

03/01-2020

ANERKENDELSES, VENSKABERS OG NARRATIV COACHINGS BETYDNING FOR OVERVÆGTIGE KVINDERS KROPSOPFATTELSE

- Et studie om et positivt kropsbillede og dennes indflydelse på vedvarende motivation for fysisk aktivitet

Udarbejdet af Mathilde Østergaard
Sports Science 11. Semester
Aalborg Universitet

Abstract

The purpose of this study is to examine the impact of an appreciative training environment combined with narrative coaching on overweight women's body image and how these potential changes may affect women's sustained motivation regarding physical activity. Ten women with a BMI larger than 25, who had previously engaged in physical activity and associated this with negative experiences were recruited to participate in an eight-week training intervention. During these nine weeks, the women spent two hours together once a week which included one hour of training and one hour of narrative group-coaching. Concerning the development of self-confidence and self-esteem this research takes into consideration recognition defined as respectively love and friendships as well as solidarity by Axel Honneth (2003). During this study, empirical data was obtained through questionnaires and semi-structured interviews before and after the training intervention as well as coaching sessions regarding the overweight women's perceptions of their body-image and motivation regarding physical activity. The main focus is to establish how the women's mutual recognition and relations as well as feeling of belonging and their perception of their group, "Fedt Queens" (Fat Queens), as being unique, affected their self-confidence and self-esteem. The empirical data was transcribed, then analyzed and the results indicated that the training intervention and all the elements that this examination included had a positive impact on the overweight women's perception of their body-image, their self-confidence and self-esteem as well as their sustained motivation with regards to physical activity.

Forord

Dette speciale er en undersøgelse af alt, hvad mit hjerte begærer. Jeg har fået lov til at beskæftige mig med anerkendelse; et perspektiv, jeg anser for at være af langt større værdi, end det umiddelbart tillægges. Med inkorporering af anerkendelse i træningsmiljøet kombineret med gruppebaserede coachingsamtaler håber jeg, at jeg har fået lov til at gøre en forskel for træningsinterventionens deltagende kvinder, der i allerhøjeste grad har udvist rørende værdsættelse.

En stor tak skal lyde til Performance Lab og CrossFit Lageret i Holstebro, som uegennyttigt og vederlagsfrit har stillet deres lokaler til rådighed, og dermed gjort specialets træningsintervention mulig at udføre inden for de mest gunstige rammer. Alle nødvendige ressourcer til udførelsen af såvel træningssessioner som private coachingsamtaler har været tilgængelige, og centrets påskønnende og favnende atmosfære har endvidere været i perfekt harmoni med undersøgelsens anerkendende fokus.

Dernæst vil jeg gerne takke hver og en af træningsinterventionens deltagende kvinder, der i ni uger frivilligt dedikerede to timer i ugen af deres tid til min undersøgelse, hvor de ydermere involverede sig med et sådant engagement og en helhjertethed, at jeg i slutningen af træningsinterventionen, hvor flere af holdets kvinder var fast besluttede på at forsætte den fysiske aktivitet i fællesskab, sad med følelsen af at have fået mere ud af studiet, end jeg havde turdet håbe på ved specialets begyndelse.

Slutteligt vil jeg udtrykke min største påskønnelse og taknemmelighed til min beundringsværdige og karismatiske vejleder samt anerkendelsesguru, Kenneth, der i allerhøjeste grad har bidraget til, at jeg har opnået den viden og indsigt, jeg i dag besidder, og som danner grundlag for specialets undersøgelse. Du har skulle finde dig i meget, når jeg selv på søndage har bombarderet dig med enorme tekststykker og alenlange afsnit, fordi jeg efter fem år på universitetet endnu ikke formår at mestre begrænsningens kunst, men afledes af min videbegærlighed og begejstring. Du har i særdeleshed evnet at rumme mine mange idéer og min nysgerrighed, og du har sågar vist mig tiltro og tillid, når jeg selv har tvivlet. Din kyndige vejledning har givet mig modet til i praksis at udforme netop den undersøgelse og det speciale, som jeg drømte om at skrive. Du er for mig både en inspiration og et forbillede. Tak!

God læselyst.

Indholdsfortegnelse

1	Indledning.....	1
1.1	Problemformulering.....	4
2	Teorigrundlag.....	5
2.1	Schilders perspektiv på kropsbillede.....	5
2.2	Honneths Anerkendelsesteori.....	9
2.3	De Tre anerkendelsessfærer	11
2.3.1	Privatsfæren	12
2.3.2	Den retslige sfære.....	16
2.3.3	Den solidariske sfære	17
2.3.4	Ringeagt	21
2.4	Motivationsteori.....	21
2.4.1	Self-determination theory	22
2.4.2	Tre basale psykologiske behov	25
2.5	Coaching.....	27
2.5.1	Narrativ Coaching.....	29
3	Metode.....	33
3.1	Undersøgelingsdesign	33
3.2	Præsentation af informanter	34
3.2.1	Jytte	34
3.2.2	Ditte.....	34
3.2.3	Signe.....	34
3.2.4	Victoria.....	35
3.2.5	Marie	35
3.2.6	Vivian.....	36
3.3	Specialets videnskabsteoretiske position	36
3.3.1	Ontologi	39
3.3.2	Epistemologi	40
3.4	Empiriske metoder	41
3.5	Casestudiet	41
3.5.1	Spørgeskema	42
3.5.2	Semistrukturerede interviews.....	43
3.6	Analysemetoder	45
3.6.1	Analysebegrebet.....	45
3.6.2	Transskribering	45
3.6.3	Kategorisering	46
3.6.4	Hermeneutisk meningsfortolkning.....	47
4	Analyse.....	49
4.1	Analyse af spørgeskemabesvarelse	49
4.2	Analyse af før-interviews	52
4.2.1	Analyse af kvindernes motivation før træningsinterventionen	52
4.2.2	Analyse af kvindernes kropsbillede før interventionen	56
4.3	Analyse af efter-interviews og coachingsamtaler	59
4.3.1	Analyse af kvindernes kropsbillede efter interventionen.....	59
4.3.2	Analyse af kvindernes oplevelse af anerkendelse og venskaber.....	64
4.3.3	Analyse af træningsinterventionens betydning for kvindernes motivation	76
5	Diskussion	81

5.1	Anerkendelsens betydning for kvindernes krops(u)tilfredshed.....	82
5.2	Anerkendelsens og krops(u)tilfredshedens betydning for kvindernes motivation.....	88
6	Verificering.....	94
6.1.1	Generaliserbarhed	94
6.1.2	Validitet.....	96
6.1.3	Reliabilitet.....	98
7	Konklusion.....	99
8	Perspektivering	101
9	Referenceliste.....	103

1 Indledning

Siden begyndelsen af 80'erne har forekomsten af overvægt og fedme været en hastigt ekspanderende sundhedstrussel, og i 1997 blev den anerkendt af World Health Organization (WHO) for at være en verdensomspændende epidemi. En af de fundamentalt bagvedliggende årsager til fedmeepidemien er en mere stillesiddende hverdag, hvilken associeres med en eksplosiv stigning i antallet af overvægtige. Derfor er der, ifølge WHO, brug for samfundsmæssige ændringer til at imødekomme overvægten samt den dertilhørende medicinske byrde, der allerede truer med at overvælde sundhedssystemet (WHO 1997).

Den alment stillesiddende hverdag i nutidens samfund er ligeledes et udbredt problem i Danmark, hvor der ikke nationalt er nogen officiel definition på fysisk inaktivitet. Dog anbefaler Sundhedsstyrelsen, at voksne er fysisk aktive i mindst 30 minutter dagligt ved moderat intensitet, hvilket også inkluderer daglige gøremål såsom cykling/gang til arbejde og supermarkeder, havearbejde, rengøring etc. Derudover skal der to gange i ugen indgå fysisk aktivitet ved høj intensitet af mindst 20 minutters varighed med henblik på at øge kondition, muskelstyrke, knoglestyrke og bevægelighed. Disse anbefalinger er sundhedsmæssige mindstekrav (Jensen et al. 2019). WHO definerer fysisk inaktivitet som ”delvis, men utilstrækkelig fysisk aktivitet (<2,5 time moderat fysisk aktivitet pr. uge)” (motions- og ernæringsrådet 2007: 20), hvilken er i overensstemmelse med The Center of Disease Control and Prevention i USA (ibid.). Fysisk aktivitet har en lang række sundhedsmæssige fordele, hvoriblandt 3-4 timers fysisk aktivitet i ugen reducerer risikoen for død med 30-40 % sammenlignet med inaktive personer. Det skyldes blandt andet en øget risiko for livsstilssygdomme forbundet med inaktivitet; heriblandt hjertekarsygdomme, type 2-diabetes og forskellige kræftsygdomme (fx tarm- og brystkræft), hvor blot 60 minutters fysisk aktivitet om dagen næsten halverer risikoen for kroniske sygdomme og tidlig død. Foruden fysiologiske aspekter er inaktivitet desuden forbundet med en lang række psykiske lidelser, hvor særligt depression er et ekstensiveret problem (ibid.).

Fysisk inaktivitet sammenholdes ofte med overvægt, og det er mange af de samme livsstilssygdomme og risikofaktorer, der går igen; inklusive psykosociale konsekvenser. Forringet livskvalitet er et gennemgående problem i begge sammenhænge, og forhøjet Body Mass Index (BMI) er på en tredjeplads

over risikofaktorer, som medfører det største tab i gode leveår. Netop denne sammenhæng blev også påpeget af WHO, som fremhæver problematikken omkring den mere stillesiddende livsstil, som dominerer de fleste erhverv i dag (WHO 1997). Der er i Danmark årligt 1.079 og 946 ekstra dødsfald blandt henholdsvis overvægtige mænd og kvinder sammenlignet med personer med et normalt BMI. Desuden reduceres befolkningens middellevetid med to måneder, og der er ekstra omkostninger på 1,8 mia. kr. til behandling og pleje. Når BMI anvendes som referenceramme for overvægt, er 51% af den danske, voksne befolkning overvægtige (BMI +25), og desuden er den største andel af overvægtige ligeledes fysisk inaktive (Jensen et al. 2018).

Både fysisk inaktivitet og overvægt er derfor et alvorligt sundheds- og samfundsmæssigt problem, og selvom forskning tyder på, at mange overvægtige gerne vil dyrke mere fysisk aktivitet, er det ikke umiddelbart så simpelt. Rech et al. (2016) fandt i deres undersøgelse frem til nogle typiske barrierer for fysisk aktivitet blandt overvægtige i alderen 20-55 år. Disse inkluderede blandt andet "feelings of negative body image" og "lack of confidence in performing physical activity" (Rech 2016, 272). De negative erfaringer og følelser associeret med fysisk aktivitet blandt overvægtige risikerer at reducere deres selvtillid og dermed interessen for en aktiv livsstil. Ydermere kan utilfredsheden omkring eget kropsbillede afholde overvægtige fra nogle af nutidens traditionelle aktiviteter, såsom et medlemskab i et fitnesscenter, hvilket risikerer at mindske deres muligheder for succesfulde oplevelser med fysisk aktivitet (ibid.). Særligt kvinder viser sig at være utilfredse med deres kroppe: "it has been estimated that 45% of women are making an effort to lose weight at any given time, and this value increases to 60% for those who are overweight" (Pearson 2013, 122), hvorfor de er særligt disponerede for at opleve negative følelser i sammenhæng med træning. Et sundt kropsbillede associeres med bedre mentalt velbefindende og korreleres endvidere positivt med øget selvværd, hvilket kan have stor indflydelse på overvægtiges motivation for at påtage sig en sundhedsfremmende adfærd. I denne sammenhæng er netop fysisk aktivitet essentielt, idet motion er en intervention, der er blevet identificeret som et praktisk, effektivt og lettilgængeligt middel til at forbedre et negativt kropsbillede (ibid.).

Det, at tilegne sig et sundt kropsbillede som overvægtig, er dog særligt besværligt, idet et negativt kropsbillede forstærkes af det pres eller de forventninger, som mange overvægtige oplever at møde fra en stigmatiserende omverden, hvor konventionelle opfattelser af den "ideelle" krop kan være svære at leve op til. Derfor betragtes glæde ved fysisk aktivitet ofte som et biprodukt til det egentlige mål som værende vægttab eller en slankere krop (Bombak 2015). Andrea E. Bombak (2015) peger

derfor på, at det er altafgørende for overvægtiges motivation at kreere “an environment in which participants felt safe, accepted, and encouraged to be active” (Bombak 2015, 8), hvis man vil skabe de bedste forudsætninger for vedvarende fysisk aktivitet. Det betyder, at fokus ikke udelukkende bør være på intrapersonelle problematikker blandt overvægtige. Undersøgelsen af Rech et al. (2016) understreger ligeledes betydningen af det sociale aspekt, hvor manglende opbakning fra familie, venner og professionelle også var iblandt de mest gængse barrierer for fysisk aktivitet hos overvægtige: ”Receiving support from friends and/or family members can facilitate physical activity for adults with excess weight as means of positive emotional reinforcement” (Rech 2016, 277). Større social opbakning associeres indirekte med bedre forudsætninger for vedvarende motivation for fysisk aktivitet grundet dets betydning for individernes oplevelse af selvtillid. Derfor kan social støtte betragtes som et nøgleelement angående fysisk aktivitet for overvægtige voksne og bør derfor inkludere aktiviteter, som involverer venner eller familie samt professionelle og erfarne trænere (ibid.).

I henhold til motiver for at være fysisk aktiv fandt Andrea E. Bombak (2015), at belønningen, for de overvægtige i hendes studie, bestod i ”enjoyment, socializing, and feelings of accomplishment” (Bombak 2015, 6), hvilke til forveksling ligner Edward L. Decis og Richard M. Ryans tre basale behovsparametre; *autonomi*, *tilhørsforhold* og *kompetence* fra deres motivationsteori *Self Determination Theory*. I den sammenhæng påpeger Bombak, at stigmatiseringen og det udefrakommende pres forbundet med overvægt, samt sædvanlige betragtninger af den ideelle krop, er vigtige at tage højde for, og at disse problematikker ”imply that to encourage physical activity among individuals with diverse weight histories and attitudes, physical activity messaging and programming may benefit from moving beyond a weight loss focus” (Bombak 2015, 8). Eftersom mange studier af fysisk aktivitet blandt overvægtige har et eksplicit fokus på vægttab, bør man, ifølge Bombak, indkalkulere, at vægttab er kortvarige eller forgængelige, hvorfor ”a greater understanding of obese persons’ motivations and experiences respecting physical activity is required, in order to produce messaging and interventions that are resonant with the target population” (Bombak 2015, 1).

Det kræver således en særlig tilgang i arbejdet med overvægtige mennesker, hvis der skal være en forhåbning om at skabe vedvarende motivation for fysisk aktivitet. Dette inkluderer blandt andet, at individerne skal føle sig trygge, accepterede og anerkendte. Derfor ønsker jeg ved hjælp af Axel Honneths (2003) anerkendelsesteori at forsøge at skabe et anerkendende rum for fysisk aktivitet blandt ligesindede, overvægtige kvinder, hvor jeg med fokus på den private og solidariske sfære vil

bestræbe mig på at facilitere muligheder for skabelsen af tætte relationer samt dannelsen af venskaber. Endnu et argument for et særligt fokus på det sociale aspekt hænger sammen med, hvordan tidligere forskning har vist, at netop sociale relationer har en positiv effekt på vedvarende motivation blandt overvægtige (Bombak 2015). Dette er endvidere i overensstemmelse med SDT, hvorfor jeg, med afsæt i teoriens fokus, i praksis vil forsøge at implementere de tre basale psykologiske behov i træningsintervention med henblik på at skabe de bedste forudsætninger for vedvarende motivation for fysisk aktivitet blandt de overvægtige kvinder.

Slutteligt vil jeg indføre et sidste element i min træningsintervention; narrativ coaching. Årsagen til dette er, at overvægt ofte er en negativt ladet label, som pådattes individer, hvis kropstype ikke stemmer overens med den favorable. Den narrative coachingtilgang har sit udspring i narrativ terapi, som var et frigørende projekt med blandt andre Michael White som frontfigur. Formålet var at synliggøre magtstrukturerne i det diagnosticerende sprog anvendt til at kategorisere patienter (Moltke 2009), hvilket er relevant for overvægt, idet denne ”bør betragtes og håndteres som en kronisk sygdom/tilstand” (Sundhed.dk u.d.). Ved at ”diagnosticere” folk med overvægt sættes der lighedstegn mellem denne label og individet. Derfor vil jeg, ved hjælp af narrativ coaching, forsøge at bryde med de former for undertrykkende identitetshistorier, som forestillinger omkring overvægt og kropsbilleder i samfundet er med til at skabe, ved at synliggøre, italesætte samt nedbryde det magthierarki, som mærkatet ”overvægtig” er med til at danne.

Med afsæt i de forskellige elementer, jeg er kommet omkring i indledningen, vil jeg i løbet af en periode på ni uger gennemføre en træningsintervention med otte overvægtige kvinder, der én gang ugentligt mødes i to timer. Første time vil bestå af gruppecoachingsamtaler, hvorefter der følger en times fælles fysisk aktivitet bestående af såvel styrke- som konditionstræning. Tilrettelæggelsen af interventionen samt formålet med undersøgelsen tager udgangspunkt i følgende problemformulering:

1.1 Problemformulering

Hvilken indvirkning kan et anerkendende træningsmiljø kombineret med narrativ coaching have på overvægtige kvinders kropsopfattelse, og hvorledes påvirker en eventuel ændring kvindernes vedvarende motivation for fysisk aktivitet?

2 Teorigrundlag

I følgende kapitel introduceres de teorier, der anvendes i nærværende undersøgelse, med henblik på at besvare specialets problemformulering. Eftersom undersøgelsen centrerer sig omkring kvinders kropsofattelse, introduceres og defineres først og fremmest dette begreb med afsæt i Paul Schilders (1935) forståelse af fænomenet. Essensen bag træningsinterventionen er endvidere at skabe et anerkendende miljø blandt ligesindede, og derigennem forsøge at facilitere et rum for venskaber og tætte sociale relationer, hvorfor anden del af afsnittet indbefatter en redegørelse af Axel Honneths (2003) anerkendelsesteori samt de tre sfærer, som han i sin teori beskæftiger sig med. Herefter præsenterer Deci og Ryans (2017) motivationsteori, SDT, der ydermere kobles til begreberne fra førnævnte teori. Slutteligt beskrives hensigten med at anvende narrativ coaching som et middel til en reflektiv proces omhandlende de kvindelige deltageres kropsbillede, samt hvorledes denne tilgang eventuelt kan bidrage til problemformulerings motivationsaspekt angående fysisk aktivitet.

2.1 Schilders perspektiv på kropsbillede

For at kunne besvare problemformuleringen er det væsentligt først og fremmest at definere begrebet kropsbillede. Paul Schilder, som er neurolog og psykoanalytiker, introducerede termen *body image* i sin bog "The Image and Appearance of the Human Body" (1935). Schilder definerer *body image*, der i specialet betegnes *kropsbillede*, som følgende: "The image of the human body means the picture of our own body which we form in our mind, that is to say the way in which the body appears to ourselves" (Schilder 1950, 11). Det billede, som vi danner af vores kroppe, er, ifølge Schilder, et produkt af såvel en fysiologisk basis, en libidinøs struktur som et sociologisk aspekt. Førstnævnte omhandler kroppen som et sanseligt apparat, og repræsenterer kroppens motoriske kontrol samt evne til at bevæge sig ved hjælp af taktile og kinæstetiske informationer fra omgivelserne gennem kroppen. Gennem fysisk bevægelse, argumenterer Schilder for, at individet får en bedre opfattelse af sin krop "We do not feel our body so much when it is at rest; but we get a clearer perception of it when it moves and when new sensations are obtained in contact with reality, that is to say, with objects" (Schilder 1950, 87). Det betyder, at alene træningselementet i specialets undersøgelse kan bidrage til, at deltagerne får en større bevidsthed omkring egen krop. Den libidinøse struktur, det vil sige den psykiske energi, som, ifølge Sigmund Freud, stammer fra seksualdriften og udgør en del af livskraften, berører intrapsykologiske oplevelser angående libidinøse relationer til egen krop, andre mennesker samt genstande relateret til lysten (ibid.). Denne struktur udvikles og organiseres særligt i de tidligere år af udviklingen, hvorfor den ikke behandles yderligere i specialet.

Kroppen, som den fremstår for det enkelte individ, er en enhed, der ”is perceived, yet it is more than a perception. We call it a schema of our body or bodily schema [...] The body schema is the tri-dimensional image everybody has about himself. There is a selfappearance of the body” (Schilder 1950, 11). Det tredimensionelle billede, som hvert individ konstruerer af sig selv er ikke blot en perception eller en opfattelse, men heller ikke en repræsentation af et såkaldt spejlbillede, som vi hver især besidder. Schilder argumenterer for, at hver gang vi opfatter eller forestiller os et objekt, er der altid en personlighed bag oplevelsen af denne perception: ”We are, in other words, emotional beings, personalities. And personality is a system of actions and tendencies to such. We have to expect strong emotions concerning our own body” (Schilder 1950, 15). Selvom Schilder påpeger vigtigheden af at anskue kropsbilledet som konstitueret af alle tre dimensioner, er særligt den sociologiske del interessant for specialets undersøgelse, fordi ”We experience the body-images of others. Experience of our bodyimage and experience of the bodies of others are closely interwoven with each other. Just as our emotions and actions are inseparable from the body-image, the emotions and actions of others are inseparable from their bodies” (Schilder 1950, 16). Vores kropsbillede er således afhængigt af andre og deres kropsbilleder, hvilket også gør sig gældende for vores følelsesliv samt vores handlinger (ibid.).

Ifølge Schilder projekterer vi vores kropsopfattelse ind i andre i form af eksempelvis svagheder eller problemer, ligesom vi også tager andres kropsbillede ind i vores eget. Det kan være dele af kropsbilledet eller helheden, hvilket han betegner som *identifikation*. I forlængelse heraf understreger Schilder de sociale relationers betydning for kropsbilledet: “The building up of the body-image is based not only upon the individual history of an individual, but also on his relations to others. The inner history is also the history of our relations to other human beings” (Schilder 1950, 138). Den sociologiske del af kropsbilledet indbefatter således også samfundets konceptualisering af kroppen, og det sociale livs aftryk herpå. Det betyder, at det sociale aspekt er gennemgående i både den fysiologiske og libidinøse konstruktion af kropsbilledet. Samfundsmæssigt konstruerede, normative forventninger til kroppen vedrører derfor en relativt determineret forestilling tilhørende et specifikt fællesskab eller en kultur. Det vil sige, at hvad der er smukt eller hæsligt, normalvægtigt eller overvægtigt, ikke er fænomener, der er skabt af den individuelle person, men derimod er socialt konstruerede (ibid.). Netop dette sociologiske aspekt af kropsopfattelsen er central for specialets undersøgelse, fordi de kvindelige deltagere har mulighed for at identificere sig med hinanden i mødet med hinandens kroppe. De har mulighed for at påtage sig de andre deltageres kropsbillede og omvendt, fordi disse

sandsynligvis har visse fællestræk, såsom overvægten. Derudover har flere af kvinderne formentlig en opfattelse eller et billede af egen krop, som er påvirket af de forventninger, de oplever, at samfundet har til en 'normal' krop.

Vores eget kropsbillede samt kropsbilledet af andre, deres skønhed eller hæslighed, danner endvidere grundlag for vores seksuelle og sociale aktiviteter, hvilket har betydning for vores relationer til andre kropsbilleder og graden af nærhed, som disse relationer associeres med. Denne nærhed er ifølge Schilder bestemt af både en fysisk, men også en følelsesmæssig distance: "Relations to the body-image of others are determined by the factor of nearness and farness and by the factor of emotional nearness and farness" (Schilder 1950, 302). Kropsbilleder af andre er dermed en forudsætning for, at vi kan konstruere vores eget kropsbillede; vi sammenligner os evindeligt med andre (ibid.). Det er netop denne sammenligning mellem træningsinterventionens deltagere, men også mellem deltagerne og omverdenen, som er interessant, idet der antageligvis eksisterer større nærhed deltagerne imellem, mens der formentlig er en større distance til den kulturelt bestemte ideelle krop. Kropsbilledet skal derfor ikke betragtes som en struktur, men en strukturation, der kontinuerligt udvikles gennem handlinger og bevægelser i mødet med verden udenfor kroppen. Kropsbilledet er plastisk:

The image of the body is not a static phenomenon from the physiological point of view. It is acquired, and built-up, and gets its structure by continual contact with the world. It is not a structure but a structuralization in which continual changes take place, and all these changes have relations to motility and to actions in the outside world.

(Schilder 1950, 174)

Schilder beskriver, hvordan det sociale liv, samt samfundsmæssige normer og værdier har betydning for individets konstruktion af kropsbilledet, men han skelner ikke mellem positive eller negative påvirkninger fra omverdenen. Ifølge ham har enhver påvirkning betydning, ligegyldigt om den (selv)konstruerer eller (selv)dekonstruerer det øjebliksværende kropsbillede, eller individets indre perception (ibid.). Sarah Grogan (1999) har derfor modificeret Schilders definition på kropsbilledet, og beskriver det som "A person's perceptions, thoughts and feelings about his or her body" (Grogan 1999, 1). I denne definition inkorporerer hun Schilders originale elementer tilhørende kropsbilledet: "body size estimation (perceptions), evaluation of body attractiveness (thoughts), and emotions associated with body shape and size (feelings)" (Grogan 1999, 1). Modsat Schilder supplerer Grogan (1999) desuden anskuelsen af kropsbillede med en beskrivelse af kroputilfredshed, hvilken hun defi-

nerer som "A person's negative thoughts and feelings about his or her body" (Grogan 1999, 2). Vigtigheden af også at undersøge kropstilfredshed skyldes, ifølge Grogan, at kropsbilledet ikke blot må undersøges fra et psykologisk perspektiv, men også fra et sociologisk perspektiv, idet kropsbilledet er et psykologisk fænomen, som påvirkes signifikant af sociale faktorer. Derfor peger Grogan (1999) på, at vi ikke udelukkende må se på individer i relation til deres egne kroppe, men vi bør også inkludere det kulturelle miljø, hvori individet begår sig (ibid.). I specialet anskuer jeg netop kvindernes kropsopfattelse på baggrund af begge faktorer. Jeg undersøger, hvordan de individuelt eller psykologisk betragter deres kroppe, men også hvordan deres perspektiv eller opfattelse heraf påvirkes sociologisk. Hermed menes både indvirkninger forårsaget af den omkringliggende kultur som værende samfundet, men også hvorledes deltagerne i specialets undersøgelse på tværs af relationerne influerer på hinandens kropsbilleder.

I reviewstudiet "Psychology and Body Image" (2015) betragter G. K. Tiwari og Sanjay Kumar ligeledes kropsbilledet ud fra Schilders perspektiv på fænomenet. De argumenterer for, at individers bevidsthed omkring personlige attributter, og hvorvidt disse betragtes positivt eller negativt, har signifikant betydning for deres psykologiske velbefindende (Tiwari 2015). Individets kropsbillede resulterer enten i tilfredshed eller utilfredshed og udgøres endvidere af to komponenter. *Kropsopfattelse* konstituerer det første komponent, hvilket inkorporerer subjektiv bevidsthed om egne fysiske attributter. Nøjagtigheden af ens opfattelse af reelle samt ideelle kropslige egenskaber afgør strategierne for at udfylde dette 'hul'. Den anden komponent består af *kropstilfredshed*, hvilket repræsenterer graden af, hvorvidt et individ er tilfreds med sine nuværende attributter eller kropsegenskaber (ibid.). Det betyder, at deltagerne i specialets undersøgelse er bevidste om eksempelvis overvægten, eftersom denne parameter var en forudsætning for deres tilmelding. Hvorvidt de opfatter denne kropsegenskab som værende i overensstemmelse med den ideelle krop, har derfor betydning for, hvorvidt de oplever tilfredshed med deres krop. Niveaue af kropstilfredshed er afgørende for et individs "body confidence, body esteem, and body dissatisfaction" (Tiwari 2015, 1). Grundet betydelige konsekvenser for såvel selvtillid som selvværd forbundet med kropstilfredshed har mange forskere bestræbt sig på at afsløre forviklinger involveret i individers kropsbillede samt problematikker associeret hermed (ibid.).

Relevansen for specialets undersøgelse består endvidere i studier, der har vist, at overvægtige individer er mere tilbøjelige til at lavere kropstilfredshed sammenlignet med normalvægtige. Tiwari og

Kumar (2015) har fundet en uniformitet i resultaterne fra flere undersøgelser omhandlende forholdet mellem kropsbillede og kropsvægt, hvor kropsvægt er rapporteret som den mest pålidelige faktor med hensyn til at forudsige kropsbillede (ibid.). Studierne viser dog ikke, at øget kropsvægt nødvendigvis forårsager reduceret kropstilfredshed eller omvendt, men de indikerer i stedet, at en stigning i kropsvægt for mange kan resultere i oplevelsen af øget socialt pres for at tabe sig, hvilket fører til ringere kropstilfredshed eller ineffektive ”slankekur” samt anden u hensigtsmæssig adfærd. Individets kropsbillede har derfor implikationer angående deres psykologiske velbefindende, hvor lavt selvværd og depression er nogle af de mest undersøgte konsekvenser forbundet med et negativt kropsbillede. Disse problematikker synes blandt andet at være forårsaget af ”some sort of perfect body images, tendency to compare themselves to others and sense of insecurity are some of the major psychological correlates of body satisfaction” (Tiwari 2015, 2). Forestillingen om et samfundsmæssigt pres relateret til den ideelle krop spiller derfor en væsentlig rolle angående et individs kropstilfredshed. Des større socialt pres et individ føler med hensyn til at skulle opnå en ideel krop, desto ringere synes kropstilfredsheden at være sammenlignet med personer, der ikke føler et sådant pres (ibid.). Hvis det er tilfældet, at kvinderne i specialets undersøgelse oplever en massiv ansporing i en særlig udseendemæssig retning fra omgivelserne, kan det have enorme konsekvenser for deres kropsbillede. Det betyder endvidere, at de risici, som er forbundet hermed, i højere grad synes at have negativ indflydelse på, hvorvidt kvinderne kan imødekomme eksempelvis ønsket om et vægttab. Samfundets normer og forventninger er endvidere associeret med, hvad der er forkert eller rigtigt, hvilket vil sige, at overvægtige sandsynligvis føler, at de falder inden for førstnævnte kategori. Overvægtiges mangel på anerkendelse fra omgivelserne, hvor følelsen af ikke at høre til kan være dominerende for denne minoritetsgruppe, kan have enorm betydning for specialets deltagers kropsbillede og identitetsudvikling, hvorfor Honneths (2003) anerkendelsesteori og dennes relevans for specialet behandles i det følgende afsnit.

2.2 Honneths Anerkendelsesteori

Fundamentet for Honneths anerkendelsesteori er socialpsykologisk og socialfilosofisk, og i sit hovedværk ”Kampf um Anerkennung” (1992), på dansk ”Kamp om Anerkendelse” (2006), har han blandt andet fortolket Georg Herbert Meads socialpsykologi samt Georg Wilhelm Frederich Hegels tidlige Jenaskrifter. Da Hegel introducerede anerkendelsesbegrebet, var det med forestillingen om identitet som værende indlejret i sociale relationer, hvilket ligeledes vil være anskuelsen i specialets sammenhæng (Honneth 2006).

Ifølge Mead er individets udvikling af personlig identitet afhængig af anerkendelse fra omverdenen, hvorfor denne inkluderer såvel en social kontekst som en social proces. Udviklingen tager form gennem forskellige faser i løbet af opvæksten og voksenlivet, hvor jeget på forskellig vis antager eller indtager den andens attitude eller rolle (Heidegren 2010). Det, at antage en andens attitude, er et udtryk for en form for selvbevidsthed, der endvidere er defineret som mig'et. Mig'et udgør den del af selvet, som er karakteriseret ved at kunne begå sig i og anerkendes af fællesskabet (Honneth 2006). I denne proces agerer individet ud fra konventionelle forventninger til en hensigtsmæssig adfærd. I forhold til gensidig anerkendelse er relationen, som kommer til udtryk mellem de forskellige mig'er, fundamentet for individets udvikling af selvrespekt. Den anden del af identiteten betegner Mead som jeg'et. Denne del af selvet anskues som en selvrealiseringsproces, hvori individet forsøger at skille sig ud fra mængden som værende unikt. Der er her tale om udviklingen af en personlig identitet, hvor individet har mulighed for at blive anerkendt som en særegen person, hvilket vil bidrage til udviklingen af selvværd (ibid.). Mead påpeger, at der vil være en konstant vekslen eller konflikt mellem individets jeg og mig, idet der grundlæggende kan være uoverensstemmelse mellem subjektets egne ønsker og behov, samt de normer, krav eller forventninger selvet møder fra omverdenen. Den retning, som subjektet er mest tilbøjelig til at vælge, afhænger af graden, hvormed vedkommende ønsker selvrealisering eller personlig autonomi (Honneth 2006). Hvorvidt selvet ønsker det ene eller det andet er endvidere et produkt af selvbevidstheden, for først når subjektet iagttager en andens reaktion på egne handlinger, vil det blive bevidst om sig selv. Selvbevidstheden vil endvidere være afhængig af kombinationen mellem de tre anerkendelsessfærer, samt mellem omverdenens og individets egne normer, hvorfor sociale relationer har afgørende betydning for individets identitetsdannelse (ibid.).

Denne teoretiske baggrund vil danne grundlaget for interviewguiden før og efter træningsinterventionen, hvormed anerkendelsesbegreberne operationaliseres ved hjælp af spørgsmål, der har til formål at give indsigt i kvindernes oplevelse af anerkendelse. Det vil sige, at spørgsmålene før træningsinterventionen, sammenlignet med spørgsmålene efter kan bidrage til at afdække, hvorvidt de sociale relationer, som kvinderne har indgået i under specialets træningsintervention, har haft en positiv indvirkning på kvindernes oplevelse af anerkendelse, når de deltager i fysisk aktivitet.

Honneth (1949) er professor i socialfilosofi på Goethe-universitetet i Frankfurt og direktør for instituttet. Honneth betragtes som en såkaldt kritisk teoretiker, hvilket vil sige, at han regner samfundet for befinde sig i en patologisk tilstand, som giver individet en oplevelse af ikke at kunne få opfyldt

sine forventninger (Sørensen 2012). I ”Behovet for anerkendelse” (2003) inddeler Honneth anerkendelse i tre grundlæggende sfærer; privatsfæren, den retslige sfære og den solidariske sfære. Anerkendelse fra andre mennesker i disse tre sfærer er en forudsætning for at udvikle en personlig identitet, for uden denne vil vedkommende ikke være i stand til at blive individuere (Honneth 2003). Forud for helt basalt at kunne føle sig anerkendt må oplevelsen af *synlighed* gøre sig gældende, hvorfor denne ligeledes er en forudsætning for hensigtsmæssig identitetsdannelse (ibid.). I specialet er etableringen af synlighed blandt holdets kvindelig deltagere derfor central og indgår som en konkret anerkendende handling, idet kvinderne både skal føle sig set under træningen, hvor de tiltales ved navn samt i implementeringen af coaching i gruppekontekst, hvor kommunikationsredskabet har til formål at sikre at alle føler sig hørt. Ud fra denne betragtning er anerkendelse antropologisk forankret, hvorfor relationer og omverdenen har vital betydning for et individs muligheder for at besvare spørgsmålet: ”Hvem er jeg?” (ibid.).

Her kommer Honneths tre anerkendelsessfærer ind i billedet, idet disse repræsenterer hver sit selvforhold, hvor de i et samspil influerer på, hvad Honneth betegner som *det gode liv* og dermed individets udvikling af identitet (ibid.). Opleves manglende anerkendelse i de tre sfærer anvendes begrebet ringeagt, der ligeledes findes som tre forskellige typer afhængig af den pågældende sfære, hvori ringeagten finder sted. Ringeagten har enorme konsekvenser for individets identitetsudvikling, hvor den i værste fald kan true med at nedbryde individets personlige identitet eller individets positive selvforhold, som er blevet til gennem anerkendelse i den pågældende sfære.

2.3 De Tre anerkendelsessfærer

Honneth opererer med tre forskellige anerkendelsessfærer, som beskrives i følgende afsnit med henblik på at skabe et teoretisk overblik, men der vil i specialets praktiske aktionsforløb samt analytiske perspektiv herpå primært være fokus på implementeringen af konkrete anerkendelsestiltag i privatsfæren samt den solidariske sfære. De tre anerkendelsessfærer indeholder, ifølge Honneth, et ”gyl-dighedsoverskud” (ibid.: 10) relateret til udviklingen af anerkendelse, hvilket bevirker muligheden for at forbedre anerkendelsesforholdene i en konkret kontekst. Dermed har kvinderne i specialets træningsintervention mulighed for at optimere potentialet for selvrealisering og etableringen af ”det gode liv” (ibid.: 9) i særlig privatsfæren samt den solidariske sfære.

2.3.1 Privatsfæren

Privatsfæren er karakteriseret ved kærlighed og har selvforholdet selvtillid. Relationer i denne sfære definerer Honneth som ”alle primærrelationer, der består af stærke følelsesmæssige bånd mellem få personer” (Honneth 2006: 130). Således karakteriseres relationer i privatsfæren ved en balance mellem afhængighed og selvstændighed, hvilket er en evne, der udvikles i den tidlige barndom. Han forklarer denne udvikling med afsæt i det symbiotiske fællesskab og den ubetingede afhængighed mellem mor og barn i barnets første måneder (ibid.). Når moderen cirka seks måneder efter barnets ankomst til verden igen vender tilbage til vante rutiner, og således udvider sin sociale opmærksomhed i flere retninger, vil barnet, som en reaktion på dets oplevelse af opmærksomhedssvigt, antage en aggressiv adfærd over for moderen med det formål igen at opnå hendes udelte opmærksomhed. Hvis moderen håndterer denne anerkendelseskamp hensigtsmæssigt, ”overlever barnets ødelæggende angreb uden at hævne sig” (ibid.: 138) og i stedet kærligt afviser barnets krav på fuldstændig opmærksomhed, dannes grundlaget for barnets muligheder for at etablere et sundt selvforhold i en tidlig alder.

Kærlighed grundlæggende for, at et subjekt kan indgå i intersubjektive forhold, idet kærlighedsforholdet mellem subjekter erfares i et gensidigt afhængighedsforhold, hvor subjekter erkender, hvad det vil sige at være en del et forhold med gensidig emotionel støtte (Honneth 2003). Individet erfarer gennem denne affektive gensidighed, hvorledes anerkendelsesbehovet opfyldes ved tilstedeværelsen af ”den konkrete anden” (ibid., 15). Kærlighedsforhold til både familie og venner er ikke blot grundstenene for selvtillid blandt individer, men den medvirker til, at individet bedst muligt formår at begå sig i fællesskaber og andre sociale relationer. Ifølge Honneth er det derfor samfundets opgave at fordre, at borgerne er i stand til at tage del i disse kærlighedsforhold ved at sikre, at ”de etiske målforestillinger er åbne” (ibid., 17) og dermed synliggøre forventninger til en hensigtsmæssig adfærd. Årsagen til dette er, at venskaber og andre vellykkede kærlighedsforhold muliggør individets konstruktion af værdier, overbevisninger samt fortrolighed og dermed anerkendelse. Anerkendelse af denne type betegner Honneth emotionel anerkendelse. Gennem specialets træningsintervention forsøger jeg at give anledning til dannelsen af venskaber mellem de deltagende kvinder i håbet om, at denne emotionelle anerkendelse, foruden konkrete praktiske tiltag, kan bidrage positivt til kvindernes selvtillid.

2.3.1.1 Selvtillid

Ifølge Honneth er kærlighed elementær for et individs udvikling af selvtillid, og den anerkendelse, som individet opnår gennem kærlighed og kærlige relationer til såvel familie som venner, har grundlæggende betydning for, hvorvidt vedkommende kan begå sig i en konfliktfyldt verden og samtidig

bevare selvforholdet selvtillid (ibid.). Det anerkendelsesforhold, der opstår mellem individer, er desuden med til at opretholde den nødvendige selvtillid for, at et individ kan indgå i andre sociale sammenhænge. Ud over det sociale aspekt relateret til selvtillid, argumenterer Honneth for, at et individs evne til at være alene ligeledes er en indikator for vedkommendes besiddelse af selvtillid:

If the mother's love is lasting and reliable, the child can simultaneously develop, under the umbrella of the intersubjective reliability, a sense of confidence in the social provision of the needs he or she has, and via the psychological path this opens up, a basic capacity to be alone [...] only to the extent to which there is a good object in the psychic reality of the individual can he or she become responsive to inner impulses and pursue them in an open, creative way, without fear of being abandoned.

(Ibid.:104)

Hvis barnet oplever moderens kærlighed som stærk og pålidelig, forudsætter det, at barnet udvikler en hensigtsmæssig selvtillid og dermed basal kapacitet til at befinde sig alene uden frygten for at blive forladt. Dermed er selvtillid afgørende for generel velvære, hvorfor det at elske og blive elsket af andre er uomgængeligt. Derfor vil jeg i interviewguiden fokusere på, om kvinderne i forløbet har tilegnet sig nye, tætte venskaber og oplever at blive værdsat af fællesskabet omkring dem, samt hvilken betydning disse parametre eventuelt har haft for deres selvtillid og selvopfattelse.

2.3.1.2 Venskab

Kærlighed er, jævnfør ovenstående, en følelse, som gør sig gældende på tværs af tætte relationer og derfor ikke kun mellem mor og barn, hvorfor venskaber i privatsfæren har stor betydning for individets selvtillid (ibid.). Francesco Alberoni refererer i sin bog "Venskab" (1984) til J. M. Reisman, der definerer en ven som "en, der finder behag i og ønsker at glæde et andet menneske og mener sine følelser gengældt" (Alberoni 1984, 148). Denne definition af venskab, tilhørende de oprigtige følelsers verden, mener Alberoni (1984) dog er for generisk i sin anskuelse af kærlighed i al almindelighed, fordi denne også kan gøre sig gældende mellem moder og barn, forelskede eller ægtefælder. Ifølge Alberoni (1984) vil dette være en fejlantagelse, idet han påpeger en vigtig skelnen mellem forelskelse og venskab. Forelskelsens kærlighedsform følger en alt eller intet lov, mens venskab kan findes i adskillige former og afskygninger, som endvidere ofte forbindes med utopiske forestillinger. Mere præcist peger Alberoni (1984) på forskellen mellem forelskelse og venskab som værende lidelse, hvilken kun forelskelsen indeholder. Lidelsen medfører risikoen for had, hvilket ikke er en mulighed, som gør sig gældende i venskaber; venskaber afskyr lidelse og smerte og vil derfor forsøge at undgå disse følelser (ibid.)

Ydermere beskriver Alberoni (1984), hvordan venskab tillægges mange forskellige betydninger og inddeler fænomenet i fem forskellige kategorier, som han finder typiske for en generel menneskelig forståelse. Den første og mest gængse betragtning af venskab er, hvad Alberoni (1984) betegner bekendtskaber. De fleste af de mennesker, mange af os regner for vores venner, er i virkeligheden kun bekendte. Vi føler os på bølgelængde med disse mennesker og har et godt forhold til dem, men der er ikke tale om et dybt fortrolighedsforhold, hvor vi deler vores inderste bekymringer og længsler med dem. Andre anskuer venskab som en form for kollektiv solidaritet, mens Alberoni (1984) påpeger, at det ligeledes er vigtigt at sondre mellem venskab og solidaritet, som man allerede gjorde det i oldtiden. En tredje betydning hører ind under kategorien personlige relationer, som er baseret på sociale tilhørsforhold eller samfundsroller, hvilket vil sige, at venskaber ud fra denne anskuelse har en praktisk nytteværdi. En fjerde betydning centrerer sig omkring sympati og venskabelighed, hvilket indbefatter en kategori af mennesker, som vi har det godt med og måske endda beundrer. Men også denne forståelse af venskab bør man, ifølge Alberoni (1984), være forsigtig med, idet følelser ofte er flygtige, hvorfor der er tale om et overfladisk indtryk. Konceptet venskab synes ud fra disse differentieringer derfor vanskelig at specificere, men Alberoni (1984) beskæftiger sig med en femte relation, som ikke er hierarkisk, men et forhold mellem ligemænd, hvilket han betegner som venskabsforholdet (ibid.).

Ud fra en ikke-hierarkisk anskuelse er essensen bag et venskab i bund og grund en etisk form for eros. Alberoni (1984) giver ikke selv en klar definition på venskab, men han skriver, at ”de to venners billeder af hinanden må altså stemme ret nøje overens med selvopfattelserne [...] Af en ven forventer jeg med andre ord, at han ikke misforstår mig. Alle kan misforstå mig, blot ikke min ven” (ibid., 151). I forlængelse heraf beskriver Alberoni (1984) retfærdighedens enorme betydning, fordi netop retfærdigheden tilhører venskabet. Venskab er ifølge Alberoni (1984) ikke noget, som konstrueres eller bliver til gennem en længerevarende proces. Venskab opstår derimod ud af ingenting: ”Der indtræffer et øjeblik, hvor vi gribes af en kraftig sympati eller interesse for, hvor vi føler os nært beslægtet, på bølgelængde med et andet menneske” (ibid., 153). Denne pludselige tilstand betegner Alberoni (1984) *mødet*, hvilket danner fundamentet for venskabet. Det er kun disse intense og ofte uventede øjeblikke, som betyder noget, og der er her, parterne i venskabet for alvor ser hinanden som ved en form for åbenbaring. Derfor konstitueres venskaber af et filigran af møder og ikke noget, som forceres gennem tiden (ibid.). Kvinderne i specialets træningsintervention mødes ni gange over samme antal uger, hvor de i møderne med hinanden formentlig finder nogle fællestræk, der knytter sig til deres

negative oplevelser med at være fysisk aktive samt deres overvægt. Denne forbindelse og jævnbyrdighed fremmer muligvis følelsen af sympati og interesse mellem de pågældende kvinder, hvorfor den plausible mulighed for at føle sig nært beslægtede og på bølgelængde kan have en positiv indflydelse på sandsynligheden for venskabsdannelse.

Desuden er det, ifølge Alberoni (1984), netop, når ”aktiviteten er intens og relationerne mange”, at venskaber trives, og ”når vi er aller mest glødende foretagsomme, at vi søger nogen at gøre vejen sammen med, søger betydningsfulde møder – og bliver lykkelige over at træffe et menneske, der er som os selv” (Alberoni 1984, 267). De kvindelige deltagere i træningsinterventionen skulle gerne opleve glæden ved at møde nogle, som er som dem selv. Aspektet, at søge nogen at gøre vejen sammen med, er ligeledes en vigtig pointe for denne undersøgelse, fordi kvindernes deltagelse i træningsinterventionen tager afsæt i negative oplevelser i mødet med omverdenens stigmatisering, hvor de i andre træningssammenhænge har mødt følelsen af ikke at høre til. I forlængelse heraf påpeger Alberoni (1984) endvidere, at ”Kun folk, der færdes i de samme kredse, taler samme sprog, tilhører samme verden, har en konkret chance for at mødes” (Alberoni 1984, 269). Følelsen af at møde forståelse fra ligeværdige og derigennem finde fælles fodfæste medvirker til at optimere mulighederne for at danne venskaber, hvor venskaber betragtes som en udvælgelse inden for et givent solidaritetsfelt og som forkærlighed; ”som sammenhold mellem mennesker på vej mod et mål, har glæden over at møde et menneske, der harmonerer med en” (Alberoni 1984, 270). Sammenholdet mellem mennesker på vej mod et mål er praktisk talt kernen bag specialets undersøgelse, hvorfor der igen er tale om et fællesskab, der bliver genstand for udviklingen af kollektive venskaber. Disse kollektive venskaber udspringer af fællesskabet, hvor solidaritetsfølelse, instinktiv fortrolighed og gensidig agtelse er fundamentet herfor.

Alberoni argumenterer for, at venner, der slutter sig sammen, ofte har en følelse af at oprette et samfund af udvalgte; en gruppe eller et ”os, der skaber dette indtryk af egen fortræffelighed og styrke – en form for selvforgudelse” (Alberoni 1984, 217). Fællesskabet og venskaberne, som dannes herigennem, er således særligt kraftfulde, fordi nye venskaber ofte opstår i perioder af livet, hvor vi er tvunget til at tage det, vi beskæftiger os med, og det vi er, op til revision (ibid.). Det kan eksempelvis være kvinderne i specialets træningsintervention, som aktivt har taget en beslutning om at deltage i forløbet med henblik på at ændre tilstanden i deres nuværende dagligdag, hvor de ønsker at være mere fysisk aktive og måske endda ændre på det syn, de har på dem selv. Derfor er det i sådanne

livsfaser, at vi møder venner; det er et aspekt af vores konfrontation og møde med verden (ibid.). Set ud fra både Meads og Honneths identitetsperspektiv, er denne anskuelse i overensstemmelse med differentiereingen mellem det personlige mig og det sociale jeg, som konstant udvikles i en vekselvirkning mellem individets møde med omverden og dets behov for at være unikt (Honneth 2006). I denne sammenhæng er det således aktuelt at pege på venskaber, idet selvforholdene i de tre sfærer fordrer sociale relationer.

Da træningsinterventionen tager udgangspunkt i fællesskab, sociale relationer og hensigten at skabe venskaber, er netop privatsfæren særligt væsentlig for nærværende undersøgelse. Ifølge Honneth kan individet ved hjælp af symmetriske relationer ”etablere en fortrolighed med sine ressourcer, indstillinger og værdier og se dem modtaget og anerkendt” (Honneth 2003, 15). Venskabet er særligt kendetegnet ved disse symmetriske relationer, idet ”venner er hinanden jævnbyrdige og ligner på mange måder hinanden, har ofte samme værdier” (Alberoni 1984, 255). Der er dermed ingen misundelse blandt venner, men der er tværtimod tale om parter, som er opmærksomme på hinandens evner, egenskaber og værdier, og de stiller sig solidarisk med hinanden; søger for så vidt muligt at opfylde hinandens ønsker. De yder derfor, ifølge Honneth, den mest eftertragtede form for anerkendelse, som noget menneske kan modtage; nemlig at blive forstået af en, som reelt er i stand til og kvalificeret til at bedømme en (ibid.) Ud fra denne betragtning af venskabet hænger anerkendelsesperspektivet ubestrideligt sammen hermed. Anerkendelsen skal komme fra en ven, det vil sige en person, hvis relation er symmetrisk sammenhængende med vedkommendes egen, idet kun denne persons mening eller bedømmelse er oprigtigt betydningsfuld (ibid.). Derfor vil jeg i forbindelse med mine afsluttende interviews stille kvinderne spørgsmål omhandlende deres oplevelse af anerkendelse fra de resterende deltagere i træningsforløbet, samt deres erkendelse af at føle sig værdsat og accepteret for, hvem de er med henblik på at vurdere, hvorvidt det kan antages, at der under forløbet er opstået eventuelle venskaber, og hvilken betydning disse har haft for kvindernes selvtillid.

2.3.2 Den retslige sfære

Den retslige sfære har selvforholdet selvrespekt, hvilken opretholdes gennem en kognitivt forankret anderkendelse af ”lovmæssige relationer, der foreskriver de rettigheder, som subjektet har positiv adgang til” (Honneth 2003, 13). Individets selvrespekt er afhængig af dets bevidsthed om egen moralske tilregnelighed og det at være i stand til at træffe fornuftige beslutninger i tråd med de normer og forventninger, som samfundet opstiller (Honneth 2006). Det betyder, at individet i denne sfære

har mulighed for at handle autonomt, og dermed blive anerkendt for at være menneske i sig selv med dertilhørende rettigheder under den forudsætning, at vedkommende er moralsk tilregnelig. Dermed har individet, på lige fod med alle andre, adgang til nogle universelle rettigheder, hvilket forudsætter et behov for anerkendelse fra sine medmennesker som værende ligeværdig. En sådan form for anerkendelse er særdeles vigtig, idet: ”Anerkendelsen i form af rettigheder sikrer altså individet de grundlæggende muligheder for at realisere sin autonomi” (Honneth 2003, 16). Først når individet føler sig anerkendt som et autonomt handlende retssubjekt, kan det besidde selvrespekt (ibid.). Med hensyn til at opnå anerkendelse fra sine medmennesker og følelsen af at besidde de samme rettigheder, kan denne sfære være interessant at beskæftige sig med, idet kvinderne i specialets undersøgelser oplever at føle sig stigmatiserede og dermed ikke ligeværdige, men det bliver ikke et primært grundlag for videre analyse og diskussion.

2.3.3 Den solidariske sfære

I privatsfæren kom det til udtryk, at et individs behov for emotionel anerkendelse hænger sammen med, at det bliver i stand til at begå sig i fællesskaber og andre samfundsmæssige forhold (Honneth 2003). I den solidariske sfære, der repræsenteres af selvforholdet selvværdsættelse, anerkendes individet gennem sit engagement samt deltagelse i gruppen og socialrelationen. I disse situerede fællesskaber søger individet at blive betragtet som unikt. Derfor stræber individet konstant efter at blive en del af sociale relationer, hvor det har mulighed for at bidrage med dets unikke kompetencer samt blive anerkendt herfor. Dermed vil individet bidrage til de situerede fællesskabers hele, hvor dets søgen efter at blive en del af de sociale sammenhænge er et produkt af alle tre anerkendelsesformer. Den solidariske sfære indbefatter, ifølge Honneth, både privatsfærens emotionelle anerkendelse, samt den fornuftsbaseerede anerkendelse fra den retslige sfære, hvilke tilsammen gør individet i stand til at regulere ”mellem menneskelige relationer og bånd af identifikation og samhørighed” (Ibid., 17). Individet vil derfor blive anerkendt for dets særlige evner og egenskaber i forskellige sociale sammenhænge, og hvis gruppen eller fælleskabet endvidere formår at integrere individets unikhed, bestående af dets værdier, egenskaber og indsats, vil det, ifølge Honneth, være solidarisk.

I nærværende undersøgelse er der som udgangspunkt ikke tale om individer, der bidrager med hver deres unikke kompetencer til fællesskabet, idet jeg og deltagerne ikke kender hinanden på forhånd. Hvis det er tilfældet, vil Honneths opfattelse af unikke kompetencer som værende en forudsætning for selvværdsudvikling, gøre undersøgelsen af denne sfære problematisk. Derfor vil jeg forsøge at

nuancere Honneths betingelser for selv værdsættelse ved at inddrage Stets og Burkes (2000) perspektiv på socialpsykologi. I artiklen "Identity and Social Identity Theory" betragter de et individs identitet som et produkt af tre komponenter: social identitet, rolleidentitet og personidentitet (Stets 2000). Et individs sociale identitet defineres af Stets og Burke som "a person's knowledge that he or she belongs to a social category or group. A social group is a set of individuals who hold a common social identification or view themselves as members of the same social category" (Stets & Burke 2000, 225). I specialet er individernes fælles sociale identifikation først og fremmest en BMI på +25, men de har også alle haft dårlige oplevelser med fysisk aktivitet blandt mennesker, som de i ringe grad kan sammenligne sig selv med. Hvis kvinderne derimod oplever at føle sig som medlemmer af den gruppe og det fællesskab, som træningsinterventionen har til formål at facilitere, er der gode forudsætninger for, at den sociale kategori kan have en positiv indvirkning på deres sociale identitet.

Den sociale identitet involverer to væsentlige processer; selv-kategorisering og social sammenligning. Førstnævnte er et udtryk for individets bevidsthed omkring de værdibaserede fællestræk og ligheder, der findes mellem individet og den gruppe, som vedkommende er medlem af (ibid.). Stets og Burke (2000) peger ligeledes på, at den sociale identitetsudvikling, der finder sted gennem medlemskab i en gruppe, er betinget af et fælles værdigrundlag, som synliggør homogeniteten (Stets 2000). I relation til Honneth vil denne ensartethed ikke alene medføre social anerkendelse og hermed selv værdsudvikling, men den er trods alt en betingelse herfor, hvilket understøtter vigtigheden af identitetens værdimæssig forankring (Honneth 2003). Den anden proces, social sammenligning, omhandler individets komparationer af egen gruppe og andres, hvor vedkommendes egen gruppe fremstår positivt sammenlignet med andres. Favoriseringen af individets egen gruppe højner oplevelsen af tilhørsforhold, hvilket ifølge Stets og Burke ligeledes vil have en affirmativ effekt på individets selv værd, idet dette særlig er "enhanced by evaluating the in-group and the out-group on dimensions that lead the in-group to be judged positively and the out-group to be judged negatively" (Stets & Burke 2000, 225). Konsekvensen heraf er, at den sociale identitet egenhændigt udvikler individets selv værd, fordi vedkommende oplever at kunne noget særligt i det pågældende fællesskab. Ifølge Stets og Burke (2000) vil aktiveringen af en gruppeidentitet medføre, at "people behave so as to enhance the evaluation of the in-group relative to the out-group and thereby to enhance their own self-evaluation as group members. This process is the maintenance and enhancement of self-esteem" (ibid., 232). Hvis de kvindelige deltagere i specialets træningsintervention evaluerer deres in-group og fællesskab som værende unikt og positivt anderledes fra andre out-groups, kan dette medvirke til

at fremme deres selvværdsfølelse. Derfor vil jeg i praksis forsøge at optimere denne in-group følelse ved eksempelvis at lade kvinderne kreere et holdnavn, et motto eller et kampråb samt identiske t-shirts, som indikerer, at dette fællesskab er særegent og dermed imødegå Honneths betingelse, unikhed, som værende en forudsætning for anerkendelse i den solidariske sfære. I så fald behøver kvinderne ikke individuelt at blive anerkendt af de resterende individer i gruppen for unikke kompetencer, men de anerkendes i stedet som en unik enhed, idet de adskiller sig positivt fra andre såkaldte out-groups, hvilket eksempelvis kan være medlemmer i kommercielle centre.

Hvis Stets og Burkes (2000) synspunkter sammenholdes med Honneths perspektiv på social anerkendelse af unikke kompetencer som værende en grundlæggende præmis for udviklingen af selvværd, er det muligt at argumentere for, at en idealisering af egen gruppe sammenlignet med andre grupper vil resultere i, at medlemmerne af gruppen betragter sig selv som værende en unik enhed. Hvis dette er tilfældet for specialets deltagere og det sammenbragte fællesskab, er det muligt at udvikle en form for fundamental grupperelateret selvværd, der spreder sig blandt gruppemedlemmerne. Ud fra denne antagelse kan den sociale identitet i sig selv skabe grundlag for individernes selvværdsudvikling, hvilket er en synsvinkel, som Honneth ikke umiddelbart forholder sig til i sin anerkendelsesteori. Ved at udvide Honneths teori med Stets og Burkes (2000) perspektiver på en stærk værdibaseret social identitet som et vilkår for anerkendelse af individets unikke kompetencer som en del af gruppen, er det muligt at optimere betingelserne for udviklingen af selvværd i den solidariske sfære. I specialet kan træningsinterventionens kvinder repræsentere in-gruppen, mens andre træningssammenhænge såsom kommercielle centre repræsenterer out-grupperne. Ved at supplere forløbet med narrativ coaching, er det endvidere muligt, at de sociale identiteter i gruppen forstærkes gennem forhandlingen af mærkatet overvægt, idet italesættelsen heraf kan bidrage til at differentiere gruppen fra andre sociale fællesskaber.

2.3.3.1 Selvværdsættelse

Selvværd er et udtryk for en generel følelse af både selvgodhed, selvrespekt og selvaccept (Lyubomirsky 2006). Selvværd kan tilmed have betydning for, hvorvidt et individ har en positiv eller negativ opfattelse af sig selv og dermed, hvorvidt vedkommende kan lide "selvet" (Neiss 2002). Individets selvopfattelse er betinget af, om vedkommende føler sig anerkendt af sine omgivelser for dets egenskaber og kompetencer. Det forudsætter endvidere, at individet nødvendigvis må se sig anset for at være en unik person. I tilfælde af, at individet oplever anerkendelse for sin unikhed, vil dette

have en positiv indvirkning på vedkommendes selvværd (Honneth 1995). Et individs selvværd konstitueres af to faktorer; mængde og stabilitet (Leary 1995). Mængden er et udtryk for, hvorvidt et individ har højt eller lavt selvværd. Højere selvværd associeres med bedre trivsel og mentalt velvære, mens lavere selvværd er en indikator for mistro og mentale sygdomme såsom depression og ensomhed (Neiss 2002). Ligeledes kan en ændring i graden af et individs oplevelse af at være inkluderet eller ekskluderet risikere henholdsvis at gavne eller skade vedkommendes selvværd. Individer, som er inkluderet i adskillige sociale relationer, har generelt et højt niveau af selvværd, mens det forholder sig modsat for individer, som ikke oplever samme mængde af tilhørsforhold. Derfor er selvværd defineret ved et individs evne til at navigere i og kontrollere det miljø, som det indgår i og er en del af (Lyubomirsky 2006). Specialets deltagere har alle oplevet at føle sig ekskluderet i forskellige træningssammenhænge, hvorfor de i denne sammenhæng har oplevet ringe grad af tilhørsforhold, hvilket endvidere er en indikator for tvivlsomt selvværd. Ved at skabe et anerkendende miljø, som fokuserer på venskaber mellem ligesindede, optimeres chancerne for, at kvinderne vil føle sig inkluderede. Disse optimerede tilhørsforhold kan dermed bedre kvindernes evne til at navigere i det pågældende træningsmiljø, hvilket kan have en positiv indvirkning på deres selvværdsfølelse.

Den anden faktor, stabilitet, er et udtryk for, hvorvidt individets selvværd synes stabilt eller ustabil. Faktorerne mængde og stabilitet er uafhængige af hinanden, og stabilitet giver blot indsigt i variationen af følelsesmæssige reaktioner, men ikke om individets selvværd er højt eller lavt. Hvis et individs selvværd er ustabil, vil individet som regel tilkendegive stærke følelsesmæssige reaktioner i tilfælde af påvirket selvværd. Har individet derimod et stabilt selvværd, vil vedkommende ikke udtrykke bemærkelsesværdige reaktioner som følge af at føle sig ramt på selvværdet (Leary 1995). Sammenhængen mellem sociale relationer, trivsel og selvværd er i tråd med Honneths opfattelse af selvværd som værende konstitueret gennem sociale relationer, hvor individet anerkendes for dets egenskaber inden for fællesskabets givne rammer (Honneth 2006). I specialet undersøges kvindernes sociale relationer ved hjælp af semistrukturerede spørgsmål, som stilles efter interventionens sidste træningssession. Interviewene forventes at give et indblik i, hvorvidt kvinderne føler sig inkluderede i fællesskabet. Spørgsmål omhandlende sociale relationer, der stilles i slutningen af forløbet, vil ydermere kunne bidrage til analysen af, hvorledes den anerkendende tilgang, samt et fokus på venskaber har påvirket kvindernes selvværdsættelse, selvopfattelse samt trivsel.

2.3.4 Ringeagt

De tre sfærer er alle forbundet og har derfor indbyrdes og i fælleskab betydning for et individs identitetsudviklingen. Til de tre anerkendelsessfærer hører hver sin ringeagtsform, hvilke kan true med at nedbryde det positive selvforhold og den personlige identitet, som er skabt gennem de forskellige former for anerkendelse, eller hæmme individets muligheder for at udvikle sin identitet. Ringeagt i privatsfæren indbefatter fysiske overgreb, som kompromitterer individets kropslige integritet. Denne form for ringeagt er en modreaktion på kærligheden, og har en negativ indvirkning på selvtilliden. I den retslige sfære finder ringeagten sted i form af fratagelse af rettigheder, hvilket er et angreb på individets sociale integritet. Her fratages individet dets status som et fuldgyldigt og ligeværdigt medlem af samfundet og dermed dets muligheder for at handle autonomt, hvilket har en negativ effekt på selvrespekten. Den sidste form for ringeagt, som finder sted i den solidariske sfære, er nedværdigelse og fornærmelse. Konsekvensen heraf er en nedbrydning af individets selvværdsættelse, hvor der er tale om en bagatellisering af individets livsmåder, idet det ikke påskønnes for at være, hvem det er. Individet tilskrives ved denne form for ringeagt en lavere social status (Honneth 2003).

Anerkendelse er en absolut nødvendighed for ethvert individ, hvorfor de overvægtige kvinder i dette speciale ligeledes har behov for at kunne begå sig i eksempelvis trænings sammenhænge, hvor de ellers oplever stigmatisering fra omverdenen. Derfor ønsker jeg at undersøge, hvorvidt et anerkendende miljø blandt ligesindede kan imødekomme gyldighedsoverskuddet (ibid.) relateret til privatsfæren og den solidariske sfære. Oplevelsen af anerkendelse i disse sfærer har substantiel betydning for et individs positive selvforhold og dermed troen på det gode liv (ibid.), hvorfor det for kvinderne i dette projekt, hvor de på forskellige måder har oplevet at føle sig forkerte, mindreværdige og eventuelt ringeagtede, er særdeles vigtigt at forsøge at skabe de bedste forudsætninger for, at de igen kan føle sig anerkendt for, hvem de er i den pågældende sammenhæng. Grundet anerkendelses betydning for et positivt selvforhold, forventes træningsinterventionens fokus endvidere at have positiv betydning for kvindernes kropsbillede og derigennem deres motivation for at være fysisk aktive.

2.4 Motivationsteori

Motivation anvendes i dag i mange forskellige sammenhænge, hvorfor det kan være svært entydigt at gennemskue, hvad fænomenet indebærer. Ryan og Deci skriver, at ”*Motivation*, etymologically, concerns what ”moves” people to action. Theories of motivation more specifically focus on both what *energizes* and *gives direction* to behavior” (Ryan & Deci 2017, 13). Ifølge Ryan og Deci (2017) er

forskellige motivationsteorier primært blevet behandlet som en kvantitativ enhed og har derfor oftest centreret sig om mængden eller styrken af motivation, men typisk ikke differentieret mellem forskellige former, kvaliteter eller orienteringer. Ryan og Deci (2017) har derfor udviklet SDT, som adskiller sig fra sædvanlige, unuancerede anskuelser af konceptet, idet der indgår en differentiering mellem forskellige former for samt årsager til motivation, hvilket har betydning for kvaliteten og kraften af en given adfærd. Netop derfor anvendes SDT i specialets undersøgelse, idet den har til formål at belyse, hvorledes en anerkendende tilgang til træning med fokus på venskaber deltagerne imellem kan have en positiv betydning for kvindernes vedvarende motivation for fysisk aktivitet. Vedvarende motivation afhænger, ifølge Ryan og Deci af tre grundlæggende bestanddele, hvilke vil blive beskrevet nærmere i nedstående afsnit. Foruden en redegørelse af teorien, følger en anskueliggørelse af, hvorledes motivationsteorien bringes i spil i netop denne undersøgelse.

2.4.1 Self-determination theory

SDT er en empirisk baseret teori, som beskæftiger sig med menneskelig adfærd og udvikling af personlighed. SDT fokuserer primært på det psykologiske niveau og sonderer endvidere mellem forskellige former for motivation, som spænder over et kontinuum af relativt kontrollerede typer til mere autonome. Selvom teorien er psykologisk funderet, udforsker den, hvordan "biological, social and cultural conditions either enhance or undermine the inherent human capacities for psychological growth, engagement and wellness, both in general and specific domains and endeavors" (ibid., 3). Teorien undersøger mere specifikt, hvordan social-kontekstuelle faktorer understøtter menneskers trivsel opnået gennem tilfredsstillelsen af grundlæggende psykologiske behov for *kompetence*, *tilhørsforhold* og *autonomi* (ibid.). Disse tre basale behov reflekterer dybest set essensen af menneskelig trivsel, og de forudser en hvilken som helst indikator for velvære og livskraft. SDT angår derfor adfærden som værende et produkt af bevidste og ubevidste årsager eller motiver, der organiserer den. Disse motiver og årsager tager ofte form som begær, frygt, værdier eller mål, og sommetider fremtræder de for vores bevidsthed, mens vi andre gange benægter eller forsvarer os imod dem.

En central dimension af SDT-modellen er autonomi-kontrol kontinuummet. Varierende former for motivation er ifølge denne model karakteriseret ved, hvorvidt de repræsenterer en autonom eller kontrolleret regulering. I relation til førstnævnte "behaviors are autonomously motivated to the extent that the person experiences volition – to the extent that he or she assents to, concurs with, and is

wholly willing to engage in the behaviors” (ibid., 14). Når motivation er *autonomt reguleret*, vil adfærden opleves som et udtryk for ens *selv*. Er adfærden derimod karakteriseret som *kontrolleret reguleret*, vil en person enten føle sig eksternt eller internt presset eller nødsaget til at handle på en bestemt måde (ibid.). I indledningen kom det til udtryk, at mange overvægtige kvinder ønsker at være mere fysisk aktive, hvilket i høj grad skyldes samfundets normative forestillinger om eksempelvis den ideelle krop, men også de stigma, som associeres med overvægt. Hvis de kvindelige deltagere i forløbet tidligere har været fysisk aktive med det formål at tabe sig, vil dette være en kontrolleret motiveret adfærd, og derfor som udgangspunkt ikke særlig vedvarende. Er det derimod muligt, at et anerkendende rum for fysisk aktivitet samt et fokus på venskaber i specialets træningsintervention, hvor sociale relationer (jf. kapitel 1) ligeledes viste sig at være et positivt bidrag til overvægtiges motivation for fysisk aktivitet, er der mulighed for at skabe bedre forudsætninger for en autonomt reguleret adfærd blandt de kvindelige deltagere og dermed større sandsynlighed for vedvarende motivation for fysisk aktivitet.

Ryans og Decis (2017) skelnen mellem autonom og kontrolleret motivation stammer fra deres tidligere research omhandlende *indefrakommende motivation*, som karakteriserer en adfærd, der afspejler en reel interesse og lyst, hvor den primære ”belønning” er en spontan følelse af nydelse. Den indefrakommende motivation står i kontrast til *ydre motivation*, som er ”represented by behavior that are instrumental for some separable consequence such as an external reward or social approval, avoidance of punishment, or the attainment of a valued outcome” (ibid.). Foruden disse to motivationsformer findes også amotivation, der er en indikator for, at vedkommende fuldstændig har mistet lysten til at handle inden for et givent felt (ibid.). Distinktionen mellem de to førstnævnte motivationsformer er dog ikke nødvendigvis så ukompliceret, idet graden af intern eller eksternt motivation kan variere og være relativt autonom eller kontrolleret. Derfor skelner Ryan og Deci (2017) yderligere mellem fire former for eksternt motivation, som kan være mere eller mindre internaliserede eller kongruent med en persons selv. Det vil sige, at graden af internalisering afspejler, hvorvidt adfærden er relativt autonom eller kontrolleret reguleret. Adfærden kan være *externally regulated*, hvilket betyder, at den er direkte kontrolleret af eksterne eller fremmede kræfter; eller den kan være kontrolleret af *introjection*, og i disse tilfælde vil vedkommende have taget den eksterne kontrol i besiddelse, men ikke fuldt ud accepteret den. Eksempler på introjection er adfærd motiveret af skyld, skam, lavt selvværd eller frygt for manglende anerkendelse, hvorfor denne form for adfærd opfattes som ”internally controlling” (ibid., 15). Det kan i specialets sammenhæng eksempelvis være overvægtige kvinder, som er

motiveret for at være fysisk aktive grundet lavt selvværd forårsaget af manglende anerkendelse i den solidariske sfære, hvor de oplever stigmatisering fra omverdenen. Det kan også være skam over egen krop, som ej heller er i overensstemmelse med den alment foretrukne. Eksternal regulation er derimod kontrolleret af eksterne enheder eller personer, hvorfor det er vigtigt at have in mente, at selvom begge former for regulering repræsenterer kontrollerede motiver, er der nævneværdig forskel på, hvad der driver en person til at handle samt de adfærds kvaliteter, som følger med. Ydre motivationsfaktorer kan også være mere autonomt motiverede gennem en persons *identification*, som inkluderer en accept af den eksterne adfærds værdier. Når disse værdier bliver *integrated* i individets resterende værdier og overbevisninger, kan denne ydre motivationsform blive endnu mere autonom. Disse mere autonome reguleringer opleves som mere viljebestemte, hvilket betyder, at kvaliteten af performance, samt sandsynligheden for vedvarende motivation er højere sammenlignet med kontrollerede motiver for en given adfærd (ibid.).

Indefrakommende motivation er derimod defineret som ”spontaneous activity that is sustained by the satisfaction inherent in the activity itself, and it is contrasted with activity that is functionally dependent for its own occurrence or persistence on separable rewards or reinforcement” (ibid., 99). Denne form for motivation adskiller sig således fra ekstern motivation grundet oplevelsen af oprigtig tilfredshed, glæde og nydelse forbundet med den pågældende adfærd; opnået gennem eksempelvis overvindelsen af nye udfordringer og aktiviteter baseret på egne interesser, og som generer kompetence. Det vil sige, at indefrakommende motivation associeres med bedre forudsætninger for vedvarende motivation, da den adskiller sig fra den eksterne motivation karakteriseret ved udefrakommende stimulerende såsom belønning og straf, hvilke er motiver, der sædvanligvis forhindrer individet i at agere på baggrund af reel lyst og nydelse (ibid.). Derfor er indefrakommende motivation målet for specialets kvindelige deltagere, og en anerkendende tilgang samt dannelsen af venskaber har til formål at bidrage til følelsen af glæde og tilfredsstillelse ved udførelsen af forskellige fysiske aktiviteter. Årsagen til, at Ryan og Deci (2017) betragter indefrakommende motivation som en betingelse for optimal udvikling, er, at uden tilstedeværelsen af denne form for motivation vil udviklingsprocesser hæmmes, hvis ikke fuldstændig bremses. Derfor spiller indefrakommende motivation en afgørende rolle angående menneskers udvikling, kreativitet, livskraft og generelle velbefindende. Selvom denne motivationsform er en naturlig og vigtig proces i et individs udvikling, er der parametre, som medvirker til at svække eller blokere denne udvikling, og det er netop her de tre basale psykologiske behov kommer ind i billedet (ibid.)

2.4.2 Tre basale psykologiske behov

SDTs tre basale behov udgøres af kompetence, tilhørsforhold og autonomi (ibid.). Ifølge Ryan og Deci (2017) er følelsen af kompetence ikke blot funktionelt vigtig, men den er også af signifikant betydning for individets opfattelse af sig selv: "Phenomenally, feeling of effectance nourish people's selves, whereas feelings of ineffectance threaten their feelings of agency and undermine their ability to mobilize and organize action" (ibid., 95). Hvis mennesket skal udvikle en oprigtig følelse af kompetence, må det nødvendigvis anskue sine handlinger som selvorganiserede eller – igangsat, hvilket vil sige, at vedkommende skal føle ejerskab over de aktiviteter, som han eller hun indgår og lykkes i. Hvis et individ derimod tildeles en opgave, som ikke er forenelig med egen lyst eller eget initiativ, men alligevel løser opgaven på bedste vis, fremmer det sandsynligvis ikke følelsen eller oplevelsen af kompetence, indefrakommende motivation eller livskraft, idet distinktion af motiver bag handlingen er af afgørende betydning: "we make a distinction between competence at activities that originate from the self and those that are governed by introjects or by external demands" (ibid., 96). For at imødegå mulighederne for, at kvinderne i specialets træningsintervention oplever følelsen af kompetence, vil selve træningen tilpasses individernes individuelle niveau bedst muligt, således de ikke risikerer at føle sig utilstrækkelige. Derudover har venskaber og anerkendelse igen til formål, at kvinderne ser deres deltagelse som selvvalgt, hvilket dog kan antages at være tilfældet under alle omstændigheder, idet kvindernes deltagelse i forløbet er frivilligt og endvidere ikke indbefatter økonomiske forpligtigelser eller lignende.

Det næste basale psykologiske behov i rækken er tilhørsforhold, som teoretisk peger på adfærd som værende bestemt af sociale sammenhænge. Dog er det, ifølge Ryan og Deci (2017), en fejllantagelse at begrænse tilhørsforhold til en evolutionær tendens til blot at tilpasse sig sine omgivelser med det formål at overleve. Det primære mål med adfærden drejer sig i stedet om følelsen af at høre til og det at have signifikant betydning i andres øjne: "There is a basic need to feel responded to, respected, and important to others, and, conversely, to avoid rejection, insignificance, and disconnectedness" (ibid., 96). Grundet behovet for sociale tilhørsforhold tilpasser individer ofte deres adfærd efter, hvad de forventer vil medføre accept, anerkendelse og et medlemskab i gruppen. Derfor vil individer ofte interessere sig for, hvad andre i den sociale sammenhæng værdsætter og gør, og dermed hvad andre sandsynligvis forventer af dem. Fra et SDT perspektiv kan dette være kritisk, idet der sættes spørgsmålstegn ved, hvorvidt "such internalized goals and values become integrated as opposed to remaining relatively alien to the self in the form of introjects or external regulations" (ibid., 96).

Derfor er det essentielt at forholde sig til differentieringen mellem en adfærd, som har til formål at opnå tilhørsforhold, og en adfærd som faktisk tilfredsstillende dette basale psykologiske behov. Det kræver, at vedkommende ikke blot agerer ud fra forestillinger om, hvad andre forventer eller foretrækker for at opnå følelsen af at høre til, men at denne følelse opnås gennem en form for personlig bekræftelse og anerkendelse af vedkommendes handlinger og adfærd. Det handler derfor ikke om at blive beundret for enhver pris, men derimod om, at "people's competence must be "owned" to enhance true self-esteem [...] people must have the perception that others care for them unconditionally rather than conditionally and that they are accepted for who they are." (ibid., 97). Træningsinterventionens deltageres oplevelse af tilhørsforhold bliver derfor evalueret ved hjælp af de interviews, som finder sted efter interventionen. Kvinderne vil her besvare spørgsmål omhandlende, hvorvidt de føler, at de hører til, men også hvordan de erfarer, at de andre deltagere i træningsforløbet opfatter deres deltagelse; om de føler sig accepterede for, hvem de er, og det de bidrager med til fællesskabet.

Det sidste basale psykologiske behov, autonomi, er særligt interessant, idet den indgår i aktualiseringen af både kompetence og tilhørsforhold. Med hensyn til kompetence kommer denne særligt til udtryk, når et individ oplever en følelse af medbestemmelse angående en aktivitet, som de på eget initiativ eller velvilligt indgår i (ibid.). På samme måde oplever folk særligt følelsen af intimitet og at høre til, når andre gladeligt tager sig af dem og/eller oprigtigt føler sig forbundet med samt kærer sig for vedkommende. Autonomi spiller derfor en stor rolle i forhold til, hvorvidt motivationen er indefrakommende og dermed dybere integreret i et individ. Autonomi kan både betragtes ud fra en fænomenologisk betragtning samt en funktionel: "Phenomenally, autonomy concerns the extent to which people experience their behavior as volitional or as fully self-endorsed, rather than being coerced, compelled or seduced by forces external to the self" (ibid., 97). Fænomenologisk handler autonomi altså om individets oplevelse af adfærden som værende fuldt ud viljebestemt, hvilket ud fra en funktionel anskuelse betyder, at når mennesker handler ud fra deres egen frie vilje, er det med alle deres ressourcer, interesser og kapaciteter investeret (ibid.). Dermed kommer specialets deltageres autonomi til at være skelsættende for deres engagement i træningsinterventionen. Ved så vidt muligt at gøre det sociale fællesskab til et sted for velvære og glæde, er det muligt at fremme denne følelse blandt kvinderne. Samtidig har flere af disse kvinder lysten til at være mere aktive, men tidligere dårlige oplevelser har skabt barrierer herfor. Da de er bevidste om, at specialets forløb udelukkende er for kvinder defineret som overvægtige, har de aktivt taget et valg om at deltage i en undersøgelse,

som er for ligesindede, hvilket muligvis fremmer deres følelse af autonomi; en oplevelse af at de selvstændigt går ind i dette forløb med henblik på at gøre op med deres nuværende tilstand.

SDT beskriver således kompetence, tilhørsforhold og autonomi som universelle psykologiske behov for udvikling og velvære. Des højere graden for individets besiddelse af disse tre komponenter er, desto bedre er forudsætningerne for individets vedvarende motivation (ibid.). Derfor synes SDT særligt anvendelig for specialet, idet teorien i flere sammenhænge er forenelig med Honneths teori om anerkendelse. I denne sammenhæng er tilhørsforhold implicit indlejret i privatsfæren, idet begge beskæftiger sig med forholdet mellem mennesker, hvad enten der er tale om familie eller venskaber, hvilken endvidere relateres til individets evne til at færdes i andre sociale sammenhænge. Fællesskabet er endvidere essentielt for den solidariske sfære, hvor individet i form af deltagelse og engagement får mulighed for at føle sig anerkendt og unikt. Netop denne form for unikhed forudsætter kompetencer, hvorfor kompetenceelementet er sammenligneligt med Honneths teoretiske perspektiv på den solidariske sfæres selvforhold, selvværdsættelse, hvilket endvidere kan bidrage til en diskussion omkring dennes indvirkning på eller betydning for kvindernes kropsbillede. I specialets indledning kom det til udtryk, at særligt overvægtige kvinder oplever deres eget kropsbillede som værende en barriere for fysisk aktivitet, hvorfor oplevelsen af kompetence og tilhørsforhold muligvis kan have en positiv indvirkning på deres selvforhold og desuden motivation for træning efter forløbet. Foruden privatsfæren og den solidariske sfære beskriver Honneth, at et individ må være et ”autonomt handlende retssubjekt” (Honneth 2003, 16), hvilket endvidere kan kobles til SDTs tredje basale psykologiske behov, autonomi. Autonomi kræver, at individet er i stand til selv at træffe valg og helst på baggrund af egen vilje og lyst. Hvis kvinderne oplever deres deltagelse i træningen som værende autonom og lysbetonet, og endvidere føler sig inkluderede og ligeværdige, bidrager også dette aspekt til en analyse af ændringen i deres motivation for fysisk aktivitet. Vigtigheden af anerkendelse synliggøres ligeledes i den sidste del af teorigrundlaget, narrativ coaching.

2.5 Coaching

Anerkendelse spiller en helt central rolle i forbindelse med coaching, idet den favnende tilgang er en forudsætning for, at vi kan indtræde i en coachende hjælperelation, hvor der er tale om en grundlæggende accept af den anden (Moltke & Molly 2009). Derfor bør coachen forsøge at sætte sig i coachees sted, se verden fra dennes synspunkt og gå på opdagelse i den. Når vi ikke føler os anerkendt, skyldes

det ofte, at vi ikke føler, at det, vi har på hjerte, bliver hørt. Det betyder også, at oplevelsen af anerkendelse er afhængig af, om modtageren opfatter det som sådan (ibid.). Grundet mit arbejde med specialets problemstilling, har jeg en forforståelse relateret til de barrierer og problematikker, som træningsinterventionens deltagere står overfor. Jeg forventer og håber, at denne forforståelse kan have en positiv betydning for min evne til at indgå i en solidarisk og empatisk relation til de pågældende kvinder, hvor de føler sig trygge ved at dele deres historier, således jeg kan bidrage til skabelsen af et refleksionsrum, som muligvis kan forstyrre kvindernes opfattelse af sig selv.

Coachingbegrebet er svært definerbart, og der er både forskellige afgrænsninger og retninger. Stelter (2012) inddeler coachingens udvikling i tre overordnede generationer, hvor hver generation indeholder forskellige coachingretninger. Den seneste udvikling er tredjegenerationscoaching, som adskiller sig fra de to første ved at fokusere på mening og værdier, hvorfor hensigten er at stimulere en anden dialogkultur, hvor coachen, i modsætning til de to tidligere generationer, inddrager sig selv, medreflekterer i dialogen og agerer venskabelig rejsepartner med henblik på at skabe symmetriske øjeblikke, fordybelse og forståelse (Stelter 2016). Specialets fokus på venskaber angår derfor ikke blot kvinderne imellem, men jeg vil ligeledes forsøge at indgå i det pågældende fællesskab, hvor jeg i coachingsamtalerne så vidt muligt vil placere mig i en symmetrisk og solidarisk venskabsposition, hvor vi sammen søger at finde frem til en virkelighed, som er prominent for kvinderne. Netop i dialogen mellem coach og coachee, er det ifølge Stelter muligt at skabe mening og en værdibaseret retning for fremtiden. Stelter definerer derfor coaching som:

En udviklingssamtale og dialog, som en samskabelsesproces mellem coach og coachee med det formål at give (især) coachee'en rum og mulighed for fordybelse i, refleksion over og ny forståelse af 1) egne oplevelser i den konkrete kontekst og 2) sit samspil, sine relationer og forhandlinger med andre i specifikke kontekster og situationer. Denne coachingsamtale skal gerne åbne op for nye handlemuligheder inden for de kontekster, som er genstand for samtalen.

(Stelter 2016, 24)

Stelter (2016) skitserer således, hvorledes coaching i særdeleshed kan medvirke til at afsøge og afklare mening ud fra et fokus på relationer og forståelsessammenhænge, som det enkelte individ indgår i, og som muliggør nogle adfærdsmønstre, mens det besværliggør andre. Coachingmetoder skal anskues som tankeværktøjer, hvor samtalen skal skabe mulige rammer for læring og udvikling, der bidrager til at belyse relationer mellem mennesker og en mangfoldighed af virkeligheder; der er ikke kun én verden eller ét hændelsesforløb (Moltke & Molly 2009). Ud fra denne anskuelse er særligt narrativ coaching interessant.

2.5.1 Narrativ Coaching

Årsagen til, at narrativ coaching er særligt essentiel for netop specialets undersøgelse, er, at denne tilgang fokuserer på, hvordan vi, ved at binde en sværm af øjeblikke, begivenheder, møder og episoder sammen, kan skabe et plot samt kreere orden, sammenhæng og mening i konstruktionen af fortællinger; både i forhold til os selv og vores omverden (Bruner 2006). Denne narrative tendens kan være problematisk for mange, fordi den fastlåser individet i dets forestilling om sig selv. I specialets tilfælde kan det være kvinderne, der centrerer deres fortællinger om dem selv omkring overvægten, der begrænser dem i eksempelvis at være fysisk aktive, grundet frygten relateret til omverdenens stigma. Sammenhængen mellem historier omhandlende disse hændelser efterlader dem med det plot, at de ikke opfylder samfundets krav til den ideelle krop, og derfor ikke bør befinde sig i eksempelvis kommercielle fitnesscentre.

Ud fra denne anskuelse er den narrative coachingretnings overbevisning, at den fortælling, vi har om os selv, aldrig kan omfatte "vores fulde historie", hvorfor den blot vil bestå af selektivt udvalgte episoder, som tilsammen udgør en struktur og et plot, der er med til at tillægge vores narrativ mening. Denne udvælgelse betegner White (2006) *landscape of action* (White 2006). Inden for narrativ coaching er coachens intention som udgangspunkt at facilitere refleksion hos coachee over såvel følelser og tanker som værdier, samt hvordan disse kommer til udtryk gennem handling. Denne proces beskriver White som *landscape of identity*, hvilken medvirker til coachees refleksion over egen identitet og selvopfattelse, samt hvordan disse er en genspejling af den adfærd, coachee ønsker at udvise (White 2006). Derfor har narrativ coaching til hensigt at bygge bro mellem *landscape of action* og *landscape of identity* ved at åbne coachees øjne op for alternative fortolkningsmuligheder på skelsættende episoder. Coachen bidrager dermed både til en nyfortolkning af coachees narrativ, men også med en dekonstruktion af denne ved at give anledning til et nyt plot (Stelter 2014). Hvis det præsumeres, at kvinderne i specialets undersøgelse er fastlåste i deres fortælling om dem selv, hvor det antageligvis særligt er overvægten, der fylder, er det centralt at forsøge at frigøre deres tanker fra dette dominerende narrativ ved at synliggøre anderledes historier, som udvider kvindernes perspektiv på dem selv; en række af fortællinger, som tilsammen konstituerer et mere positivt plot, som endvidere kan bidrage til, at kvindernes kropsbillede udvikler sig i en gunstig retning.

Konceptet, at mennesker lever i de fortællinger, de har om sig selv, betegner Foucault (1966) fortællingens magt. Målet med narrativ coaching er derfor at transformere de dominerende narrativer, så de

forstærker velvære samt fjerner skyld og selvbebrejdelse ved at frigøre fra fortællingens 'greb' ud fra en synliggørelse af mekanismerne bag narrativets konstruktion (White 1986). Med udspring i de undertrykkende identitetshistorier, som var dominerende i perioden op til 1980'ernes, ville Michael White ved hjælp af narrativet nedbryde det magthierarki, det kuende sprog var med til at opretholde. Midlet skulle være en fordomsfri og nysgerrig undersøgelse samt en bestræbelse på at finde alternative fortællinger. Derfor handler narrativ coaching om at facilitere meningskabelse samt historiefortælling, som nedbryder fastlåsthed og inspirerer til handling. Cochens spørgsmål bør derfor udfolde alternative fortællinger, som kan nedbryde de magtstrukturer, som hver enkelt ligger under for i fortællingen om sig selv. Den narrative coach må finde frem til "sejrherrens" historie, idet denne sædvanligvis indeholder nogle samfundsmæssigt og kulturelt underforståede idéer om, hvad der er "normalt" og "efterstræbelsesværdigt". Denne historie fastlåser og passiverer mennesket, fordi vi sammenligner os med herskende diskurser omkring, hvordan vi "bør" være, hvorfor det er essentielt at finde frem til modhistorier til de dominerende problemfortællinger (ibid.). Den normale og efterstræbelsesværdige vægt er blandt andet defineret ved BMI, hvorfor kravene herom er med til at opretholde en herskende diskurs omkring en hensigtsmæssig kropstørrelse. Det kan også risikere at have uheldige konsekvenser for specialets kvinder, fordi de, i deres fortællinger omkring fysisk aktivitet blandt såkaldte normale mennesker, får forstærket negative følelser associeret med at være forkert eller utilstrækkelig. Derfor er omdrejningspunktet for coachingen af træningsinterventionens deltagere at forsøge at gøre op med dominerende fortællinger, der passiverer og hæmmer kvinderne samt deres syn på muligheder for at være fysisk aktive, og i stedet åbne op for alternative modfortællinger, som synliggør potentialet herfor.

I praksis er der tre væsentlige greb inden for den narrative tilgang. Først og fremmest er det centralt at finde frem til og få fortalt historier, som udgør undtagelser til den dominerende fortælling. Det andet greb består efterfølgende i at fortykke disse undtagelseshistorier, idet "Et rebs styrke ligger ikke i en enkelt gennemgående fiber, men derimod i de enkelte fibres gripen over hinanden." (Wittgenstein 1953 i Moltke 2009). Undtagelser har til formål at skabe et flerdimensionelt billede baseret på levede erfaringer, der understøtter fokuspersonens *fortrukne historie* om sig selv. Det sidste greb er en dekonstruktion af problemet, som er fordelagtig i situationer, hvor fokuspersonen allerede føler sig tilpas med det, vedkommende gør. I tilfælde som disse skal problemet således dekonstrueres, hvilket blandt andet lader sig gøre ved en kritisk stillingtagen til og, hvem der kan og bør bestemme, hvad der er normalt eller unormalt (Moltke 2009). Derfor er der to mulige praktiske tiltag for specialets

kvindelige deltager, som afhænger af, hvorvidt de ønsker at finde undtagelser til de dominerende fortællinger, som fremhæver divergente handlemuligheder relateret til kvindernes fortrukne historier, eller om de ønsker at dekonstruere problemet ved at synliggøre og nedbryde den magthierarkiske stigmatisering, der er forbundet med etiketten overvægt, og som giver dem en følelse af at være forkerte og ikke høre til.

I praksis er det essentielt at afdække det fraværende, men implicite, hvilket blandt andet inkluderer værdier, intentioner, håb og kompetencer, som kommer til udtryk gennem det, fokuspersonen siger. Et andet essentielt værktøj, som anvendes inden for narrativ coaching er eksternalisering. Eksternalisering er et tankeredskab, som gør fokuspersonen i stand til at italesætte problemer uden, at vedkommende gøres til problembærer. Problemet er derfor ikke noget iboende træk, men noget der er blevet genfortalt og genskabt så mange gange, at det bliver altoverskyggende i personens opfattelse af sig selv og muligvis også andres. Med eksternalisering bliver det derfor nemmere for fokuspersonen at tale om problemets dårlige indflydelse, uden frygten for at føle ubehag eller skyld. Formålet er derfor at adskille problemet og personen (Moltke & Molly 2009). Det diagnosticerende sprog, som placerer folk i kasser, hvor kvinderne i dette tilfælde eksempelvis sidestilles med overvægten, bliver dette træk eller ”problem” karakteriseret som iboende deres identitet. Dermed kan den narrative coaching muligvis bidrage til at fjerne kvindernes anskuelse af dem selv som problembærere, således de kan tale om overvægten samt følelser associeret hermed, uden at føle skam eller skyld.

Eftersom specialets fokus er på tilblivelsen af tætte venskaber skabt gennem et trygt og anerkendende rum for fysisk aktivitet blandt ligesindede, kan gruppecoaching have en særlig effekt:

By telling stories and listening to one another in the group, the participants cause their life-stories to become meaningful and interrelated. In that sense the story can have an impact both on the storyteller and the group participants who listen to it. The individual participant gains a sense of being part of a cultural context with specific, shared values and meanings.

(Stelter 2011, 127)

Ved at anvende den narrative coachingtilgang i gruppesammenhæng er det muligt for kvinderne at få indsigt i andre overvægtiges livsverden. Gennem det at lytte til andres historier, hvori de giver udtryk for lignende tanker og følelser associeret med blandt andet overvægtens betydning for kropsbilledet, giver de resterende deltagere anledning til en fornemmelse af ikke at være alene. Herigennem kan kvinderne opnå en erkendelse af, at der ubetvivleligt er andre som kæmper med nogle af de samme negative forestillinger omkring eget udseende, og dermed en følelse af at være en del af en særlig

kulturel kontekst bestående af nogle særlige fælles værdier, fælles livsanskuelse og meningsfyldthed. Målet er derfor at inddrage de kvindelige deltagere i en gruppedialog, hvor det enkelte individ stadigvæk er i fokus, og hvor alle deltagere i en fællesskabende samarbejdsproces skal forsøge at forme mening samt overveje værdien af deres handlinger (Stelter, 2011). Fra fællesskabets psykologiske perspektiv er hensigten at søge efter psykologiske fordele, som fællesskabet og en intensiveret relation til andre, kan have på det enkelte individ. Gruppecoaching kan således have signifikant indvirkning på de coachedes oplevelse af social støtte fra andre, og derfor sandsynligvis også på deltagernes generelle velbefindende. Opmærksomheden rettes derfor imod en selvværdsfølelse eller såkaldt 'empowerment', hvor deltagerne udvikler nye ressourcer gennem en reflekterende og samarbejdsfokuseret proces, der vil gøre dem i stand til at tænke og handle på nye og mere hensigtsmæssige måder (ibid.).

Coachingen af specialets deltagere centrerer derfor omkring refleksion over værdier, som har til hensigt at facilitere deltagernes forståelse af deres 'hvorfor' og 'hvordan' relateret til deres kropsbillede. Det vil sige, at fokus ikke er på et specifikt mål, men derimod på en refleksiv proces omhandlende nøgleværdier tilhørende deres liv og virkelighed. Et sådant fokus har til formål at give deltagerne en bedre forståelse for, hvilke specifikke handlinger, tankemønstre samt emotionelle dispositioner, der hænger sammen med deres opfattelse af dem selv (ibid.). Den succesfulde coaching må derfor bygge bro mellem deltagernes ambition om at ændre deres levemåde og deres specifikke individuelle værdier, hvilke de kan udforske med henblik på at finde nye handlemuligheder. Denne proces mod opnåelsen af en ny forståelse af sig selv med hjælp fra flere relationer, som indgår i den enkeltes intraaktive dialog, kan derfor anses som selve fundamentet for forandring (Stelter 2015). Teamcoachingen kan således give anledning til, at deltagerne får en dybere forståelse af og for hinanden, hvilket endvidere kan fremme potentialet for venskabelige relationer. Kvinderne opfordres til at gøre sig sårbare og være ærlige, fordi de på den måde kan få mest muligt udbytte af coachingsamtalerne, mens de bidrager til andres oplevelse heraf, hvormed de lærer hinanden at kende på et niveau, som må antages at være mere intimt og privat, end hvad der normalt er tilfældet, når mennesker blot har mødt hinanden få gange. Kvindernes bevidning af hinandens fortællinger er, ifølge Stelter (2012), særligt central, fordi de tilsammen danner et praksisfællesskab, hvor alle hver især placeres i en ikke-central position fungerende som støttegrupper for hinanden med det primære formål at reflektere i fællesskab og anerkende hinanden, hvorigennem de bidrager til yderligere styrke i individernes udvikling af nye historier omhandlende deres liv og identitet (Stelter 2012).

3 Metode

3.1 Undersøgellesdesign

Specialets undersøgelse tager udgangspunkt i en ni-ugers træningsintervention bestående af en times fysisk træning i ugen i Crossfit Lageret i Holstebro. Foruden træningssessioner med fokus på såvel styrke som kredsløb, er der til hver træningsgang sat yderligere en time af til fælles coachingsamtaler og heri interaktion deltagerne imellem.

Formålet med træningsinterventionen var at undersøge, hvilken indvirkning et anerkendende træningsmiljø kombineret med narrativ coaching kunne have på overvægtige kvinders kropsbillede, og hvorledes en eventuel ændring påvirkede kvindernes motivation for vedvarende fysisk aktivitet. De kvinder, som blev rekrutteret til at deltage i undersøgelsen, blev udvalgt på baggrund af særligt to parametre: 1) en BMI på +25 og 2) tidligere negative oplevelser associeret med fysisk aktivitet. Specialets otte udvalgte kvinder var mellem 22-50 år med en gennemsnitsalder svarende til cirka 36 år. Derudover var den laveste BMI blandt de deltagende kvinder 26.03, den højeste BMI 33.91, mens det gennemsnitlige BMI var 31.33.

Specialets videnskabsteoretiske position er kritisk realisme, idet denne harmonerer med undersøgelses metoder samt bærende teorigrundlag, hvilket understøttes kontinuerligt i metodekapitlet.

I løbet af træningsinterventionens ni uger blev empiri, angående udvikling af deltagernes kropsbillede samt kontekstens sociale relationers betydning herfor, indsamlet. Empirigenereringen blev først og fremmest foretaget i form af kvalitative, semistrukturerede interviews henholdsvis før og efter træningsinterventionen. Seks ud af specialets otte deltagere blev interviewet to gange, hvilket samlet set resulterer i 12 interviews relateret til forløbet. Interviewene blev transskriberet i deres helhed og dernæst analyseret ved hjælp af kodning. Foruden interviews udfyldte samtlige kvinder hver især et spørgeskema omhandlende deres kropsbillede med udgangspunkt i de forgående fire uger fra udfyldelsen heraf. De udfyldte et spørgeskema henholdsvis inden og efter træningsforløbet med henblik på at danne et kvantitativt overblik over udviklingen af kvindernes kropstilfredshed samt træningsinterventionens betydning herfor. Kvinder udfyldte to spørgeskemaer hver svarende til sammenlagt 16 spørgeskemabesvarelser. Slutteligt indbefattede de seks mellemværende træningssessioner narrativ gruppecoaching, hvilke, på samme måde som interviewene, blev optaget og transskriberet som en del af specialets undersøgelsesmateriale samt analyseret ved hjælp af kodning i form af kategorisering.

I følgende afsnit præsenteres kort specialets seks (ud af otte) informanter, som blev interviewet, med henblik på at fremme forståelsen for undersøgelsen resultater og videre behandling af samme.

3.2 Præsentation af informanter

3.2.1 Jytte

Jytte er 39 år og arbejder til dagligt i køkkenet på Holstebro tekniske skole. Jytte har sammen med sin mand to piger på henholdsvis 12 og 15 år, som hun bor sammen med i Mejrup. Jytte er 170 cm høj, vejer 98 kg og har et BMI på 33,91. Hun beskriver sig selv som en udadvendt og glad kvinde, der nyder at bruge tid med familien samt deltage i sociale begivenheder. Jytte har ikke dyrket fysisk aktivitet i 15 år, fordi hun har prioriteret at være mor. Da Jytte var ung spillede hun fodbold og håndbold, hvor hun brugte meget tid med sine venner. Holdsporten er sidenhen blevet skiftet ud med forskellige fitnessmedlemskaber, som desværre ikke var nogen succes. Hun beskriver, at hun altid endte med at stå på løbebåndet ved siden af en såkaldt størrelse 34, og derfor følte sig utilpas og tog hjem igen. Jytte ønsker at finde lysten til at være mere fysisk aktiv, fordi hun er ked af sit udseende og gerne vil være glad igen. Hun håber også at få mere overskud samt møde nogle at dele rejsen med.

3.2.2 Ditte

Ditte er 42 år og bor i Holstebro med sin mand og deres tre børn på henholdsvis 18, 20 og 23 år. Ditte er 164 cm og vejer 79 kg, hvilket giver hende et BMI på 29,37. Hun arbejder som social- og sundhedsassistent og beskriver sin hverdag som meget ensformig. Ditte elsker sit arbejde, og nyder at bruge fritiden sammen med familie og venner, hvorfor hun efter egen opfattelse ikke har nogen såkaldt passion, som hun fylder sin hverdag ud med. Fysisk aktivitet har for Ditte periodevist fyldt meget. Hun har blandt andet dyrket pilates og zumba samt haft fitnessmedlemskab. Ditte forsøgte sig også med løb, men mistede hurtigt interessen. I perioder mener Ditte derfor, at det er gået godt med hensyn til at være fysisk aktiv, men hun har ofte ramt længere perioder, hvor det var svært at komme afsted. Derfor håber hun at møde nogle mennesker i forbindelse med forløbet, som hun kan træne sammen med, således hun kan komme i bedre fysisk form samt finde lysten til igen at være aktiv.

3.2.3 Signe

Signe er 22 år, 177 cm høj og vejer 93 kg, hvilket giver hende et BMI på 29,68. Signe går på VIA i Holstebro, hvor hun er ved at uddanne sig til sygeplejerske. Inden hun påbegyndte sin uddannelse boede hun i Norge, hvor hun arbejdede som ski- og klatreinstruktør. Signe har altid været meget

fysisk aktiv indtil 2013, da hun revnede sin minisk på efterskolen, hvor hun netop var blevet optaget på et talenthold. Det betød, at hun var sengeliggende i tre måneder, hvilket var særdeles hårdt for hende både fysisk og mentalt. Hun nævner, at hun aldrig har været god til at træne alene og derfor ikke bryder sig særlig meget om at træne i fitnesscentre. Det er blandt andet en af årsagerne til, at hun har svært ved at finde lysten til træning og ofte ender med at slappe af på sofaen i stedet. Signe værdsætter derimod det fællesskab, som hun kender fra både holdsport og Crossfit. Signe ønsker at blive mere fysisk aktiv, fordi det giver hende mere energi, og hun håber derfor at forløbet både kan give hende lysten til at træne, samt at nye venner og bekendtskaber kan bidrage hertil.

3.2.4 Victoria

Victoria er 25 år gammel og bor i Feldborg sammen med sin 2-årige datter og sin kommende mand. Victoria er 172 cm og vejer 77 kg, hvilket giver hende et BMI på 26.3. Hun læser på nuværende tidspunkt til lærer, og er for nyligt begyndt til Crossfit efter flere års pause fra træning. Victoria deltog i mange forskellige sportsgrene som barn, men da hun blev teenager fyldte vennerne mere end fysisk aktivitet, og på få år havde hun taget 15 kg på. Da det gik op for hende, begyndte hun at træne og tabte sig 20 kg på blot seks måneder. Hun beskriver, at hun trænede ekstremt meget, indtil hun fandt sin nuværende kæreste, hvorfor træningen igen blev forsømt. Fitness World var, ifølge Victoria, for ”nederen”, og da hun efterfølgende blev gravid og kom på barsel, lavede hun heller ikke nogen former for fysisk aktivitet. Victoria kunne ikke se nogen mening med den ensformige træning i et fitnesscenter, men kan derimod godt lide at træne sammen med og blandt folk, som hun kender. Derfor håber Victoria, at træningsforløbet kan bidrage positivt til hendes lyst til at være fysisk aktiv, således hun derigennem både kan tabe nogle kilo samt komme i bedre form. Dog ønsker Victoria samtidig at opnå en accept af, hvordan hendes krop ser ud samt en følelse af at være stærk, glad og frisk.

3.2.5 Marie

Marie er 26 år gammel og arbejder ved politiet i en administrativ stilling. Marie er 171 cm høj og vejer 95,8 kg, hvilket betyder, at hun har et BMI på 32.76. Hun bor sammen med sin kæreste i Holstebro, hvor de sammen har en hund, som hun nyder at gå tur med. Marie forklarer, at hun altid har været den tykke pige i klassen og altid har følt, at hun har stukket ud og været unormal. Da Marie begyndte i gymnasiet stoppede hun med at dyrke fysisk aktivitet, fordi hun ikke rigtig brød sig om det. Det var først for fire år siden, da Marie tog på en højskole for overvægtige, at fysisk aktivitet

blev en del af hendes liv, og det har fyldt meget siden da. Efter højskolen fik Marie et fitnessmedlemskab og begyndte at løbe, hvilket hurtigt blev kedeligt, hvorfor hun begyndte til Crossfit. I Fitness World følte Marie ikke, at hun passede ind, men til Crossfit gik hun på et hold forbeholdt overvægtige kvinder, hvilket fik hende til at føle sig og tilpas. Dog blev holdet sidenhen revideret og flere forskellige mennesker fik lov at deltage, hvilket betød, at Marie vendte tilbage til Fitness World. Hun håber derfor, at hun gennem forløbet kan finde lysten til træning gennem nogle nye relationer, fordi hun er frygter at gå død i den ensformige træning i fitness igen. Marie håber, at en generobring af motivationen for træning kan give hende mere energi og en følelse af at gøre noget godt for sig selv.

3.2.6 Vivian

Vivian er 50 år gammel og er i lære som kontorassistent. Hun beskriver sig selv som et stort familiemenneske, hvorfor hun tilbringer en stor del af sin tid med sin mand, deres tre børn og svigerbørn samt to børnebørn. Derudover passer Vivian hjemmet, hvor hun vasker tøj og laver mad, og så cykler hun dagligt cirka tre kilometer til og fra arbejde, samt går ture et par gange i ugen sammen med en veninde. Da Vivian var barn dyrkede mange hildsport, men hun er siden da blevet opereret for diskusprolaps i både ryg og nakke foruden en skulder, som også har taget skade af et tidligere arbejde som social- og sundhedsassistent. Hun har derfor haft problemer med smerter forbundet med træning, men påpeger også, at der har været mange dårlige undskyldninger. Vivian har flere gange forsøgt sig med løb og fitnesscentre, men syntes det var kedeligt. Hun siger, at hun i særdeleshed savner nogle at træne med, fordi det er uoverskueligt og demotiverende at gøre alene. Derfor håber Vivian i forbindelse med forløbet at finde lysten til igen at være fysisk aktiv og gerne sammen med andre i håbet om, at det kan bidrage til et vægttab og en generel følelse af velvære.

3.3 Specialets videnskabsteoretiske position

I specialets videnskabsteoretiske afsnit redegøres for måden, hvorpå jeg gennem undersøgelsen har tilegnet mig viden, samt hvordan denne viden opfattes og forstås. Videnskabsteori er, ifølge Sonne-Ragans (2012), ikke i sig selv videnskab, men den ”undersøger videnskaben gennem en stillingtagen til specifikke videnskabelige teorier” og ”at videnskaberne indsamler viden om det virkelige” (Sonne-Ragans 2012, 17). Ud fra en stillingtagen til specialets undersøgelse og de udvalgte videnskabelige teorier, som danner grundlag herfor, har jeg valgt at tage udgangspunkt i kritisk realisme, der som metateori adskiller sig fra både positivistiske anskuelser, men også subjektive, relativistiske og idealistiske positioner såsom socialkonstruktivisme og hermeneutik (Andersen 2007). Dermed placerer

kritisk realisme sig et sted midt imellem, hvilket synliggøres ved den kritiske realismes objektive ontologi og subjektive epistemologi. Det vil sige, at den kritiske realismes ontologiske forankring forudsætter, en virkelig fysisk verden, der eksisterer ubetinget vores bevidstheds om den. Den subjektive epistemologi består derimod i, at der også er reelle mekanismer, vi ikke umiddelbart kan observere. Der er tale om en virkelighed, der kan opfattes og fortolkes på forskellige måder, og som til en vis grænse afhænger af socialt konstruerede begreber; dog ej at forglemme, at ”everything is real” (Bhaskar 1997, 142)

Ifølge Bhaskar (1997) er viden socialt skabt, mens vurderingen af viden kan være kognitivt forankret. Bhaskar (1997) anskuer endvidere viden med afsæt i tre domæner: 1) det empiriske domæne, som indbefatter oplevelser, 2) det aktuelle domæne, som inkluderer oplevelser samt hændelser, hvilke eksisterer uanset, om det observeres eller ej og 3) det reelle domæne, som konstitueres af generative mekanismer, hændelser og erfaringer, som vi ikke kan se med det blotte øje, og derfor blot kan gisne om (Bhaskar 1997, 199). Bhaskars (1997) tre domæner foranlediger, at vi, ved at beskue og observere verden, kan fortolke os frem til frem potentielle svar på bagvedliggende mekanismer, der medfører specifikke udfald og hændelser i verden. Denne fortolkningsproces muliggøres udelukkende ved at bevæge sig ud over det empiriske domænes overfladiske registrering af oplevelser, hvor en nærmere undersøgelse af verden, ifølge Bhaskar (1997), bør centreres omkring to erkendelsesobjekter; intransitive samt transitive (ibid.). De intransitive erkendelsesobjekter repræsenterer den kritiske realismes ontologi, dialektisk materialisme. Ud fra denne betragtning er virkeligheden objektiv, og vi søger gennem intransitive erkendelsesobjekter viden om verdens beskaffenhed. Den viden, som opnås herigennem, konstituerer de transitive erkendelsesobjekter, hvorfor disse ikke fungerer uden de intransitive. Derfor repræsenterer de transitive objekter den kritiske realismes subjektive epistemologi, hvilket bevirker, at måden, hvorpå vi genererer viden, er subjektiv (ibid.). I specialet kunne et intransitivt objekt være anerkendelse og venskabets betydning for kropsbilledet blandt undersøgelsens overvægtige kvinder, mens et efterfølgende transitivt objekt kunne være viden om, hvilke konkrete anerkendelsestiltag og venskabsaspekter, der påvirker kropsbilledet. Der anvendes i denne undersøgelse semistrukturerede interviews som metode til at indsamle empiri, mens det, der bliver udtalt i de pågældende interviews, antageligvis anskues forskelligt afhængig af, hvem der læser dem. Det skyldes, at ethvert individ har sin egen forståelse og fortolkning, hvilket understøtter den subjektive tilblivelse af viden og epistemologiens relativistiske forankring. Når det er sagt, er det muligt at argumentere for en delvist objektiv epistemologi, idet subjekternes oplevelser i det empiriske domæne forudsætter

sanseindtryk fra en reel virkelighed, hvorfor viden produceret i dette domæne må være objektivt funderet. Desuden er en individuel forståelse af oplevelserne i det empiriske domæne betinget af, at individet forholder sig til det reelle domænes mekanismer, hvilket bevirker individets refleksion over og fortolkning af omstændigheder, som ikke umiddelbart fremstår forståelige eller synlige. Derfor vil viden produceret med udgangspunkt i det reelle domæne uundgåeligt have en subjektiv og relativistisk karakter ligegyldigt, om mekanismerne i det reelle domæne er virkelig og derfor teoretisk identificerbare (Sonne-Ragans 2012). Hensigten, at mekanismer i det reelle domæne skal imødekomme virkelig mekanismer, tager derfor afsæt i relevante fortolkningsperspektiver, fokus på forforståelse samt kritisk refleksion.

Specialets videnskabsteoretiske ståsted, kritisk realisme, er blandt andet udvalgt grundet overvejelser omkring Honneths anerkendelsesteori som værende projektets bærende teorigrundlag. Honneth er en ledende eksponent for den kritiske teori, hvis primære formål er et opgør med samfundsmæssig uretfærdighed (Honneth 2003). Kritikken kan anskues som en afsløring af samfundets objektive erkendelsesbarrierer, hvilke underminerer betingelserne for at realisere frihed og fornuft (Nielsen, 2001). Kritisk teori har således præventiv funktion angående upåkrævet lidelse og kæmper i stedet for social retfærdighed (Sørensen 2012). Den kritiske teori er derfor også af relevant betydning for specialets undersøgelse, idet samfundets stigmatisering af overvægtige har en negativ effekt på kvindernes muligheder for at realisere deres frihed; i undersøgelsens givet ved mulighederne for at være fysisk aktiv. Dermed kan den kritiske realisme som videnskabsteoretisk ståsted være springbræt for de kvindelige deltagere, samt undersøgelsen forsøg på, ved hjælp af konkrete tiltag relateret til både anerkendelse, venskaber og narrativ coaching, at forebygge den lidelse kvinderne befinder sig i som en konsekvens af uoverensstemmelsen mellem deres eget kropsbillede, samt det billede samfundet opstiller omkring den ideelle krop. Opgøret kan medvirke til social retfærdighed blandt de kvindelige deltagere som værende en samfundsmæssig minoritetsgruppe.

Kritisk teori er baseret på et normativt grundlag, hvilket betyder, at den kritiske teori anskuer samfundet ud fra en idealtilstand (Honneth, 2003). Denne anskuelse er i overensstemmelse med den kritiske realismes ontologi, hvor verden eksisterer uafhængig af individets erkendelse af den, hvorfor den kan forandres i en normativ retning. Med afsæt i den kritiske realisme som videnskabsteoretisk ståsted, præsumerer den kritiske videnskab og muligheden for forandring en ontologisk uafhængig-

hed mellem de objekter, som opleves og erfares samt de subjekter, som oplever og erfarer dem (Archer et al. 2013). Kohærens mellem ontologiperspektivet i den kritiske realisme samt Honneths anerkendelsesteori understøttes således af argumentet omhandlende en stillingtagen til en egentlig realitet. Eftersom Honneths og den kritiske teoris formål er at undersøge og afsløre mekanismer i samfundet, som resulterer i borgerlig uretfærdighed, er det muligt at argumentere for, at Honneths epistemologiske overbevisning udgøres af en kombination af en objektiv og en subjektiv vidensforståelse. Det kommer til udtryk gennem hans kritiske forbehold over for uretfærdigheden i samfundet som værende en objektiv realitet, mens han samtidig forsøger at afdække årsagssammenhænge og forklaringer på disse uretfærdigheder og dermed udvikle en form for viden, som ikke har oprindelse i noget umiddelbart synligt. Ud fra Bhaskars (1997) inddeling af viden i de tre domæner, synes det rimeligt at påstå, at Honneth beskæftiger sig med både det empiriske samt det reelle domæne, hvorfor den epistemologiske position harmonerer mellem videnskabsteori og teori.

Med afsæt i den kritiske realismes objektive ontologi, kan de kvindelige deltagere i specialet betragtes som den objektive virkelighed. Disse kvinder har frivilligt meldt sig til træningsinterventionen på baggrund af måden, hvorpå de oplever at kunne relatere til specialets problemstilling. Undersøgelsen af, hvorledes fysisk aktivitet med fokus på anerkendelse og venskabsdannelse kan have betydning for de overvægtige kvinders kropsbilleder og ydermere deres motivation for fysisk aktivitet, er derimod ikke et direkte observerbart fænomen, men forsøges besvaret på baggrund af en fortolkningsproces, som har ophav i specifikt udvalgte teorier. Den objektive ontologi bevirker, at konklusionerne af specialets undersøgelse vil gøre sig gældende i en verden, der eksisterer uanset, om individet erkender og erfarer den, hvilket betyder, at resultaterne kan gøre sig gældende i lignende kontekster. Derudover medfører den subjektive epistemologi, at konklusionen af specialets undersøgelse kan være anderledes i tilfælde af, at andre anskuer, behandler og fortolker resultaterne anderledes.

3.3.1 Ontologi

Læren om det værende, ontologien, er blandt andet et udtryk for måden, hvorpå specialets genstandsfelt anskues, hvilket implicerer såvel kendetegn som det indholdsmæssige, dette genstandsfelt tillægges. I beskæftigelsen med denne undersøgelsesontologi, er der tale om, hvordan noget er ”virkeligt eller eksisterende” (Sonne-Ragans 2012, 210), eftersom ontologien ”udreder og diskuterer, hvad der kendetegner virkeligheden” (ibid., 211). Den kritiske realismes objektive ontologi er den dialektiske materialisme, hvis grundtanke er, at ”verden er materiel og består af dynamiske, modsætningsfyldte og samvirkende strukturer, der påvirker og påvirkes af hinanden” (ibid.:225). Det betyder, at subjektet

ud fra denne anskuelse både er et produkt af de ydre rammer, men også indgår i skabelsen af disse. Dog repræsenterer materialismen det, vi kan se; det objektivt observere er det virkelige. Derfor er materialismen ikke afhængig af hverken subjektets tilstedeværelse i verden eller dets opfattelse heraf. Dialektikken er et udtryk for vekselvirkningen mellem ”begreb og verden” (ibid., 225), hvilket udspringer af Leontjevs erkendelse af, at de begreber, subjektet har konstrueret i et forsøg på at forstå eller forklare verden, ikke har rod i subjektet selv, men i verden. Det betyder, at ”subjektet ikke er absolut defineret af samfundets normer, værdier, betingelser og teknologier, idet subjektet kan ændre på disse strukturer” (ibid., 225).

I specialets undersøgelser er deltagerne bestemt af det ydre, idet de er et produkt af nogle materielle betingelser. Virkeligheden går forud for de begreber, som subjektet anvender med henblik på at forklare verden, hvilket bevirker, at virkelighedens egenskaber ikke kan defineres på forhånd. Derfor muliggør den dialektiske materialisme, at deltagerne i specialets undersøgelse kan betragtes og forstås i relation til deres omverdenen. Gennem den epistemologiske subjektivisme bliver det endvidere muligt at undersøge virkeligheden og derigennem forklare, hvordan træningsinterventionens kvinder oplever at blive påvirket af omverdenens stigmatisering, som netop tager afsæt i samfundsmæssige normer. Derudover bliver det muligt at skabe indsigt i, hvorledes anerkendelse og venskabsdannelse kan medvirke til, at deltagerne bliver i stand til at ændre på nogle af de kulturelt bestemte strukturer relateret til overvægt, som endvidere understøttes af den narrative coachings dekonstruktion heraf.

3.3.2 Epistemologi

Epistemologien har til hensigt at beskrive specialets erkendelsesteoretiske videnstandspunkt; subjektivismen. Den subjektive betragtning af viden henviser til viden som noget, der opstår, fordi subjektet tillægger et specifikt objekt eller fænomen mening. Det medfører, at udelukkende subjektet er i stand til at skabe viden, hvor det endvidere er den mening, subjektet tillægger et objekt, der er interessant at undersøge. Hvad der for et subjekt giver mening er et resultat af dets erfaringer, og denne subjektive mening er derfor det virkelige (Sonne-Ragans 2012). I specialets undersøgelse konstitueres subjekterne i empiriindsamlingen af træningsinterventionens kvinder, mens subjektet i den efterfølgende analyse af interviews samt coachingsamtaler repræsenteres af mig som fortolkningsansvarlig. Derfor er det i empirigenereringen den mening, som deltagerne tillægger deres kropsbillede (objekt), hvad enten det er med afsæt i manglende anerkendelse fra omverdenen eller den anerkendelse, de efterfølgende oplever at få fra det fællesskab, som de i træningsinterventionen bliver en del af.

3.4 Empiriske metoder

3.5 Casestudiet

Træningsinterventionen kan defineres som et casestudie, idet der er tale om en udførlig undersøgelse af et enkelt eksempel (Brinkmann & Tanggaard 2015), hvor den konkrete gruppekontekst og de dertilhørende kvinder er genstand for undersøgelse. Med udgangspunkt i Bent Flyvbjergs (2014) differentiering i caseudvælgelse, kan specialets casestudie betragtes som en kritisk case, idet denne har strategisk betydning i forhold til et generelt spørgsmål (Flyvbjerg 2014); nemlig hvilken indvirkning et anerkendende træningsmiljø kombineret med narrativ coaching kan have på overvægtige kvinders kropsbillede, og hvorledes en eventuel ændring påvirker kvindernes motivation for fysisk aktivitet. Der er i specialets undersøgelse tale om en selektionstype i form af informationsorienteret udvælgelse, som har til formål at maksimere nytteværdien af informationen, hvor den pågældende case er udvalgt på baggrund af en forventning om dets informationsindhold (ibid.). I forlængelse heraf er formålet med den kritiske case at ”indhente information, der tillader logisk deduktion af typen: ”Hvis det (ikke) gælder for denne case, så gælder det for alle (ingen) cases“ (Flyvholm 2014: 475). Denne anskuelse rimeliggør antagelsen, at de tendenser, som kommer til udtryk blandt undersøgelsens overvægtige kvinder, med stor sandsynlighed vil gøre sig gældende i lignende tilfælde.

Casestudiet er særligt velanvendelig, idet den åbner op for noget dybere end det, der fremtræder umiddelbart observerbart for os:

The survey will face difficulties in “digging deeper” than the level of events and their correlation. The case study has however to a larger degree the ability to cover both concrete and abstract analysis in a transition from actions and events, through reasons and finally to structures and causal powers.

(Kovacs et al. 2008, 756)

Ovenstående perspektiv på casestudiet er særligt relevant i forhold til specialets videnskabsteoretiske position, idet den kritiske teori har til hensigt at grave dybere og afdække nogle af de mekanismer, som potentielt ligger bag virkeligheden, som den umiddelbart fremstår for os. Casestudiet og de dertil udvalgte analysemetoder har til formål at bearbejde konkrete handlinger, hvorefter disse gøres til genstand for kausaliteten i det pågældende virkelighedsdomæne. Den viden, som tager form gennem specialets casestudie, vil på samme måde som andre casestudier være kontekstafhængig og subjektiv (Tanggaard & Brinkmann 2015). Subjektivismens relativisme bevirker, at undersøgelsens resultater vil være unikke for netop specialets case, hvorfor disse ikke vil være alment generaliserbare, men

derimod analytisk generaliserbare. Analytisk generaliserbarhed muliggør, ifølge Kvale og Brinkmann (2015), at konklusionerne fra et casestudie som dette kan anvendes som vejledende indikatorer for et andet casestudie forstået på den måde, at de tendenser, som kommer til udtryk i specialets undersøgelse, kan gøre sig gældende i lignende sammenhænge. Valget af casestudie er derfor velbegrunderet med hensyn til projektets videnskabsteoretiske ståsted, idet den kritiske realisme er baseret på en objektive ontologi i form af dialektisk materialisme samt en grundlæggende subjektiv epistemologi i overensstemmelse med den objektivt observerbare virkelighed (kvindernes negative kropsbillede samt oplevelser med fysisk aktivitet forårsaget af overvægten) og den efterfølgende subjektive fortolkning af de mekanismer, som ligger til grund for disse problematikker, samt potentielle muligheder for forandring heraf.

3.5.1 Spørgeskema

Som et supplerende element i specialets undersøgelse omhandlende overvægtige kvinders kropsbillede, blev "The Body Shape Questionnaire" (BSQ) anvendt. BSQ er et selvrapporterende spørgeskema bestående af 34 spørgsmål, som til specialets undersøgelse er oversat mere eller mindre direkte til dansk. Spørgeskemaet er udviklet med henblik på at "måle" bekymringer angående individets kropsbillede. Spørgsmålene tager derfor udgangspunkt i individets følelser og oplevelser relateret til sin kros udseende, når vedkommende ser tilbage på de forgående fire uger fra den dag spørgeskemaet besvares. Deltagerne blev bedt om at læse hvert spørgsmål nøje, og besvare det ved hjælp af en 6-punkts Likertskala. Den maksimale score er 204, og en højere score er en indikator for øget utilfredshed samt ubehag associeret med kropsbilledet (Wade 2016). BSQ blev udviklet på baggrund af semistrukturerede interviews med 28 unge kvinder og havde til formål at skabe en forståelse af deres "experience of 'feeling fat'" (Wade 2016, 1). Siden udviklingen af BSQ er spørgeskemaet blevet anvendt i adskillige forskningsundersøgelser blandt forskellige populationer såsom både mænd og kvinder med kropsdysmorfiske lidelser, samt overvægtige patienter tilknyttet vægttabsprogrammer. Forskning indikerer, at pålideligheden og gyldigheden af BSQ er stærkt understøttet i anvendelsen af spørgeskemaet som et supplement til forståelsen af en udbredt samfundsmæssig tendens omhandlende bekymringer angående kropsform eller kropsbillede (ibid.).

BSQ havde i specialets sammenhæng netop til formål at supplere undersøgelsens fokus på kvindernes kropsbillede ud fra et mere kvantitativt perspektiv. Kvinderne udfyldte hver især spørgeskemaet, inden træningsinterventionen gik i gang. Samme skema blev dernæst udleveret efter træningsinterven-

tionens sidste session, hvor kvinderne fik til opgave igen besvare spørgsmål angående deres kropsbillede, således svarene anden gang var baseret på deres kropsopfattelse set i lyset af træningsforløbet, hvor de indgik i både fysisk aktivitet og gruppecoachingsamtaler. På den måde er det muligt at danne et kvantitativt overblik over, hvorvidt kvinderne grundlæggende har oplevet ændringer i deres tanker vedrørende egen krop som følge af træningsinterventionen. Dog har resultaterne fra spørgeskemaerne ingenlunde til hensigt at stå alene, men skal udelukkende anskues som et kvantitativt supplement til forståelsen af deltagernes tanker samt omfanget af deres krops(u)tilfredshed. BSQ-besvarelserne er dermed vedføjet de kvalitativt observerede perspektiver fra såvel coachingsamtaler som interviews. Der er i specialets således gjort brug af metodetriangulering med henblik på at øge undersøgelsens validitet. Den kvalitative empiriindsamling samt anvendelsen heraf beskrives i nedstående afsnit.

3.5.2 Semistrukturerede interviews

I specialets undersøgelse anvendes kvalitative interviews, hvilket er en empirigenereringsmetode som fokuserer på menneskers oplevelser, holdninger samt livshistorier og endvidere er defineret ved en ”aktiv interaktion mellem to eller flere personer, der leder til socialt forhandlede, kontekstuelte baserede svar” (Brinkmann & Tanggaard 2015, 30). Således er interviewet en social praksis, som er situeret i en specifik historisk og kulturel kontekst, hvorfor viden konstrueres mellem informant og interviewer i en særlig sammenhæng (ibid.). Da det kvalitative interview har til formål at tilgå informantens erkendelse og oplevelse af fænomener i netop sin livsverden, er der tale om en subjektiv tilblivelse af viden, hvilket er i overensstemmelse med specialets videnskabsteoretiske position; den kritiske realismes epistemologi. Forskerens indsigt i informantens livsverden giver anledning til at danne et nuanceret verdensbillede og åbner op for åndsfrihed samt ny og anderledes viden (ibid.). Begrebet livsverden forstås ved virkeligheden, som den fremstår umiddelbart for individet selv og indbefatter vedkommendes egne oplevelser og potentielle refleksioner herover. Det betyder, at fænomenet livsverden ud fra specialets videnskabsteoretiske position kan anskues som værende forankret i det empiriske domæne bestående af netop en objektiv virkelighed i overensstemmelse med specialets videnskabsteoretiske ontologi (Bhaskar 1997; Sonne-Ragans 2012). Når jeg dernæst i mit forsøg på at forstå specialets kvindelige deltagere, deres oplevelser samt de hændelser, som udgør deres specifikke livsverden, bevæger vi os ind i det reelle virkelighedsdomæne, hvilket bevirker, at det subjektive element forstærkes yderligere, idet vi blot kan forsøge at fortolke os frem til potentielt bagvedliggende mekanismer, men aldrig vide os sikre på, at disse bud er rigtige.

Den specifikke interviewmetode anvendt i specialet er ”semistrukturerede interviews” (Brinkmann & Tanggaard 2015), hvilket vil sige, at interviewene tager udgangspunkt i en på forhånd udarbejdet interviewguide. Fordelen ved at anvende semistrukturerede interviews er, at det er muligt at tilrettelægge spørgsmålene ud fra, *hvad* jeg i forbindelse med specialets undersøgelse ønsker at vide noget om, hvilket i dette tilfælde er overvægtige kvinders kropsbillede, og hvorledes fysisk træning med fokus på et anerkendende miljø og venskaber kan have betydning herfor. Desuden relateres denne potentielle ændring til, hvorvidt den kan have en effekt på kvindernes vedvarende motivation for fysisk aktivitet. Dette hvad-spørgsmål tager udgangspunkt i en den forforståelse, jeg har tilegnet mig gennem litteraturlæsning, samt en teoretisk forståelse af genstandsområdet omhandlende alt fra overvægtige kvindernes kropsbillede, samt overvægtige kvinders barrierer for fysisk aktivitet og omvendt sociale relationernes positive betydning herfor, hvilket vil sige, at jeg har anvendt en deduktiv begrebsstyret interviewguide (Tanggaard & Brinkmann 2015). Dette forhåndskendskab optimerer endvidere sandsynligheden for gode interviews, hvorfor jeg har forberedt mig grundigt på det teoretiske område, særligt relateret til selvtillids- og selvværdsbegrebet, SDT’s motivationsmodel samt elementer associeret med kropsbillede, inden interviewenes afvikling. Med afsæt i disse refleksioner bag undersøgelsens og det, jeg ønsker at vide noget om, er det muligt at finde ud af, *hvordan* jeg bedst muligt opnår den ønskede viden (ibid.). Dermed bliver det med semistrukturerede interviews muligt at operere ud fra en interviewguide bestående af såvel forskningsspørgsmål som interviewspørgsmål. På den måde sikrer jeg italesættelsen af de emner, som jeg konkret ønsker viden om, såsom kvindernes tidligere erfaringer med og motiver for fysisk aktivitet samt deres opfattelse af egen krop. Når jeg i forbindelse med de afsluttende interviews undersøger, hvorledes træningsinterventionen har haft betydning for fornævnte områder, er det muligt at stille lignende spørgsmål, som tilstræber svar på netop undersøgelsens problemstilling.

Den semistrukturerede interviewform har dog den fordel, at der er tale om fleksible dialoger, der tillader forskeren at tænke kreativt og dermed forfølge relevante fortællinger, som eventuelt dukker op undervejs i interviewet, hvor supplerende spørgsmål kan stilles, mens der endnu forbliver overensstemmelse mellem det, informanten finder væsentligt at tale om, samt forskerens interesse:

Den konkrete interaktion med interviewpersonen kan netop kræve, at man forfølger den fortælling, som interviewpersonen er mest optaget af at fortælle. Ofte kan det faktisk vise sig, at man ved at lytte til interviewpersonen og skubbe sine egne præfabrikerede spørgsmål lidt i baggrunden alligevel kommer rundt om de temaer, man havde forberedt at komme ind på.

(Tanggaard & Brinkmann 2015, 38)

Som ovenstående citat indikerer, er det således fordelagtigt at udarbejde en interviewguide, som giver anledning til informantens eget perspektiv og skaber grundlag for de overvægtige kvinders oplevelser og erfaringer med fysisk aktivitet samt deres syn på dem selv og deres kroppe. Derfor er spørgsmålene anvendt i interviewguiden åbne og benytter sig af hv-formuleringer, mens spørgsmålene endvidere efterstræber at være neutrale. De pågældende semistrukturerede spørgsmål er i interviewguiden inddeelt i de emner, som ønskes belyst, idet de er relevante for at besvare specialets problemformulering. Dermed kræver det semistrukturerede interview, at interviewerens undervejs er i stand til at reflektere i forsøget på at forstå og fortolke informantens svar, samt tage stilling til potentielle uddybende spørgsmål. I følgende afsnit introduceres specialets analysemetoder, der endvidere perspektiveres til dets videnskabsteoretiske position.

3.6 Analysemetoder

3.6.1 Analysebegrebet

Analysebegrebet er et udtryk for at bryde noget ned til mindre dele, hvilket i specialets sammenhæng gælder de transskriberede interviews samt coachingsamtaler. Gennem denne behandling af empirien er det muligt at danne et overblik over materialet og dermed etablere nye forståelser og sammenhænge (Brinkmann & Tanggaard 2015). Denne dekonstruktion og rekonstruktion af empirien afspejles i specialets udvalgte analysemetoder, som specifikt udgøres af kategorisering og hermeneutisk meningsfortolkning.

3.6.2 Transskribering

Undersøgelsens empiriske materiale bestående primært af interviews samt coachingsamtaler er blevet transskriberet, således den skriftlige diskurs er blevet omsat til en mundtlig med henblik på at simplificere analyseprocessen og dermed den efterfølgende kategorisering. Transskription er ikke en universel metode, men handler i bund og grund om at transformere fra en form til en anden. Det talte og det skrevne sprog er to vidt forskellige sproglige medier, hvorfor forsøget på at repræsentere en levende, mundtlig interaktion og dermed en dynamisk og kontekstuel funderet proces til noget fast og skriftligt, kan være en besværlig proces (ibid.). Selvom coachingsamtaler samt interviews er optaget på diktafon, bevirker alene den auditive gengivelse af situationen, at både kropssprog og gestikulationer går tabt. Når de auditive optagelser endvidere omsættes til en skriftlig diskurs, er der tale om endnu en abstraktion, hvor både tonefald, intonationer og åndedræt går tabt (Kvale & Brinkmann

2015). Kvale og Brinkmann påpeger endvidere vigtigheden af detaljer og nøjagtighed i transskriptionen, hvorfor alt er blevet gengivet ordret. Desuden har jeg selv transskriberet samtlige interviews samt coachingsamtaler, således jeg har kunne forsyne dem med sproglige annotationer såsom grin og sarkastiske inputs, som har haft betydning for særligt oplevelsen af gruppedynamikken under coachingsamtaler, men også en kontekstuel forståelse af det sagte. Derfor blev de pågældende optagelser ydermere transskriberet senest dagen efter, således de små detaljer endnu stod skarpt i erindringen (ibid.). Interviewpersonernes navne er anonymiseret og bliver i de transskriberede interviews henvist til som 'O', mens interviewerens er henvist til som 'I'. I transskriptionerne af coachingsamtalerne refereres til de kvindelige deltagere ved brug af deres respektive anonymiserede navne. Eftersom jeg selv har transskriberet alt materialet, vil jeg i et vist omfang vende tilbage til eller komme i tanker om sociale og emotionelle aspekter af interview- eller coachingsituationen, hvorfor jeg allerede der har påbegyndt en form for meningsanalyse af det sagte, men den konkrete behandling af transskriptionerne tager udgangspunkt i analysemetoden kategorisering og hermeneutisk meningsfortolkning.

3.6.3 Kategorisering

Den skriftlige diskurs, bestående af transskriptionerne, er blevet anvendt til analyse i form kategorisering og en efterfølgende hermeneutisk meningsfortolkning. Kategoriseringen eksemplificeres (se bilag 10), og belyses yderligere i følgende afsnit.

Kategorisering er en form for kodning baseret på den transskriberede coachingsamtale- og interview-empiri, der har til formål at overskueliggøre datamaterialet til videre analyse og diskussion (Kvale & Brinkmann 2015). Med kategorisering er der tale om en systematisk begrebsliggørelse og en nedbrydning af materialet, som efterfølgende genopbygges til en ny helhed og dybere forståelse heraf. I specialets undersøgelse er kategoriseringen begrebsdrevet, hvilket vil sige, at de kategorier, som har været styrende for kodningen af empirien, er fastlagt på forhånd (Brinkmann & Tanggaard 2015). Specialets tager derfor afsæt i en deduktiv tilgang, hvor undersøgelsens teoretiske fundament og nogle på forhånd bestemte begreber, danner rammerne herfor. Det vil sige, at specialets bærende teorier, vedrørende eksempelvis anerkendelsesperspektivets selvværds- og selvtilidsbegreber, fungerer som grundvilkår bag udviklingen af de specifikt udvalgte kategorierne. På den måde repræsenterer koderne så at sige den afgørende forbindelse mellem de "rå" data og undersøgelsens teoretiske perspektiver samt forskerens stillingtagen hertil.

Grundet den deduktive tilgang til kodningen af undersøgelsens empiri, er det væsentligt at skabe transparens i sammenhængen mellem undersøgelsens teoretiske grundlag og de udvalgte kategorier, hvis kodningen skal være hensigtsmæssig (Olsen 2001). Den deduktive tilgang kritiseres af nogle forskere for at reducere mulighederne for alternative udforskningsværdige fænomener og desuden risici forbundet med forskeres muligvis ubevidste forsøg på at bekræfte egne hypoteser og fordomme (ibid.). Disse problematikker har jeg i kategoriseringen været særligt sensitiv over for, idet jeg nødvendigvis må være bevidst om og forholde mig til min egen forforståelse. Med afsæt i specialets problemformulering, samt de bærende teorier, som ligger bag, er både forskningsspørgsmål relateret til interviewene samt kategorierne til videre analyse udarbejdet på baggrund heraf. Empirien er konkret blevet læst igennem, hvorefter forskellige udtalelser er blevet kategoriseret under tilsvarende emner, således meningen i længere interviewudsagn reduceres til disse i overensstemmelse med de respektive forskningsspørgsmål. De specifikke kategorier kan sammenfattes til følgende: tidligere/nuværende erfaring med fysisk aktivitet, motivation/barrierer for fysisk aktivitet, sociale relations betydning for fysisk aktivitet, anerkendelses betydning for fysisk aktivitet samt kropsbillede.

Formedelst specialets videnskabsteoretiske perspektiv er den kategoriserede data i særdeleshed et udtryk for henholdsvis undersøgelsens deltageres, samt mine oplevelser af hændelser i det empiriske virkelighedsdomæne. Derfor er kategoriseringens formål i sig selv ikke at gå bagom det synlige og observerbare, men i stedet at give et overblik over de tendenser, som kommer til udtryk i såvel interviews som coachingsamtaler, samt disses relation til undersøgelsens problemstilling. Det bliver derimod i specialets videre analyse samt diskussion af disse tilbøjeligheder, som har til hensigt at afdekke kausale mekanismer i det reelle virkelighedsdomæne.

3.6.4 Hermeneutisk meningsfortolkning

I bestræbelsen på at begribe og forstå undersøgelsens empiri, behandles denne i form af hermeneutisk meningsfortolkning, hvilken, som følge af den hermeneutiske spiral, er en kontinuerlig proces frem og tilbage mellem dele og helhed. Denne fortløbende de- og genkonstruktion af mening gennem fortolkning, bidrager til skabelsen af en dybere meningsforståelse (Kvale & Brinkmann 2015). Fortolkning er i sig selv et udtryk for en subjektiv proces, hvorfor det netop er i behandlingen af undersøgelsens resultater, at specialets videnskabsteoretiske positions subjektive epistemologi kommer i spil. Derfor er der ud fra denne verdensanskuelse tale om en legitim flerhed af fortolkninger (ibid.), hvor-

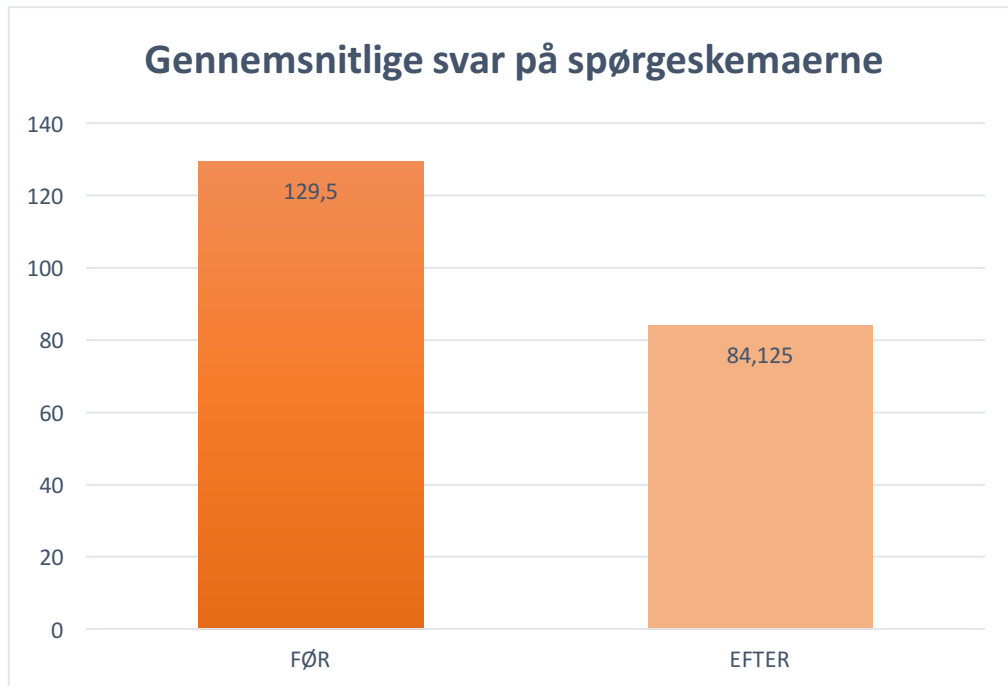
for den viden om det værende, som tilegnes i specialets undersøgelse, blot er et udtryk for én forståelse af de bagvedliggende mekanismer med afsæt i netop min teoretisk funderede forforståelse. Det er således vigtigt at tage tre fortolkningskontekster i betragtning i anvendelsen af meningsfortolkning: selvforståelse, kritisk commonsense-forståelse samt teoretisk forståelse (ibid.). De to sidstnævnte er særligt relevante for specialets analyse, idet de skal anskues i relation til den forforståelse, jeg har tilegnet mig gennem teoretisk erfaret viden. Den kritiske commonsense-forståelse gør det muligt at ”omfatte en bredere forståelsesramme end interviewpersonens egen” (Ibid.:238), hvorfor jeg søger at forholde mig kritisk til interviewpersonens udsagn. Den bagvedliggende teoretiske forståelse, som jeg har tilegnet mig i arbejdet med specialets undersøgelse, medfører ligeledes en mere omfattende forståelsesramme end interviewpersonernes egne, hvorfor jeg allerede under interviews og coaching-samtaler tillægger deres ytringer en dybere form for mening og forståelse. De to fortolkningskontekster giver i analytisk sammenhæng anledning til en tilgang, hvor jeg både påtager mig en kritisk distance til interviewpersonernes påstande, men samtidig involverer en teoretisk forståelse i udforskningen heraf. På baggrund af disse fortolkningskontekster, som tages i betragtning i analysen, vil forståelsen og meningsdannelsen af undersøgelsens empiri, konstituere potentielle svar på de spørgsmål, som rejser sig i forbindelse med interviewpersonernes beretninger.

4 Analyse

I følgende kapitel analyseres specialets empiriske materiale bestående af spørgeskemaresultater og transskriptioner af coachingsamtaler samt før- og efterinterviews. Indledningsvis præsenteres og analyseres spørgeskemabesvarelsene med henblik på at skabe et kvantitativt overblik over udviklingen af kvindernes kropsbillede som følge af interventionen. Kategoriseringen af interviews og coachingsamtaler vil efterfølgende blive overskueliggjort gennem først opsamlende og dernæst sammenlignende analyse af undersøgelsens fund relateret til såvel kropsbillede som motivation. Således synliggøres deltagernes udvikling inden for operationaliserede selvtillids- og selvværdsparametre samt disses og træningens betydning for kvindernes opfattelse af egen krop. Afslutningsvis sammenholdes analysens resultater af kropsbilledlige og anerkendelsesrelaterede aspekter til kvindernes motivation for fysisk aktivitet efter træningsforløbet med henblik på at besvare, hvorledes denne har ændret sig. Analysen konstitueres i grove træk af de teoretisk funderede analysekategorier, der sammen med de dertilhørende begreber danner rammerne for fortolkningen af kvindernes udtalelser omhandlende individuelle oplevelser og erfaringer. Selvom der er tale om enkelte subjekter, tager analysen udgangspunkt i en holistisk anskuelse, hvorfor forskellige kvinders betænkninger sammenvæves til en overordnet betragtning af den betydning træningsinterventionen, og alt hvad denne har inkluderet, har haft for de kvindelige deltagere i specialets undersøgelse.

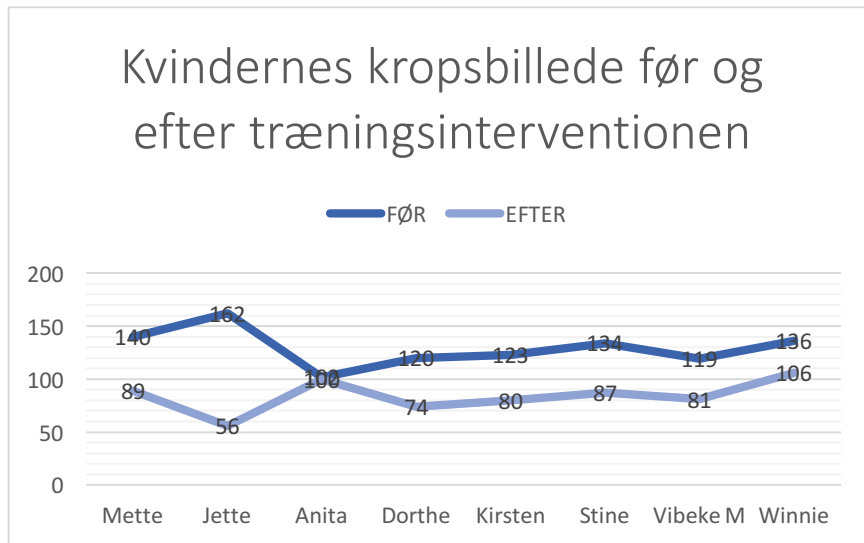
4.1 Analyse af spørgeskemabesvarelse

Jævnfør metodekapitlet havde spørgeskemabesvarelsene til formål at skabe kvantitativ indsigt i, hvorvidt kvinderne har oplevet ændringer i den måde, hvorpå de tænker om og ser på egen krop. Resultaterne fra spørgeskemaerne muliggør en analyse af omfanget af kvindernes bekymringer angående deres kropslige udseende inden træningsinterventionen, og hvorledes der er sket en ændring heraf som følge af undersøgelsens fokus. Der er som udgangspunkt udarbejdet en figur over kvindernes gennemsnitlige spørgeskemabesvarelser før specialets undersøgelse samt efter, hvilke er illustreret i figur 1:



Figur 1 viser op ad y-aksen kvindernes gennemsnitlige score på BSQ, hvor venstre søjle repræsenterer resultaterne for interventionen, mens højre søjle repræsenterer resultaterne efter interventionen. .

På figur 1 er BSQ-scorene fra specialets undersøgelse, hvor venstre søjle viser, at kvinderne inden specialets træningsintervention havde en gennemsnitlig score på 129,5 ud af den maksimale score på 204. Søjlen til højre viser, at kvinderne efter specialets træningsintervention havde en gennemsnitlig score på 84,125 ud af 204 mulige point. Ud fra den betragtning, at 100% (score=204 point) er et udtryk for den absolut værst tænkelige følelse omkring egen krop, var kvindernes utilfredshed angående deres kropsbillede samt ubehaget associeret hermed på 63,48% før specialets forløb. Den gennemsnitlige score for resultaterne efter forløbet var derimod givet ved en procentvis utilfredshed på 41,24%, hvilket betyder, at kvinderne i løbet af undersøgelsens otte uger har forbedret deres kropsbillede med 22,24%. Eftersom en højere score indikerer øget utilfredshed og ubehag forbundet med vedkommendes kropsbillede, må kvindernes lavere score efter træningsinterventionen antages at være et udtryk for en generel større udseendemæssig tilfredshed, hvor deres oplevelse af at føle sig ”fede” (Wade 2016) ligeledes må være reduceret. Når analysen af spørgeskemabesvarelserne inkluderer en generalisering af positive ændringer i kvindernes opfattelse af deres kroppe, skyldes det, at samtlige af træningsinterventionens deltagere har scoret lavere på efter-testen sammenlignet med før-testen, hvilket er anskueliggjort i Figur 2:



Figur 2 viser en graf over kvindernes individuelle BSQ scorer, hvor navnene er angivet langs x-aksen, mens y-aksen angiver antallet af point, de hver især har scoret i deres BSQ besvarelser, hvor den mørkeblå kurve repræsenterer resultaterne og antallet af point scoret før træningsinterventionen, mens den lyseblå repræsenterer kvindernes point i BSQ efter interventionen.

Figur 2 illustrerer, at samtlige kvinder scorede højere på BSQ inden træningsinterventionen, mens de scorede lavere efter, hvilket er en formålstjenelig forandring. Det er dog væsentligt at påpege, at ændringerne har været større for nogle kvinder end andre. Eksempelvis syntes Jytte inden træningsinterventionen at associere sin krop størst ubehag og utilfredshed, idet hun havde den højeste score på 162. Alligevel har hun tilsyneladende gennemgået den største forvandling, idet hun paradoksalt nok scorer lavest, nemlig 56 point, på BSQ efter træningsinterventionen; svarende til en forbedring på 90.72%. For Anita er ændringen derimod mindre betydelig, idet hun blot har scoret to point lavere på efter-testen, hvilket immervæk er en forbedring. Foruden Jytte er Marie og Signe blandt de tre, som har erfaret den største udvikling fra før-testen til efter-testen, og det er samtidig disse tre kvinder, der havde de største BMI ved undersøgelsen begyndelse. Størrelsen på kvindernes kroppe kan således være proportionelt forbundet med utilfredsheden associeret hermed, idet de mest overvægtige kvinder oplever størst ubehag og flest bekymringer relateret til deres kropsbillede, mens mindre overvægtige kvinder har et bedre udgangspunkt og dermed også en mindre forbedring i opfattelsen af deres krop efter forløbet. Dette kan være en potentiel forklaring på kvindernes personlige ændringer, men jeg vil komme nærmere ind omkring denne problematik i diskussionskapitlet.

Resultaterne indikerer, at træningsinterventionen, ud fra en kvantitativ betragtning, har haft en favorabel effekt på kvindernes kropsbillede. Dog er det ikke muligt ud fra spørgeskemaerne alene at vurdere, hvorvidt effekten er et produkt af den fysiske aktivitet, coachingsamtalerne, anerkendelsestiltagene, venskaberne eller en kombination af alle aspekter. Årsagerne bag kvindernes grundlæggende

udvikling af tanker og følelser vedrørende deres krop og dens fremtræden vil derfor blive suppleret af yderligere analysere og behandling af interviews samt coachingsamtaler.

4.2 Analyse af før-interviews

I dette afsnit analyseres kvindernes interviews fra før, de påbegyndte træningsinterventionen. Analysen heraf har til formål at skabe et overblik over kvindernes kropsbillede samt motivation for fysisk aktivitet før specialets undersøgelse med henblik senere sammenligning med efter-interviewene.

4.2.1 Analyse af kvindernes motivation før træningsinterventionen

Fysisk aktivitet har generelt ikke været prioriteret højt hos deltagerne, selvom de flere gange giver udtryk for, at de har tænkt på at træne og gerne vil. De har ikke lykkedes med at integrere det som en del af hverdagen, og derfor har træning kun eksisteret kortvarigt og periodevist, hvilket Ditte påpeger i følgende udtalelse:

Så gik naboen til pilates og jeg tænkte, at det kunne jeg da godt lige prøve [...] og så i en periode i et fitnesscenter. Jeg forsøgte mig med løb, men det har jeg simpelthen ikke. Det er alt for synd for mig. På et tidspunkt fik jeg den idé, at jeg skulle kunne løbe fem kilometer [...] da jeg så havde løbet de fem kilometer stoppede jeg, for jeg brød mig faktisk ikke rigtigt om det. Jeg synes, det er kedeligt, og jeg synes, det gør ondt.

(Ditte)

Ditte giver udtryk for en form for ubehag forbundet med eksempelvis løb, hvorfor hun ikke formår at fastholde den form for fysisk aktivitet. Bevidstheden om, at det er hårdt at løbe, forbinder hun endvidere med kedsomhed. Hvis løb for Ditte er uinteressant, må hendes motivation herfor befinde sig i den kontrolleret regulerede ende af motivationsspektret, hvilket bevirker ringe grad af optimale betingelser for vedholdenhed. Årsagerne til kvindernes manglende motivation for fysisk aktivitet er forskellige, men vægttab synes i særdeleshed at gå igen. Eksempelvis påpegede Victoria det æstetiske perspektiv som værende sit grundlæggende incitament for at være fysisk aktiv:

Jeg har bare sådan en følelse af eller en forestilling om, at alle, der træner, de træner, selvfølgelig også for at være sunde, men jeg tænker et eller andet sted, så er min primære grund til at træne, at jeg har et ideal om, at jeg gerne vil være pænere og komme i form, og så er sundhed egentlig bare en sidegevinst for mig.

(Victoria)

I ovenstående udsagn fremhæver Victoria sin primære foranledning til træning som værende sit udseende, mens de sundhedsmæssige faktorer, der følger med kroppens adaptationer til træning, fremstår sekundært. Ud fra den betragtning synes det rimeligt at karakterisere Victorias motivation som

kontrolleret reguleret (Ryan & Deci 2017), idet behovet for at tabe sig umiddelbart skyldes et pres angående at skulle se ud på eller agere på en bestemt måde. Tanker omkring det at være forkert har været dominerende i interviewene før træningsinterventionen, og emotionerne tilhørende disse forestillinger har stor indvirkning på undersøgelsens kvinder:

Hundrede procent de sociale medier. Det er svært at leve op til. Og så er der altid så mange fucking sundhedstips og råd til, hvordan du kan tabe dig, og hvordan du kan gå på kur, og jeg er ved at brække mig over det. Så man kan altid føle, man gør et eller andet forkert [...] Der er altid nogle, som har en mening omkring, hvordan man skal leve, og hvordan man skal se ud, og nogle gange ville jeg bare ønske, at jeg kunne abstrahere fra det.

(Marie)

Marie beskriver i ovenstående den afsky, hun oplever, grundet nutidens fokus på sundhed, hvor hun anser det for at være mere eller mindre umuligt at leve op til det modernes samfunds sundhedskriterier, idet alle har en mening omkring, hvordan man skal gebærde sig eller se ud. Hvis disse eksterne faktorer anskues som grundlæggende motiver for kvindernes træningsdeltagelse, er det en ydre form for motivation, der driver dem. En ydre motivation repræsenteret ved en form for ekstern belønning i form af social anerkendelse, som de opnår, hvis de formår at tabe sig og dermed nærme sig en mere ideel krop (Ryan & Deci 2017). Den eksternt regulerede motivation er mere specifikt defineret ved introjection, da kvindernes ønske om at være mere fysisk aktive, primært er motiveret af skyld og skam samt lave tanker om sig selv forårsaget af manglende anerkendelse fra omverdenen. Omgivelsernes konstruerede billede på normalitet vedrørende kropsvægt og –udseende bevirker, at kvindernes træningsmæssige adfærd kan anskues som internally controlling (ibid.). Sundhed og alment velvære er yderligere relevante faktorer angående kvindernes motivation for fysisk aktivitet:

Altså jeg nærmer mig de 50, og jeg tænker også, at det er vigtigt nu, at jeg får stoppet med den dårlige vane med at lave for lidt. Hvis jeg skal arbejde, til jeg bliver 70, så bliver jeg jo bare nødt til at tænke på, at man er nødt til at prøve at gøre noget for den der krop”

(Ditte)

Ditte påpeger, at det er essentielt at forebygge aldringen og kroppens naturlige forfald i det omfang, det er muligt, hvorfor også den funktionelle sundhed er udslagsgivende for kvinderne. Det er derfor ikke muligt blot at determinere kvindernes motivation som yderst eksternt reguleret eller som introjection baseret på det gennemgående vægttabsfokus. Hvis sundhed for kvinderne ligeledes handler om at passe på deres kroppe, så de i fremtiden har bedre forudsætninger for et godt liv, er det muligt, at motivationen er mere autonomt motiveret. Med kroppens fysiske kunnen in mente, kan det godt være, at sundhed samt dennes egenskaber, som udgangspunkt forudsætter en ekstern motiveret adfærd. Hvis sundhed og dermed kvindernes eget velbefindende stikker dybere end blot omgivelsernes

forventninger, kan motivationsfaktorerne være mere autonomt funderede gennem deres individuelle identifikation med disse fænomener. Når det er sagt, har undersøgelsens deltagere tilmeldt sig træningsinterventionen af nogle specifikke årsager; inklusive manglende succes med at bibeholde det ønskede fysiske aktivitetsniveau samt motivationen herfor. Derfor er det sandsynligt, at det sundhedsmæssige perspektiv ikke har været tilstrækkeligt indefra motiveret til at optimere vedholdenheden. Årsagerne hertil er igen flertydige, men manglende social opbakning og relationer går igen:

Jeg har forsøgt at løbe lidt selv, men det synes jeg var kedeligt og jeg mistede hurtigt motivationen [...] Det ville være nemmere for mig, hvis jeg havde nogle at følges med, og det ville være nemmere at være sammen med et hold [...] Så ville jeg også have endnu større lyst til selv at komme med, fordi der rent faktisk er nogle, som gerne vil have mig med og ikke kan undvære mig.

(Vivian)

Vivian har svært ved at finde lysten til at træne på egen hånd. Hendes erfaringer med løb indikerer, at hun følte sig amotiveret med hensyn til at være fysisk aktiv, hvilket øjensynligt hænger sammen med manglende tilhørsforhold. Vivians fremhæver, angående tidligere positive erfaringer med holdsport, vigtigheden af et gensidigt afhængighedsforhold, hvilket, jævnfør SDT, formentlig handler om følelsen af at høre til samt have signifikant betydning for andre (Ryan & Deci 2017). Også Victoria påpeger væsentligheden af at træne med andre, idet gensidig afhængighed og forventninger øger sandsynligheden for at bibeholder aftaler. Samtidig kan faktorerne, at blive observeret, heppet på og rost af andre, ligeledes være medvirkende til en vedvarende motivation for at (for)blive fysisk aktiv:

Altså hvis jeg tænker, at jeg vil være bedre til at løbe, så tager jeg nogle løbesko på og begynder at løbe, men så snart min puls rammer 120, så tænker jeg, arg nu skal jeg også til at gå igen. Og der er alligevel ikke nogen, der ser det, og det begrænser lidt en. Så det er meget det der med, at der er nogle, der ser det, og der er andre mennesker. Især hvis de kender en. Så stopper jeg ikke, hvis de kigger. Det er vildt motiverende.

(Victoria)

Kvinderne savner glæden ved sociale relationer, der ikke kan undvære dem, hvorfor de, i deres forsøg på at være fysisk aktive i form af løb eller cykling alene, ikke har fået opfyldt det basale psykologiske behov for at føle sig vigtige for andre (Ryan & Deci 2017). Social interaktion er for deltagere en absolut betingelse angående deres motivation for at være fysisk aktive. Udover manglende tilhørsforhold påpeger flere af deltagerne relevansen af at træne blandt andre på samme niveau:

Og så måske også det der med at have en, der er ligesom mig [...] og træne sammen med nogle, som har samme niveau [...] Det er lidt træls nogle gange, når man står ude i de der fitnesscentre, og så ser man bare de der muskuløse nogle, som knokler derudaf og så står man bare og tænker, hold nu op der er lang vej for mig.

(Marie)

Marie og de andre kvinder på holdet foretrækker at træne med andre på samme niveau, og der er ”ligesom dem selv”, således de undergår situationer, hvor de føler sig utilstrækkelige eller underlegne, som Marie eksempelvis beskriver scenariet blandt muskuløse individer i fitnesscenteret. Kvindernes frygt for i træningsregi at føle sig dårlige og ubetydelig blandt andre mennesker indikerer, at også det andet basale psykologiske behov, følelsen af kompetence, kompromitteres, når de forsøger sig med eksempelvis træning i fitnesscentre. Kvinderne føler sig ofte så forkerte og utilpasse i det kommercielle træningsmiljø, at de i virkeligheden ikke bryder sig om at være der. Disse følelser er antageligvis forårsaget af betænkeligheder angående udseende, hvor overvægten giver kvinderne en oplevelse af at være forkerte og inkompetente, hvilket for Signe også er en hæmsko:

Jeg synes, det er svært at gå ind og lave ret meget. Det er ok, så længe man bare tuller rundt i de her maskiner, hvor det nærmest ikke kan gå galt, men jeg synes, det bliver pinligt at gå ind, hvor vægtene er og sådan noget, for man føler lidt, at folk tænker, hold da op, hvem tror hun lige, hun er? Så sidder fedeberg bare derovre ved håndvægtene. Hun løfter ikke engang ret tungt eller et eller andet. Hvor jeg tænker, at så sidder alle dem i god form derovre og pumper, og så føler man sig sådan virkelig underlig til mode, når man går derover. Man tænker, at alle tænker, hvad med at du smutter over på løbebåndet i stedet for.

(Signe)

Signe tilkendegiver, at hun, grundet sin krops æstetiske fremtræden, ikke føler, at hun har de samme rettigheder til at styrketræne i et fitnesscenter, som andre kvinder, der efter hendes hoved er i bedre fysisk form. De tanker, som Signe frygter, andre har om hende i et træningscenter, forstærkes yderligere af hendes angst for ikke at lave øvelserne rigtigt og således bekræfte omgivelserne og sig selv i, at hun ikke hører til. Kvindernes tidligere erfaringer med træning i kommercielle fitnesscentre tenderer generelt til oplevelsen af mangelfuldhed og ikke at kunne leve op til samfundskonstruerede vedtagne normer, anvisninger samt forestillinger om, hvad det vil sige at være i god fysisk form. Kvindernes følelse af inkompetence associeret med træning har, ifølge Ryan og Deci (2017), fatale konsekvenser for deres opfattelse af sig selv. Dette skyldes, at deres oplevelse af uegnethed, grænsende til uduelighed, truer deres autonomifølelse og underminerer deres handlemuligheder (Ryan & Deci 2017). Derfor risikerer kvinderne enten at føle sig begrænsede i den måde, hvorpå de ønsker at træne, eller helt og aldeles at blive væk for at undgå følelsen af inkompetente. Kvindernes manglende kompetencefølelse i et træningscenter kombineret med det faktum, at flere af dem umiddelbart ikke har valgt styrketræning eller løb i et fitnesscenter grundet egen lyst eller vilje, men nærmere på baggrund af et væggtabsønske forårsaget af et samfundsmæssigt pres og normative forventninger til, hvordan

kroppen ”bør” se ud, indvirker på det sidste basale psykologiske behov, autonomi. For flere af kvinderne tegner der sig et billede af, at vægttræning i et fitnesscenter blot har været nærliggende, nemt eller valgt på baggrund af andre eksterne faktorer nærmere end for fornøjelsens skyld:

Det var fucking nederen bare at køre den her ensformige træning, og til sidst stod jeg bare og tænkte, hvorfor gør du egentlig det her? Jeg havde jo ikke engang et mål med for eksempel at blive stærkere dengang. Det handlede kun om, hvordan jeg skulle se ud.

(Victoria)

Victoria havde ingen mål med træningen og oplevede derfor en form for meningsløshed, hvilket er særligt problematisk, fordi meningsløsheden indikerer manglende forståelse for og motiver bag træningen, hvilket i sidste ende kan føre til amotivation. Hvis Victoria og de andre kvinder skal lykkes med at udvikle en oprigtig følelse af kompetence, er det nødvendigt, at de betragter deres handlinger som selvvalgte. På baggrund af kvindernes udtalelser vedrørende frygten for at gøre noget forkert eller føle sig malplacerede i et træningscenter, samt parallellerne flere af dem drager mellem træning og tvang, er det usandsynligt, at de føler ejerskab over de aktiviteter, de indgår i. Med fokus på de to førstnævnte perspektiver vil jeg påbegynde en analyse af kvindernes kropsbillede, idet dette unægteligt influerer på, hvorfor de føler sig utilpasse og udstillede i et kommercielt fitnesscenter.

4.2.2 Analyse af kvindernes kropsbillede før interventionen

Kvindernes generelle billede af egen krop, som værende i uoverensstemmelse med det fortrukne, kommer også til udtryk, når kvinderne bliver bedt om at beskrive den. Eksempelvis betragter Jytte sin krop som:

Way too big. Det der med, at så sidder der lige en delle der og en delle der og en delle der. Og du ved, så er der det ægteskabelige (puster). Synes måske ikke lige, det er skidefedt, fordi man ikke lige ser ud, som man gerne vil [...] Og jeg taler jo så grimt til mig selv [...] fordi man selv synes, man er for stor. At gå ned i gågaden og prøve tøj, det får man mig ikke til. Det gør jeg bare ikke. Sådan et sted kommer jeg ikke, for det har jeg ikke lyst til.

(Jytte)

Jytte giver udtryk for en nedtrykthed relateret til sit kropslige udseende, og den begrænser hende i at gøre almindelige hverdagsting, fordi hun er angst for, at andre skal se hende og dømme hende. Årsagen bag denne utryghed skyldes Jyttes lave tanker om sig selv, hvilke understøttes af hendes høje BSQ-score, hvor hun forbandt sin krop med stor utilfredshed og ubehag (se figur 2). Der er en generelt tendens til, at træningsinterventionens kvinder er utilfredse med måden, hvorpå deres krop ser ud, og den mismodige stemning går igen i deres beskrivelser. Med afsæt i Grogans (1999) modificering af Schilders definition på kropsbillede inkluderende perceptioner, tanker og følelser tilhørende kroppens

form og størrelse, synes kvinderne i forhold til førstnævnte at estimere deres kroppe som omfangsrige og for store. Angående kvindernes evaluering af, hvorvidt de finder deres kroppe attraktive, indikerer citaternes fokus på deller, strækmærker, løs hud slasket- og slaphed samt for meget fedt og lignende (Jytte; Ditte; Vivian; Signe; Victoria; Marie), at kvinderne ikke opfatter deres kroppe som flotte eller tiltrækkende; tværtimod. Kvindernes følelser omkring deres kropsform og -størrelse bærer ligeledes præg af håbløshed og fortvivlelse:

Det kan godt nogle gange ramme mig. Så i dag synes jeg bare, jeg ser tyk ud, og i dag har jeg spist forkert, og så rammer det bare rigtig meget mit humør. Det går også ud over Christian. Så bliver jeg lidt mere mut og synes også, at det hele kan være lige meget. Og så kan træning også være lige meget, og så kan det da også være lige meget, hvad jeg spiser. Det kan godt ramme mig sådan en dag [...] Altså jeg bliver da ked af det, og så rammer det nok lidt mit selvværd på en måde i forhold til, hvad jeg tænker om mig selv. I stedet for bare at stå ved, at det er godt, du er kommet afsted, og det er pisse fedt, du er her, så bliver jeg sådan lidt åh nej, så rammer det lidt ens tanker om sig selv.

(Marie)

Når Maries tanker er værst, er de så altoverskyggende, at de også påvirker hendes omgivelser, hvor hun eksempelvis nævner sin kæreste, Christian. Dermed opstår en uendelig spiral af bedrøvelse og håbløshed, som kontinuerligt nærer og styrker de dystre tanker omkring ikke at føle sig god nok eller attraktiv nok. Selvbekendelsen overtager, når hun ikke føler, hun kan kontrollere sig selv og sine handlinger og kommer til udtryk i form af overspisning. Også Vivian har erfaring med modløsheden angående sin krops udseende:

Jeg er ked af, hvordan jeg ser ud. Enhver der siger, at man har det godt med at 20-30 kg over, hvad man burde, de lyver. Det har man ikke indvendig. Man kan prøve at skjule det for sig selv, men nu har jeg prøvet at skjule det for mig selv længe nok. Jeg kan virkelig mærke, at jeg er ked af at se sådan her ud, man vil virkelig bare gerne se godt ud igen. Både for mig selv, mest for mig selv, men også for min mand og for mine børn.

(Vivian)

Kvinderne synes generelt at være særdeles bevidste omkring egne attributter, hvad enten det er 20 kg for meget på sidebenene, deller på ryggen eller strækmærker på maven. Kvindernes negative tanker og følelser associeret med de pågældende attributter og kropslige egenskaber er et udtryk for en generel tendens til ringe kropstilfredshed kvinderne imellem, hvorfor graden af kvindernes selvtillid og selvværd relateret til deres kroppe, antageligvis er lav inden begyndelsen af træningsinterventionen (Tiwari og Kumar 2015). Grogan (1999) fremhæver vigtigheden af ikke udelukkende at anskue kropsopfattelse ud fra et psykologisk perspektiv, men at forstå det psykologiske fænomen som værende betydeligt påvirket af sociologiske faktorer, hvilket synliggøres gennem kvindernes fortællinger omkring stigmatiseringsprægede episoder:

Når man først kommer ind, føler man måske, uden det er sådan, at man får nogle blikke [...] Så tænker de nok, hende der burde måske tage af sted en ekstra gang. Hun burde nok tage af sted hver dag i stedet for kun hver anden dag eller kigge lidt på kosten i stedet for bare motionen.

(Ditte)

Ovenstående citat er blot et ud af mange, som omhandler kvindernes frygt for, hvad andre i fitness-centrene tænker om deres tilstedeværelse. Foruroligelsen er domineret af kvindernes opfattelse af, hvad deres overvægt repræsenterer, hvorfor de forestiller sig, at normalvægtige har samme anklagende og nedsættende erkendelse af dem. Derfor indikerer kvindernes udtalelser, at de føler sig klandrede for at have forsømt deres kroppe, hvorfor den aktive indsats de gør, alene ved at sætte fod i et fitnesscenter, risikerer at blive negligeret, grundet kvindernes gru for andres forestillinger. Selvom kvinderne adskillige gange har givet udtryk for, at det sikkert bare er deres egne irrationelle formening, skildrer Victoria en episode, hvor hun beklageligvis fik bekræftet sine værste bekymringer:

Nu har jeg jo trænet i fitness før, og da jeg starter op igen, så møder jeg en af dem, jeg har trænet med før. Og jeg har selvfølgelig taget på, efter jeg har været gravid, og jeg har været på barsel og jeg ved ikke hvad. Og jeg tænker, nu går jeg sgu i gang igen, og så møder jeg ham her Kasper. Så siger jeg hej, og så siger han ”Guuud, jeg kunne slet ikke kende dig, Victoria”. Og jeg var bare sådan ”Nå, er det, fordi jeg er blevet tyk eller hvad?”. Og så bekræfter han det sådan, at ”Det ville jeg ikke selv have sagt, men ja det var det jo nok”. Jamen altså, det siger jo bare noget om, at folk faktisk har tænkt, at jeg er lidt tyk ikke også. Så jeg tænker da, at folk tænker, at jeg er i den kvabsede ende af dem, der er i fitness.

(Victoria)

Victorias oplevelse af at få verificeret sine abstraktioner omhandlende frygten for, hvad andre i træningscentrene tænker om hende, påvirkede hendes lyst til at træne blandt andre træningsvante individer yderligere. Netop distinktionen, som kvinderne laver mellem dem selv og de mennesker, der almindeligvis forbindes med et træningscenter, såsom ”lille frøken et eller andet med små lår” (Jytte), er gennemgående. Det er særligt denne forskel, der giver anledning til kvindernes negative tanker om sig selv, og fungerer som barrierer for deres motivation for at være fysisk aktive. Da kvinderne blev spurgt om, hvorfor de var utilfredse med deres kroppe, var det i særdeleshed samfundsmæssige problematikker vedrørende ideelle kropstyper og -størrelser, som forekom i forskellige udformninger:

Det handler nok om idealbilleder, man ser alle steder. At man skal se sådan og sådan ud, og så kommer der en kur, og så kan du lige følge den, og så er det bikinisæson, som man skal gøre klart til i marts [...] Den der med, at du ser hele tiden, at du skal være tynd. Der er jo ikke nogen, der siger, at du er flot som du er, når du er en størrelse 44, vel.

(Signe)

Der er en tilbøjelighed til, at kvinderne oplever at føle sig utilstrækkelige, fordi de ikke opfylder betingelserne for den foretrukne krop, idet overvægten sidestilles med at være forkert eller mindre-værdig. På baggrund af analysen af kvindernes før-interviews, synes det rimeligt at konstatere, at de generelt oplever stor kropstilfredshed, hvilket både skyldes psykologiske og sociologiske parametre.

4.3 Analyse af efter-interviews og coachingsamtaler

I denne del af analysen anlægges en mere komparativ vinkel, hvor jeg indledningsvist forsøger at skildre, hvorledes kvindernes kropsbillede har ændret sig efter træningsinterventionen. Efterfølgende sammenholdes denne ændring med kvindernes oplevelse af anerkendelse samt relationernes og coachingens betydning for processen, således disse perspektivers indvirkning på kvindernes udvikling synliggøres. Afslutningsvis analyseres kvindernes motiver for at være fysisk aktive efter træningsforløbet med henblik på at forklare, hvorledes eventuelle ændringer i kvindernes kropsbillede, har haft betydning for kvindernes forudsætninger for vedholdenhed angående fysisk aktivitet.

4.3.1 Analyse af kvindernes kropsbillede efter interventionen

Kvinderne har i coachingsamtalerne italesat emotioner omkring deres kropsbillede og livsstil, samt hvordan disse tanker påvirker dem i hverdagen. De har hver især delt deres historier, og de har i deres fortællinger blandt andet skildret, hvordan de oplever deres egen krop og påvirkes af dets udseende:

Victoria: når jeg ser billeder af mig selv fra før, jeg tog på, så bliver jeg virkelig irriteret. Og hvis der er noget, jeg virkelig hader, så er det de her kvinder på instagram, som føder og ligger før- og efterbilleder op fra, hvor de var kæmpestore til 11 dage efter fødslen, hvor de er helt slanke igen og er sådan ”åh, hvor er kvindekroppen bare fantastisk”. Så bliver jeg sådan ååååårh. Og det er jo bare, fordi man er pisse misundelig, ikke også. Men sådan får jeg det altså. Og så hader jeg også, når jeg tager noget tøj på, der sidder træls. Når man har en forventning om, at det sidder godt, men det gør det ikke. Så bliver jeg sgu også irriteret og træt af det. Og så hader jeg at prøve BH’er, fordi man får de her deller over og under på ryggen.

Jytte: Spot on. Hader det. Du har ramt alt det, jeg ikke helt kunne find ud af sige om mig selv. Men det er så rigtigt det hele. Jeg hader gågaden, for der er bare aldrig noget, der sidder rigtigt.

Anne: Eller man får taget et stykke tøj og tænker, uha det er lige min størrelse, og det er det så bare slet ikke. Det er bare så nederen (ALLE GRINER)

I ovenstående uddrag oplever kvinderne øjensynligt at kunne nikke genkendende til de tanker, Victoria indledningsvist udtrykker i sin fortælling. For Jytte synes det at være en kæmpe lettelse og af stor betydning, at Victoria åbner op omkring nogle emotionelt udfordrende problematikker angående

sit kropsbillede, idet Jytte selv har oplevet noget lignende, men aldrig har turde at sige det højt, fordi hun sandsynligvis skammer sig over, hvordan overvægten medfører den slags ubehagelige situationer. Dette er blot et af mange eksempler på, at coachingsamtalerne har været en øjenåbner for kvinderne i det henseende, at de ikke er alene, og at de alle kæmper med negative kropsassociationer og uhensigtsmæssige opfattelser af sig selv og deres udseende. At kvinderne har fået italesat disse tanker, bearbejdet dem og fundet ud af, at de ikke er alene, har medvirket til, at kvinderne har fået et mere positivt kropsbillede. Mens kvinderne inden interventionen gav udtryk for at føle sig utilpasse i fitnesscentre blandt individer i, hvad de beskriver som bedre form end dem selv, samt stor selvbevidsthed angående frygten for andres negative tanker om dem og deres kroppe, er det en helt anden tankegang, som gør sig gældende i forbindelse med specialets træningsintervention. Eksempelvis ytrer Marie følgende, da hun bliver spurgt om, hvordan hun har set på sin krop under og efter forløbet:

Der [til træningen] har jeg det meget godt med min egen krop, når jeg er sammen med de andre piger. Jeg fokuserer mere på, hvad den kan, når jeg er sammen med dem, for der føler jeg ikke, at jeg er dårlig. Min krop er stærk. Og i forhold til hvordan jeg ser ud, er der jo nogle på holdet, som er meget mindre, end jeg er, men jeg ved også, at jeg ikke er den største. Men det betyder ikke noget. Så bliver det sådan lidt en del af, at det er okay, hvordan jeg har det med min egen krop, og hvordan den ser ud.

(Marie)

Maries slette syn på sin krop inden træningsinterventionen synes i et vist omfang at være blevet erstattet af mere ressourceorienterede tanker, hvor hun gennem succesoplevelser har fået øjnene op for, hvor meget hun er i stand til at yde med sin krop. Marie har således erfaret en positiv forandring i sit kropsbillede tilhørende den fysiske dimension, hvor hun gennem bevægelse og oplevelsen af sin krop som et sanseligt og motorisk apparat, har fået en forbedret opfattelse af sig selv. For Marie betyder det i specialets sammenhæng ikke noget, hvorvidt hun er større eller mindre end de andre kvinder på holdet, hvilket er en indikator for, at hun oplever en større tryghed i deres "private" miljø, hvor der er en fælles forståelse for de tanker og emotioner, kvinderne hver især associerer med overvægten. Når Marie, implicit som eksplicit, føler sig anerkendt for eller bekræftet i at føle, som hun gør, bliver der formodentlig plads til et andet fokus i netop specialets træningssammenhæng, hvor deres fælles fodfæste, bestående af kropsutilfredsheden som værende særligt forårsaget af overvægten, skaber en direkte forbindelse mellem en anden selvbevidsthed og kvindernes afgørende rolle herfor. Kvinderne tilkendegiver alle en markant forbedring i måden, hvorpå de anskuer deres egne kroppe, særligt centreret omkring den fysiske dimension af kropsbilledet. Mens det tidligere var følelsen af at være mindre værd eller forkert, samt at blive dømt af og set ned på af ikke-overvægtige i træningssammenhæng, der var altoverskyggende, forekommer der efter interventionen en tendens til, at kvinderne nu

nærmere er præget af positive tanker om sig selv, men også om hinanden. Dette mærker de forventeligt, når de modtager skulderklap og high-fives. Det er fremtrædende, at de andre kvinder på holdet spiller en stor rolle vedrørende hinandens individuelle udvikling, hvilket implicerer, at den sociologiske dimension ligeledes har haft bemærkelsesværdig betydning:

Her føler jeg, at der er en accept af, hvordan jeg ser ud. Og jeg tror slet ikke, eller jeg føler i hvert fald ikke, at der er nogen her, der har kigget på min krop på den måde. Vi har ikke målt hinanden indbyrdes. Hvem er stor, hvem er lille, hvem er lav, hvem er høj. Det har ikke været sådan. Vi ved, hvorfor vi har været her, fordi vi hver især har nogle issues, men vi har ikke stået og taget stilling til hinanden. Så her er det et helle, hvor jeg i højere grad føler mig målt, når jeg kommer udenfor.

(Ditte)

Ifølge Ditte medfører kvindernes ligheder en billigelse og påskønnelse frem for den evaluering af hinandens kropslige egenskaber, som de gentagne gange har oplevet fra omverdenen. Foruden vigtigheden af et nogenlunde ens udgangspunkt blandt holdets kvinder, italesætter også Signe, hvordan denne lighed er medvirkende til en mere afslappet tilgang til træning og følesen af at være tilpas:

Jeg føler generelt, at der er en ret god dynamik på holdet, så det gør også, at man føler sig mere tilrette i at være til træning og ikke tænker så meget over, om trøjen nu sidder for tæt, eller er mine bukser gennemsigtige, så jeg føler faktisk, at det gør noget, at vi ved, der er mange sammen omkring det samme emne. På en eller anden måde ja, der har rykket noget og rykket nogle billeder at se andre ligesom mig, eller hvad man siger.

(Signe)

Når Signe udtaler, at det har rykket nogle billeder at se andre ligesom sig selv, indikerer det, at hun på en anden måde end i tidligere træningskontekster oplever at kunne identificere sig med kvinderne på holdet. Denne identifikation muliggør på baggrund af Schilders (1950) teoretiske perspektiv på kropsbillede, at Signe og de andre kvinder i højere grad kan projektere svaghederne og problemerne ved deres egen kropsopfattelse ind i hinanden og omvendt tage hinandens kropsbillede ind. På den måde vendes svaghederne til noget positivt, hvor Signe føler sig mere tilfreds i og med sin krop. Kvinderne føler sig derfor ikke store og overvægtige, som det almindeligvis har været tilfældet i træningssammenhæng. Det kan være et produkt af, at de har taget dele af de andres kropsbilleder ind i deres eget, hvorfor de i deres træningskontekst og det pågældende miljø ikke i samme omfang er bevidste om egen kropsstørrelse og attributter, som når de befinder sig blandt individer i bedre fysisk form. Denne anskuelse bekræfter de sociale relationers betydning for konstruktionen af kropsbilledet, hvor kvinderne i mødet med hinandens kropsbillede får mulighed for at betragte deres egne kroppe ud fra en mere positiv opfattelse. Det handler sandsynligvis om, at kvinderne ikke føler sig unormale på netop dette hold, idet alle er overvægtige, hvorfor de ikke udsættes for samme behov for

negative sammenligninger. Desuden er den mere nærliggende identifikation sandsynligvis også forårsaget af kvindernes bevidsthed om, at de hver især kæmper med nogle af de samme tanker og emotioner vedrørende deres udseende (Schilder 1950). Dette perspektiv italesætter Jytte:

Det er verdens fedeste hold. Virkelig! Om du er 20 om du er 30 eller 40 eller 50. Det er skide lige meget. Vi er bare så ens på alle punkter, og vi har bare connected fra første sekund. Det er det fedeste hold. Du har simpelthen samlet alle de skønneste kvinder i Holstebro, altså. Det har bare været genialt. Virkelig.

(Jytte)

Trods kvindernes indbyrdes forskelligheder, hvor eksempelvis alder er relativt udslagsgivende for, hvor kvinderne hver især befinder sig i deres liv, ser Jytte, at de ikke kun udseendemæssigt har noget tilfælles, men også de tanker og følelser, som vedgår deres kropsopfattelse, hvor overvægten i særdeleshed spiller en rolle, er i mange henseender ækvivalente. Disse ligheder er for Vivian vigtige:

Ja, det har jeg jo faktisk. Ofte i forbindelse med samtalerne hvor vi for eksempel skulle skrive ned, hvad vi kunne lide, hvad vi ikke kunne lide, og hvad der var vigtigt for os og sådan. Så er det jo mange af de samme ting, der er gået igen [...] Man kan overføre de der følelser, hvor man ikke helt kan leve op til sine egne krav og sådan nogle ting. Det har jeg i hvert fald fundet ud af, at der er mange ting, der går igen fra ens egne tankemønstre også. Jeg tror generelt, at vi alle har nogle forestillinger om hver vores kroppe, som minder om hinanden. Mange af os tror jeg føler, at det er meget værre, end det er.

(Vivian)

Vivian nævner, at hun i selskab med kvinder, som eksempelvis er mere slanke eller trænede end sig selv, betragter sin krop som mere overvægtig, end hun reelt set tror, den er. Det indikerer, at kvinderne, i det fællesskab og ligeværdige miljø deltagerne har på holdet, oplever større kropstilfredshed og dermed rekonstruerer deres kropsbillede i en positiv retning. Trods tilbøjeligheden til en umiddelbart positiv udvikling i kvindernes kropsbillede som følge af træningsinterventionen, er det ikke ensbetydende med, at de nu er tilfredse med deres kroppe. Blandt andet udtaler Signe:

Det er igen det der med de 10 kg. Men jeg vil sige, at jeg er glad for, at jeg i forbindelse med forløbet har lært at acceptere det lidt mere og er faldet lidt til ro i det, for så føler jeg også, det kommer stille og roligt.

(Signe)

Selvom Signe stadig synes, at hun er for overvægtig, så har processen og den personlige udvikling, hun har været igennem sammen med de andre deltagere i træningsinterventionen, haft positiv betydning for hendes kropsopfattelse. Den accept af sin krop, Signe udtrykker, indikerer, at hendes tankemønstre ikke længere er lige så dominerede af nedslået- og håbløshed, men i stedet en optimistisk tro

på, at eftersom hun allerede er blevet mere tilfreds med sin krop, så bliver det endnu bedre med tiden.

Victoria er ligeledes skeptisk med hensyn til, hvorvidt hun finder sin krop attraktiv:

Det ved jeg ikke, om jeg synes. Men jo, jeg tænker da, at min mand synes, den er. Jeg har det også meget bedre med min krop, fordi jeg føler, den er blevet strammet op. Det kan jo både være fysisk og psykisk. Det der med, at man føler, man har brugt kroppen, så synes man måske egentlig også, at den er lidt pænere eller sådan. Efter at have brugt sin krop tror jeg, at man får sådan et lidt andet billede af sig selv. Så jeg føler, det er blevet meget bedre. Men overordnet er der da stadig nogle ting, jeg godt vil have, der bliver mindre.

(Victoria)

Victoria har ikke indtryk af at have oplevet påfaldende ændringer på sin krop rent objektivt og ønsker stadig at ændre på dele af sit udseende. Alligevel er det bemærkelsesværdige ændringer, som kommer til udtryk angående træningsinterventionens betydning for Victorias mentale velvære, hvor hun ikke nødvendigvis er blevet øjensynligt mindre i omkreds, men følelsen af at hun får brugt sin krop resulterer i, at hun oplever større kropstilfredshed. Dermed forbinder hun ikke sine attributter med samme negative følelser, idet den fysiske aktivitet i sig selv synes at medføre, at Victoria føler, hendes krop er blevet ”strammet op”. Jyttes kropsbillede har ligeledes ændret sig i en mere konstruktiv retning:

Jamen, jeg har ikke noget, jeg skjuler længere eller er bange for at gøre. Og det er sjovt, for det er jo ikke, fordi man som sådan er blevet mindre i omfang helt vildt drastisk, men man er bare blevet sådan, at jeg er, som jeg er, og det er ok. Altså tag mig som jeg er. Og jeg er ikke bange for at være her, fordi jeg netop er tryk her. Det er bare blevet fedt at komme herud. Og det kan godt virke underligt at sige, at man er ligeglad med, om folk kigger på en, men det er jeg faktisk. Jeg har fået en helt anden opfattelse af mig selv. Det har virkelig hjulpet. Det er helt anderledes her. Det kan ikke sammenlignes. Jeg kom ikke afsted før, fordi folk kiggede hele tiden. Og nu er jeg, for at sige det ligeud, pisse ligeglad. Jeg sidder på et spinninghold ved siden af størrelse 34 og tænker so what, jeg er her også. Og klapper mig selv på skulderen over, at jeg er her og deltager. Jeg er egentlig ligeglad med, hvad de synes om mig [...] den opfattelse har jeg virkelig også fået ændret med det her, for det er da ærgerligt, at de tanker skulle afholde mig fra at komme afsted.

(Jytte)

Det er en exceptionel udvikling, som Jytte har gennemgået i løbet af træningsinterventionens beskudne udstrækning, på trods af, at der ikke er sket nogen betydelig ændring i hendes krops udseende, som ellers indledningsvist syntes at være samtlige kvinders motiver for at være fysisk aktive i første omgang. Således er det igen den fysiske dimension af kropsopfattelsen, som for alvor har medvirket til denne markante ændring, mens kvinderne også omtaler deres kroppe med større glæde, når de for eksempel træner. Flere af deltagerne har også påpeget, hvorledes det er gået op for dem, at de sandsynligvis ikke er så overvægtige, som de ellers længe har troet. Det indikerer, at kvinderne har en mere hensigtsmæssig perception af deres kroppe (Grogan 1999), idet de ikke længere estimerer dem

større, end hvad realiteten foreskriver. Dog skyldes forbedringerne ikke alene timerne brugt på fysisk træning, men også de timer, som blev tilbragt i forbindelse med coachingsamtalerne:

Altså når jeg kigger mig i spejlet er der selvfølgelig stadigvæk nogle ting, som jeg ikke er helt tilfreds med, men det vil der jo nok altid være. Jeg har det bare sådan, at jeg er ikke bange for at gå ud og købe noget tøj nu. Det er helt nyt. Det har jeg ændret mit syn på. Men jeg vil sige, havde man bare trænet de her ni uger og ikke haft de her snakke i lokalet, så tror jeg ikke, det havde ændret sig lige så meget. Det der med at høre, at der faktisk er andre, der har det akkurat lige sådan. Vi går sgu bare med de samme tanker hele vejen igennem. Og det har gjort rigtig, rigtig meget, og man går hjem og tænker over tingene.

(Vivian)

Kvinderne erkender generelt, at de besidder nogle attributter, som de endnu ikke er tilfredse med, men den kropsutilfredshed, de endnu besidder, synes ikke længere fremherskende, og står endvidere ikke i vejen for hverdagslige ting, de tidligere anså for at være privilegier tilhørende normalvægtige. Eftersom kvinderne i træningsinterventionen har interageret med nogle, der slås med mange af de samme negative tanker, og således i coachingsamtalerne fået bekræftet, at de ikke er alene, har det åbnet op for nye handlemuligheder og verdensanskuelser. Det handler således for kvinderne ikke længere om tallet på vægten, men om alt det andet, som de har fået ud af at deltage i forløbet sammen:

Det giver bare en helt vildt god stemning. Det er virkelig blevet godt. Og stor cadeau til dig, Mathilde. Jeg er simpelthen så taknemmelig for at have været med. Det har virkelig været en livsændring. Så er det lige meget, om du har smidt 2 eller 10 kg. Det er ikke det, det kommer an på. Det er det fremad. Og det er kun godt. Helt vildt!

(Ditte)

Med ligeværdigheden, venskaberne og det anerkendende miljø er der sket radikale ændringer i kvindernes kropsbillede. Hvorledes de forskellige elementer hver især har indvirket på disse forandringer vil blive videre analyseret i det følgende afsnit.

4.3.2 Analyse af kvindernes oplevelse af anerkendelse og venskaber

I følgende afsnit behandles kvindernes efter-interviews yderligere med fokus på, hvorledes de oplever at føle sig anerkendt i det miljø og på det hold, de i løbet af træningsinterventionen er blevet en del af. Indledningsvist centrerer analysen omkring kvindernes oplevelse af anerkendelse i privatsfæren og herunder venskabernes betydning, hvorefter fokus rettes imod kvindernes indtryk af at blive anerkendt i den solidariske sfære, hvor særligt deres betragtning af holdet som værende unikt udforskes.

4.3.2.1 Analyse af anerkendelse i privatsfæren og venskabsdannelse

Helt basalt er social synlighed en forudsætning for at føle sig anerkendt, og samtlige kvinder i specialets undersøgelse oplever at føle sig set og bemærket. Denne positive oplevelse af, at kvindernes individuelle tilstedeværelse er betydningsfuld kommer til udtryk hos Jytte:

Ja, men kun positivt. Der er ikke noget med elevatorblikket eller noget. Det er virkelig bare smil og vink og hej og dejligt, at du er her. Det er kun positive ting. Også det der med, at vi står inde på gulvet og træner, og folk siger noget til os rundt om i boksen. Altså alle mulige gode ting. Det er fandeme for fedt! Vi bliver set derinde også, hvor de siger, det ser godt nok fedt ud, det i har gang i, ikke også. Det ville jeg have været led ved, hvis det var alle mulige andre steder. Den sammenhæng her gør bare, at man føler, det er noget unikt.

(Jytte)

Jytte fremhæver i ovenstående forskellen mellem den sociale synlighed, hun oplevede i Fitness World sammenlignet med den, hun oplever på kvindernes hold, hvor hun i forbindelse med førstnævnte blev ekstremt selvbevidst og ramt af negative tanker angående sin krops udseende, mens hun i kvindernes selskab er glad og føler sig som noget særligt, fordi andre i centeret giver udtryk for misundelse over netop deres fællesskab. Kvinderne udtrykker generelt glæde over at føle sig værdsat af de andre deltagere på holdet, hvilket er en indikator for oplevelsen af anerkendelse i privatsfæren. Der er gennemgående enighed blandt kvinderne om, at de føler sig accepterede og apprcieret for dem, de er:

Jeg synes bare, at det er okay, at man er, som man er. Jeg tror igen, det handler om, at vi hver især har sat os op til de her ting på nogle forholdsvis skrøbelige kriterier. Vi har alle sammen haft svært ved at tage os sammen til at være fysisk aktive, og vi har alle sammen nogle trælse oplevelser, og vi vejer for meget. Det giver også en forståelse og en sympati for hinanden. Og når man ved, at andre folk har det sådan, så er det også vigtigt, at man er der. Og det tror jeg giver et fællesskab.

(Victoria)

Det fællesskab, som specialets deltagere har fået på holdet, har ifølge Victoria alt at gøre med undersøgelsens fokus på ligestilling, hvor netop deres motiver for at tilmelde sig i første omgang i sig selv foranlediger en form for anerkendelse grundet en gensidig forståelse for overvægtens implikationer for kvindernes kropsbillede. Forløbet har for Jytte også haft afgørende betydning:

Jeg har altid følt, at jeg er god nok, som jeg er sammen med de andre damer på holdet. Men i hverdagen er jeg også begyndt at se anderledes på det, for der har jeg nok også gemt mig lidt og måske ikke helt følt, at man kunne være lige så god som... det er igen udseende og selvtillid og alt det der, man ikke har. Jeg tror også, de kan mærke, at det har ændret sig på arbejdet. Nu er jeg begyndt at blive sådan en spradebasse, altså. Hvor de sådan kigger og tænker, hvad fanden er der lige sket med dig? Man har bare fået den der energi igen og glæde. Jeg har ikke de der dumme tanker, der sidder i baghovedet og siger, at det er også din skyld, og du er for dårlig eller sådan. Tag mig, som jeg er, ikke?

(Jytte)

Jytte har tidligere i sit liv ikke følt sig god nok, som hun er, hvilket vidner om manglende anerkendelse i privatsfæren og derfor lav selvtillid. På holdet har Jytte modtaget den anerkendelse, hun tidligere synes at have manglet, hvilket ikke kun har givet hende selvtillid i specialets træningssammenhæng, men også generelt i hverdagen, hvor det ikke længere er negative tanker angående Jyttes kropsutilfredshed, der fylder. Overførbareheden af glæden Jytte føler, når hun er fysisk aktiv med de andre kvinder, overskygger skyldfølelsen og bevirker en form for accept, der for Jytte handler om, at hun er god nok, som hun er, ligegyldigt andres meninger. Denne positive udvikling i kvindernes selvtillid virker umiddelbart til at være et udbytte af den gensidige støtte, der er mellem kvinderne på holdet:

Man falder aldrig igennem, for der er altid nogle, der støtter op. Lige meget hvem jeg har været sammen med, så har der bare været så stor hjælp. Der var blandt andet en dag, hvor vi var ude at løbe og skulle lave nogle sit ups med de der bolde. Der var jeg lige ved at kaste op, for jeg synes bare ikke, at jeg havde mere. Der var Kirsten rigtig god til at lige sige det, der skulle til, så jeg ikke kastede op men fik gjort det, der skulle til for at komme igennem. Og det der med, når man prøver med nogle vægte, og andre siger ”jeg tror godt lige, du kan tage lidt mere”. Okay, jamen det kan jeg nok godt så. Så der er noget stort ved at være i den relation. For mit vedkommende ville jeg ikke komme nær så langt, hvis jeg skulle forsøge mig med de her ting, for jeg ville ikke have troet på det.

(Ditte)

Dittes tro på sig selv er endnu et udtryk for øget selvtillid forårsaget af den anerkendelse, hun oplever at få fra de andre kvinder, som støtter hende, hepper på hende og har tiltro til hende og hendes evner. Kvinderne på holdet oplever generelt, at de hjælper hinanden og er der for hinanden, når de har brug for det, hvilket ligeledes er et udtryk for en indbyrdes anerkendelse. Desuden er det ikke kun i træningsregi, at kvinderne giver udtryk for, at de føler de kan stole på, at de andre kvinder er der for dem, hvis de skulle befinde sig i vanskelige situationer:

Altså jeg tror, hvis jeg skrev inde i gruppen, at jeg havde brug for noget, så ville de være der og støtte mig med det samme. Der var den dag, hvor jeg ikke kom til træningen, fordi jeg lige havde det svært. Der var de alle skidesøde og skrev med opbakning og synes godt om mit opslag, så det var rart at vide, at folk ikke bare er ligeglade. Jeg synes også, at folk er vildt gode til at lytte og komme med inputs, når vi hver især deler nogle af vores inderste tanker og følelser. Og når man siger noget, så er det ikke sådan, at folk griner af det eller synes, man er pjattet. De er meget forstående. For der kan godt være nogle ting som er meget svære og grænseoverskridende at sige, hvordan man har det, og så er det ikke særlig sjovt, hvis folk bare er sådan tsk. De tager det alvorligt og forstår det og føler med en.

(Marie)

Marie beskriver en forståelighed mellem kvinderne på holdet, som hun ikke synes at have oplevet i samme grad fra andre venner eller bekendte. Denne antagelse bygger på Maries tidligere erfaring med og frygt for at blive mødt af et ”tsk” fra andre, muligvis forvoldt af personer, der ikke begriber

Maries inderste tanker og følelser, fordi de ikke selv har oplevet samme kropstillfredshed, hvorfor hun anskuer deres reaktion på hendes emotionelle tilstand som værende affejdende eller fordømmende.

Vivian fremhæver ligledes trygheden, ligeværdigheden og finfølelsen kvinderne imellem:

Så føler jeg også, at de er der. Jeg føler, at de hører det, og jeg er tryk ved at sige de ting derinde, for jeg ved jo, at de kunne aldrig finde på at grine af en eller et eller andet. Jeg ved også, at de selv har oplevet noget eller føler noget, der minder om. Det er nemmere at fortælle om, hvor træls det er at prøve undertøj eller et eller andet til dem, fordi det strammer alle de forkerte steder. Det er nemmere at fortælle til dem, fordi de måske har haft de samme problemer, end det er at fortælle til en, som er tynd som en ål, som ikke får noget på, der strammer de forkerte steder.

(Vivian)

For Vivian synes det forhold, hun har fået til kvinderne, at være et helt særligt, fordi hun er tryk ved at dele sine inderste bekymringer, mens det samtidig gør sig gældende den anden vej. Det er et udtryk for et gensidigt afhængighedsforhold forstået på den måde, at når andre er ærlige, så er det tryk selv at være det, samtidig med at kvinderne opnår en følelse af, at de ikke er alene. Foruden erfaringen af at de andre kvinder oplever lignende problemer, er de i deres private miljø ikke bange for at blive bedømt eller evalueret, men de modtager derimod en gensidig emotionel støtte og forståelse. Kvindernes adfærd over for hinanden bærer præg af en særlig empati, grundet de tanker og følelser de sammen deler. Der er således tale om en affektiv gensidighed fra og tilstedeværelse af, hvad Honneth betegner som ”den konkrete anden” (Honneth 2003: 15), i specialets tilfælde holdets kvinder, medvirker således at de individuelt får opfyldt deres anerkendelsesbehov i privatsfæren, hvilket desuden påvirker deres selvtillid positivt. Årsagen til, at kvinderne har denne følelse uden egentlig nogensinde at have italesat den, kan være, at de på relativt kort tid er kommet tæt ind på livet af hinanden:

For mig er der ingen tvivl om, at det her med, at vi er i en gruppe, hvor vi ret hurtigt kom til at kende hinanden, og der er nogle, som venter på at jeg skal komme. Det ville være mærkeligt, hvis jeg blev væk. Den der forskel, at nogle sætter pris på mig. Det har virkelig givet mig lysten til at komme afsted, og jeg er ikke bange for at komme ind her.

(Signe)

Signe føler sig oprigtigt værdsat på kvindernes træningshold, hvilket er en indikator for, at hun oplever at blive anerkendt i deres gruppe. Signe er heller ikke længere bange for at træde ind i et træningscenter som Crossfit Lageret, fordi hun sandsynligvis har erhvervet sig større selvtillid som følge af denne anerkendelse. Denne ændring synes ubestrideligt at hænge sammen med det fælles fodfæste, som kvinderne gentagne gange påpeger, hvor Victoria udtaler, at det er noget helt særligt at træne på netop dette hold:

Jeg tror, det er, fordi vi alle er i samme båd, og vi har alle meldt os til på samme grundvilkår. Det tror jeg giver en dybere forståelse af, at vi har det alle sammen træls med vores krop. Vi har også alle sammen et ønske om, at det her skal fungere. Altså det er ikke sådan, at der opstår en negativ stemning sådan, årh vi gider ikke at lave det eller øv. Der er sindsygt god stemning hver gang. Alle glæder sig til at komme, og vi er alle opsat på, at vi gerne vil igennem den her træning. Vi har valgt det selv, og det betyder også meget.

(Victoria)

Kvinderne finder tryghed i at træne på netop deres hold, fordi de er der på samme vilkår, hvorfor de ikke, som det tidligere har været tilfældet, frygter at blive bedømt. Ifølge Alberoni (1984) forholder det sig sådan med venner, at de ikke dømmer hinanden, hvorfor kvinderne antageligvis har stiftet en relation til hinanden, som bygger på samme grundsten som venskabet. I kvindernes fællesskab frygter deltagerne ikke at blive dømt af hinanden, og de frygter ikke at blive misforstået, når de deler deres inderste tanker og bekymringer med hinanden. Heri befinder sig retfærdigheden, som Alberoni (1984) betegner som værende skelsættende og tilhørende venskabet. Med afsæt i Alberonis (1984) perspektiv på venskaber er det netop fortrolighedsforholdet, der adskiller bekendte fra venner, hvorfor kvindernes tryghed relateret til åbenheden over for hinanden antageligvis er et tegn på en venskabelig relation. Dette er også mærkatet, som Jytte anvender i sin beskrivelse af kvindernes forhold:

Det er bare fantastisk. En stor familie, altså. Det er det bare. Der er ikke nogen, der har dømt nogen for noget. Folk har bare haft forståelse for det og de fleste gange sagt, sådan har jeg det også. De er jo blevet rigtig gode venner. Nogle man helst ikke vil undvære. Det er så fedt, at man kan få lov til at fortsætte og se dem noget mere, for det er bare helt vildt fedt. Man har altid til og lyst til at ses med de her kvinder. Og det er så hyggeligt og intenst.

(Jytte)

Jytte beskriver kvinderne på holdet som rigtig gode venner, og faktisk kalder hun deres fælles hold for en stor familie. Når hun forklarer, hvorfor disse kvinder har fået så stor betydning, at hun helst ikke vil undvære dem, er det særligt anerkendelsesparametre, der går igen. Helt fundamentalt oplever Jytte den nødvendige sociale synlighed, hvor folk siger hej, når hun kommer ind ad døren. Derudover føler hun sig værdsat og velkommen, hvilket indikerer, at hun oplever at føle sig anerkendt af sine nye venner på holdet. At kvinderne så hurtigt er kommet tæt på hinanden kan skyldes, at kvindernes møder med hinanden, i både trænings- og coachingsammenhæng, har været meget intense. Ifølge Alberoni (1984) er det netop, når aktiviteten er intens og relationerne mange, at venskaber trives. Derfor er det muligt, at kvinderne i deres møde med hinanden på et tidspunkt i deres liv, hvor de er ekstra handlekraftige og har besluttet at ændre deres liv, bliver ekstraordinært begejstrede for at møde nogle, som er og har det som dem selv. Det fremgår også hos Vivian, at stemningen blandt kvinderne

var munter allerede fra de første minutter, da kvinderne navngav holdet ”Fedt Queens” (efter forløbet omdøbt til ”Fit Queens”), fik fælles t-shirts og lavede fælles kampråb med dertilhørende bevægelse:

Det var jo også en fest. Og du havde jo stillet de der opgaver lige med det samme ved at sige, nu skal i finde ud af, hvad i skal hedde, i er et hold, i skal lave en dans, og så sidder man og kigger lidt mærkeligt på hinanden [...] Vi skraldgrinede jo. Altså vi skreg af grin fra første sekund, vi sad herude sammen. og så blev vi bare en enhed allerede derfra.

(Vivian)

Kvindernes øjeblikkelige oplevelse af at falde i hak med hinanden skyldes antageligvis deres bevidsthed om at have tilmeldt sig forløbet på samme præmisser. De har fra begyndelsen haft en fælles baggrund, lignende tanker og følelser angående deres kropslige udseende og overvægten, samt en lyst til at ændre på deres nuværende tilstand og finde motivationen til at træne. De betingelser taget i betragtning, synes det rimeligt at formode, at kvinderne har haft optimale muligheder for at danne tætte relationer, hvilket Vivians beskrivelse af kvindernes første møde ligeledes indikerer. Mødet gav anledning til venskabsdannelse, hvor de fra interventionens første dag følte sig som en ”enhed”, et hold eller et os, hvilket vidner om følelsen af ufortøvet anerkendelse, som de ikke havde erfaring med fra tidligere træningssammenhænge. Ditte beskriver i forlængelse heraf, at alle fra første dag har ”leveret en del af sig selv” (Ditte), hvilket kan være et udtryk for en øjeblikkelig sympati og interesse for hinanden, mens den samhørighed, begge kvinder beskriver, indikerer en følelse af at være nært beslægtede og på bølgelængde, hvilket, ifølge Alberoni (1984), er måden, hvorpå venskaber opstår; uforceret og ud af ingenting. Vivians betegnelse af gruppen som en enhed eller kan endvidere tyde på en følelse af, at de er særligt udvalgte individer (hvilket de grundlæggende er), der har sluttet sig sammen, hvilket, ifølge Alberoni (1984), skaber en fornemmelse af egen styrke og fortræffelighed. Følelsen af at være specielle og det fællesskab, som dannes herigennem, er bemærkelsesværdigt kraftfulde, fordi nye venskaber, jævnfør Alberoni (1984), opstår i perioder af livet, hvor vi er tvunget til at revidere, hvem vi er, og hvad vi gør. Denne revision udtrykker Marie en bevidsthed om:

Vi kommer der jo, fordi vi alle gerne vil træne. Det vil vi alle gerne, men vi er også hæmmet af, hvor vi er i vores liv på grund af vores vægt og vores udfordringer, så nogle af vores fælles værdier er nok også, at vi har brug for at finde en vej, hvor vi kan blive gladere og gøre noget godt for os selv. Så tror jeg også, vi søger noget motivation gennem hinanden.

(Marie)

Specialets kvinderne er forandringsparate og ønsker at få det bedre med deres kroppe, samt finde motivationen til træning. Disse udfordringer kan samtlige af træningsinterventionens deltagere identificere sig med. Derfor er der på forhånd sandsynligvis nogle implicite fælles værdier og overbevisninger, som foranlediger en grundlæggende form for anerkendelse af hinanden:

De relationer, vi har dannet, fordi vi respekterer hinanden og accepterer hinanden, har stor betydning. Især at vi lytter til hinanden og er forstående overfor hinanden. Det giver tryk-
hed. Det med at finde ud af, at der er andre, der har det som en selv. Også i forhold til
træningen. Man har lyst til selv at prøve at give den lidt mere, fordi det gør de andre jo også.

(Marie)

Marie og de andre kvinder har generelt følt sig velkomne og værdsat fra begyndelsen, hvilket er en følelse, der har hængt ved for både Signe, som beskriver, at hun er typen ”der lige skal se folk an, men jeg kan mærke, at jeg virkelig bare har åbnet op, og jeg kan hundrede procent være mig selv uden at tænke over noget som helst. Det er så fedt” (Signe) og Victoria, der blandt kvinderne på holdet ”ikke tænker over, hvordan jeg ser ud, eller hvad jeg ellers gør. Det gør jeg for eksempel, når jeg er i skole, men det føler jeg ikke er nødvendigt sammen med dem” (Victoria). Victorias og Signes udtalelser antyder, at de blandt de andre deltagere på holdet føler sig gode nok, som de er. Udtalelserne indikerer, at den anerkendelse, de har modtaget i privatsfæren fra deres potentielt nye venskaber, har haft positiv indvirkning på deres selvtillid og tro på sig selv. At kvinderne oplever, at de andre roser dem og værdsætter deres indsats, samt er der for dem, når de har brug for det, er alle indikatorer for, at de føler sig anerkendt. Denne anerkendelse fra de relationer, deltagerne har tilegnet sig i den private sfære har, foruden en positiv indflydelse på kvindernes selvtillid, også givet dem motivation til at forsætte træningen og derigennem bibeholde deres nye venskaber. Foruden det sociale aspekt er endnu et argument for, at anerkendelsen har haft positiv betydning for kvindernes selvtillid, at kvinderne nu har fået mod på at træne alene, hvor netop evnen til at være alene ifølge Honneth (2003) er en indikator for, at vedkommende besidder selvtillid. Efter forløbet er samtlige kvinder begyndt at træne på egen hånd, og Jytte beskriver sin oplevelse hermed:

Hvis jeg ikke kan passe en træning ind tirsdag. Jamen, så går jeg bare en tur eller træner lidt i garagen. Jeg kom ikke afsted før, fordi folk kiggede hele tiden. Nu er jeg pisse-
ligeglad. Jeg sidder på et spinninghold ved siden af størrelse 34 og tænker so what, jeg er her
også. Og klapper mig selv på skulderen over, at jeg er her og deltager.

(Jytte)

Jyttes selvtillid er tilnærmelsesvis sprudlende efter deltagelsen i specialets træningsintervention, og hvor hun tidligere har været angst for at træne alene og associeret det med ubehag, er hun nu ”pisse-
ligeglad”, hvilket sandsynlig skyldes den anerkendelse, hun har modtaget gennem træningen. Således har kærlighedsforholdet mellem deltagerne ikke blot haft positiv indflydelse på deres individuelle selvtillid, men har også været medvirkende til, at de nu i højere grad føler sig trygge i at begå sig i andre fællesskaber såsom på arbejdet eller i fitnesscentre. Derfor vil næste del af analysen centrere

sig omkring kvindernes oplevelser angående anerkendelse i den solidariske sfære, hvor fokus særligt vil være på deltagernes anskuelse af deres hold som værende unikt.

4.3.2.2 Analyse af anerkendelse i den solidariske sfære

Et af selvværdsættelsens parametre er optimisme (Lyubomirsky 2006), og kvindernes tilgang til træning synes generelt at være lystbetonet og entusiastisk; både på egne vegne, men også hinandens:

Det der med, at alle er muntre og glade. Det er lige så meget med til, at man synes, det er fedt at være her. For eksempel når der er burpees, og man tænker, åh det kan jeg ikke finde ud af, vel. Så gør man det på sin bedste måde. Og man bliver jo aldrig gjort nar af, men vi griner bare sammen over det, man måske ikke kan finde ud af.

(Jytte)

Jytte inkluderer samtlige kvinder, når hun beskriver den positive stemning, der omgiver såvel deres fælles træning som samværet forbundet hermed, hvilket er et udtryk for en generel følelse af optimisme anledningssgivende til selvværdsættelse. Når Jytte endvidere udtaler, at alle gør deres bedste på hver deres måde, er det et udtryk for en indbyrdes anerkendelse af hinandens engagement og deltagelse i gruppen, socialrelationen og fællesskabet, hvilket endvidere understøttes af deres frivillige investering af deres tid efter træning, hvor de eksempelvis sammen har fejret fødselsdag. Anerkendelsen af hinandens indsats kan have en positiv betydning for kvindernes selvværd, men da der i ovenstående ikke er tale om deciderede unikke kompetencer, selvom Jyttes udtalelse i overvejende omfang kan anskues som sådan, bør denne problematik jævnfør Honneths (2003) perspektiv også tages i betragtning. Selvom kvinderne ikke har fået uddelegeret opgaver på baggrund af individuelle unikke kompetencer, er de stadig tilbøjelige til at fremhæve hinandens særegne bidrag til fællesskabet. Eksempelvis håber Vivian, at de andre synes, hendes tilstedeværelse er speciel:

Det håber jeg, de synes. Og jeg får også så meget igen af dem. Hvis man nu ikke synes, man kan, så er de sådan ”jamen så skal du bare tage den der eller gøre det der”. Nogen ved noget om noget, og nogen ved noget om noget andet. Der er folk, der hjælper med at rette på, hvordan man står og sådan. Det er dejligt.

(Vivian)

I ovenstående citat antyder Vivian, at alle kvinder har forskellige færdigheder. Idet hun mener at disse færdigheder endvidere er nyttige på hver sin måde, anerkendes de af hende som kompetencer (Jørgensen 2001). Det betyder, at kvinderne ud fra denne betragtning i nogen grad bidrager med hver deres unikke kompetencer, og føler de sig anerkendt herfor, vil det have en positiv indvirkning på deres selvværd. Jævnfør Honneth (2003) vil medlemmer af situerede fællesskaber, som specialets

kvinder, altid søge at blive betragtede som unikke. Dette kommer også til udtryk i deres svar på, hvordan de forestiller sig, de andre kvinder opfatter deres rolle på holdet:

Altså jeg tror lidt, at jeg er blevet lidt den sjove, for det er generelt en rolle, jeg godt kan lide at tage. Det tror jeg også, at de andre ser. De griner i hvert fald, når jeg siger noget. Når jeg fortæller lidt direkte omkring, hvor træls det er at være tyk, så føler jeg, at jeg kan sige det på en måde, som er sjov, så folk de griner. Så er der mange, der har det på samme måde, og så kan vi tale om det, uden det er på en dyster måde.

(Victoria)

Victoria oplever, at hun har en særlig rolle i kvindernes fællesskab som ”hende den sjove”, der på en hensigtsmæssig måde formår at lette stemningen og gøre, hvad flere af kvinderne ofte har oplevet som værende tabubelagt, overvægten, til et legitimt emne. Det er en evne, som Victoria ligeledes har oplevet at blive anerkendt for af de andre kvinder, som har grinet og påtalt den som noget positivt, hvorfor de har integreret Victorias unikhed. Specialets kvinder har alle en oplevelse af at bidrage med noget unikt til holdet, og fællesskabet synes endvidere at formå at integrere hinandens evner og egenskaber samt anerkende den indsats, de yder, hvorfor de individuelt kan betragtes som solidariske. Kvinderne erkender gennemgående af at føle sig betydningsfulde og uundværlige i det fællesskab, de har opbygget i løbet af træningsinterventionen, men samtidig værdsætter de at modtage råd med henblik på at blive bedre, hvor eksempelvis Signe udtaler: ”Yes, 100 procent! Og jeg modtager feedback konstruktivt. Det er fedt, at man får noget at vide, hvis et eller andet skal laves lidt om. Så bliver jeg jo kun endnu bedre” (Signe). Kvinderne i specialets undersøgelse giver udtryk for at være gode til at modtage feedback konstruktivt og oplever denne som positiv og anerkendende, hvilket igen resulterer i et positivt udbytte for kvindernes selvværdsættelse. At kvinderne ikke længere frygter at blive irettesat skyldes potentielt, at de i reglen føler sig tilpas kompetente til at lave de øvelser, som træningen foreskriver og således kan leve op til det niveau, der er på holdet:

Ja, der synes jeg, du har været god til at programmere det, så der ikke er kommet et eller andet vildt overvældende. Jeg synes, at hvis der har været noget, som var lidt svært, så har vi også haft tid til at lave øvelser. Vi er ikke bare blevet kastet ud i noget og skulle finde ud af det selv. Det synes jeg har været godt.

(Signe)

Træning har været struktureret således, at det kunne tilpasses kvindernes individuelle niveau, hvilket for Signe har haft en positiv effekt, idet hun ikke har frygtet at blive udstillet foran andre. Specialets træningsintervention har for kvinderne betydet, at de ikke længere føler sig begrænsede eller styrede af angsten for at træne blandt andre grundet utilstrækkelig kompetencefølelse. Kvindernes nyerhvervede følelse af kompetence, som følge af træningsinterventionen, har antageligvis bevirket en anden

oplevelse af at mestre samt have kontrol over træningsmiljøet. Denne mestring og kontrol over miljøet, kombineret med kvindernes følelse af optimisme, samt evne til konstruktiv feedback, har tilsammen haft positiv indvirkning på kvindernes selvværd, hvilket eksplicit kommer til udtryk i deres uvante tryghed ved at træne både alene og blandt andre. At kvinderne oplever at mestre det træningsmiljø, de er en del af i forbindelse med træningsinterventionen, kan ydermere hænge sammen med det ligeværd de føler samt deres fælles værdigrundlag, som for dem gør deres hold er noget helt særligt, hvilket der er adskillige eksempler på:

Holdet er jo noget særligt, fordi det er helt unikt. Du kan jo ikke gå ind et andet sted og få det samme. Du har jo lavet det her med et formål, så det er jo helt unikt. Og det var sådan en appelsin, der drøede ned i ens turban, da man kom på holdet, føler jeg lidt. Jeg ville ønske, at andre kunne opleve det og det her koncept [...] Og jeg tror faktisk også, at vi alle et eller andet sted ved og også føler os særligt udvalgt, fordi vi skulle opfylde nogle kriterier, men også fordi vi læste det samme stykke tekst og har alle tænkt de samme tanker, da vi sendte en besked afsted til dig. At du ramte lige præcis noget. Og allerede der var der jo en fælles forståelse. Det var meget positivt.

(Ditte)

I ovenstående beskriver Ditte oplevelsen af at føle sig særligt udvalgt, hvilket Alberoni (1984) associerer med en såkaldt "selvforgudelse", som endnu engang afstedkommer helt særlige forudsætninger for venskabsdannelse mellem kvinderne. Derfor er Dittes udtalelse et eksempel på, hvordan kvindernes ligeværdighed og fælles forståelse, hvilken hun italesætter som identiske tanker opstået på baggrund af læsningen af samme tekst, medvirker til stor glæde ved udvælgelse af venner inden for et særligt solidaritetsfelt som dette, givet ved sammenholdet og harmonien mellem træningsinterventionens kvinder, der er på vej imod samme mål. Også dette aspekt har haft central betydning for Signe:

Altså en del af det er jo nok, at vi ligesom tør at sætte ord på, hvorfor vi er her. For når du bare møder op til en almindelig træning, er der jo ikke nogen, der snakker om hvorfor, og sandsynligvis snakker man slet ikke. Det tror jeg har gjort det ret unikt, at vi har fået lov til at dele de der ups and downs, og hvad kan man ikke lide ved sig selv, og hvad er man egentlig glad for. Så det der sammenhold er helt klart særligt, og vi lærer hinanden at kende på et andet niveau. Det gør det unikt på en meget positiv måde. Vi har et andet billede af hinanden, når vi ved, hvorfor hinanden er her, og hvad vi egentlig kæmper med. Et mere ærligt billede. Så er vi alle sammen lidt seje på en anden måde end andre, fordi vi ved, at vi hver især kæmper med noget andet.

(Signe)

Ifølge Signe bygger deres fællesskab på en indbyrdes sympatifølelse og forståelse, som adskiller sig fra alle andre, fordi kvinderne har en bevidsthed om at tilhøre en særlig gruppe som værende overvægtige. Det gør dem i stand til socialt at identificere sig med hinanden som medlemmer af netop dette fællesskab, hvor de kæmper med kropsutilfredshed og andre problematikker forbundet hermed.

Signe giver således udtryk for en bevidsthed omkring værdibaserede fællestræk og ligheder tilhørende deres gruppe, hvilket involverer en selv-kategorisering (Stets & Burke 2000). Eftersom førnævnte vanskeligheder, ifølge Signe, ikke blot medfører en svær kamp, men også gør dem ”sejere” end andre, har denne sociale kategori formentlig en positiv indvirkning på Signes og de andre kvinders sociale identitet, hvor deres gruppes homogenitet forstærker en form for ”os”-følelse, der for kvinderne får deres fællesskab til at fremstå positivt sammenlignet med andre:

Ud over alle grænser! Du kunne ikke have gjort det bedre, altså. Det er virkelig Fedt Queens for ever. Det er bare et hold, man er stolt af at have været en del af og er en del af, for altså det stopper jo ikke her. Det er bare fedt at have været med [...] Vi er bare seje altså. Vi er bare unikke på hver vores måde og så alligevel bare så ens.

(Jytte)

Når Jytte er stolt af at være en del af holdet og anskuer dem som ”seje”, tilslutter hun sig favoriseringen af deres gruppe. Ifølge Stets og Burke (2000) højner dette oplevelsen af tilhørsforhold, hvorfor den anerkendelse, kvinderne oplever at få i den solidariske sfære, sandsynligvis er medvirkende, at der så hurtigt er blevet dannet venskaber kvinderne i mellem. Disse venskaber ser endvidere ud til at have en bekræftende indvirkning på kvindernes selvværd grundet evalueringen af deres in-group som værende noget særligt, samt de enkelte deltageres oplevelse af at kunne noget specielt i dette fællesskab sammenlignet med andre grupper. Idet træningsinterventionens kvinder anskuer deres gruppe som unik og føler, at fællesskabet adskiller sig positivt fra out-groups såsom fitnesscentre, har forløbet formodentligt bidraget til at optimere kvindernes selvværdsfølelse. Kvindernes følelse af sær egenhed opfylder ydermere Honneths (2003) betingelse, unikheden, vedrørende argumentet, at de har følt sig anerkendt i den solidariske sfære bestående af det træningsmiljø, de har interageret i. Dette har for Victoria medført en følelse af at høre til:

Det har betydet alverden. Det er jo aldrig fedt at føle sig dårlig, og det har jeg ALDRIG følt her. Så det har helt klart betydet mest i forhold til min træningsglæde, at de har været der. Sådan at vi har været i samme båd og blevet enige om, at det skal nok gå, og det bliver sjovt. Det, at vi er der på samme grundlag betyder også rigtig meget. Vi vil jo alle sammen gerne lykkes, og vi vil også gerne, at hinanden lykkes med det.

(Victoria)

Victoria giver udtryk for i høj grad at føle sig inkluderet, hvilket generelt synes at være tilfældet blandt kvinderne på holdet. Som det tidligere fremgik af analysen, var det den modsatte oplevelse, der dominerede kvindernes tidligere erfaringer med at træne i fitnesscentre, hvor de følte sig ekskluderede og utilpasse. Mens sidstnævnte har resulteret i at skade kvindernes selvværd og kropsbillede,

har kvindernes gensidige, sympatiske ønske om at se hinanden ”lykkes” derimod gavnet deres selv-
værdssættelse. De har tilegnet sig nye tilhørsforhold gennem forløbet, og de formår at navigere rundt
i og kontrollere det miljø, der udgør specialets træningssammenhæng, hvilket igen vidner om, at
kvinderne har tilegnet sig et større mængde selvværd (Leary 1995). Angående stabiliteten af kvinder-
nes selvværd er der ingen, som har udvist stærke følelsesmæssige reaktioner som et udtryk for at
have følt sig ramt på selvværdet. Marie påtaler derimod, at hun er godt tilpas i kvindernes selskab
uanset dagen og humøret:

jeg tager ud og gør noget godt for mig selv, og jeg ved, hvor glad jeg bliver for det bagefter.
Det er den ene ting. Den anden ting er, at jeg ved, at selvom jeg har en dårlig dag, og lige
meget hvordan det går, så ved jeg, der er nogle på det her hold, som ikke dømmer mig,
hvis jeg har en dårlig dag, men som derimod forstår og støtter mig. Så de to ting. Både for
mig selv og for at komme ud og være sammen med de andre.

(Marie)

Med afsæt i ovenstående oplever Marie umiddelbart at kunne have dårlige dage, men grundet den
anerkendelse og forståelse hun møder fra de andre kvinder, føler hun sig ikke dømt, hvilket kan være
et udtryk for, at Maries selvværd i hvert fald forekommer stabilt i netop deres træningsmiljø. Med en
positiv ændring i såvel kvindernes mængde selvværd som stabiliteten heraf, har kvinderne sociale
relationer på holdet antageligvis haft markant positiv betydning for kvindernes trivsel og selvværd.
De sociale relationer har ud over en hensigtsmæssig indvirkning på kvindernes gode liv (Honneth
2003), haft betydning for deres motivation for at træne, hvilket Jytte italesætter:

Jamen, jeg kommer bare ikke ud ad døren, hvis det bare er for et hold, der ikke siger mig
noget. Altså fordi står du selv i et fitnesscenter, hvor jeg da også før har stået på et hold
med vægtstænger og alt muligt, hvor hende, der står deroppe, er sådan, jaa 7 mere 10 mere
(med sarkasme i stemmen) siger det mig ikke noget. Men det har det bare gjort det her
hold, fordi vi har haft de her samtaler. Vi er bare så ens og bare kommet så godt ind på dig.
Altså det har bare været omfavnende det her hold. Det gør også, at jeg 1000 gange hellere
vil det her end alt muligt andet. Det her fællesskab er bare med til at gøre, at man har lyst
til at træne.

(Jytte)

Jytte har tilegnet sig nogle nye venskaber, som har givet hende ”lyst” til at træne, hvilket er en indi-
kator for en indefra motiveret deltagelse i de fysiske aktiviteter, hvilket ligeledes er et udtryk for en
fordelagtig ændring i Jyttes selvværd. Derfor vil jeg i kapitlets sidste afsnit analysere, hvorledes kvin-
dernes motivation for træning har ændret sig som følge af forløbets anerkendelsesperspektiv og fokus
på venskabsdannelse mellem ligesindede, samt beskæftige mig med betydningen af tilhørsforhold og
kompetence i træningen på kvindernes følelse af autonomi.

4.3.3 Analyse af træningsinterventionens betydning for kvindernes motivation

Kvinderne har i coachingsamtalerne delt tidligere erfaringer med fysisk aktivitet, som de desuden har sammenholdt med, hvordan de oplever den fysiske aktivitet på specialets hold:

Jeg er helt vildt dårlig til at løbe. Og jeg har gået til fodbold før, og jeg hadede, når vi skulle løbe, at jeg altid var den langsomste. Jeg prustede og stønnede allermest. Det var simpelt hen nok til, at det gad jeg ikke at blive ved med at komme. På det her hold er der ikke nogle, der holder øje med hinanden, og træningen er sat sådan sammen, at der er ikke nogen, der kommer sidst eller et eller andet.

(Victoria)

Jeg gik også til fodbold, og da vi blev ældre, blev folk ligesom bedre, men jeg udviklede mig ikke rigtigt, og jeg havde en træner, som gjorde forskel på de gode og de dårlige, så jeg var ikke i tvivl om, at jeg var en af de dårlige. Så er det ikke særligt sjovt at komme. Det har faktisk siddet lidt i mig, at det var ubehageligt at være en af de dårlige og vide det. Det er rart at være sammen med nogle, som rent faktisk synes, at man gør det godt alligevel. Det sætter sig virkelig meget på ens selvværd, at man bliver sat så meget i bås.

(Marie)

Både Victorias og Maries fortælling indbefatter et plot, der centrerer sig om deres utilstrækkelighed angående de kvalifikationer et individ bør opfylde for at klare sig godt i fysiske aktiviteter, her eksemplificeret ved fodbold. Følelsen af at de prustede, stønnede, var i dårlig form og generelt ikke dygtige nok til at begå sig i sporten har de overført til andre sammenhænge, hvor de i deres voksenliv heller ikke har følt sig egnede til at træne i et fitnesscenter. De har dermed ikke oplevet at blive anerkendt for deres unikke kompetencer i den solidariske sfære, hvilket, som Marie selv italesætter, har haft negativ indflydelse på deres selvværd. Den manglende anerkendelse og sandsynligvis manglende tilhørsforhold og kompetencefølelse har derfor medført en amotivation, der har fulgt dem gennem livet, hvor de ikke har oplevet at føle sig værdsat eller velkomne i forskellige træningssammenhænge. Dog fremhæver kvinderne, hvordan deltagelsen i specialets træningsintervention adskiller sig herfra, fordi der ikke er nogen, der ser skævt til eller dømmer dem, mens træningens struktur ikke tillader samme niveaudifferentiering som eksempelvis udvælgelsen på fodboldholdet. Kvindernes oplevelse af anerkendelse har medvirket til en ny erhvervet kompetencefølelse, hvor de, modsat tidligere, oplever at besidde tilstrækkelige færdigheder til at kunne deltage i de fysiske aktiviteter:

Jeg føler et rimeligt ligeværd i forhold til det her med at træne. I starten var jeg meget nervøs for at komme, for puha hvis vi skal lave armbøjninger. Jeg kan ikke finde ud af at lave armbøjninger, og kan de andre mon det og sådan noget. Men efter at man har været der nogle gange, fandt man ret hurtigt ud af, at de kan cirka det samme som en selv, så det har været fantastisk. At vi er så meget på samme niveau [...] Det giver en tryghed.

(Vivian)

For Vivian fremstår et afgørende perspektiv for hendes lyst til at blive på holdet, at træningen er foregået blandt andre på samme niveau, hvor hun, modsat andre træningssammenhænge, oplevede at føle sig kompetent på netop specialets hold. For Ditte handler det antageligvis om, at træningsinterventionens omstændigheder har bevirket de bedst mulige forudsætninger for at lære samt blive bedre:

Jeg kan mærke, jeg bliver stærkere. Jeg retter ryggen lidt mere og føler mig sej og stærk, fordi jeg har løftet meget. Så den der følelse af, at jeg har en krop, som jeg rent faktisk kan bruge til noget. Jeg kan øve mig i at blive stærkere og sådan nogle ting. Og når jeg går derfra og føler mig stærk, så fylder det ikke noget, hvordan jeg ser ud. Eller når jeg ligger inde på gulvet og er ved at dø efter træning sammen med nogle af de andre damer, og det føles som om, mine kinder er ved at eksplodere, så tænker jeg ikke over, hvordan jeg fremstår. Jeg tænker bare over, at den her øvelse, har jeg lyst til at kunne eller blive bedre til.

(Ditte)

Ditte udtrykker en stærk kompetencefølelse i takt med, at hun på holdet har fundet et rum for og plads til at blive stærkere og bedre, hvilket særligt skyldes fællesskabet og ligeværdigheden på holdet, hvorigennem hun er blevet anerkendt. Jytte har gennemgået en lignende udvikling, hvilket foruden kvindernes træningssammenhæng har haft indvirkning på andre fysiske aktiviteter:

Man får jo den der gejst i, at nu kan man løfte det, hvorfor så ikke prøve lidt mere. Eller nu kan man tage 10 af den her, hvorfor så ikke prøve med mere vægt. Jeg går på sådan noget puls/styrke nu om torsdagen, hvor vi træner med vægtstænger. Sidst jeg gik til det, inden forløbet, kunne jeg ikke løfte tre kilo. Det var også en af grundene til, at jeg stoppede til det. Nu er jeg begyndt igen og på grund af det her forløb, så løftede jeg jo med 15 kg på stangen, og så stod vi jo og lavede rows og alt muligt, og det kørte bare for mig. Folk stod jo og sagde, hvor fanden har du været henne? Jeg stod jo med endnu mere på stangen, end dem der har gået til det i lang tid. Før kunne jeg jo ikke noget, og nu kommer jeg bare og kan en helt masse. Så en sejr virkelig, når man så er til det andet og oplever, hvor meget der er sket. Og man kan være sådan, prøv lige at se hvor meget DET HER hold har gjort.

(Jytte)

Succesoplevelser forbundet med træningsinterventionen har medvirket til, at Jytte har følt sig tilstrækkeligt kompetent til at deltage i andre træningssammenhænge, hvorfor lysten antageligvis også har ændret sig. Kvindernes ny erhvervede kompetencefølelse er i høj grad opstået på baggrund af de relationer, som deltagerne har dannet på tværs af hinanden gennem forløbet, og har utvivlsomt udslagsgivende betydning for kvindernes motivation for at træne. Signes erfaring med gensidig støtte fra de andre deltagere, vægter hun højt til træningen:

(VI HØRER KÆMPE GRIN LIGE UDEN FOR DØREN) Sådan der, haha. Nej, virkelig. God humor, og der er rum for det hele og plads til det hele, og man kan også godt være kede af det sammen eller grine sammen ad Pommern til. Og så synes jeg, det er fedt, at vi kører det videre, for det gør, at man kommer afsted.

(Signe)

De relationer, Signe har fået på holdet, har givet hende en følelse af at høre til i netop deres fælleskab, hvor hun endvidere føler, at hun altid kan være sig selv. Derfor agerer Signe ikke på baggrund af potentielle forventninger eller forestillinger fra de andre på holdet, men føler sig i stedet bekræftet og anerkendt ligegyldigt sin adfærd; om hun griner eller er ked af det. Jævnfør denne betragtning kan Signe antages at opleve et oprigtigt tilhørsforhold i specialets kontekst, hvilket endvidere har haft positiv indflydelse på Signes lyst til og glæde over at komme til træning og dermed graden af hendes motivation som værende autonomt reguleret, idet den har afsat i en lykke- og tilfredshedsfølelse. Det er generelt tilhørsforholdene, deltagerne fremhæver, når de svarer på, hvorfor de gerne vil forsætte:

Var jeg bare trådt ind ad døren og skulle være på et hold. Det kan godt være, jeg havde fået at vide, at der er et begynderhold med dig og sådan og sådan, men kommer du ind som sådan en alenemus og bare står, og du kender slet ikke de andre, og de andre har måske været der 10 gange før dig. Det havde slet, slet ikke gjort det samme overhovedet. Det havde det ikke. Det har betydet alt, at det var netop de her kvinder. Både det, at man har snakket, altså det psykiske, at man har fået det med også. Og så at de er lige som en selv, ikke. Det er jo det, der driver værket, og så gør, at man glæder sig sådan hele tiden. For jeg glæder mig da langt mere til at skulle på det her hold end at skulle til spinning om mandagen, hvor man bare sidder på en cykel for at sidde på en cykel. Det er noget særligt, at det er de samme, man træner med her hver gang. Kan det så drive det til noget andet, er det selvfølgelig godt, men jeg glæder mig stadig klart mest til det her.

(Marie)

Marie fremhæver betydningen af, at forløbet har været med netop disse kvinder, hvor den fælles coaching i særdeleshed har medvirket til, at deltagerne har dannet tætte relationer på forholdsvis kort tid. For Jytte er det netop i coachingsamtalerne, hvor kvinderne har åbnet sig op over for hinanden, at de for alvor har fundet ud af, hvor meget de reelt kan identificere sig med hinanden. Identifikationsaspektet har fremmet Jyttes følelse af at høre til samt have betydning i andres øjne, fordi de resterende deltagere lytter og forstår samt accepterer og anerkender Jytte for hvem hun er, samt som værende et legitimt medlem af gruppen (Ryan & Deci 2017). Det betyder, at det tilhørsforhold, Jytte oplever at have ”Fedt Queens”, adskiller sig positivt fra, hvad hun oplever til eksempelvis spinning-timerne, hvor det er nye mennesker, som hun ikke i samme omfang kan relatere til. Kvindernes unikke træningsfælleskab og dertilhørende tilhørsforhold har således indvirket hensigtsmæssigt på deres in-defrakommende motivation for fysisk aktivitet. Lysten og glæden, som driver kvinderne, er endvidere indikatorer for, at deres adfærd og deltagelse i træningen er autonomt reguleret:

Det er klart lysten. Der er ikke noget pres. Der er en forventning til at skulle ind og træne og prøve nogle nye ting. Mærke at jeg bliver stærkere. Og så helt klart også samværet med de andre. Det er klart de to ting. Der er for mig ikke nogen af de ting, der kunne stå alene.

(Ditte)

Ditte føler sig ikke længere presset til at være fysisk aktiv eller anskuer det som en pligt. Det er i stedet en oprigtig lyst til og interesse i at lære noget nyt, samt overvindelsen af disse udfordringer, som for Ditte medfører glæde, nydelse og tilfredshed. Dermed er Dittes erfaring med netop specialets træningssammenhæng, at hendes deltagelse i de fysiske aktiviteter genererer kompetence, hvorfor hendes adfærd og deltagelse kan antages at være autonomt reguleret. Derudover fremhæver Ditte igen samværet med de andre kvinder på holdet, hvorfor tilfredsstillelsen af det basale psykologiske behov som værende aktualiseret gennem både kompetence og tilhørsforhold synes opfyldt. Kvinderne føler sig ikke længere presset til at træne grundet eksterne faktorer såsom vægttab eller samfundsmæssige forventninger, men oplever i stedet medbestemmelse angående den fysiske aktivitet, hvori de indgår på baggrund af egen lyst og vilje, hvilket kommer til udtryk hos Jytte, når hun beskriver den følelse, hun får i kroppen efter en træningssession:

Lykkelig og træt. Mega træt, mega øm og mega lykkelig (griner). Og min familie kan bare se, hvor glad jeg er over at været til de her ting, så de nyder jo også, at jeg er afsted til noget. Og så har de fået en positiv mor, i stedet for den sure og negative mor hele tiden. De kan jo også se forandringen. Og det er så fedt.

(Jytte)

Hvis kvindernes motiver antages at være baseret på reel lyst og nydelse, hvilket overordnet ser ud til at være tilfældet, er der tale om en generel indefrakommende motivation, hvilket medfører bedre forudsætninger for kvindernes vedvarende motivation for at være fysisk aktive. For Jytte har forløbet haft så betydning, at hun også mærker det i hverdagen, hvor hun er blevet et gladere menneske. Jytte beskriver sig selv som lykkelig, hvilket indikerer, at hendes erfaring med træningsinterventionen har genereret adgang til hendes kognitive, affektive og psykologiske kapaciteter, som alle er parametre, der understøtter hendes adfærd og deltagelse som værende integreret og selvvalgt, (Ryan 2017). Kvindernes træningsdeltagelse i langt højere grad er autonomt reguleret efter træningsinterventionen, hvor motivationen for fysisk aktivitet endvidere fremtræder som dybere integreret i dem:

Min lyst har ændret sig meget. Jeg kan ikke undvære det nu. Jeg er begyndt bare at gøre nogle ting selv. Jeg var på arbejde en dag, hvor jeg ikke havde nogen bil, da jeg skulle hjem igen. Der er otte kilometer, men jeg tænkte bare, fuck det jeg går hjem. Det tog mig fandeme 50 minutter, men jeg gjorde det! Det kunne jeg sgu da ikke have kommet i tanker om for 2 måneder siden vel. Men jeg gik altså bare hjem. Dengang ville jeg have kigget på, jamen hvornår går bussen? Okay, der er en hel time, men det er lige meget, for jeg skal i hvert fald med bussen, ikke. Og nu tænker jeg bare YES, det er ekstra motion. Så det har virkelig også vendt bøtten. Jeg glæder mig over hver ting, jeg gør. Om det så bare er at lufte hunden i en halv time, det er lige meget, men så har jeg også gjort det.

(Jytte)

Kvinderne giver overvejende udtryk for en signifikant afhængighed af deres vigtige indbyrdes forhold udtrykt gennem tilhørsforholdenes betydning for deres lyst til at komme afsted til træning, hvilket er typisk for autonome individer (Ryan & Deci 2017). Samtidig indikerer Jyttes forklaring, at hun kan agere uafhængig, idet hun selvstændigt er begyndt at øge sit fysiske aktivitetsniveau og har fundet en viljekraft frem og en frihed heri, som hun ikke tidligere var i besiddelse af. Dette understøtter ligeledes Jytte som værende et autonomt handlende individ. Med afsæt i udviklingen af kvindernes motivation for at være fysisk aktive, synes det rimeligt at vurdere, at de i langt højere grad indgår i fysisk aktivitet på baggrund af autonome kriterier såsom lyst, glæde og fri vilje, hvilket er et udtryk for en indefrakommende motivation. I analysen aftegner der sig således et billede af, hvorledes de forskellige elementer i specialets fokus (anerkendelse, venskabsdannelse, coaching) har haft betydning for kvindernes motivation, og der er derfor sandsynligvis tale om komponenter, som alle er af så afgørende betydning for undersøgelsens resultater, at ikke ét kunne undværes.

I det følgende kapitel vil jeg, med specialets teorier som springbræt, diskutere de tendenser, som er kommet til udtryk i analysekapitlet med henblik på at forklare, hvorfor træningsinterventionen har påvirket deltagerne, som den har.

5 Diskussion

I analysen af kvindernes kropsbillede fremstår det tydeligt, at måden, hvorpå kvinderne opfatter sig selv og deres krop, har ændret sig markant efter interventionen. Det kom endvidere til udtryk, at de bagvedliggende foranledninger til denne hensigtsmæssige forandring navnlig var relateret til kvindernes oplevelse af ligestilling, tryk samt følelse af at høre til; ikke blot forårsaget af træningen, men i særdeleshed også coachingsamtalerne. Sidstnævnte gav anledning til, at kvinderne åbnede sig op over for hinanden og delte sårbare tanker, som de ikke tidligere havde turde at dele. Kvindernes erkendelse af at møde nogle, som i mange henseender er som dem selv, er anledningsgivende til en tæt relationsdannelse kvinderne imellem, hvor de påskønnes og værdsættes for deres indsats i såvel træningen som andre aspekter af livet, hvilket afstedkommer en form for personlig bekræftelse. I denne sammenhæng har kvinderne oplevet at føle sig anerkendt for deres adfærd, hvor den kærlighed, de har modtaget fra de andre kvinder, hvem de muligvis er kommet til at betragte som deres venner, har haft en positiv indflydelse på deres selvtillid. Derudover har de følt sig anerkendt i den solidariske sfære, bestående af deres fællesskab, hvori de er blevet rost for individuelle kompetencer og bidrag til gruppen. Det har givet dem en følelse af at mestre miljøet, samt betragte holdet "Fedt Queens" som unikt og særligt, hvilket har bidraget til kvindernes selvværdsættelse. Sidstnævnte kommer endvidere til udtryk gennem ændringen i kvindernes mere indefrakommende motivation. Mens specialets deltagere inden træningsinterventionen var drevet af mere kontrollerede regulerede former for motivation, bestående af eksterne faktorer, såsom skyld og skam, ser det ud til, at særligt anerkendelsen har bevirket en positiv ændring i deres motivation. Fremgangen i deres kompetencefølelse samt tilhørsforhold har resulteret i, at kvinderne i større omfang anskuer deres handlinger og deltagelse som selvigangsat, hvorfor de i højere grad føler sig som autonomt handlende individer, hvilket betyder, at kvinderne, som følge af træningsinterventionen, har bedre forudsætninger for vedvarende motivation for fysisk aktivitet.

Med analysen som springbræt vil jeg i nærværende kapitel diskutere mulige årsager til, at specialets overvægtige kvinder har oplevet så bemærkelsesværdige ændringer i deres kropsbillede, samt motivation for fysisk aktivitet som følge af træningsinterventionen. Jeg vil herunder diskutere, hvordan specialets fund, relateret til anerkendelsen i særdeleshed, men også coachingen, har influeret på kvindernes selvtillid og selvværd, samt hvilken betydning disse ændringer har for kvindernes muligheder for at tilgå, hvad Honneth (2003) definerer som det gode liv.

5.1 Anerkendelsens betydning for kvindernes krops(u)tilfredshed

Kvindernes øgede kropstilfredshed, syntes (jf. analysekapitlet) særligt at være relateret til kvindernes relationer og indbyrdes identificerbarhed. Med afsæt i Schilders (1950) teoretisering af fænomenet er kropsbilledet afhængigt af andre og deres kropsbilleder. Det betyder, at når de overvægtige kvinder i specialets undersøgelse har befundet sig i et fitnesscenter, har det påvirket deres kropsopfattelse negativt, idet identifikationen har indbefattet en større distance, som bevidstgør kvinderne om deres overvægt, der fremstår som eksponent for hæsligheden modsat normalvægtiges skønhed (Schilder 1950). Når kvinderne på holdet "Fedt Queens" derimod har betragtet deres kropsbillede i samspil med de andre overvægtige kvinders kropsbilleder, er der tale om en mere positiv opfattelse og større kropstilfredshed. Årsagen til kvindernes øgede kropstilfredshed kan være, at der optræder større nærhed angående deres muligheder for at identificere sig med hinanden. De er i stand til at projektere svagheder og problemtikker, forbundet med opfattelsen af deres egen krop, ind i hinanden (ibid.). Det indikerer, at den opfattelse, kvinderne har af deres egen krop, hvilken unægtelig er påvirket af samfundsmæssige forventninger og normer, der i al almindelighed dikterer den ideelle krop, og endvidere er forbundet med en væsentlig både fysisk og følelsesmæssig distance, muligvis viger pladsen for et mere konstruktivt kropsbillede; eller i hvert fald leder kvinderne nærmere en accept heraf. Det betyder også, at kvindernes uundgåelige tendens til at sammenligne sig med, i deres øjne bedrestillede, individer i deres omgivelser, hvor de gang på gang oplevede at få det dårlige med deres eget ydre, i kvindernes egen træningskontekst er blevet ændret til en mere hensigtsmæssig komparation.

Kvinderne finder tryghed i sammenligningerne med hinanden, fordi de bekræfter dem i, at der er andre, der tænker og føler på samme måde, hvilket de er blevet bevidste om i coachingsamtalerne. Ifølge Tiwari (2015) påvirker et negativt kropsbillede direkte et individs velbefindende og selvværd og kan have alvorlige konsekvenser. Han argumenterer derfor for, at:

There is an urgent need to give people the tools they need to critically assess the images around them; to encourage people to recognize the emotional qualities, character and individuality of beauty. The causal factors of negative body image are not limited to societal factors, such as the media or peer influence but also to individual factors, such as a lack of individual resilience.

(Tiwari & Kumar 2015, 5)

I specialets undersøgelse har gruppecoachingen særligt centreret sig omkring kvindernes oplevelse af stigma, hvor de blandt andet italesatte problemer angående sammenligningerne mellem deres egen krop og den ideelle krop. Det betyder, at kvinderne blandt andet har (gen)forhandlet dette fænomen

og aktivt sat spørgsmålstejn ved idealets eksistens, idet denne indbefatter en perfektion; noget uopnåeligt. Derudover har den narrative coaching haft fokus på at forstærke kvindernes undtagelseshistorier, hvilket har fået dem til at rette fokus mod netop emotionelle kvaliteter, såsom Victoria, der synes, hun er en god mor, og Signe, der pligtopfyldende jonglerer med både studie, job og træning. Også udseendemæssigt har kvindernes individuelle skønhed været i fokus, hvor Marie blandt andet har fremhævet tilfredsheden med sin talje, mens Vivian synes, hun har en god røv (bilag 9.7). Dermed har kvindernes anerkendelse af hinanden, samt accept af sig selv bevirket en individuel forstærket robusthed, hvilken underbygges af kvindernes ny erhvervede mod på at træne blandt andre. Værdsættelsen af egne kropslige attributter er sandsynligvis muliggjort gennem kvindernes bevidsthed om ikke at være alene, samt ligeværdighedens og anerkendelsens betydning for deres selvværd og selvtillid. Eftersom kvindernes kropsbillede samt kropsbilledet af andre danner grundlag for deres sociale aktiviteter (Schilder 1950), kan den fysiske og emotionelle nærhed mellem deltageres kroppe, medvirke til, at de i højere grad føler sig trygge i og har lyst til at indgå i fysisk aktivitet.

Kvinderne føler sig i selskab med hinanden ikke unormale, men forklarer, hvordan der opstår en trang til fortrolighed og intimitet, hvor de føler, det er legitimt at dele fragile tanker og følelser. Netop dette ”behov for om også bare for et øjeblik at gøre os fri af de konventioner og regler, vi normalt ligger under for” (Alberoni 1984, 157) er udelukkende en reel mulighed blandt venner, og deltagerne opnår i selskab med hinanden derfor en følelse af at være sig ”selv på en mere ægte måde, være autentiske” (ibid., 157). Venskaberne hænger sammen med den anerkendelse, kvinderne har modtaget i privat sfæren, hvor de værdsættes for, hvem, de er, og deltagerens gode vilje, åbne sind og ærlige positive indstilling gør det muligt at finde forståelse (ibid.). Kvinderne erfarer i deres træningsmiljø således at indgå i intersubjektive forhold (Honneth 2003), hvor de oplever gensidig emotionel støtte og får opfyldt anerkendelsesbehovet ved tilstedeværelsen af den konkrete anden; de andre deltagere på holdet. Dog synes det også at betyde, at kvindernes øgede selvtillid og selvværd er kontekstafhængig, idet de til stadighed tilkendegiver betænkeligheder angående at skulle træne i andre sammenhænge:

Hvis jeg derimod skulle komme på et andet hold, hvor jeg ikke kendte nogen, ville det dræne mig så meget for energi, fordi jeg ville være så bange for at falde igennem. Der ville jeg føle mig udstillet, hvor det føler jeg virkelig ikke, at jeg er her.

(Ditte)

Når kvinderne endnu frygter at føle sig utilpasse eller inkompetente i andre træningssammenhænge, hænger det formodentlig sammen med, at de tidligere har følt sig udsat for en form for ringeagtelse i

den solidariske sfære (Honneth 2003). Denne ringeagtelse er kommet til udtryk gennem den nedværdigelse og fornærmelse, kvinderne tidligere har erfaret vedrørende deres kropsbillede og dennes malplacerethed blandt træningscentrenes idealkroppe. Hvis kvinderne har oplevet, at deres personlighedskomponenter, værdighed og ære, er blevet truet af omgivelserne, grundet deres udseendemæssige utilstrækkelighed, kan det have haft fatale konsekvenser for deres selvværd (ibid.). Det er netop mangelfuldheden, forkertheden samt følelse af ikke høre til, kvinderne fremhæver, når de omtaler tidligere episoder, hvor de har trænet på eksempelvis offentligt tilgængelige hold, hvilket sandsynligvis har indvirket negativt på udviklingen af deres personlige identitet og positive selvforhold i den solidariske sfære (ibid.). Kvindernes indsats for at erhverve sig en mere aktiv livsstil er blevet bagatelliseret, og stigmatiseringen fra omverdenen har bevirket, at de er blevet tilskrevet en lavere social status, som har nedbrudt deres selvværdsættelse (ibid.). Den følelse er derimod annulleret, når kvinderne på holdet træner med hinanden, fordi de i dette miljø påskønnes for at være, hvem de er. At kvindernes oplevelse af anerkendelse umiddelbart er kontekstuel og knytter sig til specialets træningsmiljø er ikke hverken mærkværdigt eller problematisk, idet Honneth (2003) fremhæver gyldighedsoverskuddet forbundet med udviklingen af anerkendelse i de tre sfærer, hvor individet har mulighed for at forbedre anerkendelsesforholdene i en konkret kontekst. I nærværende undersøgelse angår det således privatsfæren og den solidariske sfære, hvor samtlige kvinder oplever en positiv udvikling i deres selvtillid og selvværd, når de befinder sig i deres træningssammenhæng.

Også Kvindernes valg af holdnavnet, "Fedt Queens", er et udtryk for selvtillid, idet der øjensynligt er tale om en selvironisk titel. Selvironien indikerer, at den gensidige støtte, kvinderne oplever på holdet, bevirker en følelse af, at de er gode nok, som de er (ibid.), hvorfor de kan være sarkastiske omkring overvægten uden føle skam eller mindreværd. Titlen kan også være et udtryk for selvværdsættelse, idet den er en implicit skelnen mellem deres hold og omverdenen, hvor kvinderne betegner sig selv som overvægtens dronninger. Titlen inkluderer derfor processen selv-kategorisering (Stets & Burke 2000), hvor kvinderne placerer dem selv i en særlig kategori som værende overvægtige. Kvindernes kroning af dem selv til dronninger er endvidere et udtryk for en unikhed, de anser for at være positiv. Den sociale komparation, kvinderne laver mellem deres in-group og andre træningskonteksters out-group, indbefatter en favorisering af eget hold, hvilket fremmer deltagernes oplevelse af tilhørsforhold og således har en affirmativ effekt på deres selvværd (ibid.). Derfor har træningsforløbet sandsynligvis påvirket kvindernes sociale identitet positivt via begge processer; selvkategoriseringen og social sammenligning (ibid.). Idet førstnævnte er et udtryk for individets bevidsthed om

værdibaserede fællestræk og ligheder, er det muligt igen at argumentere for, hvorledes coachingen har haft betydning for kvindernes udbytte af forløbet, og at anerkendelse i træningen ikke kunne stå alene. Det er netop i coachingsamtalerne, at kvinderne er blevet bevidste om dybere, værdiforankrede fællestræk. Jævnfør Stets og Burke (2000) er den sociale identitetsudvikling, som finder sted i specialets tilfælde, hvor kvinderne oplever en følelse af at være ligeværdige medlemmer af fællesskabet, betinget af den homogenitet, som deltagerne har erfaret både udseendemæssigt og følelsesmæssigt, når de i coachingsamtaler har været emotionelt investerede og delt deres inderste tanker med hinanden. Derigennem er der opstået et rum for venskabsdannelse, hvor kvindernes følelse af at være en udvalgt gruppe og et særligt ”os” forstærker deres oplevelse af egen fortræffelighed og styrke (Stets & Burke 2000). Kvindernes selvforøgelse (ibid.) er øjensynligt et produkt af den anerkendelse, de har modtaget i privatsfæren fra nye venskabelige relationer, samt i den solidariske sfære, hvor de oplever at være del af et unikt fællesskab, der har beriget dem med øget selvtillid samt selvværd.

Kvindernes sociale identitetsudvikling har betydet, at de, modsat tidligere, anser dem selv for at være gode nok, som de er, hvorfor de oplever at have legitim adgang til at være fysisk aktive på samme vilkår som alle andre. Denne udvikling er unægtelig forårsaget af anerkendelsen, hvilken, jævnfør Honneths (2003) perspektiv, er en forudsætning for, at deltagerne i specialet kan udvikle en personlig identitet. Under træningsinterventionen har kvinderne helt basalt oplevet af føle sig socialt synlige og har dermed modtaget fundamental anerkendelse, som betinger deres muligheder for en hensigtsmæssig identitetsdannelse samt at blive individuering (Honneth 2003). Kvinderne følte sig før interventionen begrænsede af konventionelle konceptioner omkring, hvilke typer der udseendemæssigt passer ind i et træningscenter. Med udgangspunkt i deres selvbevidsthed, mig’et, følte de sig derfor utilpasse i fitnessmiljøet eller holdt sig helt og aldeles fra det, fordi det, efter deres overbevisning, var den mest hensigtsmæssige adfærd for overvægtige og den eneste måde, hvorpå de kunne undgå at gå på kompromis med deres selvrespekt (ibid.). Gennem coachingsamtalerne har kvinderne genforhandlet og dekonstrueret anskuelsen af overvægten som værende i strid med det kropsideal, der, ifølge dem, har været determinerende for, hvem der må og bør træne, hvilket har betydet, at Jytte eksempelvis har trodset tidligere konventioner, og derigennem er blevet et gladere menneske:

Jytte: Lykke. Vild lykke. Min familie kan mærke det. De har direkte sagt, at de kan mærke, at jeg er blevet meget mere glad, og det kan jeg også selv mærke [...] Forrige mandag gik jeg ned og brugte mit fitnesskort. Det kan godt være, jeg gemmer mig i hjørnet, men...

ALLE KLAPPER OG HUJER

Jytte: Jeg er så glad! Det der med at have fundet ud af, at det kan man faktisk godt det her. Snakken, har jo hjulpet lige så meget, som træningen har. Det der med at finde ud af, at man er sgu god nok, og man behøver ikke at gemme sig. Og igen holdet.

Jytte var, jævnfør BSQ-besvarelsene (se afsnit 4.1), den kvinde, der oplevede størst kropstilfredshed før interventionen, men er samtidig den, der scorede højest efter interventionen. At Jytte har gennemgået den største forandring, kan muligvis skyldes hendes beskedne udgangspunkt, hvorfor forbedringen syntes endnu større end for de andre kvinder. Det er ikke ensbetydende med, at de andre kvinders oplevelser med interventionen bør negligeres, men det kan være en indikator for, at det er væsentligt at skelne mellem overvægtige og svært overvægtige i undersøgelser af kropsbillede. Desuden kan det være et argument for, at det er særligt relevant at beskæftige sig med de kvinder, hvis BMI er i den høje ende, da disse individer kan være særligt udsatte for konsekvenser forbundet med både inaktivitet, overvægt og et negativt kropsbillede. Anerkendelsen har for Jytte betydet, at hun nu føler sig god nok, og har selvtillid til at ændre på den inaktive tilstand, som hun tidligere har følt sig kuet af. Det har endvidere medvirket til en hensigtsmæssig identitetsudvikling af Jyttes jeg, hvor hun, ligesom mange af de andre kvinder, har fået mulighed for at skille sig ud fra mængden og føle sig unik gennem den selvrealiseringsproces (Honneth 2003), som træningsinterventionen har givet anledning til. Hun er blevet anerkendt i og af fællesskabet som en særegen person, hvilket har udviklet hendes selvværd. Selvom kvinderne ikke fuldstændig er i stand til at give slip på normative krav eller forventninger fra samfundet angående kropsidealet, hvilket eksempelvis kommer til udtryk, idet Jytte endnu gemmer sig lidt i hjørnet til spinning, er de stadig i højere grad tilbøjelige til at søge selvrealisering. Det er et udtryk for, at kvinderne ønsker personlig autonomi (ibid.), hvor de aktivt søger at ændre på deres fysiske og mentale tilstand. Kvindernes selvbevidsthed, som før træningsforløbet bar præg af usikkerhed og en følelse af at blive set ned på, er blevet erstattet af en anden selvbevidsthed under og efter interventionen, hvor de, i deres iagttagelse af de andre kvinders reaktioner på deres handlinger i træningsregi, føler sig anerkendt. Det har betydet, at kvinderne i højere grad besidder selvtillid og selvværd, hvilket har haft en positiv indvirkning på deres kropsbillede, hvor de efter interventionen oplever større kropstilfredshed. De sociale relationer, der er opstået mellem kvinderne, har således haft afgørende betydning for deres personlige identitetsdannelse, hvor deltagerne har optimeret deres potentiale for selvrealisering og derigennem etablering af det gode liv (ibid.).

Jævnfør Gorgans (1999) skelnen mellem omverdenens positive og negative påvirkninger på kropsbilledet, tyder specialets resultater på, at kvinderne har gennemgået en hensigtsmæssig udvikling i form

af selv(konstruktion), hvor deres indre perception af deres kroppe fremstår mere positiv efter interventionen. Mens kvinderne tidligere udtrykte stor bevidsthed omkring personlige attributter, hvor de eksempelvis forsøgte at skjule maven under bordet, er der i deltagernes træningskontekst, hvor alle besidder samme kropslige egenskab, en umiddelbart mere positiv betragtning heraf. Det kommer blandt andet til udtryk i analysen, hvor kvinderne oplever, at deres kroppe er blevet strammet op og sågar synes mere attraktive som følge af træningsforløbet, selvom de medgiver, at det formentlig skyldes en anderledes perception af deres kroppe, nærmere end en objektiv erkendelse. Dog er denne anskuelse ikke alene kontekstbaseret, idet eksempelvis Victoria forklarer, at ”Efter at have brugt sin krop tror jeg, at man får sådan et lidt andet billede af sig selv. Så jeg føler, det er blevet meget bedre generelt” (Victoria). Cristiana Lucretia Pop (2017) har en potentiel forklaring på en sådan ændring:

In improving body image, the perception of how fit or functionally efficient someone becomes is more important than the objective level of fitness. Body image is a subjective parameter and depends on feelings, beliefs, and the psychological context. By shifting the focus away from appearance and emphasizing the physical, mental, and social benefits of exercise, we can inspire practitioners with self-body acceptance, self-confidence, and improved self-esteem.

(Pop 2017, 15-16)

Pop (2017) argumenterer for, at betragtningen af kroppens fysiske formåen er væsentligt mere betydningsfuld end den objektive, hvad angår kropsbilledet. Analysen viste ligeledes, at kvinderne, efter forløbet, vægtede træningens indflydelse på deres kropslige muligheder højere end udseendet. Pop (2017) fremhæver desuden det psykologiske perspektiv relateret til kropsbilledet, herunder følelsernes vigtighed, hvilket tilsvarende har været et brændepunkt i specialets undersøgelse og i særdeleshed praktiseret i coachingsamtaler. Fokus blev fjernet fra kvindernes ydre, mens træningens mentale og sociale fordele blev tydeliggjort, hvilket understøttes af kvindernes egne oplevelser, idet de efter forløbet fremhæver sociale relationer samt oprigtig glæde ved træning som essentielle udviklingsfaktorer. Kvindernes anskuelse af fordelene ved fysisk aktivitet efter træningsinterventionen står i kontrast til tidligere centralisering af væggtab. Med afsæt i Pops (2017) perspektiver kan denne ændring i kvindernes tænkemåde have været medvirkende til deres forbedrede kropsbillede samt selvtillid og selvværd. Dette underbygges desuden af analysen, hvor deltagerne gav udtryk for, at forløbet ikke havde været det samme, hvis de ikke havde deltaget i coachingsamtaler. Kvindernes beretninger om gruppecoachingsamtalernes udslagsgivende betydning for den positive udvikling, træningsinterventionen har banet vejen for, understøttes af Stelters argument (2015), at den sociale støtte, de har modtaget fra de andre deltagere, har haft en fordelagtig indflydelse på kvindernes generelle velbefindende.

Kvindernes forbedrede kropstilfredshed er utvetydig, og selvom der endnu er dele af deres kroppe, de individuelt ønsker at ændre på, er deres kropstilfredshed generelt mere betimelig som følge af specialets forløb, hvilket har medvirket til en mere fordelagtig (krops)selvtilid samt (krops)selvverd, og derigennem bedre forudsætninger for deres psykologiske velbefindende (Tiwari 2015). Eftersom kvinderne efter interventionen erfarer en mere tilfredsstillende evaluering angående 1) deres perception af egen kropsstørrelse 2) tanker relateret til hvorvidt de finder deres kroppe tiltrækkende samt 3) følelsesmæssige associationer omhandlende deres kropslige udseende, har de, jævnfør Grogan (1999), et mere favorabelt kropsbillede. Træningsinterventionens fokus på ligeværd, venskabsdannelse og anerkendelse samt coachingens bidrag hertil, har således medvirket til at svække de negative tanker og følelser, der før træningsinterventionen dominerede kvindernes betragtning af deres kropslige fremtræden, hvilket har resulteret i større kropstilfredshed blandt holdets ”Fedt Queens”. Anerkendelsens følelsesmæssige opmærksomhed og sociale værdsættelse (Honneth 2003) har forbedret kvindernes kropsbillede og –tilfredshed i en sådan grad, at overvægten ikke længere overskygger kvindernes positive erfaringer med fysisk aktivitet. Denne antagelse er i overensstemmelse med Pearsons (2013) argument, at et sundere kropsbillede er ækvivalent med positivt selvværd. Derfor har træningsinterventionen bevirket, at kvinderne ikke længere oplever de samme begrænsninger for en aktiv livsstil, men derimod har opnået en mere hensigtsmæssig motivation for træning, hvor de har fået lyst og vilje til at påtage sig en sundhedsfremmende adfærd, samt integrere den i deres hverdag.

5.2 Anerkendelsens og krops(u)tilfredshedens betydning for kvindernes motivation

Som nævnt i indledningen peger Pearson (2013) på, at kropsutilfredsheden blandt overvægtige kvinder korrelerer med uophørlige væggtabsforsøg, men ofte uden held, hvilket resulterer i stor nederlagsfølelse. Kvinderne i specialets undersøgelse kan alle nikke genkendende til den uendelige og nærmest på forhåndt tabte kamp mod kiloene, hvor også Jytte i sit interview udtalte, at hun om forløbet ”inderst inde måske [havde] frygtet, at det var bare endnu en 10 ugers et eller andet, du er kommet på, hvor du måske taber dig 5 kg, men så slutter det, og så tager du 10 kg på igen” (Jytte). Vægttabsmotivet var før interventionen generelt deltagernes elementære incitament for at være fysisk aktive, hvor deres presserende kropsutilfredshed gjorde dem særligt udsatte for dårlige oplevelser med træning. Ifølge Bombak (2015) er overvægtiges endeløse fokus på vægttab forårsaget af omgivelsernes stigmatisering og et eksternt pres angående idealvægten. Også specialets kvinder fremhævede, hvorledes det var svært at leve op til vedtagne forestillinger om og forventninger til den ideelle krop, hvorfor dette aspekt, samt overvægtens normative associationer, tilskyndede kvindernes behov

for at tabe sig. Deltagernes negative kropsbillede før interventionen betød, at de følte nødsagede til at træne for at se ud på en bestemt måde, hvilket placerede kvindernes motivation for fysisk aktivitet i den kontrollerede regulerede ende af SDTs kontinuum. Kropsutilfredheden bevirkede, at kvinderne havde ringe muligheder for succesrige oplevelser med træning, hvorfor vægttab, ifølge Bombak (2015), ikke bør være et fokus i beskæftigelsen med overvægtige og fysisk aktivitet. I specialets undersøgelse har jeg fuldstændig undgået dette perspektiv, og selvom flere af de deltagende kvinder påtalte, at de havde tabt sig gennem forløbet, har dette aldrig været et eksplicit fokus, hvilket har vist sig at påvirke kvindernes kropstilfredshed og motivation for træning i en positiv retning.

Kvindernes tidligere fokus på at tabe sig var i specialets undersøgelse foreneligt med ringe kropstilfredshed, hvilket bevirkede en øget risiko for lavt selvværd og psykologiske følgesygdomme (Tiwari 2015). Selvom kvindernes forventninger til forløbet inkluderede vægttab, har coachingssamtalernes granskning af deltagernes iboende værdier flyttet opmærksomheden fra kroppens udseende. Derfor italesætter flere af kvinderne, at de fik mere ud af deres deltagelse, end de havde håbet, og Jyttes bekymringer blev manet i jorden:

Men sådan har det jo slet ikke været [mislukket vægttabsforsøg]. Slet, slet ikke. Det har bare været så givende det her hold. Og det er det første hold, jeg nogensinde har forstået. Jeg har ikke på et eneste tidspunkt været opgivende eller tænkt øv. Det er fedt.

(Jytte)

Idet kvinderne er blevet bevidste om grundlæggende værdier i deres liv, er det blevet muligt for dem at konstruere mening. De har gennem samtalerne bygget bro mellem deres ambitioner om en ønsket levemåde samt deres værdier, og derigennem åbnet op for nye handlemåder (Stelter 2015). For kvinderne betyder det specifikt, at de har fundet ud af, hvad og hvor meget fysisk aktivitet betyder for dem. Bevidstheden om indiskutabelt at ville inkorporere denne som en del af deres selv har bevirket, at frygten for samfundets stigma ikke længere står i vejen for deres selvrealisering (Honneth 2003) og adfærdsændring (Stelter 2015). Kvinderne har således revideret deres landscape of action (White 2006), hvor fortællingerne fastlåste dem i overbevisningen, at de ikke havde legitim adgang til fitnesscentre, forårsaget af deres negative kropsbillede. Kvindernes refleksion over tanker, følelser og værdier relateret til såvel kropsbillede som træningen, findende sted gennem landscape of identity (ibid.), har medvirket til, at de har taget deres identitet og selvopfattelse op til revision. De har brudt med lighedstegnet mellem dem selv og overvægten, hvilket har synliggjort den adfærd, de ønsker at udvise; at de er kvinder, der ligesom mange andre, ønsker at være sunde, fysisk aktive samt gøre noget for dem selv. Noget der gør dem lykkelige og bidrager til etableringen af et godt liv.

På den måde blev der for kvinderne plads til et fokus på indre værdier såsom sundhed og personlige præstationer, hvilket, ifølge Bombak (2015), kan hjælpe deltagerne med at håndtere de stigmatiserende omgivelser. Ved at fjerne fokus fra vægttab og udseende, fandt kvinderne, at den fysiske aktivitet var belønnende i sig selv i form af glæde og nydelse. Kvinderne er således blevet opfordret til at være fysisk aktive på baggrund af indefrakommende motiver, hvorfor sandsynligheden for, at de fortsat er aktive efter specialets forløb, er anseelig. Den mere autonomt regulerede motivation kan, med afsæt i Pops (2017) perspektiv herpå, relateres til værdien i og vigtigheden af, at overvægtige modtager opbakning og støtte:

Physical activities program leaders should have a supporting and encouraging attitude and motivate practitioners for physical effort. The satisfaction gained from exercising can eventually become a motivation in itself, especially when the effort has positive effects on enhancing perceptions of body shape and self-image

(Pop 2017, 16)

Pops (2017) argument underbygger specialets fund, at anerkendelsen, som bærende grundlag for undersøgelsen, har været afgørende for deres kropsbillede, hvormed de endvidere har opnået en mere autonom reguleret motivation for fysisk aktivitet. Antagelsen berettiges endvidere af, at otte ud af de ti deltagende kvinder har valgt at fortsætte træningen på deres private hold. Når det er sagt, er der, som nævnt, flere af kvinderne, der til stadighed forbinder deres krop med nogen utilfredshed, hvorfor de ønsker at tabe sig, samt tilstræber at leve sundere. Mens kvinderne fastholder, at det er formodentlig egne ønsker og ikke i samme omfang skyldes et udefrakommende pres, er det formodentlig en utopisk forestilling, at samfundskonstruerede idealforestillinger relateret til sundhed og kropslig fremtoning ikke har noget at gøre hermed. Ikke desto mindre synes det, på baggrund af specialets analyse og diskussion, rimeligt at konkludere, at undersøgelsen, herunder træning, anerkendelse og coaching, alle er parametre, der i samspil med hinanden, har haft positiv indflydelse på kvindernes kropsbillede og kropstilfredshed samt motivation for fysisk aktivitet. Det skyldes, at specialets deltagere, med anerkendelsen som det springende punkt, har fået opfyldt de tre basale psykologiske behov.

Først og fremmest har specialets fokus på venskabsdannelse fremmet kvindernes følelse af tilhørsforhold. Der er ingen af kvinderne, som føler sig hævede over andre, og netop den eklatante afvigelse fra misundelsens princip er venskabs kerne: ”venner er hinanden jævnbyrdige og ligner på mange måder hinanden, har ofte samme værdier” (Alberoni, 1984: 255). Kvindernes jævnbyrdighed er kommet til udtryk i specialets undersøgelse, idet de italesætter, at de har samme udgangspunkt og kæmper med mange af de samme problematikker relateret til overvægten og kropstilfredsheden.

I coachingsamtalerne er deltagerne endvidere blevet bevidste om grundlæggende fælles værdier, hvorfor de har oplevet at blive forstået af nogle, som uomtvisteligt er i stand til at kvalificere dem. Ifølge Honneth (2003) er netop denne forståelse den mest eftertragtede form for anerkendelse, som et menneske kan modtage (Honneth 2003). Kvinderne på holdet stiller sig solidariske med hinanden og hjælper hinanden med at få deres ønsker opfyldt, hvilket er et udtryk for deres venskabelige relationer og privatsfærens betydningsfulde anerkendelse (Alberoni, 1984; Honneth, 2003). Kvinderne beskriver, at de aldrig har følt sig dømt i træningsinterventionens sammenhæng. De har derimod være velvilligt indstillede, hvilket ifølge Alberoni (1984) er centralt for venskabet. De har set hinanden for, hvem de er, og hjulpet hinanden med at være dem, de er: ”venner anerkender vores værdier, betragter os indefra” (ibid. 175). Venner anerkender på uselvsk vis hinandens adfærdsmåder, følsomhed og sindets nuancer, hvilket er netop, hvad kvinderne i specialet har gjort, idet de har lyttet og medreflekteret på en accepterende og forstående facon. De har betroet sig til hinanden og delt deres inderste tanker. Det skyldes, at kvinderne på holdet har følt sig gode nok, som de er og anerkendt herfor, hvilket har givet dem selvtillid til deltage på holdet og begå sig i miljøet til trods for overvægten. De har erhvervet sig en følelse af at høre til, være respekteret samt at have betydning i andres øjne uden at skulle ændre på sig selv eller påtage sig en bestemt adfærd. At kvinderne har kunne være sig selv uden at bekymre sig om de andre deltageres forventninger, betyder, at de har haft en autentisk oplevelse af tilhørsforhold og dermed en reel tilfredsstillelse af det basale psykologiske behov (Ryan & Deci 2017). Eftersom de sociale relationer viste sig at være altafgørende for kvindernes lyst til at være fysisk aktive, har anerkendelsen i privatsfæren endvidere haft en fordelagtig betydning for deres motivation, der har bevæget sig imod en mere indefrakommende form. Bombak (2015) påpeger vigtigheden af overvægtiges tryghedsfølelse i sammenhæng med træning, hvor de bør føle sig accepterede og opmuntrede til at være fysisk aktive (Bombak 2015). Dette har også vist sig at være en skelsættende faktor for specialets kvinder, idet de fokuserer på relationerne til de andre kvinder på holdet, når de fremhæver, hvad der har gjort forløbet særligt meningsfuldt for dem, og hvad der har været fremtrædende angående deres motiver for at dukke op. Specialets kvinder har i træningsforløbet fået den nødvendige sociale opbakning og derigennem selvtillid til at afværge de mest typiske barrierer for fysisk aktivitet, som Rech et al. (2016) italesætter som værende manglende relationer.

Relationerne, ligeværdigheden og det trygge miljø, der er blevet skabt på kvindernes hold, har endvidere påvirket kvindernes kompetencefølelse. De har oplevet at blive en del af et fællesskab, hvori de er blevet anerkendt for såvel deres særegenhed som deltagelse og engagement på holdet, mens de

samtidig er indgået i en kollektiv favorisering af egen gruppe og dennes unikhed (Stets & Burke 2000). De har følt sig som særligt udvalgte individer i kategorien overvægtige, fordi kun de forstår hinanden og kropstillfredshedens kompleksitet. Derfor har kvinderne, modsat tidligere, følt sig inkluderede i dette træningsfællesskab, hvilket foruden hensigtsmæssige tilhørsforhold, er en indikator for højt niveau af selvværd (Lyubomirsky 2006). På den måde har kvindernes sociale værdsættelse og anerkendelse af hinandens egenskaber og kompetencer affødt en positiv udvikling i deres selvværdsættelse. De har erfaret at være tilstrækkeligt kompetente til at udføre øvelserne til træning, og de har sågar besiddet følelsen af at mestre miljøet, hvilket igen er et produkt af anerkendelsen. Kvindernes øgede selvværd har optimeret deres følelse af selvgodhed, selvrespekt og selvaccept, udtrykt gennem deres evne til at navigere i og kontrollere det miljø, de indgår i (Lyubomirsky 2006). Kompetencefølelsen har desuden medført en ændring i deres motivation, hvor de ikke længere føler sig nødsagede til at træne grundet et ydre pres fra omgivelserne. De ser i højere grad deres deltagelse som selvvalgt, og føler ejerskab over aktiviteterne, hvilket antageligvis skyldes en større accept af deres kropsbillede samt bevidstheden om, at de er sufficient kompetente til at træne.

Aktualiseringen af kompetenceelementet og tilhørsforholdene på kvindernes hold viste sig i analysen at foranledige deres autonomi. Kvinderne indgik i træningen på baggrund af egen lyst og interesse, fordi de følte sig kapable og inkluderede. Det vil sige, at kvindernes selvtillid, under indflydelse af deres tilhørsforhold samt kompetencefølelse forårsaget af selvværdsættelsen, har bevirket, at deres motivation for træning efter forløbet er langt mere autonomt reguleret end tidligere. Den fysiske aktivitet er nu blevet integreret i kvinderne, idet den er helt og aldeles viljebestemt. Analysen viste, at kvinderne investerede sig med alle deres ressourcer, interesser og kapaciteter i træningen, hvor de beskrev deres emotionelle tilstand, som følge af træningen, med fokus på glæde, nydelse og lyst (Ryan & Deci 2017). Der er således tale om en indefrakommende motivation, idet de beskriver træningsbelønningen som en spontan lykkefølelse, der afspejler en lystbetonen interesse, hvorfor kvindenes vedblivende fysisk aktive adfærd er et udtryk for deres eget selv (ibid.). Træningsinterventionen har således bevirket, at flere af deltagerne er blevet gladere og har ændret på deres inaktive tilstand. Kvinderne har opnået tilfredsstillelse af deres grundlæggende psykologiske behov for såvel kompetence og tilhørsforhold som autonomi. Idet Ryan og Deci (2017) argumenterer for, at disse elementer er essensen af menneskelig trivsel, har specialets træningsintervention forventeligt medvirket til at forbedre kvindernes livskraft og velvære samt forbedre forudsætninger for vedvarende motivation for fysisk aktivitet.

Rech et al. (2016) fremhævede et negativt kropsbillede samt manglende selvtillid angående fysisk aktivitet som nogle af de mest almindelige barrierer for træning blandt overvægtige, hvilket også kvinderne i specialet gennemgående fremhævede. Med udgangspunkt i den kritiske teori (Honneth 2003) har kvinderne derfor haft ringe muligheder for at realisere deres frihed grundet angsten for omverdenens stigmatisering, men eftersom de pågældende barrierer mere eller mindre er brudt efter træningsinterventionen, er det et udtryk for, at specialets undersøgelse har afdækket nogle af de bagvedliggende mekanismer vedrørende kvindernes negative kropsbillede og motivation for fysisk aktivitet. Kvinderne har gennem forløbet tilegnet sig følelsen af frihed til at træne på samme vilkår som resten af omverdenen, hvilket har optimeret deres muligheder for at tilgå det gode liv (ibid.). Anerkendelsen i og fra træningsmiljøet har påvirket kvindernes selvforhold positivt, hvormed de har fået tilstrækkelig selvtillid og selvværd til at turde være fysisk aktive. At kvinderne umiddelbart bedre kan lide deres selv (ibid.), som følge af anerkendelsens fordelagtige indvirkning på deres selvforhold, afstedkommer bedre betingelser for deres muligheder for selvrealisering (ibid.).

Tiwari (2015) fandt det nødvendigt med:

Larger and varied samples, older age groups and cultural conception as well as effective measures to combat low body image or lowered body satisfaction. The policy makers can initiate body image education aimed at minimizing the cost of having low body satisfaction and negative body image.

(Tiwari & Kumar 2015, 5-6)

Aldersspredningen blandt kvinderne i specialets undersøgelse var 20-55 år, og til trods for den relativt store forskel havde træningsinterventionen betydning for samtlige af kvindernes kropstilfredshed samt motivation for fysisk aktivitet. Således kan et anerkendende træningsmiljø kombineret med narrativ coaching med stor sandsynlighed være effektiv i kampen mod et negativt kropsbillede og kropstilfredshed, hvilket i sidste ende kan medvirke til at optimere mental trivsel og velvære (ibid.). Samtidig synes specialets tiltag at kunne bidrage til en eliminering af nogle af de overvægtiges barrierer for fysisk aktivitet, hvilket kan medvirke til at forbedre overvægtiges livskvalitet samt stigning i gode leveår (Jensen et al. 2019). Hvis fysisk aktivitet bliver lettere opnåeligt for overvægtige, ud fra en stigma- og idealkropsrelateret betragtning, kan det muligvis nedbringe inaktiviteten. Hvis antallet af inaktive individer i samfundet mindskes, vil det muligvis betyde en reducere i antallet af overvægtige (Jensen et al. 2019). Decimeres antallet af overvægtige samt inaktive, vil det ydermere nedbringe risikoen for livsstilssygdomme forbundet; såsom hjertekarsygdomme, type 2-diabetes, forskellige kræftsygdomme, psykiske lidelser tidlig død (ibid.).

6 Verificering

I verificeringskapitlet følger en redegørelse for specialets kvalitative metoder og således en vurdering af undersøgelsens styrke og troværdighed angående generaliserbarhed, validitet og reliabilitet.

Omfanget af specialets resultater og den bemærkelsesværdige betydning, undersøgelsens forløb har haft for såvel de overvægtige kvinders kropsbillede som deres motivation for fysisk aktivitet, bevirker et personligt ønske eller en ambition om at kunne generalisere projektets fund til andre relevante kontekster, således de potentielt kan bidrage til en positiv forskel i den almenmenneskelige livskvalitet og samfundsmæssige sundhed. Ambitionen understøttes af den objektive ontologi tilhørende den kritiske realisme som videnskabsteoretisk ståsted. Den kritiske teori, hvilken Honneth er en central repræsentant for, anskuer samfundet ud fra et helhedssyn, hvor formålet ikke blot er at beskrive den sociale virkelighed, som den umiddelbart fremstår eller er, men i stedet at bidrage til en udvikling af samfundet i retning af, hvordan det bør være (Sørensen 2012). Det samfundsmæssige perspektiv iboende Honneths anerkendelsesteori (Honneth 2003) og anvendelsen heraf, markerer en ambition om en normativ forandring af en ontologisk reel virkelighed. Ønsket om samfundsmæssige, normative forandringer, kan understøtte generaliserbarheden i nærværende speciale. Valget af en kritisk case, hvor fund i projektets undersøgelse sandsynligvis kan antages at gøre sig gældende i andre tilfælde, understøtter ligeledes generaliserbarheden.

6.1.1 Generaliserbarhed

Generalisering er, ifølge Roald og Køppe, videnskabsteoretisk en proces, der inkluderer en almen-gyldiggørelse af en eller flere enkeltstående konstateringer (Roald og Køppe 2008). Det vil sige, at generaliseringen handler om, at resultaterne fra en undersøgelse kan have betydning for og anvendes i bredere kontekster og til dels universaliseres. Generaliseringsbegrebet er essentielt i videnskabelige undersøgelser som denne, da det ikke er muligt at undersøge samtlige perspektiver af et fænomen, hvorfor man tilslutter sig almengyldighed på baggrund af de undersøgte forekomster (ibid.). Kvalitativt genererede forskningsresultater kan således være generelt anvendelige, og undersøgelsen af den enkelte case kan ligeledes medføre generalisering af viden (ibid.). Også Bent Flyvbjerg (2010) mener, at „eksemplets magt“ (Flyvbjerg 2010, 473) er undervurderet og peger på, hvorledes casestudier kan have fordele angående videnskabelig udvikling gennem generalisering. Casestudiet fremhæver ud fra både et forståelses- og handlingsorienteret perspektiv, ifølge Flyvbjerg (2010), dybere årsager bag et problem og konsekvenserne forbundet hermed, nærmere et blot at beskæftige sig med hyppigheden

af problemet samt dets symptomer (ibid.). For Flyvbjerg (2010) må vi derfor nødvendigvis ”holde øjnene åbne og se nærmere på enkelttilfælde – ikke i håbet om at bevise noget, men snarere i håbet om at lære noget!” (Hans Eysenck (1976) i Flyvbjerg 2010, 468). Da casen endvidere kan anskues som kritisk grundet undersøgelsen strategiske betydning for et generelt spørgsmål, følger den karakteristiske generalisering, at ”Hvis det har gyldighed i dette tilfælde, gælder det i alle (eller mange) tilfælde“ (ibid., 474). Det betyder, at de tendenser, som kommer til udtryk i kvindernes case, hvor anerkendelse, venskaber og coaching har haft særdeles positiv betydning for deres kropsbillede og ydermere resulteret i en mere autonom motivation for fysisk aktivitet, antageligvis også vil gøre sig gældende i andre tilfælde; det vil sige blandt andre overvægtige kvinder, der afholder sig fra at træne grundet lavt selvværd og selvtillid som værende delvist forårsaget af stor kropstilfredshed. Perspektivering til lignende tilfælde betyder, at den viden, som er blevet skabt igennem specialets casestudie, ligesom andre casestudier, vil være subjektive og kontekstafhængig (Tanggaard & Brinkmann 2010). Det betyder, at specialets resultater vil være unikke for den pågældende case og således ikke alment generaliserbare, men derimod analytisk generaliserbare (ibid.).

Jeg har forsøgt at sikre analytisk generaliserbarhed gennem en sammenkobling mellem specialets empiri og allerede etablerede koncepter, såsom Honneths anerkendelsesteori samt Ryans og Decis SDT-model. De semi-strukturerede interviews er metodisk udformede på baggrund af en teoretisk funderet forståelse, som åbner op for enten teoretisk- eller konceptgeneraliserbarhed. Det er således relevant at fremhæve, at analytisk generaliserbarhed betinger, at det er konceptet, der kan generaliseres i andre tilfælde, og ikke interviewpersonerne fra specialets træningsintervention eller konteksten i sig selv. Den analytiske generaliserbarhed medfører, at resultaterne fra nærværende undersøgelse kan være anvendelige som vejledende indikatorer for andre studier og lignende sammenhænge. I forlængelse heraf argumenterer Flyvbjerg igen for fordelene ved brugen af casestudier, da det, ifølge ham, ikke er muligt at beskæftige sig med universelle begreber og forudsigende teorier, hvad angår undersøgelser af mennesker og samfund, hvorfor konkret og kontekstafhængig viden i form af case-studier, kan være mere værdifulde. Casestudiet som værende designet til dybdegående undersøgelse er derfor velegnet til identificering af såkaldte ”sorte svaner”: ”Det der tilsyneladende er ’hvidt’, viser sig ofte ved nærmere eftersyn at være ’sort’” (ibid., 472). Dermed kan den omhyggelige og grundige undersøgelse af de overvægtige kvinders kropsbillede og motivation samt anerkendelsens betydning herfor, åbne op for væsentlige perspektiver, der muligvis ikke var kommet til syne i en

kvantitativ undersøgelse, og endvidere bidrage til nærmere undersøgelse af de problemstillinger, som er kommet til udtryk i specialet.

Eftersom formålet med specialets casestudie og dertilhørende analysemetoder var at behandle konkrete handlinger og dernæst udrede kausaliteten i det pågældende virkelighedsdomæne, fremstår projektets videnskabsteoretiske position essentiel. Valget af casestudie samt typen var således nærliggende, idet kritisk realisme grunder sig på den objektive ontologi, dialektisk materialisme, samt en fundamentalt subjektiv epistemologi. I følgende afsnit introduceres overvejelser omkring specialets validitet og reliabilitet.

6.1.2 Validitet

Validitet inkluderer en kritisk vurdering af, hvorvidt man undersøger det, man ønsker at undersøge (Kvale 1997). I kvalitativ forskning, som specialet, skabes mening gennem nærhed i relationer baseret på forskningsempiri konstitueret af ord og tekster, der tilstedebærer indholdsrigge skildringer og forklaringer (Thagaard 2004). Kvalitativ forskning synliggør således subjektiviteten og fortolkningens betydning for meningsdannelse, hvorfor validering af specialet bliver et spørgsmål om udviklingen af solide fortolkninger baseret på observationer, således der ikke er tale om søgen efter absolut viden, men i stedet en opfattelse af såkaldte forsvarlige videnudsagn (Kvale & Brinkmaan 2009). En søgen efter mere validerede videnudsagn, som er blevet til på baggrund af fortolkninger af oplevelser i en virkeligt eksisterende verden, åbenbarer specialets kritisk realistiske videskabsteoretiske ståsted og således henholdsvis undersøgelsens subjektive epistemologi og objektive ontologi.

Ifølge Miles og Huberman (1994) findes der ikke konkrete regler vedrørende, hvornår kvalitativ forskning kan siges at være validt. De plæderer i stedet for, at kvalitativ validitet er et spørgsmål om identificering og analysering af eventuelle ensidigheder, der kan "ugyldiggøre kvalitative observationer og fortolkninger" (Kvale 1997, 237). En overvejelse, som er vigtig at gøre sig i denne sammenhæng er "forskereffekten, der skal forstås som forskerens insiderrolle og de konsekvenser, som er forbundet hermed (ibid.). I den sammenhæng har jeg kontinuerligt i specialets proces måtte forholde mig til min egen forforståelse og således være åben for alternative perspektiver, hvilket de semistrukturerede interviews har givet anledning til. Jeg har forholdt mig nysgerrig og så vidt muligt ladet det være op til informanterne at definere retningen, som de fandt det relevant at bevæge samtalen i; dog stadig med forbehold, således svarene gav mening for specialets problemformulering. Samtidig kan alene min tilstedeværelse i interviewsamtalerne have betydning for, hvorvidt de kvindelige deltagere

turde være fuldkommen ærlige i deres besvarelse, og ikke blot forsøgte at udtrykke, hvad de forestillede sig var ønskværdigt for min undersøgelse. Et anden konkret tiltag, som bidrager til at øge specialets validitet, er metodetriangulering (ibid.), hvorfor jeg valgte at gøre brug af to empiriske metoder; kvantitative spørgeskemaer samt kvalitative semistrukturerede interviews. Mens interviewene var individuelle har gruppecoachingsamtalerne på sin fungerer som med en fokusgruppe, hvilket har medført nogle hensigtsmæssige resultater til additiv understøttelse af specialets fund. Der er konkret tale om to forskellige tilgange til empirigenerering, hvorfor identificeringen af ensidigheder gennem disse bidrager til at øge undersøgelsens validitet samt resultaterne fra specialets analyse og fortolkning. Til trods for min anvendelse af metodetriangulering, er det sandsynligt, at inkorporering af yderligere en metode, observation, kunne have bidraget med et mere nuanceret billede af, hvorledes kvinderne har oplevet det at begå sig i specialets anerkendende træningsmiljø, samt en bedre forståelse af deres indbyrdes interaktion og relationsdannelse. Kvinderne har kun italesat fornævnte faktorer i deres interviews, men en behandling af de synlige mønstre, som jeg observerede under træningssessionerne, ville antageligvis kunne have bidraget til at fremme undersøgelsens validitet yderligere.

I specialet har jeg desuden tilstræbt intern validitet, som drejer sig om den kausalitet, der er mellem undersøgelsens forskellige parametre. Jeg har forsøgt at belyse sammenhængen mellem anerkendelse og de overvægtige kvindernes kropsbillede, samt udviklingen af disse parametres betydning for kvindernes motivation for fysisk aktivitet. Der kan findes forskellige medvirkende faktorer, som påvirker undersøgelsen, men hvis den interne validitet er høj, er disse faktorer sekundære. Høj validitet i specialets undersøgelse vil betyde, at det nødvendigvis skal være anerkendelsen, der har påvirket kvindernes oplevelse af selvtillid og selvværd og derigennem deres kropsbillede, hvis jeg skal kunne fastslå, at jeg undersøger, hvad jeg ønsker at undersøge. Det vil sige, at det er vigtigt at determinere, at det er anerkendelsen, som har haft den pågældende effekt og ikke alle mulige andre faktorer, hvilket er en kausalitet, jeg har testet gennem analyserende spørgsmål, idet kvinderne i deres interviews er blevet stillet opklarende spørgsmål. Derigennem har jeg sikret mig, at det har været de pågældende faktorer i specialet, som ændringerne har centreret sig omkring. I nedstående tekstuddrag fremgår et eksempel på, at Victoria fik stillet et opklarende spørgsmål i sit interview:

Victoria: Jamen, jeg har egentlig ikke tænkt så meget over det hernede faktisk. Der har ikke været så mange andre end dem, og de har ligesom samme udgangspunkt, kan man sige. Så det har jeg ikke tænkt så meget over.

I: Hvordan er det anderledes fra, hvad du ellers har oplevet?

Victoria: Jeg synes, der er en stor tryghed i, at man ligesom bare kan komme. Man ved, at folk forventer man kommer, og jeg ved, at der ikke er nogen her, der dømmer en. Så den der frygt for, at man træder ind, og folk de tænker, hvad fanden laver du her, den er jo helt annulleret. Og det er mega fedt, fordi det giver mig lyst til at komme.

I ovenstående eksempel uddyber Victoria sit udsagn efter at være blevet stillet et opklarende spørgsmål angående, hvordan Victoria oplever sin krop og dets udseende blandt de andre kvinder på holdet. I Victorias nærmere forklaring, bliver det således tydeligere at se, at Victorias oplevelse af anerkendelse (x) i netop deres træningsmiljø, har haft en positiv indvirkning på Victorias kropsbillede (y) og sågar hendes motivation (z). Desuden har jeg i samtlige interviews opfordret informanterne til at komme med eksempler, hvis det opklarende spørgsmål ikke var tilstrækkeligt til at vurdere kausaliteten og derigennem sikre validiteten af undersøgelsen.

6.1.3 Reliabilitet

Reliabilitet er den kvalitative forsknings udslagsgivende kvalitetskriterie, hvor undersøgelsen, ifølge Brinkman og Tanggaard (2010), må være så transparent som muligt, hvilket gælder både undersøgelsens grundantagelser og fremgangsmåder, således læseren ”kan vurdere lodigheden og fornuften i undersøgelsens resultater” (Brinkmann & Tanggaard 2010, 491). I forlængelse heraf peger Thagaard (2004) på, at der i kvalitative studier nærmere er tale om transparens end reliabilitet, idet det ikke er muligt i samme omfang at gentage undersøgelsens resultater, som det er tilfældet med kvantitative undersøgelser (Thagaard 2004). Derfor har jeg i specialet fokuseret på en udførlig redegørelse for og beskrivelse af valg og fremgangsmåder, samt sammenhængen mellem specialets teoretiske udgangspunkt, problemstilling, dataindsamling inklusive analyse og fortolkning heraf med henblik på at skabe transparens for læseren. Dog har der ikke været strukturerede eller detaljerede beskrivelser af tilrettelæggelsen af selve træningssessionerne eller den interaktion, som fandt sted deltagerne imellem i denne sammenhæng. Det er ikke fremgået tydeligt, hvorledes jeg i planlægningen og i praksis forsøgte at facilitere venskabsdannelse og praksisfællesskaber, hvilket potentielt kunne have bidraget til større transparens i undersøgelsen. En eksplicit fremstilling af træningssessionernes form, indhold og tankerne bag strukturen kunne således have optimeret sandsynligheden for, at andre forskere i fremtiden ville kunne gentage forløbet. I nedenstående afsnit følger en konklusion på specialets resultater med afsæt i den dertilhørende problemformulering.

7 Konklusion

Analysen af kvindernes kropsbillede før interventionen bar præg af stor kropstillfredshed samt negative tanker og følelser associeret med overvægten. I diskussionen fremgik det, at det negative kropsbillede i høj grad hang sammen med samfundets stigmatisering samt konventionelle forestillinger om eller krav til idealkroppen, som for kvinderne følte umulige at leve op til. Derfor var der i forbindelse med træningsinterventionen et potentiale eller et gyldighedsoverskud (Honneth 2003) relateret til udviklingen af anerkendelsesforholdene i den private og solidariske sfære, som kunne bidrage positivt til kvindernes selvtillids- og selvværdsudvikling med henblik på at forbedre deres kropstillfredshed. Derudover var grundtanken med implementeringen af narrativ coaching at dekonstruere kvindernes dominerende fortællinger om dem selv, hvor de forbandt deres deltagelse i kommercielle træningscentre med den solidariske sfæres (de normalvægtiges) ringeagtelse, nedværdigelse og fornærmelse, målrettet overvægtens associationer.

Specialet havde til formål at undersøge, hvilken indvirkning et anerkendende træningsmiljø kombineret med narrativ coaching kunne have på overvægtige kvinders kropsopfattelse, samt hvorledes en eventuel ændring ville påvirke kvindernes vedvarende motivation for fysisk aktivitet

På baggrund af analysen og diskussionen af kvindernes kropsbillede efter træningsinterventionen, er det muligt at konkludere, at det anerkendende miljø samt coachingen har haft positiv indvirkning herpå. Kvindernes udseendemæssige fællestræk samt værdibaserede ligheder, åbenbart gennem gruppecoaching, har fremmet kvindernes oplevelse af ligeværdighed, tryghed samt følelse af at høre til. Det betyder, at der er gode forudsætninger for, at kvinderne er kommet til at betragte de nye bekendtskaber som venner, hvoraf de er blevet værdsat og accepteret for, hvem de er. De har modtaget kærlighed i privatsfæren, og følt sig anerkendt for deres handlinger og adfærd, hvilket har påvirket deres selvtillid positivt. Kvinderne har ydermere bekræftet at føle sig rost for deres kompetencer og individuelle bidrag til gruppen, hvilket har givet dem en følelse af at mestre miljøet. De er blevet en del af et, for dem, unikt fællesskab "Fedt Queens", hvilket har fremmet deres selvværdsættelse.

Selvværdsættelsen kommer endvidere til udtryk gennem kvindernes ændring i motivation, hvor de efter forløbet beskriver deres træningsvilje som lyst- og nydelsesbetonet, hvilket betyder, at deres motivation er blevet mere autonomt reguleret som følge af forløbet, hvilken tidligere var domineret af skyld og skam forbundet med overvægten. Oplevelsen af autonomi, hvor kvinderne i højere grad

anskuer deres træningsdeltagelse og -adfærd som selvigangsat, er endvidere forstærket af kvindernes kompetencefølelse samt tilhørsforhold. Kompetencefølelsen kommer til udtryk gennem kvindernes positive selvværdsudvikling, hvor de oplever at mestre træningsmiljøet, hvilket ligeværdigheden igen har givet anledning til. Tilhørsforhold knytter sig til kvindernes indbyrdes venskaber, hvilke de fremhæver som afgørende for deres udbytte af forløbet. Det har været centralt, at det har været netop disse kvinder, idet de havde overvægten og kropsutilfredsheden tilfælles.

Således har anerkendelsen bevirket, at kvinderne har fået bedre selvtillid og selvværd, hvilket har påvirket deres kropsbillede positivt, idet de ikke længere er lige så bevidste om eller utilfredse med deres kropslige attributter. Derudover har anerkendelsen i privatsfæren højnet kvindernes følelse af tilhørsforhold, mens anerkendelsen i den solidariske sfære har bidraget til kvindernes oplevelse af at være kompetente. Disse komponenter har tilsammen øget kvindernes autonomi, hvilket i praksis kommer til udtryk gennem deres generelt øgede aktivitetsniveau samt ønske om at fortsætte på holdet. Det gør det endvidere muligt at konkludere, at kvindernes motivation, som følge af forløbet, kan defineres som indefrakommende; anledningsgivende til bedre forudsætninger for vedvarende motivation for fysisk aktivitet.

8 Perspektivering

Specialet undersøgte som bekendt, hvilken indvirkning et anerkendende træningsmiljø kombineret med narrativ coaching kunne have på overvægtige kvinders kropsopfattelse, samt hvorledes en eventuel ændring ville påvirke kvindernes vedvarende motivation for fysisk aktivitet. Konklusionen vedrørte særligt potentialet for realiseringen af privatsfærens og den solidariske sfæres gyldighedsoverskud (Honneth 2006), og dermed udviklingen og forbedringen af anerkendelsesforholdene i de pågældende sfærer i specialets konkrete kontekst.

Undersøgelsen har ikke forholdt sig til deltagernes personlige baggrund, alder, træningserfaring eller spredning i BMI. Det synes at være en rimelig antagelse, at disse kriterier eventuelt kan have påvirket resultaterne af træningsinterventionen, og dermed anerkendelsesstrukturerne, samt de individuelle deltageres oplevelse af anerkendelse, hvilket kan have influeret på kvindernes muligheder for udvikling af selvtillid og selvværd. Eksempelvis peger Alberoni (1984) på, at venskaber trives bedst, når parterne på mange måder ligner hinanden og har noget tilfælles. I den sammenhæng er det muligt, at en selektering af kvinder med udgangspunkt i nogenlunde tilsvarende uddannelse, job eller andre personlige parametre samt mindre aldersspredning, ville have givet bedre forudsætninger for venskabsdannelse og dermed deltagernes udvikling af selvtillid. Kvinderne i specialets undersøgelse havde desuden forskellige træningsbaggrunde og –erfaring, hvilket synliggjorde vigtigheden af differentiering. Det var her essentielt, at træningen blev tilrettelagt således, at alle oplevede at udvikle sig individuelt, men uden at føle sig inkompetent grundet iøjefaldende forskelle deltagerne imellem. Dermed kunne en bevidst sammensætning af kvinder med samme udgangspunkt muligvis imødekomme betingelserne for selvværdsudvikling relateret til anerkendelse i den solidariske sfære.

Angående BMI viste specialets undersøgelse, at de kvinder, som havde højest BMI, ligeledes oplevede størst kropstilfredshed og endvidere gennemgik den største forandring som følge af træningsinterventionen. Denne differentiering i BMI kunne være interessant at undersøge nærmere, hvor et forløb tilsvarende specialets, foretaget blandt svært overvægtige, potentielt kunne bidrage til yderligere positive effekter på de pågældende kvinders oplevelse af selvtillid og selvværd. Med udgangspunkt i specialet resultater og konklusioner kunne fremtidig forskning, med fokus på nævnte kriteriers betydning for anerkendelsesforhold, være relevant og interessant med hensyn til yderligere frigørelse af gyldighedsoverskuddet i privatsfæren samt den solidariske sfære blandt overvægtige kvinder i lignende træningskontekster.

Man kunne potentielt forestille sig komparative studier på forskellige BMI samt forskellige aldre, såsom kategoriseringer af unge og voksne, med henblik på at belyse henholdsvis størrelsesspecifikke og –aldersspecifikke anerkendelsesstrukturer. I denne skelnen kan det blive muligt at afdække, hvorledes man bedst muligt sammensætter individer for at opnå de mest udbytterige resultater set ud fra et sundhedsfremmende perspektiv.

Slutteligt bør fremtidig forskning, vedrørende problematikken omkring overvægtiges aktivitetsniveau, beskæftige sig med etableringen af og viden om, hvorledes coaching kan være et velanvendeligt redskab i ambitionen om at skabe social synlighed (Honneth 2003), samt hvordan gruppecoaching specifikt kan medvirke til blotlægge overvægtiges frygt, skam og skyld relateret til omverdenens stigmatisering.

Fremtidig forskning angående implementeringen af anerkendelsestækning og selvtillids- samt selv- værdsudvikling blandt overvægtige, kan således være prominent i andre sammenhænge end sådan, som det er udført i specialet. Aktualiseringen af en positiv udvikling i kvinders oplevelse af selvtillid og selvværd medfører et mere hensigtsmæssigt kropsbillede, hvilket i sidste ende bidrager positivt til deres motivation for at være fysisk aktivitet. Derfor kan specialets resultater potentielt bidrage til alternative måder, hvorpå det er muligt at skabe rammerne for både mere fysisk og mentalt stærke individer i samfundet og derigennem lykkeligere mennesker, hvilket vil have en fordelagtig betydning for såvel det enkelte subjekt, den almene sundhed samt det økonomiske afkast reduceringen af overvægt og inaktivitet ville medføre.

9 Referenceliste

- Alberoni, Francesco. 1984. *Venskab*. Årg. 1. udgave, i *Triologi: Forelskelse og kærlighed: venskab: erotik*, af Francesco Alberoni, oversat af Jytte 2002. Løllesgaard. Finland: Lindhardt og Ringhof.
- Bhaskar, Roy. 1997. *On the Ontological Status of Ideas*. Årg. 27 (2–3). Journal for the Theory of Social Behaviour .
- Bombak, Andrea E. 2015. »Obese persons' physical activity experiences and motivations across weight changes: a qualitative exploratory study.« *BMC Public Health*.
- Brinkmann, Svend og Tanggard, Lene. 2015. *Kvalitative Metoder: En Grundbog* . Årg. 2. Hans Reitzels Forlag .
- Bruner, Jerome. 2006. »Culture, mind and narrative.« I *Narrative learning and culture*, af C. F. Feldman, M. Hermansen & J. Mollin J. Bruner, 13-24. København: Copenhagen Business School.
- Flyvbjerg, Bent. 2014. »Fem misforståelser om casestudiet.« *ResearchGate*, 23. Maj.
- Goffman, Erving. 2009. »Stigma: om afvigerens sociale identitet.« *Samfundslitteratur*.
- Grogan, Sarah. 1999. *Body image: understanding body dissatisfaction in men, women and children*. Redigeret af Taylor & Francis Group. Londond and New York: Routledge.
- Heidegren, Carl Göran. 2010. *Anerkendelse: Kort og Godt*. Årg. 1. udgave . Samfundslitteratur.
- Honneth, Axel. 2003. *Behovet for Anerkendelse*. Redigeret af Hans Reitzels Forlag. Årg. 1. udgave.
- . 2006. *Kamp Om Anerkendelse*. Årg. 1. udgave. Hans Reitzels Forlag.
- . 1995. *The Struggle for Recognition*.
- . 1995. *The Struggle for Recognition*. Oversat af Mogens Chrom Jacobsen. Årg. 1. udgave. København: Hans Reitzels Forlag.
- Jørgensen, P.Schultz. 2001. »Competency reconsidered as a theoretical concept.« 53,181-208.
- Jensen, Heidi Amalie Rosendahl, Davidsen, Michael, Ekholm, Ola og Christensen, Anne Illemann. 2018. »Danskernes Sundhed - Den nationale sundhedsprofil 2017.«
- Kovacs, G., K Spens, J Aastrup, and Á Halldórsson. 2008. »Epistemological Role of Case Studys in Logistics: A Critical Realist Perspective.« *International Journal of Physical Distribution & Logistics Management*, 746–63. .
- Kvale, Steinar. 1997. *InterView*. Årg. 1. udgave. 13. oplag. bind. København: Hans Reitzels Forlag.
- Kvale, Steinar og Brinkmann, Svend. 2015. *Interview: det kvalitative forskningsinterview som håndværk*. Årg. 3. udgave, 1. oplag. København: Hans Reitzels Forlag.
- Leary, Mark R., Sonja K. Terdal, Ellen S. Tambor, and Deborah L. Downs. 1995. »Self-Esteem as an Interpersonal Monitor: The Sociometer Hypothesis.« *Journal of Personality and Social Psychology* 68 (3): 518–30.
<http://www2.psych.ubc.ca/~schaller/Psyc590Readings/Leary1995>.
- Lyubomirsky, Sonja, Tkach, Chris, and DiMatteo, Robbin M. 2006. *What Are the Differences between Happiness and Self-Esteem?* Årg. 78 (3). Social Indicators Research.
- Moltke, V. Hanne og Molly, Asbjørn. 2009. *Systemisk Coaching: en grundbog*. Årg. 1. udgave. Dansk Psykologisk Forlag A/S.
- Motions- og ernæringsrådet. 2007. *Fysisk inaktivitet – konsekvenser og sammenhænge*. København: Motions- og ernæringsrådet.
- Neiss, Michalle B., Constantin, Sedikides and Jim Stevenson. 2002. »Self-Esteem: A Behavioural Genetic Perspective.« *European Journal of Personality no. 16: 351–367*.
<http://www.southampton.ac.uk/~crsi/Neiss.Sedikides.Stevenson.2002.EJP.pdf>.
- Olsen, Henning. 2001. »Kvalitative analysestrategier og kvalitetssikring.« *Nyhedsbrev (Nov.2001)* Århus: Center for Kvalitativ Metodeudvikling.

- Pearson, Erin S. and Hall, Craig R. 2013. »Examining body image and its relationship to exercise motivation: An 18-week cardiovascular program for female initiates with overweight and obesity.« *University of Physical Education and Sport*, 12. 06: 11.
- Pop, Cristiana Lucretia. 2017. »Physical Activity, Body Image, and Subjective Well-Being.« *ResearchGate*, September.
- Rech, R. Cassiano, de Camargo, Edina M., de P. Almeida, Milena, Renata dos S. Bronoski, Nilo Okuno, Rodrigo S. Reis. 2016. »Barriers for physical activity in overweight adults.« *ResearchGate*, 04. 09: 9.
- Ryan, Richard M. og Deci, Edward L. 2017. *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development and Wellness*. New York: The Guilford Press.
- Sørensen, Asger. 2012. *Kritisk Teori*. Årg. 2. udgave, i *Videnskabsteori*, 245–87. København: Hans Reitzels Forlag.
- Schilder, Paul. 1950. *The Image and Appearance of the Human Body*. Redigeret af Inc International Universities Press. Routledge.
- Sonne-Ragans, Vanessa. 2012. *Anvendt Videnskabsteori - Reflekteret Teoribrug i Videnskabelige Opgaver*. Samfundslitteratur.
- Stelter Reinhard, Nielsen Glen and Wikman Johan Michael. 2011. *Routledge Taylor and Francis Group*, September: 123-137.
- Stelter, Reinhard. 2015. »"I tried so many diets, now I want to do it differently"—A single case study on coaching for weight loss.« *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 15. August.
- . 2016. *Kunsten at dvæle i dialogen*. Årg. 1. udgave. Viborh: Dansk Psykologisk Forlag.
- . 2014. *Third generation coaching: Reconstructing dialogues through collaborative practice and a focus on values*. *International Coaching Psychology Review* 9(1).
- . 2012. *Tredje Generations Coaching: En guide til narrativ-samskabende teori og praksis*. Årg. 1. Viborg: Dansk Psykologisk Forlag.
- Stets, Jan E. and Burke, Peter J. 2000. »Identity Theory and Social Identity Theory.« *American Sociological Association*, 224-237.
- Sundhed.dk. u.d. *Overvægt*. Senest hentet eller vist den 09. 08 2019.
<https://www.sundhed.dk/sundhedsfaglig/laegehaandbogen/endokrinologi/tilstande-og-sygdomme/overvaegt/overvaegt/>.
- Sundhedsstyrelsen. 2019. *Sundhedsstyrelsen*. Senest hentet eller vist den 08. 08 2019.
<https://www.sst.dk/da/Viden/Fysisk-aktivitet/Anbefalinger-om-fysisk-aktivitet/Voksne-under-65-aar>.
- Sundhedsstyrelsen. 2016. *Sygdomsbyrden i Danmark - Risikofaktorer*. 2300 København S: Sundhedsstyrelsen.
- Thagaard, Tove. 2004. »Systematik og indlevelse: En indføring i kvalitativ metode.« *Akademisk forlag*.
- Tiwari, G. T & Kumar, Sanjay. 2015. »Psychology and Body Image: A review.« *ResearchGate*, Januar.
- Wade, Tracey. 2016. »Body Shape Questionnaire.« *School of Psychology*.
- White, Michael. 2006. *Narrativ praksis*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Whitmore, John. 2002. *Coaching for performance*. London: Nicholas Brealey Publishing.
- WHO. 1997. *Obesity: preventing and managing the global epidemic*. Geneva, Switzerland: Division of Noncommunicable Diseases & World Health Organization.