, udfylder du ((løfter hånden med fladen
 1993 nedad)) så, når du du har det rigtig godt eller skidt?
 1994 M: Altså jeg (pause) altså, når den spørger mig nogen gange
 1995 ((løfter hånden)), så tænker jeg sådan, "jamen, det er fint
 1996 nok".
 1997 L: Ja.
 1998 M: Altså- så tænker jeg sådan lidt. Altså, jeg ved godt jeg s-
 1999 burde bare lige trykke ((vipper tommelfingeren)) men det
 2000 glemmer jeg, hvad er agtigt.
 2001 L: Ja.
 2002 M: For jeg bare ((svinger hænderne opad)) tænker, det jo fint
 2003 nok lige nu.
 2004 L: Ja.
 2005 M: Jeg tænker ((peger ned mod lommen)), jeg skal bruge app'en,
 2006 når jeg har det skidt.
 2007 L: Jeg tænker også, det når du har det rigtig godt eller rigtig
 2008 skidt ((svinger hånden)).
 2009 M: Mmh.
 2010 L: ((Sætter kuglepenen på blokken)) At det er vigtigt, du
 2011 bruger app'en-
 2012 M: -Ja-
 2013 L: -og så skriver den der note til.
 2014 M: ((Nikker)).
 2015 L: Og jeg kan godt forstå, hvis det det bare går sådan
 2016 ((svinger kuglepenen frem og tilbage)) jævnt, fint nok-
 2017 M: -Mmh-
 2018 L: Så giver det ikke så meget mening, altså så kan jeg godt
 2019 forstå, hvis du ikke synes, det giver mening-
 2020 M: Ja ((nikker)).
 2021 L: -at bruge den.
 2022 M: Ja. Det så ((vender hænderne)), altså. Jeg har næsten ikke
 2023 brugt den siden sidst ((snøfter)).
 2024 L: M-mh ((skriver)).
 2025
 2026 08:54
 2027 L: Når du er sammen med ham, for du så noget ud af i at være
 2028 sammen med ham?
 2029 M: Altså-

2030 L: -Får du mere energi, eller, kan du sådan commit med ham på
2031 sådan en speciel måde, så du får sådan-
2032 M: -Ja, altså vi har det sjovt sammen.
2033 L: Ja. Så I har det sjovt?
2034 M: Ja, ja ((nikker)).
2035 L: Ja.
2036 M: Det har vi. Vi har nogen af de samme interesser og sådan
2037 noget, så.
2038 L: Ja. Sådan-
2039 M: -Det f- altså vi, ja. Vi har det sjovt sammen.
2040 L: Ja. Føler du, du får mere energi, når du går derfra sådan,
2041 og er sådan.
2042 M: Ja, lidt.
2043 L: Ja.
2044 M: Altså sådan, det jo. Ja.
2045 L: Ja.
2046 M: Man kan godt være træt nogen gange, så, det jo ikke fordi,
2047 at jeg sådan er helt træt inde i hovedet.
2048 L: Mh-mh.
2049 M: Det jo f- nej, ja.
2050 L: Mh. Ja. At d- gav mig lidt nysgerrighed på, at du ikke fik
2051 d- udfyldt den der HAY-app. Æh, har det så noget at gøre
2052 med, at du øhm, du ikke har lyst til at mærke efter?
2053 M: ((Klør sig i ansigtet)).
2054 L: Gør den bare sådan hurtigt, at den kommer sådan "øhh, jeg
2055 har det fint nok", og så gør du ikke noget. Eller tænker du
2056 sådan, mærk efter sådan, "har jeg det egentlig, hvordan har
2057 jeg det lige præcis lige nu? Er jeg egentlig glad, har jeg
2058 en energi, eller"
2059 M: Ja, måske lidt, også.
2060 L: (Er det en måde)-
2061 M: -Altså sådan.
2062 L: -ikke at tage stilling til tingene på, eller hvad?
2063 M: Ja. F- altså, det svært at lige ((svinger hånden ned)) i
2064 sekundet.
2065 L: Ja.
2066 M: Og skal sige, hvordan man har det, synes jeg.
2067 L: Ja.
2068 M: For så begynder jeg at tænke sådan.
2069 L: Ja.
2070 M: "Er det her noget, som kunne være", altså ((ryster
2071 hænderne)), så begynder man sådan at tænke over, om man er
2072 glad eller sur-
2073 L: -Og det er også det, man skal. Ja.
2074 M: Ja okay ((smiler og nikker)).
2075 L: Det er nemlig det der med, man ikke skal-
2076 M: (Vente).
2077 L: Ja. (Pause). Og nogen gange, så er det svært at mærke efter-
2078 M: Ja.
2079 L: -eller træls, faktisk.
2080 M: Det synes jeg det er tit.
2081 L: Ja ((griner))
2082 M: Altså.

2083 L: Altså svært eller træls, eller begge dele?
2084 M: Jamen altså jeg gider i hvert fald ikke og gøre det, hvis
2085 man er sammen med en kæreste ((folder hånden som om, han
2086 sidder med en telefon)).
2087 L: Nej.
2088 M: For jeg synes ikke, hun skal være indblandet i det, det her,
2089 sådan, på den måde.
2090 L: Nej.
2091 M: Hvis man sådan lige sidder og kigger sådan ((kigger sig over
2092 venstre skulder)), hvad jeg trykker ((vipper
2093 tommelfingeren))
2094 L: Ja. Ja. Ja.
2095 M: Det synes jeg, det er mega irriterende ((smiler)). -Det må
2096 godt være lidt-
2097 L: -Det kan jeg godt forstå-
2098 M: -at det ikke er, altså, det har ikke noget med hende og gøre
2099 ((folder hånden ud)).
2100 L: Nej, lige præcis ((løfter hånden mod Morten)).
2101 M: At man er lidt nede.
2102 L: Ja.
2103 M: Så tænker hun lige et eller andet. Altså.
2104 L: Mmh.
2105 M: Så.
2106 L: Ja.
2107 M: Det er mest sådan, klokken, den er sat til klokken tolv.
2108 L: Ja.
2109 M: Der er jeg alene hjemme.
2110 L: Ja.
2111 M: Så der tænker jeg mange gange over det også. Men der er jeg
2112 jo bare glad ((løfter hænderne)), så ((løfter skuldrene)).
2113 L: Er det der, hvor du slapper af? -(Hvordan har du det der?)-
2114 M: -Det- det jo fint nok, der
2115 L: Ja.
2116 M: ((Snøfter)).
2117 L: Det er ikke sådan at en påmindelse kommer, så kunne en af
2118 dem bare gå på toilettet, så ud og trykke på (et eller
2119 andet)-
2120 M: Ja. Mmh ((nikker)).
2121 L: Øhm. Fordi jeg kan godt forstå, hvis hun ((vender håndfladen
2122 opad)) tænker det.
2123 M: Mmh.
2124 L: At det ikke har noget med hende og gøre. Hvis du-
2125 M: -Ja-
2126 L: -er i dårligt humør. Sådan, "er det noget, jeg har gjort?"
2127 M: Mmh.
2128 L: "Nej, synes bare det hele er lidt træls" ((griner))
2129 M: Ja. Det skal hun nemlig ikke tænke.
2130 L: Mh-mh. Det kan jeg godt forstå.
2131
2132 Video 2
2133
2134 05:25

2135 L: Så det vil sige, når du er alene hjemme, så kan du egentlig
2136 godt gå og hygge dig. Det sy- det var det jeg så sådan,
2137 faktisk, det- kan huske det der, på de der glade smileys
2138 ((tegner en firkant i luften med sin kuglepen)), der var
2139 noten bare sådan-
2140 M: -Ja-
2141 L: -"jeg slapper af", ja.
2142 M: Mmh.
2143 (Lille pause).
2144 L: Men så- når hun kommer hjem, og så begynder du at tage
2145 hensyn til andre (hele tiden).
2146 M: Ja.
2147 L: Andres tanker.
2148 M: Ja, så begynder jeg at tænke igen.
2149 L: Ja. På de trølse ting.
2150 M: Mmh.

2151

2152 Morten session 3:

2153

2154 Video 2

2155

2156 17:47

2157 L: ((Kigger på sit armbåndsur)) må jeg se det der HAY? Du har
2158 lavet, Morten.
2159 M: ((Tager sin telefon frem fra lommen og kigger i den)). Den
2160 er bare mest på lige mund og så øh-
2161 L: ((Fniser og læner sig fremad)).
2162 M: -lidt nedad mund. Men altså det er den hele tiden. Lige nu,
2163 fordi jeg tænker så meget.
2164 L: Ja.
2165 M: ((Vender telefonen mod Liva og lægger den på bordet)) jeg
2166 har ikke (fået udfyldt den) så mange gange ((læner sig
2167 fremad og hviler sit hoved på sin hånd)), fordi, altså, det
2168 er det samme.
2169 L: ((Tager telefonen op og kigger i den)).
2170 M: Hele tiden.
2171 L: Ja ((trykker rundt på telefonen)) (pause). Ja, det er sådan
2172 lidt midt imellem stemningsleje, så der lige en hel sur en
2173 dernede. Alle mulige tanker.
2174 M: Men det er s- bare sådan noget hele tiden ((læner sig
2175 tilbage)), altså fordi jeg går jo bare og er nervøs.
2176 Hjertet, det banker hurtigt og.
2177 L: Ja ((kigger i telefonen)).
2178 M: Ligesom sådan en eksamensfornemmelse agtigt. Altså, det er
2179 det lidt.
2180 L: Ja.
2181 M: ((Læner sig frem)).
2182 L: Hvordan- hvordan tror du det kan være det føles som en
2183 eksamen, så?
2184 M: (Jamen) fordi jeg føler at jeg har tænkt mig at sige det
2185 ((tager hånden op for brystet)), altså.
2186 L: ((Kigger op på Morten og lægger telefonen på bordet)).

2187 M: Det føler jeg lidt ((læner sig tilbage)). Altså når jeg
2188 ligger og tænker på det, så føler jeg, at jeg siger det til
2189 hende. Det er sådan det, jeg tænker.

2190

2191 Morten session 4:

2192 Video 2

2193

2194 10:20

2195 L: Godt ((klapper hænderne sammen og kigger rundt)) nu er tiden
2196 faktisk gået, Morten.

2197 M: Jeps.

2198 L: Så jeg laver lige en lektie til dig ((river et stykke papir
2199 af)). Øhm. Ov, må jeg se din øh ((kigger op på Morten)) har
2200 du udfyldt?

2201 M: ((Tager sin telefon frem fra lommen)) ja jeg har da-

2202 L: Tror (det lidt sådan, -randomly-)

2203 M: -Ja- ((rømmer sig, kigger i telefonen, giver den til Liva og
2204 sætter sig frem i stolesædet))

2205 L: ((Tager telefonen og kigger i den)) (pause). Du er lidt træt
2206 af det lørdag? Før nytår.

2207 (Pause)

2208 L: Kan du huske, hvorfor du var lidt træt af det der den 28.
2209 30. i sidste uge? ((Drejer telefonen og giver den til
2210 Morten)).

2211 M: ((Tager telefonen og kigger på den)). Hmm.

2212 L: Det er op til nytår.

2213 M: Altså dem der to ((vender telefonen mod Liva og peger på
2214 skærmen)), eller hvad -tænker du på?-

2215 L: Mmh ((læner sig frem og kigger på telefonen)) ja.

2216 M: Øhm. Næ ((ryster let på hovedet)).

2217 L: Mh.

2218 M: Det skal jeg huske og skrive lige.

2219 L: Ja.

2220 M: Er det den helt sure smiley det her, jeg har jeg brugt der.

2221 L: ((Læner sig frem og kigger på telefonen)) nej.

2222 M: Nej det det ikke.

2223 L: Det er den mellem.

2224 M: Ja.

2225 L: Den røde. Det er heller ikke så vigtigt ((ryster på
2226 hovedet)).

2227 M: Okay ((kigger på Liva)).

2228 L: Jeg tænker også, hvis du ikke skriver den der note, så er
2229 det nok fordi det ikke fylder helt vildt meget ((gnider
2230 hænderne mod hinanden)).

2231 M: Ja, altså-

2232 L: -Det bare sådan lidt "Nå". Man er jo heller ikke glad altid.
2233 (Pause).

2234 M: Jeg kan ikke lige -huske det- ((læner sig tilbage))

2235 L: Eller så synes jeg faktisk det ser rigtig glad ud. Din, den
2236 ser fin ud ((drejer sig mod sine papirer)).

2237 M: ((Kigger i telefonen)) Okay.

2238 L: ((Skriver i sine papirer)).

2239 M: Nå der den 26., hvor den er sur, det er nok bare fordi jeg
 2240 har tømmermænd ((smiler, kigger på Liva og griner)). Nej,
 2241 det passer ikke.
 2242 L: ((Griner)) oh my god, (ungdomssviaget) ((rømmer sig)). Øhm
 2243 ((skriver videre)).
 2244 (Pause, hvor Liva skriver og Morten kigger i sin telefon)
 2245 M: Jeg tror bare, jeg har tænkt ((læner sig tilbage og putter
 2246 sin telefon i lommen)). Altså sådan, med min kæreste og
 2247 sådan noget der.
 2248 L: Ja.
 2249 M: Nogengange, så tænker jeg stadigvæk på det, altså sådan.
 2250 L: ((Kigger op på Morten)) ja.
 2251 M: Men jeg føler ikke, det et- det samme problem mere.
 2252 L: Mh-mh.
 2253 M: Slet ikke.

2254

2255 Morten session 5:

2256

2257 Video 2

2258

2259 06:34

2260 L: Har du fået udfyldt den der HAY? Eller lidt?
 2261 M: ((Tager sin telefon frem fra lommen)) ikke så meget i denne
 2262 her uge, men sidste uge, der gjorde jeg. -Og så-
 2263 L: -Ja.
 2264 M: Hvis jeg skulle have gjort det i denne her uge, så ville den
 2265 have været på øh.
 2266 L: ((Læner sig frem)).
 2267 M: ((Kigger i sin telefon)). På nummer to sur smiley, vil jeg
 2268 tro.
 2269 L: Bare sådan lidt-
 2270 M: -Og så bare sådan, ja-
 2271 L: -altså () normalt stemningsleje. Ja.
 2272 M: Efter ((læner sig frem)) efter julen her.
 2273 L: ((Læner sig frem))
 2274 M: Det var i sidste uge det der ((drejer telefonen lidt og
 2275 rækker den ud til Liva))
 2276 L: Ja ((tager telefonen og kigger i den))
 2277 M: Der er ikke rigtig g- jeg har ikke gjort det i denne her
 2278 uge.
 2279 L: Okay.
 2280 M: Men der ()
 2281 L: Her har vi snakket sammen inden, ikke og? Eller.
 2282 M: ((Læner sig frem og rører telefonen med sin pegefinger)).
 2283 L: ((Vipper telefonen lidt ned)).
 2284 M: De tre der ((peger))
 2285 L: Ja.
 2286 M: Det var onsdag, vi mødtes, var det ikke det?
 2287 L: Jo, det var det.
 2288 M: ((Læner sig tilbage))
 2289 L: (Det er det der)

2290 (Lille pause, hvor Liva kigger i telefonen og Morten kigger på
2291 sin sorte blok)
2292 M: Men altså det er fordi (at hun) er begyndt på arbejde igen.
2293 Det er helt sikkert. (Det gid- ved) jeg gør godt for.
2294 L: Ja.
2295 (Pause)
2296 M: Hvis jeg- hvis jeg- altså om den er klokken otte om morgenen
2297 ((sætter blokken ned på knæet)) der vil jeg altid sætte den
2298 til og være sur.
2299 L: Ja ((nikker)).
2300 M: Fordi der er hun, der er min kæreste sur. -Altså-
2301 L: -Ja-
2302 M: Og klokken tolv, der er hun ikke hjemme, så tror jeg, jeg
2303 bliver lidt gladere, men atten, der er hun kommet hjem, så
2304 tror jeg den er helt normal.
2305 L: Ja.
2306 M: Altså det er sådan der, hvor den er-
2307 L: -Altså sådan mønsteret er.
2308 M: Ja.
2309 L: Jeg kan godt se, alle dine morgener, de er, de trælse
2310 ((kigger stadig i telefonen)).
2311 M: Ja ((griner)).
2312 L: Hm. Ja ((giver telefonen til Morten)).

2313

2314 Morten session 6:

2315

2316 Video 2

2317

2318 04:22

2319 L: Øh ((Kigger på sit ur)) har du fået udfyldt den der HAY der?
2320 M: Sådan ((tager sin telefon op fra skødet))
2321 L: ((Lægger sine papirer på bordet og rykker stolen frem)) semi
2322 ((griner)).
2323 M: (Jamen) Jeg glemmer det.
2324 L: Ja.
2325 M: Når den lige er der ((læner sig frem og giver telefonen til
2326 Liva))
2327 L: Det er bare og trykke og så hurtig ((peger hurtigt ud i
2328 luften)).
2329 M: Ja, jeg ved det godt, men så skal, ja.
2330 L: Ja ((kigger på telefonen)). Nå, den ser sådan lidt blandet
2331 ud (hvad er det her) ((swiper)) der er du sådan hel trist
2332 smiley om onsdagen.
2333 M: Det tror jeg, det var den dag, hvor hun skulle derved.
2334 L: Nåå ((kigger stadig i telefonen)). Og så har du sådan en,
2335 hvor du har skrevet Nicolai. Nå ej, det var ikke noget. Så
2336 har du faktisk nogen-
2337 M: Det var dens- der var det sådan Nicolai der, det var hendes
2338 fødselsdag, tror jeg.
2339 L: Okay. Øhm. (Lille pause, hvor Liva fortsat kigger i
2340 telefonen). Den er sådan. -Der var sådan mandags-, der var
2341 lidt træls i går, eller hvad?

2342 M: -(Men det har været)-. Ja det er også- det er fordi hun er
2343 begyndt at få det sådan der med at tage på arbejde og sådan
2344 noget.
2345 L: ((Nikker)) okay.
2346 M: Altså det, det synes jeg bare er irriterende.
2347 L: ((Kigger op)) ja.
2348 M: At hun også skal have det sådan nu, altså.
2349 L: Ja ((nikker)) Eller så synes jeg faktisk det ser ud som om
2350 at, så de her smileyer ser egentlig glade nok og sådan noget
2351 ((giver telefonen til Morten))
2352 M: Ja.
2353 L: Så er der det der, at det er begyndt at gå dig rigtig meget
2354 på nu.
2355 M: Ja fordi altså, jeg er glad, altså sådan.
2356 L: Ja ((nikker)).
2357 M: Men at det, at hun har det sådan, det gør bare mig meget,
2358 går mig meget på.

2359

2360 Morten session 8:

2361

2362 Video 1

2363

2364 05:42

2365 L: Må jeg se din app?
2366 M: (Jep) ((Tager sin telefon frem fra lommen))
2367 L: Har du fået udfyldt den nu, hvor du ikke behøves at lave
2368 røde smileys? ((Lægger sine papirer væk)).
2369 M: Altså lidt ((kigger i sin telefon)) lidt mere.
2370 L: Ja.
2371 M: ((Læner sig frem og giver telefonen til Liva)). Det der, det
2372 fra sidste uge af.
2373 L: Ja ((kigger i telefonen)).
2374 M: ((Rømmer sig)). Altså der, det var fra sidste uge. Der var
2375 den lige lidt negativ, men her indenfor den sidste uge, der
2376 er den blevet god, synes jeg,
2377 L: Ja.
2378 M: Eller jeg er i hvert fald blevet i bedre humør, kan jeg
2379 mærke.
2380 L: Ja. (Lille pause). Du har lidt sådan nogen smileys om
2381 morgenen. Der mandag, tirsdag-
2382 M: -Ja, altså der er en-
2383 L: -Og så ()-
2384 M: -Nogen gange kan det stadig godt være lidt træls, men det er
2385 kun fordi at situationen er irriterende, synes jeg.
2386 L: Okay-
2387 M: -Altså det er ikke fordi jeg t- tænker så meget over over
2388 det ((tager hænderne op)). Før det synes jeg det kunne
2389 ødelægge en hel dag jo, altså.
2390 L: ((Kigger op)) ja.
2391 M: Nu er det bare situationen.
2392 L: Er det så, når hun brokker sig om morgenen, eller hvad?
2393 M: Ja.

2394 L: At du er sådan lidt, "hm, okay" ((giver telefonen tilbage
2395 til Morten og skriver i sine papirer)).

2396

2397 Morten session 9:

2398

2399 Video 1

2400

2401 32:35

2402 L: Havde du lavet den der "How Are You?"-app'en -(der)-

2403 M: -Ja ((tager telefonen op fra skødet)). Men jeg har ikke
2404 gjort det der andet noget, du bad mig om.

2405 L: Hvad var det, det var?

2406 M: Skrive om folk, jeg synes der var træls.

2407 L: ((Nikker))

2408 M: Det fordi det ikke, det er ikke det, som jeg føler at- som
2409 jeg sagde, det var. Altså det er mere bare sådan jeg, at jeg
2410 er nærmest bare led over for folk oppe i mit hoved, altså
2411 sådan.

2412 L: Okay.

2413 M: Jeg, altså sådan, kan godt finde på nærmest at svine folk.
2414 Det er ikke fordi synes-

2415 L: -Ej-

2416 M: -at folk er, er dumme personer eller noget som helst ((læner
2417 sig frem og giver sin telefon til Liva)). Det er bare sådan
2418 folk, sådan, der lige kommer forbi min vej, så sådan agtigt.
2419

2420 (Video 2)

2421 00:00

2422 L: (Det virker bare lidt sjov)

2423 M: ((Smiler og kigger i et stykke papir, han tidligere har fået
2424 udleveret af Liva))

2425 L: De der, når du laver de der øhm ((kigger i telefonen)) øhm.
2426 De der semiglade smileys, er det så et udtryk for
2427 neutralitet eller er- udtryk for, at du er lidt glad?

2428 M: Det er, det e- det er et billede for, at jeg sådan, glad
2429 ((nikker)).

2430 L: Okay ((kigger i telefonen)).

2431 M: Altså sådan.

2432 L: Ja.

2433 M: Den er jo lidt opad ((vifter hånden op)).

2434 L: Ja, det er den nemlig.

2435 M: ((Griner)).

2436 L: Det fordi der var nemlig den der neutral (en af dem), og
2437 ((rømmer sig)) jeg har sådan lidt øhm erfaring med at så
2438 folk, der er neutrale, så trykker de den. Så giver det jo
2439 sådan lidt et misvisende billede af, at de egentlig måske
2440 føler sig lidt apatiske eller bare sådan lidt ((svinger
2441 hånden frem og tilbage med fladen nedad))

2442 M: Ja.

2443 L: "Æh". Altså så ser de bare så glade ud ((vifter fingrene
2444 over telefonen)), men det jo ikke, altid det der er

2445 ((trykker på telefonen)) øhm ((skriver i sine papirer))
 2446 virkeligheden (da). Så var du til fastelavn, var det sjovt?
 2447 M: Nej ((peger på telefonen)) det er bare kalender -()
 2448 L: -Nå ((griner)) okay-
 2449 M: -Det er sådan, skriver det.
 2450 L: Jeg kan se, der er sådan en glad smiley, så tænker jeg "Du
 2451 klædte dig ud og sådan og slog katten af tønden", sådan
 2452 ((griner og laver bevægelser))
 2453 M: ((Griner)) nej, nej.
 2454 L: "Han har rigtig hygget sig" ((griner)).
 2455 M: ((Griner)).
 2456 L: ((Skriver i papirerne)) Så jeg skriver ind sådan i min
 2457 journal "Glad smiley, særlig dengang du holdt fastelavn.
 2458 Morten har haft det sjovt" ((siger det med en anden
 2459 stemme)).
 2460 M: Jeg blev kattekonge ((smiler)).
 2461 L: ((Griner)) lige præcis. "Det var bare en mega god dag,
 2462 ikkå?" ((Siger det med den anden stemme)).
 2463 M: ((Griner)).
 2464 (Lille pause, hvor Liva fortsat kigger i telefonen).
 2465 L: Åh, det er valentinsdag i dag. Det er rigtig. Så kan I-
 2466 M: -Ja-
 2467 L: -() din kæreste have arrangeret noget til valentin,
 2468 nej ((lægger telefonen på bordet)).
 2469 M: ((Tager telefonen))
 2470
 2471

2472 Morten session 9:

2473
 2474 Video 2
 2475
 2476 15:55
 2477 L: Æh, tiden er gået, Morten.
 2478 M: Mmh.
 2479 L: Så har jeg givet dig nogen virkelig trølse lektier for
 2480 ((giver Morten et stykke papir, hvorpå Liva lige har skrevet
 2481 øvelser ned til ham)), der virkelig kommer til at udfordre
 2482 dig.
 2483
 2484 16:50
 2485 L: Tænker man, det der er, det er, virkelig og lytte efter,
 2486 hvad de siger, sådan virkelig, ikke være i dit hoved hele
 2487 tiden.
 2488 M: Nej-
 2489 L: -Prøve at være til stede i nu'et.
 2490 M: ((Nikker))
 2491 L: Såd- ikke trække dig væk fra det. Hvis du kan det.
 2492 M: Ja.
 2493 L: Må jeg se din, æh, har du fået udfyldt din "How Are You?"
 2494 M: Mmh ((finder sin telefon frem fra lommen)).
 2495 L: Hvad var for nogen lektier (du tog) ((læner sig frem og
 2496 kigger i papiret, Morten sidder med)). Det var det der, ja
 2497 ((skriver ned i sine papirer)). Øh.

2498 M: ((Kigger i sin telefon og giver derefter den til Liva)) Her.
 2499 L: Ja ((kigger i telefonen)). S- denne her uge her ser ud til
 2500 at have været fin.
 2501 M: Ja. Det har den også.
 2502 L: Øhm, så var der, kan jeg se, torsdag og fredag. Som har
 2503 været sådan, sidste uge, sådan semitrølse.
 2504 M: Må jeg se? ((Læner sig frem)).
 2505 L: ((Læner sig frem og viser telefonen til Morten)).
 2506 M: Altså, når det er sådan en der ((peger på telefonen med
 2507 papiret, han har i hånden)) for mig-
 2508 L: -Ja-
 2509 M: -så er det bare sådan lidt en følelse i min krop, altså
 2510 sådan.
 2511 L: Nå for dig er det sådan lidt neutral ((drejer telefonen mod
 2512 sig selv igen)) sådan "Mh".
 2513 M: Ja, sådan nu ved jeg ikke rigtig helt, hvad jeg føler.
 2514 Agtig.
 2515 L: Okay. Spændende ((drejer sig om mod sine papirer og
 2516 skriver)). Så når du laver den der smiley der, så er det-
 2517 M: -Det er jo den lige mund. Der føler jeg sådan lidt mere, det
 2518 er lidt mere ligeglad agtig, sådan.
 2519 L: Ja.
 2520 M: Der føler jeg sådan lidt, at ((trækker på skuldrene)) ja,
 2521 altså, glad eller sur ((kigger ud af vinduet)).
 2522 L: ((Kigger i telefonen)) Ja. Hvad er den der halvgule smiley,
 2523 så?
 2524 M: ((Kigger stadig ud af vinduet)) det er sådan, når man er i
 2525 sådan okay godt humør
 2526 L: Okay.
 2527 M: Og så den grønne ((kigger på Liva)), det er bare, det bare
 2528 perfekt. Bare glad.
 2529 L: ((Skriver og kigger skiftevis på telefonen)) og hvad er den
 2530 triste så, egentlig? Den helt sure.
 2531 M: M- det når jeg har det rigtig træls.
 2532 L: Ja.
 2533 M: ((Læner sig over på den anden armstøtte i stolen)) Ja okay,
 2534 jamen altså den halvglade smiley og så den lige ((rækker
 2535 hånden ud og kniber))
 2536 L: Ja ((kigger på Morten))
 2537 M: Jeg føler sådan lidt, de kan godt sådan lidt være det samme,
 2538 men-
 2539 L: -Mh-
 2540 M: -men den glade, den er mere glad, end den er nedad-
 2541 L: -Ja. Og den anden den er sådan lidt mere negativ, men også
 2542 ellers bare sådan lidt ligeglad.
 2543 M: Den er sådan lidt mere ligeglad, bare sådan.
 2544 L: Ja.
 2545 M: Altså. Det er sådan, når jeg har det lidt træls, også.
 2546 L: ((Kigger i telefonen, smiler og giver den til Morten)).
 2547 M: ((Tager telefonen)) skal jeg skrive koden, eller skal du
 2548 kigge igen?
 2549 L: Ja, ej, det er ligemeget, det er faktisk fint nok ((skriver
 2550 i sine papirer)) øhm.

2551 M: Sikker?
 2552 L: Ja.
 2553 M: Okay ((kigger i sin telefon)).
 2554 L: Når du siger ligeglad, er det så fordi, du heller ikke tager
 2555 stilling til dine følelser, eller fordi der er bare ikke
 2556 noget, der sådan ((løfter hånden)) går dig på.
 2557 M: Men så er det som om, at jeg sådan ikke gider tage stilling
 2558 til mine følelser, altså sådan.
 2559 L: Okay-
 2560 M: -Så er jeg sådan lidt, at jeg, at jeg ikke gider det, altså.
 2561 L: Ja (Lille pause, hvor Liva skriver i sine papirer). Super.
 2562 M: ((Kigger ud af vinduet)) Ja den, den lige, den er måske lidt
 2563 mere sur end den er ked af det, faktisk. Og jeg s-, ja den
 2564 med s- nedad der-
 2565 L: -Ja-
 2566 M: -det er jeg, det er ked af alt sammen.
 2567 L: Okay.
 2568 M: Der er jeg sådan helt, har det træls.
 2569 L: Ja-
 2570 M: -Virkelig, virkelig træls. Og så den lige mund, der er jeg
 2571 måske sådan lidt mere sur i det.
 2572 L: Ja, sådan, sådan noget sting af noget negativt, men sådan
 2573 lidt "urgh"
 2574 M: ((Nikker))
 2575 L: Ja. Godt nok ((klikker med kuglepennen)). Super.
 2576

2577 Malene session 1

2578

2579 Video 2

2580

2581 13:38

2582 L: Skal jeg lige skrive dine lektier op, så til dig?
 2583 M: Ja, det må du gerne.
 2584 L: Fedt at få lektier for
 2585 M: Ja
 2586 L: Tænker man det er hyggesamtale, så er det bare sådan noget,
 2587 "får du lige flere lektier".
 2588 M: Ja
 2589 L: En det er og lave den der "udfyld automatiske
 2590 telefonsvarer". Og kender du den der HAY app? Har du fået
 2591 noget at vide om den?
 2592 M: Nej, ikke lige-
 2593 L: Eller "How Are You?" hedder den ((fniser))
 2594 M: Ikke lige sådan
 2595 L: Nej. Har du hentet den på din telefon?
 2596 M: Nej.
 2597 L: Nej? Øhm. Det kan du også bare lige gøre til næste gang.
 2598 (Lang pause, hvor Liva formentlig skriver i sine papirer).

2599 16:38

2600 L: ((Rømmer sig)) det der HAY ligesom kort går ud på, er at du
 2601 øhm. Den kobler sig op, den der app kobler sig op på ens
 2602 kalender.
 2603 M: Mmh

2604 L: Og så kan man æh, så kan man få sådan nogle påmindelser, som
 2605 sådan påminder fra en til fire gange om dagen. Det jeg gerne
 2606 vil have, det er man p-, eller sådan tre påmindelser, sådan
 2607 morgen, middag, aften.
 2608 M: Mmh
 2609 L: Og så er der sådan nogle smileys, æh, fire smileys. Øhm, og,
 2610 det er ligesom for at finde ud af, "når jeg har lavet denne
 2611 her aktivitet, får jeg så energi af det eller dræner det mig
 2612 for energi"? Øh, og så er det en rigtig god ide, tænker jeg,
 2613 hvis man har de der helt vildt glade og helt vildt sure
 2614 smileys, så kan du skrive en lille note til.
 2615 M: Okay.
 2616 L: Og så hvis er der en situation. Måske lige skrive kort
 2617 situationen, et eller andet med "lort i skolen". Bare noget
 2618 i den stil.
 2619 M: Ja.
 2620 L: Så man ligesom kan se, hvornår er det at mit humør svinger,
 2621 og hvornår er jeg glad, er det om morgenen? Eller om
 2622 aftenen, og hvilke ting presser mig? Gør mig bare i dårligt
 2623 humør?
 2624 M: Okay.
 2625 L: Øh.
 2626 M: Det er meget smart.
 2627 L: ((Griner)) Det er også sådan noget, fordi så () tage
 2628 stilling til det. Jeg havde s-, jeg havde også, jeg s-, jeg
 2629 bruger nemlig også, og så var der nogle ting, jeg ikke
 2630 rigtig. På en eller anden måde, jeg vidste det godt. Men
 2631 havde ikke lyst til at tage stilling til det. Men så når man
 2632 ligesom f- står i det, når den siger eller er klokken femten
 2633 sådan, og man har det lortehumør og sådan noget, og så man
 2634 skriver op, hvorfor er det, så er man bare nødt til bare
 2635 lige at tage stilling til-
 2636 M: -Mmh-
 2637 L: -jeg gør det her ud af pligt, eller whatever, og det gør
 2638 mig- og så giver man ingenting. Og er nødt til (at tage
 2639 stilling til) "om jeg gider og fortsætte med?", "er det godt
 2640 for mig?", "nej".
 2641 M: Ja.
 2642 L: Så, det er meget rart at det er sådan-
 2643 M: Ja, det er det ((nikker)).
 2644 L: -lusing her, værsgo.
 2645 M: ((Nikker)).

2646

2647 Malene session 2

2648

2649 Video 2

2650

2651 (Liva har lige talt om, hvordan Malene kan komme ud med sine
 2652 frustrationer sammen med kæresten)

2653 16:26

2654 M: Ja, der er ikke andet for, det kan være man lige skal prøve
 2655 med den app der ((stiller sit glas og finder sin telefon
 2656 frem)).
 2657 L: Ja, lad os gøre det ((tager papirer fra bordet)).
 2658 M: Men jeg kunne simpelthen ikke finde den.
 2659 L: Nej.
 2660 M: Hvad var det den? ((Lægger telefonen på bordet)). Ja, du må
 2661 jo (skrive det her op).
 2662 L: Den der "How Are You?" ((læner sig ned til telefonen og
 2663 kigger på den)). Nå, du har den, er det iPhone det her?
 2664 M: Ja ((kigger på telefonen))
 2665 L: ((Mumler og trykker på telefonen, imens den stadig ligger på
 2666 bordet)). Den der, den der.
 2667 M: Nåå, okay
 2668 L: ((Nikker)) og så var det bare, "sundhed og fitness" haha,
 2669 what.
 2670 M: Jo, det fordi den øh ((rækker ud efter telefonen))
 2671 L: Øh ja ((læner sig hurtigt væk fra telefonen)) øh, jeg kan
 2672 slet ikke finde ud af iPhones
 2673 M: Nå
 2674 L: Så går jeg bare sådan helt i, også sådan, "hvordan sætter
 2675 man den på lydløs?" Du skal bare trykke på knappen ((svinger
 2676 hånden ud))
 2677 M: ((Griner))
 2678 L: Ja ((ryster på hovedet)) og jeg var helt spasser til det
 2679 M: Om jeg har også fået, jeg fik den telefon her, det en iPhone
 2680 10
 2681 L: Uh ((klikker kuglepennen og skriver)) fancy
 2682 M: Den fik jeg i fredags.
 2683 L: Har du lige fået den nu?
 2684 M: Ja, jeg skulle lige forkæle mig selv
 2685 L: Ej, det er flot ((skriver))
 2686 M: "Ønsker du at se startguiden?" ((taster på telefonen))
 2687 L: Nej ((fniser)). Jo, du skal, hvis du har, så tror jeg ikke
 2688 du har brug for den ((rejser sig op og peger på telefonens
 2689 skærm)). Øh, så den der påmindelser, "hvor tit vil du gerne
 2690 påmindes?"
 2691 M: Nåå
 2692 L: Nej, det er ikke der (den kan) ses, ej de flyttede tilbage
 2693 igen. Prøv engang. Der ((peger på skærmen)). Øhm. Og så s-
 2694 tre gange om dagen er rigtig rart-
 2695 M: Mmh
 2696 L: -men hvis du ikke lige gider, så det bare, ignorer den
 2697 ((holder hænderne ude))
 2698 M: Okay.
 2699 L: Øh, og så vil jeg gerne have hver gang ((sætter sig ned og
 2700 læner sig frem og peger på telefonen)) altså hvis du trykker
 2701 grøn eller rød ((læner sig tilbage igen)) så lige skriv
 2702 sådan en note til ((folder hånden ud)) "hvorfor har jeg det
 2703 sådan af helvede til?", "hvorfor har jeg det så godt lige
 2704 nu?"
 2705 M: Okay ((nikker))

2706 L: Og ligesom at pin pointe ((kniber fingrene sammen og peger i
 2707 luften)), hvad det der er godt for dig.
 2708 M: Så fint ((trykker på telefonen))
 2709 L: Det er så dejligt, at du er god til at lave lektier og sådan
 2710 noget
 2711 M: Jamen det er jeg, det æh
 2712 L: Det er fordi der er-, hvis man ikke får arbejdet med det, så
 2713 øh, det er mere arbejde, man gør selv, efter de der
 2714 situationer, der gør, at man kan rykke sig.
 2715 M: ((Lægger telefonen i jakkelommen)) ja det jo det, det jo
 2716 det.
 2717 L: Kan man sige-
 2718 M: -Det-
 2719 L: -super. Skal vi finde en ny tid, Malene? Giver det her
 2720 mening for dig, de her samtaler og sådan noget?
 2721 M: Ja, jeg synes det giver fin mening, jeg synes det hjælper.
 2722 Det gør det, ligesom at få nogle nye redskaber, man kan gå
 2723 hjem og arbejde med og prøve.

2724

2725 Malene session 3

2726

2727 Video 1

2728

2729 00:08

2730 L: Godt. Har du fået lavet dine hjemmeopgaver?
 2731 M: Ja.
 2732 L: ((Nikker))
 2733 M: Det har jeg. Og jeg har også, altså det der med app'en-
 2734 L: -Mmh
 2735 M: Hvor jeg ærligt sige, jeg er ikke så godt til at, hvad
 2736 hedder det, komme ind og få ((peger i luften med begge
 2737 hænder)) få, hvad hedder det, krydset af.
 2738 L: Nej
 2739 M: Men så snart jeg sådan lige ser den (på) min telefon
 2740 ((holder hånden, som om hun har telefonen)), så er jeg
 2741 egentlig god til ligesom og stoppe op og så tænke over,
 2742 "hvordan har jeg det egentlig?"
 2743 L: Ja
 2744 M: Så på den måde synes jeg egentlig den hjælper meget godt
 2745 L: Ja
 2746 M: Det synes jeg faktisk ((nikker))
 2747 L: ((Nikker)) øhm ((skriver i sine papirer)) ser du en pop-up
 2748 på din telefon, så går du lige ind hurtig og ((vipper
 2749 hovedet frem og tilbage))
 2750 M: Ja, så tænker jeg egentlig lige over sådan, fordi at det,
 2751 nogle gange, jamen så er det først en time, halvanden time
 2752 efter ((svinger hånden)).
 2753 L: Ja.
 2754 M: At jeg egentlig faktisk først ser, at den er poppet op.
 2755 L: Ja.
 2756 M: Og så stopper jeg lige op og tænker, "hvordan har jeg det
 2757 egentlig?"

2758 L: Ja
 2759 M: Så på den måde, synes jeg faktisk den er rigtig god.
 2760 L: Så du kan godt lide det der med, at du kan-
 2761 M: -Jamen jeg reflekterer egentlig sådan over mig selv, et
 2762 eller andet sted
 2763 L: ((Skriver)) ja. (Lille pause). Må jeg se din HAY? På din
 2764 telefon.
 2765 M: Ja. ((Rejser sig op og finder sin telefon frem)). Jeg har
 2766 ikke været ret god til og bruge den, faktisk.
 2767 L: Nej. Det -gør heller ikke noget-
 2768 M: -()
 2769 L: Man kan ikke altid lige have overskud faktisk til at -bruge
 2770 den
 2771 M: -Nej, det øh ((giver telefonen til Liva)) Så der er ikke ret
 2772 meget.
 2773 L: Nej ((kigger i telefonen)). Altså jeg kan se der er sådan
 2774 lidt en trist smiley. Og det er så fordi, der står du, har
 2775 du været uvenner med din kæreste?
 2776 M: Ja
 2777 L: ((Giver telefonen til Malene)) Er det Mikael?
 2778 M: Lige præcis ((lægger telefonen på bordet))
 2779 L: ((Tager sine papirer)) Var det noget, der gik dig meget på?
 2780

2781 Malene session 6

2782
 2783 *L og M taler om, hvad M's forældre laver, og hvilken uddannelse,
 2784 de har. Dette efterfølges af en lang pause, hvor L noterer og
 2785 derefter skifter emne til HAY*
 2786
 2787 05:00
 2788 L: Tiden er ved at gå
 2789 M: Ja
 2790 L: Øh har du udfyldt den der How Are You?-appen?
 2791 M: Ja-jamen- jeg er virkelig elendig stadigvæk til at bruge den
 2792 ((sidder tilbagelænet i stolen, ryster lidt på hovedet,
 2793 benene over kors))
 2794 L: Ja, men har du brugt den lidt eller slet ikke?
 2795 M: Jamen sådan engang imellem, hvor jeg lige- altså men ellers
 2796 så popper den frem, og så er det, jeg lige tænker "hvordan
 2797 har jeg det egentlig?", men jeg er bare en skovl til at gå
 2798 ind og sætte de der ((laver fakter med den ene hånd))
 2799 L: Okay, men jeg tænker- tænker du, at du kunne gøre det sådan,
 2800 at hvis den popper op, og du tænker sådan "mh det er midt
 2801 imellem", så er det fint, at du ikke svarer, men hver gang,
 2802 at det er- hvis du føler dig rigtig trist eller rigtig glad,
 2803 at du så-
 2804 M: -Ja så kunne jeg godt gå ind og svare, ja
 2805 L: Ja ((nikker)) fordi jeg kan godt forstå det, hvis det er
 2806 sådan lidt midt imellem ((fører pegefingern op og ned i
 2807 luften)) så tænker man sådan lidt "hvorfor skal jeg svare-"

2808 M: - (Men) jeg synes bare ikke rigtig, der har været nogle
 2809 tidspunkter, hvor jeg har været sådan
 2810 L: Meget glad eller meget trist, eller hvad?
 2811 M: Ja, det synes jeg ikke rigtig
 2812 L: Hvad med meget glad, den har der ikke været?
 2813 M: Næh, jeg synes aldrig, jeg sådan er over-
 2814 L: -Overglad?-
 2815 M: -Lalleglad, nej ((ryster lidt på hovedet))
 2816 L: Har du været det, da du var yngre? Før du blev alvorlig og
 2817 voksen?
 2818 ((kort pause))
 2819 M: Jamen ja. Jeg kan jo også godt være glad ((læner sig lidt
 2820 frem i stolen og tilbage igen)), men jeg tænker bare ikke
 2821 over, hvornår jeg er glad og sådan- altså det gør jeg ikke
 2822 L: Er det fordi, du ikke kan mærke det, eller fordi du ikke vil
 2823 mærke det, eller fordi du ikke bruger tid på at mærke dit
 2824 humør
 2825 M: Jamen det er garanteret fordi, jeg ikke bruger tid på det
 2826 L: Ja. Kan du ikke lide at mærke efter? ((læner sig lidt frem i
 2827 stolen og tilbage igen))
 2828 M: Jo, men det ved jeg sgu ikke, jeg synes bare -
 2829 L: -Det er ikke- det er der ikke tid til ()-
 2830 M: - (Men) det har jeg aldrig gjort ((ryster en anelse på
 2831 hovedet))
 2832 L: Har du aldrig gjort det?
 2833 M: Nej
 2834 L: Okay ((Pause mens L noterer i sin bog))
 2835 M: ((Klør sig i ansigtet)) Men det værste det er det der med at
 2836 blive hurtigt sur
 2837 L: Ja ((kigger kortvarigt op på M og noterer videre))
 2838 ((Lang pause, mens L noterer))
 2839 06:33
 2840
 2841
 2842 08:56
 2843 L: Jeg tænker, jeg skal give dig nogle lektier (for), Malene
 2844 ((Pause. L noterer)) Altså i forhold til det der How Are
 2845 You? der, så hver gang, at du er rigtig glad eller rigtig
 2846 ked af det, så svare på den ((kigger op på M)) og ellers så
 2847 er det ligemeget. (Det virker som om) du har lidt svært ved
 2848 det lige nu.
 2849 M: Ja ((nikker og sidder fremadlænet i stolen med albue på knæ
 2850 og ansigt hvilende på hånd))
 2851 L: Kan du mærke, hvad det er, der har gjort dig- at det er
 2852 svært lige nu?
 2853 M: Næh ((ryster på hovedet))
 2854 L: Fordi tidligere har du været- altså du er meget
 2855 pligtopfyldende og har svaret meget mere tidligere på den.
 2856 Er det sådan- føler du sådan, at det bare bliver sådan
 2857 mindre og mindre vigtigt, eller at det bare er sådan lidt
 2858 for-
 2859 M: -Nej med det er fordi, jeg synes, jeg har svært ved at tage
 2860 stilling til det ((læner sig tilbage i stolen)) altså jeg-

2861 når den kommer frem sådan, så tænker jeg lige hurtigt over,
 2862 "hvordan har jeg det? Jeg har det egentlig fint" og så
 2863 ((laver fagter med den ene hånd))
 2864 L: Ja
 2865 M: Er der lige et eller andet andet, der tager min opmærksomhed
 2866 L: Ja ((griner lidt))
 2867 ((Lang pause mens L noterer. M kigger lidt rundt i lokalet.
 2868 vipper med foden, folder sine hænder, kigger ud af vinduet)
 2869 10:02
 2870 L: Jeg kunne godt tænke mig, hvis du kunne prøve at blive
 2871 opmærksom på de ting, der gør dig vred
 2872 M: Ja
 2873 L: (Så jeg sådan ka-) Måske du kan skrive det op på telefonen
 2874 hver gang, du bliver vred for at se, om der er et mønster i-
 2875 er det de samme ting (der sådan)? øhm. Som pisser sig af.
 2876 ((Lang pause, mens L noterer. M kigger på L og vipper med foden))
 2877 L: Og så kunne jeg godt tænke mig, at du prøver at mærke efter,
 2878 når du vrede kommer, om der er andre følelser, som måske kan
 2879 være underlæggende, som du undertrykker. For eksempel, hvis
 2880 du bliver vred, (og så) lige inden, du bliver vred for
 2881 eksempel
 2882 M: Mh ((nikker))
 2883 L: Eller om din vrede bliver afløst af kedafthed for
 2884 eksempel, eller-
 2885 M: Okay ((klør sig i ansigtet))
 2886 L: Sådan at- om din vrede er sådan kombineret med noget andet
 2887 ((fører hånden hurtigt fra side til side))
 2888 M: Ja
 2889 ((Pause, mens L noterer))
 2890 M: Okay ((læner sig tilbage og kigger på sit armbandsur))
 2891 L: (Så den har) vrede kan også være et tegn på din frustration
 2892 og kedafthed og () ((river papiret af blokken og giver
 2893 det til M, som tager imod))
 2894 M: Ja
 2895
 2896 *Herefter taler de om, hvad der er vigtigst for M i fht at tackle
 2897 vreden*
 2898
 2899

2900 Malene session 7

2901
 2902 *L og M taler om, at M ikke kan kontrollere sine følelser. L
 2903 roser M for at have været så åben omkring følelserne*
 2904
 2905 15:13
 2906 L: Lektier i dag det er at lave den der- udfylde ((pause, mens
 2907 L noterer)) sorte bog () ((mumler))
 2908 ((Lang pause, mens L noterer. M sidder helt stille i stolen og
 2909 kigger ud i luften))
 2910 16:16

2911 L: Hvordan (er) din How Are You? forresten? Jeg glemmer altid
2912 at spørge ind til den
2913 M: ((Griner))
2914 L: Har du fået udfyldt den? Altså- ()
2915 M: -Nej, for der har ikke rigtigt været nogle tidspunkter, hvor
2916 jeg sådan har været mega sur eller mega glad
2917 L: Nej, mh-mh ((Pause. Noterer på papir)) Så (du har lukket ned
2918 eller hvad?)
2919 M: Hva'?
2920 L: Har du lukket lidt ned? (for følelserne) ((kigger ned på de
2921 noter, hun er ved at skrive))
2922 M: Jah
2923 L: Du har været sådan meget neutral?
2924 M: Ja
2925 L: Ja
2926 ((Lang pause, mens L noterer. M rykker sig lidt i stolen efter at
2927 have siddet ,eget stille længe))
2928 L: Sådan der ((river papiret af blokken)) så (får du nogle)
2929 lektier ((rækker papiret til M, som tager imod))
2930 M: Yes, tak
2931
2932 *Sessionen afsluttes*