



AALBORG UNIVERSITET
STUDENTERRAPPORT

ANERKENDELSES BETYDNING FOR FASTHOLDELSE AF POSTMENOPAUSALE KVINDER I FYSISK AKTIVITET

Anne Grove Poulsen

3. januar 2020



AALBORG UNIVERSITET
STUDENTERRAPPORT

Titel: Anerkendelses betydning for fastholdelse af postmenopausale kvinder i fysisk aktivitet

Semester: 11. semester

Semester tema: Kandidatspeciale

Projektperiode: september 2019 – januar 2020

ECTS: 30 ECTS

Vejleder: Kenneth Kruse Larsen

Projektgruppe: 10603

Forfatter: Anne Grove Poulsen

Anslag med mellemrum: 225320

Abstract

Postmenopausal women do not exercise sufficiently to achieve health-promoting effects. Despite increasing participation in sports as age rises (Pilgaard & Rask, 2016), fewer than every fourth woman reported that they were sufficiently physically active to improve health (Christensen et al., 2014). Physical activity is especially important during menopause, because it can reduce many of the menopausal inconveniences (Mendoza et al., 2016). Hybholt (2017) found that women in this age are not sufficiently physically active because of societal norms and social expectations to women. Other than this it is hard to find group exercise for this target group. Only one fitness-studio has established a health-promoting offer for postmenopausal woman in group-exercise. The postmenopausal-class supposed to last for three months, but the members wished to continue. It was my belief that the actions taken by the studio could contribute positively to the development of a healthy identity, since physical activity could provide the context for a healthy personality development for the women. To develop a personal identity, it requires recognition, which is why it was my assumption that the studio had to have an appreciative approach to retain women in physical activity. The recognition-theory is based on Axel Honneth's understanding of this, which is why it was my assumption that the studios initiatives were especially based on giving the participants an experience of social visibility and, in addition, drawing up friendship-promoting approach that could contribute positively to the development of self-confidence. Merely the purpose of the project was to study the significance of recognition for the retention of postmenopausal women in physical activity.

The study is a qualitative case study which consists of an initial questionnaire followed up by five semi-structured interviews and observation of two training sessions. The case is characterized as a paradigmatic case. The participants in the questionnaire, the interviews and the observations are the women at the postmenopausal-class. Furthermore, one of the interviews are made with the person responsible for the postmenopausal-class.

The results showed that the center gives the women an experience of social visibility through alternation and has an approach to women where they are open and listening and in addition the instructors shows their own vulnerability, which makes the women more open to the instructors and to each other. Furthermore, the women experience social visibility through differentiated training which develops an experience of increased competence which are prerequisite for developing inner motivation. Due to social visibility the studio has created a sense of security for the women, which as a result has increased their self-confidence. The women have further gained more self-confidence based on recognition from other team-members which is possible because of their developed friendships based on the studio's friendship-promoting initiatives. The studio stages the women as they divide the women into peers, which results in an increased autonomy because through the training they have gained skills that enable them to correct and help each other and gradually become less dependent on the instructor. In these peers they give each other social recognition, because the competences they have developed are considered valuable in the context, which develops their self-esteem. When they are developing self-esteem in the peers, it results in an experience of intrinsic motivation, with the partner confirming the others demand for autonomy. Recognition has overall contributed to the women having undergone a healthy personality development in the training context that has been in the fitness studio.

Forord

Den følgende rapport er udarbejdet som et 30 ECTS-speciale ved institut for medicin og sundhedsteknologi på Aalborg Universitet i perioden 1/9 2019 – 3/1 2020. Motivationen for dette projekt tog sit udgangspunkt i en undren om, hvorfor ikke flere postmenopausale kvinder var fysisk aktive, hvorefter jeg hørte om overgangsalders-holdet i det center, der udgør specialets udvalgte case. Dette ændrede mit fokus til at undersøge, hvad der fungerer og dermed fastholder de kvinder, der selv har opsøgt træningstilbuddet. Specialet henvender sig til folk med interesse i idrætsfaglig undervisning indenfor udvalgte grupper. Jeg vil takke centeret for den adgang jeg har fået til stedet, trænerne og holddeltagerne, samt for tilladelse til empiriindsamlingen, der har dannet grundlaget for mit speciale. Derudover vil jeg takke de holddeltagere, der har stillet op til interviews og centerets holdansvarlige, der foruden interview har koordineret hele adgangen til feltet. I forbindelse med udarbejdelsen af specialet vil jeg takke min vejleder, Kenneth Larsen for et stort engagement og godt samarbejde gennem hele forløbet.

Anne Grove Poulsen

Indholdsfortegnelse

1	Indledning	1
2	Problemformulering	3
3	Teorigrundlag	5
3.1	Kritisk teori	5
3.2	Anerkendelse	7
3.3	Fysisk aktivitet	14
4	Metode	17
4.1	Projektdesign	17
4.2	Specialets videnskabsteoretiske position	18
4.3	Metoder – overordnede kvalitative metoder	20
5	Analyse	31
5.1	Præsentation af informanter	31
5.2	Social synlighed	34
5.3	Anerkendelse i privatsfæren	40
5.4	Anerkendelse i den solidariske sfære	50
5.5	Fysisk aktivitet	52
6	Diskussion	59
6.1	Diskussion af social synlighed	61
6.2	Diskussion af anerkendelse i privatsfæren	64
6.3	Diskussion af anerkendelse i den solidariske sfære	70
6.4	Diskussion af fysisk aktivitet	74
7	Verificering	77
7.1	Reliabilitet	77
7.2	Validitet	78
7.3	Generaliserbarhed	82
8	Konklusion	85
8.1	Specialets formål og forløb	85
8.2	Endelig konklusion	87
9	Perspektivering	89
10	Litteraturliste	91

1 Indledning

Kvinder i den menopausale alder får ikke trænet tilstrækkeligt intensivt til at opnå de sundhedsfremmende effekter, der findes ved fysisk aktivitet. Til trods for, at idrætsdeltagelsen stiger med alderen (Pilgaard & Rask, 2016), så udtaler færre end hver fjerde kvinde, at hun er tilstrækkeligt fysisk aktiv til at forbedre sin sundhed (Christensen et al., 2014). Menopausen indtræffer, hos de fleste kvinder, i alderen 45-55 år (Trolle, 2018) og medfører for mange en række fysiske og psykiske udfordringer såsom vægtøgning, depression, koncentrationstab, irritation og søvnløshed (Shangold et al., 1998). Dermed oplever kvinder, som resultat af menopausen, gener, der ville kunne afhjælpes med fysisk aktivitet (Mendoza et al., 2016).

Idrætsdeltagelsen hos danske kvinder stiger med alderen (Pilgaard & Rask, 2016), hvorfor det kan antages, at disse kvinder af en årsag er blevet motiverede for at være idrætsaktive og dermed motiverede for at forbedre deres sundhed. Denne antagelse bekræftes af Moilanen et al., (2012), der skriver, at en øget motivation for modificering af livsstil i menopausen kan forklare en stigning af fysisk aktivitet i denne periode. På trods af, at postmenopausale kvinder er motiverede for fysisk aktivitet (ibid.) og flere er aktive (Pilgaard & Rask, 2016), så er mange kvinder i målgruppen fortsat i risiko for at få ovennævnte gener og dermed identitetsproblemer, eftersom kun hver fjerde er tilstrækkeligt fysisk aktiv til at opnå de effekter der er forbundet med fysisk aktivitet og som kan øge kvindernes livskvalitet (Mendoza et al., 2016). For at finde frem til, hvilke bagvedliggende mekanismer, der kan lægge til grund for, hvorfor kvinderne i denne målgruppe ikke er tilstrækkeligt fysisk aktive, kan det være relevant at se på målgruppens prioriteringer. I en afhandling af Hybholt (2017) argumenterer hun blandt andet for, at årsagerne til, at kvinder i aldersgruppen 46-57 år ikke er tilstrækkeligt fysisk aktive skal findes i samfundsnormerne. Kvinder skal jonglere mellem familieliv, arbejdsliv og hverdagsliv, hvor fritiden er forbundet med et psykisk pres, hvis kvinderne ikke får trænet (ibid.). Afhandlingen indeholdt en træningsintervention hos inaktive kvinder med spinning som aktivitet, og fandt, at efter undersøgelsens afslutning faldt træningsniveauet til en sjælden løbetur, eller et sjældent besøg i fitnesscenteret, hvormed det ikke, med denne intervention, var muligt at fastholde kvinderne i fysisk aktivitet. Hybholt (2017) konkluderer, at mangel på tilstrækkelig sundhedsfremmende træning er et resultat af et travlt arbejds- og familieliv. En kritik af ovenstående afhandling kunne være, at Hybholt (2017) ikke forholder sig til, at årsagen til at træningsniveauet faldt kunne skyldes, at holdets overordnede rammer forsvandt, hvormed kvinderne, modsat træningsinterventionen, skulle fortsætte med individuel og ikke-superviseret træning.

Det skulle ud fra ovenstående være tydeligt, at postmenopausale kvinder er motiverede for at være fysisk aktive (Moilanen et al., 2012), men ikke er tilstrækkeligt fysisk aktive (Christensen et al., 2014), for at kunne opnå fysiologiske effekter af træningen og desuden falder fra, eftersom familielivet prioriteres til fordel for fysisk aktivitet (Hybholt, 2017). Foruden Hybholt's ovenstående konklusion kan problemet med den tilstrækkelige fysiske aktivitet skyldes, at træningsintensiteten, når kvinderne får trænet, ikke er høj nok, eller at træningen ikke er tilpasset deres behov, fordi den, ligesom træningstilbuddet, kræver en høj grad af fleksibilitet. På nuværende tidspunkt har det været muligt at finde ét træningstilbud i landet, der tilbyder specifik træning til postmenopausale kvinder, hvor intensiteten er tilpasset målgruppen og fleksibiliteten er tiltænkt et travlt hverdagsliv. Dette er et privatejet fitnesscenter, der tilbyder et lukket hold med træning to gange om ugen i ydertidspunkter¹. Foruden træningen har der i holdets opstart været workshops, hvor kvinderne har fået viden om de fysiologiske udfordringer og mulige gavnlige effekter ved træning, der kan være med deres alder taget i betragtning.

Jeg har forud for denne undersøgelse haft mulighed for, gennem en spørgeskemaundersøgelse, at få kendskab til kvindernes træningshistorik og oplevelse af centeret. Flertallet af kvinderne har været inaktive førend de startede på holdet. Årsagerne hertil er forskellige og spænder fra manglende motivation og hen imod udfordringer med skader. Den mest aktive af kvinderne har, indtil hun deltog på holdet, udelukkende svømmetrænet, da en skade har afholdt hende fra andre træningsformer (bilag 1). Kvinderne er enige om, at det er det lille hold, den differentierede og individuelle vejledning og træning de modtager, samt de sociale relationer, som er udviklet i centeret, der betyder, at de har lyst til at fortsætte træningen. De føler sig desuden alle set og hørt og dermed *synlige*.

Ovenstående udsagn tyder på, at årsagen til, at centeret evner at fastholde kvinderne i fysisk aktivitet kan være, at centeret har en anerkendende tilgang til deres træningstilbud, som er med til at fastholde kvinderne i træningen. Oprindeligt skulle holdet vare i 12 uger, hvorefter det skulle afsluttes så et nyt hold kunne opstarte. Kvinderne på holdet ønskede, at holdet skulle fortsætte, hvilket det har gjort siden januar 2019. Når jeg i ovenstående henviser til en anerkendende tilgang og kursiver begrebet *synlig*, er det med afsæt i Axel Honneth's anerkendelsesteori, der inddeles i tre sfærer: *privatsfæren*, *den retslige sfære* og *den solidariske sfære* (Honneth, 2003, 2006) og han beskriver i "Behovet for anerkendelse" (2003) de helt grundlæggende principper ved anerkendelse fra andre

¹ Træningen foregår onsdag fra kl. 19:00-19:00 og lørdag fra kl. 08:30-09:25

individer. Alle individer skal ifølge Honneth have en oplevelse af anerkendelse for at kunne udvikle en personlig identitet og blive individueringet (ibid:12). Når kvinderne omtaler de sociale relationer, der opstår på holdet, kan dette udmønte sig i en anerkendelse i privatsfæren, som har selvforholdet *selvtillid*, der kan udvikles gennem anerkendelse fra personer, der er tæt knyttet til én (Honneth, 2003, 2006). Dermed vil deltagerne på holdet kunne påvirke hinandens selvtillid, hvis de opnår denne form for relation. En hel fundamental form for anerkendelse er *synlighed*, som dermed ligeledes er en forudsætning for en hensigtsmæssig identitetsdannelse (ibid.). Når kvinderne, til forskel fra tidligere træningstilbud, har en oplevelse af synlighed i centeret, modtager de anerkendelse som de ikke umiddelbart tidligere har fået fra andre træningstilbud, hvilket kan være med til at udvikle deres identitet positivt. På denne måde vil centerets tilbud til kvinderne kunne bidrage positivt til den enkelte kvindes identitetsdannelse ved at lade fysisk aktivitet udgøre konteksten for en sund personlighedsudvikling i en periode af deres liv, der ellers er forbundet med fysiske og psykiske gener. For disse kvinder har holdet i centeret medført et ønske om fortsat fysisk aktivitet, hvilket tidligere ikke var muligt på grund af enten manglende motivation for træning eller skader. Derfor er det interessant at undersøge, hvilken betydning anerkendelse har for fastholdelse af postmenopausale kvinder i fysisk aktivitet således, at kvinderne opnår de gavnlige effekter, der er ved fysisk aktivitet og at de kan lade dette være konteksten for en eventuel personlighedsudvikling. Dette leder mig frem til specialets problemformulering.

2 Problemformulering

Hvilken betydning har anerkendelse for fastholdelse af postmenopausale kvinder i fysisk aktivitet?

3 Teorigrundlag

Specialets overordnede teorigrundlag bygger på Axel Honneths anerkendelsesteori. Honneth regnes for at være førende indenfor 3. generation af kritisk teori, hvorfor jeg hernæst vil præsentere de tre generationer heraf. Anerkendelsesteoriens psykologiske fundament er både socialpsykologisk og socialfilosofisk, og Honneth fortolker i hovedværket ”*kampf um anerkennung*” (1992) Georg Herbert Meads socialpsykologi og de tidlige Jenaskrifter af Georg Wilhelm Frederich Hegel. Det var ikke Honneth selv, men Hegel, der først introducerede anerkendelsesbegrebet. Hegels fokus var anerkendelse som værende indlejret i sociale relationer og Honneth er i sin anerkendelsesteori stærkt inspireret af Hegel (Honneth, 2006).

3.1 Kritisk teori

Ved kritisk teori skal samfundet betragtes ud fra en helhed, hvor samfundet er et resultat af en historisk udvikling (Sørensen, 2012, p. 253). Kritisk teori er ”*teori der står i bevidst opposition til eksisterende sociale uretfærdigheder*” (ibid:245) og ”*opgaven for den kritiske teori er, at gennemlyse det nuværende samfund og rekonstruere det teoretisk med støtte i traditionelle teorier udviklet i samfundsvidenskaberne*” (ibid:256). Relateret til specialet er anerkendelsesteorien forudsætningen for en sund identitetsdannelse for kvinderne. Kritisk teori har rod i Frankfurterskolen fra 1923, hvoraf den første generation af kritisk teori er repræsenteret af blandt andre den daværende direktør og filosof Max Horkheimer og de oprindelige medarbejdere på skolen, Herbert Marcuse og Theodor Adorno. Formålet i førstegenerations kritisk teori var at forandre kapitalismen, så der blev skabt en bevidstgørelse, som kunne medføre en overgang fra kapitalisme til socialisme.

Anden generation af kritisk teori var med sin mest fremtrædende repræsentant Jürgen Habermas, der overtog Horkheimers professorat i 1965. Habermas kritiske perspektiv var rettet imod undertrykkelse af kommunikationsmuligheder igennem et kommunikationsteoretisk paradigme (ibid:275). Habermas beskriver begrebet livsverden som værende ”*betingelsen for herredømmefri kommunikation, dvs. kommunikation, der ikke er fordrejet af systemet*” (ibid:277). Dermed opstiller han livsverden på den ene side og systemet på den anden, hvor systemet repræsenterer økonomi og bureaukrati, der er bestemt ved instrumental og strategisk handlen. Foruden disse to handleformer beskriver Habermas også en tredje form, kommunikativ handlen, hvor samtalen er det styrende element. Habermas gør op med subjekt-objekt-relationen og beskæftiger sig i stedet med subjekt-

subjekt-relationen (ibid:275). Det er Habermas tanke, at systemet vil overtage livsverdenen, hvilket hindrer den kommunikative handlen. I forhold til dette projekt vil det pres som kvinder ifølge Hybholt (2017) er underlagt, fordi de skal jonglere mellem arbejdsliv og familieliv, være et eksempel på, at systemet overtager livsverdenen. Dette ses ved, at Hybholt (2017) eksempelvis omtaler familieliv, arbejdsliv og hverdagsliv som betydningsbærende for kvinders manglende aktivitetsniveau, hvormed jobbet og privatlivet bliver sammenblandet. Det er ikke Hybholt der sammenblender privatlivet og arbejdslivet, men mere et vilkår i det samfund vi lever i. Livsverdenen er hos Habermas der, hvor kommunikationen findes og hvor parterne heri skaber konsensus, hvilket influeres af ens arbejdsliv gennem eksempelvis virksomhedens økonomi. Dermed udgør virksomhedens økonomi systemet, der påvirker individets livsverden.

Den tredje og, indtil videre, sidste generation af kritisk teori er primært repræsenteret ved Axel Honneth, som i 1996 overtog Horkheimers oprindelige embede i socialfilosofi (ibid:279). Honneth er sociolog, filosof og professor i socialfilosofi på Goethe-universitetet, hvor han desuden er direktør for instituttet (ibid.). Honneths perspektiv på kritisk teori er socialfilosofisk og hans syn på samfundskritikken er i forhold til anerkendelse. Når kritisk teori anvendes i dette speciale er det som et teoretisk refleksionsrum (Nielsen, 2010) som baggrund for undersøgelsens metoder, der kan undersøge kvindernes fastholdelse i et anerkendelsesperspektiv. Ifølge Honneth er individets opfattelse af anerkendelse en forudsætning for det gode liv, hvorfor anerkendelse er nødvendigt for en sund identitetsudvikling for alle mennesker og i dette tilfælde kvinderne på overgangsalderholdet. Denne forudsætning er på individplan statisk og vil ikke ændre sig på trods af, at samfundets ideal om det gode liv er historisk og kulturelt betinget og samfundsidealet, som opposition til individplanet, er dynamisk (Honneth, 2006). Kritisk teori forholder sig til viden som integreret i kultur og samfund og dermed som en del af en proces (Nielsen, 2010). Dette er ligeledes gældende i specialet, hvor casen undersøges som en del af helheden, hvormed casen ikke ses isoleret fra det omkringværende samfund, men integreret heri. Refleksionerne mellem del og helhed ses i forhold til, at jeg ikke alene forholder mig til gruppen af postmenopausale kvinder, men reflekterer over deres sammenhæng med faktuel viden om menopausen, målgruppen og sætter det op imod et teoretisk anerkendelsesperspektiv. Kritik teori bliver dermed en måde, hvormed jeg kan koble sociale eller kulturelle fænomener til en samfundsmæssig helhed.

Honneth opfatter kapitalismens livsform af patologisk karakter, hvor mennesket står ”i modsætning til sit eget væsen, og dermed berøver det enhver udsigt til et godt liv” (Honneth, 2006, p. 283). Kritisk teori vil i et socialfilosofisk perspektiv kritisere samfundets patologiske tilstand og for Honneth ”opstår den patologiske misagtelse, når den forventede og fortjente anerkendelse udebliver” (ibid:285). Det er dermed denne sociale misagtelse, der danner grundlaget for den samfundsmæssige kritik i 3. generations kritisk teori. Anerkendelse er dermed et socialt fænomen, der indgår i undersøgelsen som baggrund for det teoretiske refleksionsrum.

3.2 Anerkendelse

Ovenstående afsnit om kritisk teori, der leder hen imod den patologiske tilstand som Honneth ser i samfundet, skulle gerne have skabt en forståelse af, at Honneths anerkendelsesteori skal forstås som en dannelsesproces, hvormed teorien om gensidig anerkendelse har et normativt potentiale (Honneth, 2006, p. 217). I forhold til specialets undersøgelse vil det sige, at den gensidige anerkendelse mellem centeret og den enkelte holddeltager, eller deltagerne imellem, har et potentiale for at vise, hvordan træning af målgruppen bør være for at udvikle en sund identitet. Individet vil gennem dannelsesprocessen blive individuering og processen er afhængig af tre de anerkendelsessfærer med dertilhørende selvforhold. De tre sfærer er forbundet og influerer på det gode liv og hver sfære ”udgør et ontogenetisk trin i individets udvikling, da det må erfare alle former for anerkendelse for at kunne blive fuldt ud individuering” (Honneth, 2003, p. 14). Sagt med andre ord afhænger det enkelte individs udvikling af alle tre former for anerkendelse, og det er først, når individet har opnået disse, at det kan realisere sig selv. Honneth er nået frem til skellet mellem anerkendelsesformerne ud fra Hegel og Meads perspektiver:

kærligheden, retten og værdsættelsen etablerer samlet set de sociale betingelser for, at det menneskelige subjekt kan få et positivt forhold til sig selv. For det er kun i kraft af den gennem de tre anerkendelsesformer erhvervede selvtillid, selvrespekt og selvværdsættelse, at en person bliver i stand til at forstå sig selv som et både autonomt og individueringet væsen, og at kunne identificere sig med sine ønsker og målsætninger

(ibid.)

Anerkendelse er dermed fundamental for individets identitetsudvikling og hvis anerkendelsesforventninger ikke opfyldes, vil individet skulle forholde sig til sin identitet og revurdere både sin egen opfattelse af sig selv, men også omverdenens opfattelse af individet. Anerkendelseskampen skal ikke forstås som negativ, eftersom den motiverer til en personlig og samfundsmæssig udvikling (Honneth, 2006). Det er Meads opfattelse, at et individ først kan blive bevidst om sig selv, når det er

i stand til at iagttage en andens reaktion på individets egne handlinger. Denne selvbevidsthed forstås som et produkt af en kombination mellem omverdenens og individets egne normer og mellem de tre anerkendelsessfærer, hvilket betyder, at sociale relationer har betydning for individets identitetsdannelse. Udviklingen af identiteten sker i forskellige faser i både opvæksten og senere i livet, eftersom et individ ”på forskellige måder antager en andens attitude eller indtager den andens rolle” (Heidegren 2010, 18–19). Det er ved at danne et selv billede gennem andre, at den del af identiteten, som Mead kalder for mig’et, dannes. Mig’et anerkendes af fællesskabet og kan begå sig i sociale kontekster (Honneth 2006). Den anden del af identiteten består af jeg’et, der konstituerer den selvrealiseringsproces, hvor vi selvvalgt adskiller os fra andre subjekter (ibid.). Jeg’et er den del af selvet, der anses som nyskabende, kreativt og temperamentsmæssigt. Der eksisterer en gennemgående konflikt mellem de to identitetsbegreb fordi der er en uoverensstemmelse mellem omverdenens krav til individet og dets egne behov. Konflikten vil være afhængig af, om individet ønsker at realisere sig selv, eller om det ønsker at udfolde sin personlige autonomi (Heidegren 2010; Honneth 2006).

Den mest fundamentale form for anerkendelse skal findes ved social synlighed, som ifølge Tzvedan Todorov kan spores helt tilbage i den tidlige barndom, hvor barnet søger moderens blik af flere årsager end trøst og næring. Moderens blik indebærer et uundværligt kompliment, idet det bekræfter barnets eksistens (Todorov 2001 ifølge Heidegren, 2010, p. 28). Det at blive ignoreret vil være en ”mere ubehagelig oplevelse end at blive mødt med ringeagt”, eftersom det kan få et individ til at betvivle sin eksistens (Heidegren, 2010, p. 29). Social synlighed kan helt grundlæggende være anerkendelsen af, at et individ er tilstede og et simpelt eksempel kunne være det at huske individets navn. En måde, hvor social synlighed, og dermed anerkendelse, kan praktiseres er gennem Todorovs begreb ”alternering” (ibid:31). Begrebet ”*indebærer dels, at vi ”skiftes” med vores modpart, dels at vi foretager en rollefordeling*” i dialogen (ibid.). Alternering kan medføre, at vi er åbne og lyttende overfor hinanden, hvormed der skabes forudsætninger for, at andre vil åbne sig for en selv. I specialets undersøgelse vil observationerne kunne klarlægge om, der forekommer alternering og om dialogerne er åbne og lyttende, hvilket kunne vise praktiske eksempler på social anerkendelse imellem deltagerne. Social synlighed er også relevant at undersøge i dialogerne mellem træner og deltager, hvor åbne og lyttende dialoger kan medføre en forståelse for hver enkelte kvindes individuelle behov, som i praksis kan ses, hvis en træner differentierer individuelt både med henblik på øvelser og intensitet.

Den overordnede fordel ved differentieret undervisning er, at det skaber bedre resultater, eftersom den lærende mødes på sit eget niveau (Pham, 2012; Tomlinson, 2007). Ved differentieret undervisning vil der foregå et samspil mellem træneren og den lærende, hvor træneren er opmærksom på den lærendes niveau, interesser og hvordan individet lærer bedst (Tomlinson, 2007). Ifølge Pham (2012) bør differentieret undervisning detektere individets parathedsniveau og derudfra justere på henholdsvis: instruktionen, indhold, proces, produkt og derudover forsøge at inkorporere samarbejde i undervisningen, så individet på sigt opnår øget autonomi (ibid.). Dermed kan differentiering, hvis det anvendes i træningen, være en måde, hvormed trænerne viser kvinderne, at de er socialt synlige og derved yder en fundamental anerkendelsesform, der vil være en forudsætning for en hensigtsmæssig identitetsdannelse (Honneth, 2003).

3.2.1 De tre anerkendelsessfærer

3.1.1.1 Anerkendelse i privatsfæren

Privatsfæren er den første af de tre sfærer og det er i denne, at den mest grundlæggende form for anerkendelse skal findes. I privatsfæren opnås anerkendelsen fra individets primærrelationer gennem kærlighed (Honneth, 2006, p. 130). Det er kærligheden, der skaber et grundlag for, at individet kan indgå i intersubjektive forhold, eftersom kærlighed, mellem subjekter, erfares i et gensidigt afhængighedsforhold, hvor individet får positive erfaringer med gensidig emotionel støtte. Ifølge Honneth indebærer udviklingen af et positivt selvforhold en balance mellem at være selvstændig og have en emotionel tilknytning, hvilket relaterer sig til Winnicotts perspektiver fra objektrelationsteorien (Honneth, 2006, pp. 134–135). Ifølge Winnicott vil den oprindelige symbiose, der findes mellem moder og barn, såfremt barnet skal udvikle en vellykket tilknytning, skulle opløses fra at være et gensidigt afhængighedsforhold til at blive et kærlighedsforhold, der bygger på gensidig anerkendelse. Det er gennem kærligheden, at individet udvikler sfærens selvforhold, selvtillid og er et udtryk for, om individet føler sig elsket af sine nærmeste (Honneth, 2006).

Et individs anerkendelsesbehov opfyldes af kærlighedsforholdet til ”den konkrete anden” (Honneth, 2003, p. 15), der udgøres af symmetriske relationer såsom forældre, venner og en ægtefælle, ”*hvor subjektet kan etablere en fortrolighed med sine ressourcer, indstillinger og værdier og se dem modtaget og anerkendt*” (ibid.). En sådan fortrolighed vil medføre tryghed for individet, hvor det vil have en oplevelse af at være god nok som han/hun er. Den familie og de venner som et individ udvikler gennem livet kan, ifølge Honneth, ses som udvidelse af det anerkendelsesforhold, der vedli-

geholder selvtiltiden, og som er skabt af den vellykkede relation mellem forældre og barn i de tidlige år (Honneth, 2006). Helt grundlæggende kan et udtryk for selvtiltid være evnen til at være alene, eftersom barnet i løsrivelsen fra sin moder oplever at *”ved at være sikker på moderens kærlighed får det lille barn den selvtiltid, der er betingelsen for, at det ubekymret kan være alene med sig selv”* (Honneth, 2006, p. 142). I forlængelse heraf kommenterer Honneth på Winnicott, der mener at *”evnen til at være alene er det stof »venskaber er gjort af«* (ibid.), idet Honneth tolker dette som at en *”stærk følelsesmæssig binding mellem mennesker giver mulighed for, at begge parter kan forholde sig til sig selv på en afslappet situationsforglemmende måde [...]”* (ibid.). I interviewet spørger jeg ind til relationerne på holdet og til kvindernes evne til at være alene for at få afklaret, om kvinderne har en relation, der gør, at de er i stand til at opnå fortrolighed med hinanden og få modtaget og anerkendt deres værdier og indstillinger. Helt grundlæggende er det primærrelationerne, der gennem emotionel anerkendelse, er årsag til, at individet kan begå sig i fællesskaber og sociale relationer. Dette skal samfundet, ifølge Honneth, fordre ved at sørge for at holde hierarkiske ordninger horisontale, så *”individer bliver i stand til at indgå i ligevægtige intersubjektive, symmetriske relationer”* (Honneth, 2003, p. 17). Såfremt kvinderne har udviklet evnen til at være alene, eller har udviklet relationer på holdet, der gør, at de kan modtage anerkendelse i privatsfæren, vil det være et udtryk for, at de har udviklet selvforholdet selvtiltid.

I det følgende vil jeg redegøre for venskaber som teoretisk begreb for at kunne undersøge, om centeret opstiller venskabsfremmende tiltag, der kan være med til at skabe de ovenstående beskrevne intersubjektive relationer, der indebærer fortrolighed og dermed er med til at skabe en eventuel tryghed hos kvinderne.

3.1.1.1.1 Venskaber

Alberoni (1984) skriver om venskaber, at de opstår spontant gennem ”mødet” hvilket finder sted, når et individ gribes af kraftig sympati og interesse for et andet menneske. Mødet er grundlaget for venskabet, eftersom Alberoni mener, at kun intense øjeblikke er afgørende og alt, hvad der eksisterer i de mellemliggende perioder, er uden særlig betydning. Ligesom det er gældende i anerkendelsesteorien, at symmetriske relationer *”kan etablere en fortrolighed med sine ressourcer, indstillinger og værdier og se dem modtaget og anerkendt”* (Honneth 2003, 15) er det gældende for venskaber, at de opstår for personer, som ligner hinanden og stor ulighed kun kan eksistere i et venskab, hvis begge har lige adgang til de ressourcer, der gør relationen asymmetrisk (Alberoni, 1984, p. 46).

Venskabet skriver sig ind i privatsfæren ved, at venner er opmærksomme på hinandens evner og egenskaber, hvorfor de yder *"hinanden den mest eftertragtede form for anerkendelse, noget menneske kan få: den der ligger i at blive forstået af en, der virkelig er kvalificeret til at bedømme en"* (ibid:141). Heidegren (2010) argumenterer i forlængelse heraf for, at individers sociale bånd er kendetegnet ved anerkendelsesrelation, der viser sig som udveksling af "gaver", der kan have form af verbal og nonverbal bekræftelse. Her viser anerkendelsesrelationen sig som en "gave", der er et udtryk for generøsitet og taknemmelighed. I interviewene spørger jeg ind til, om kvinderne påtaler hinandens fremskridt og om de roser hinanden på holdet. Ud fra besvarelsen vil jeg kunne se, om kvinderne har en opfattelse af, at de får anerkendelse fra hinanden og om der dermed er opstået venskaber.

Venskaber opstår mellem to personer og er dermed ikke et gruppefænomen. Dette betyder dog ikke, at der ikke kan være venskaber i en gruppe eller på et hold, blot at det *"er i midlertidig ikke vennekredsen, der danner grundlag for bevægelsen, men derimod inden for bevægelsens rammer at venskaber bliver til"* (Alberoni, 1984, p. 69). Med bevægelse henvises der her til en form for gruppe. Centeret vil dermed kunne opstille nogle rammer, der medfører, at der kan skabes venskaber, hvis de f.eks. har dannet en gruppe, hvori medlemmerne ligner hinanden på forskellige parametre. En gruppe vil følge Alberoni ikke anses som et venskab, men som et fællesskab, der tilhører bevægelsen, hvor alle er en "rigtig kammerat" overfor hinanden. I specialets undersøgelse vil "bevægelsen" udgøres af overgangsalderholdet og kvinderne vil, såfremt der er tale om en gruppe uden venskaber, agere kammeratlige overfor hinanden, men ikke være personlige overfor hinanden, eftersom *"personlige kammerater findes ikke, kun personlige venner"* (ibid:70). En bevægelse kan skabe en følelse af dyb samhørighed, solidaritet, agtelse og et sammenhold, der kan udvikle sig til noget personligt og kan dermed danne grundlag for venskaber. En af de store forskelle på en gruppe og et venskab er, at en gruppe ligestiller medlemmerne, hvor venskabet differentierer (ibid:70). I et venskab er man jævnbyrdige men behandles forskelligt, hvor en gruppe har en ensartet social struktur og individerne i en gruppe behandles lige (ibid.).

Ringeagtsformen i privatsfæren, kan indebære fysiske overgreb, hvilket vil påvirke individets kropslige integritet. Selvtilliden kan blive nedbrudt af denne ringeagtshandling, eftersom det vil fungere som en modreaktion på kærligheden.

3.1.1.2 Anerkendelse i den retslige sfære

Anerkendelse i den retslige sfære forudsætter, at individet kan opretholde sin selvrespekt, hvilken ligeledes udgør sfærens selvforhold. Selvrespekt opretholdes gennem en kognitiv forankret anerkendelse af de *”lovmæssige relationer, der foreskriver de rettigheder som subjektet har positiv adgang til”* (Honneth 2003, 13). Dermed afhænger et individs selvrespekt af, om det opfatter sig selv som værende i stand til at træffe fornuftige beslutninger ud fra samfundets moralske normer, hvilket også kan betegnes som, at individet er moralsk tilregneligt (Honneth 2006). En anden forudsætning for at være anerkendt i den retslige sfære er, at individet anerkendes for at være menneske i sig selv og dermed have en række universelle rettigheder, der medfører, at individet er anerkendt som værende ligeværdig. Et eksempel på universelle rettigheder kan være stemmeret. Anerkendelse under den forudsætning, at individet har lige rettigheder sikrer individets *”grundlæggende muligheder for at realisere sin autonomi”* (Honneth 2003, 16). Det er vigtigt, at individet har mulighed for dette, eftersom individet først har selvrespekt, når han/hun har en oplevelse af at blive anerkendt som *”autonomt handlende retssubjekt”* (Ibid:16). I de indledende spørgeskemabesvarelser blev det tydeligt, at kvinderne har en opfattelse af, at de har de samme rettigheder i centeret og dermed ikke oplever, at de bliver forskelsbehandlet på trods af en eventuel individuel behandling. I den retslige sfære ses ringeagt gennem fratagelse af rettigheder, hvilket påvirker individets sociale integritet, idet det vil miste sin status som værende fuldgældigt medlem af samfundet. Eftersom kvinderne allerede forud for interviewene og observationerne giver udtryk for, at deres universelle rettigheder opretholdes, og de dermed har mulighed for at realisere deres autonomi, vil denne sfære ikke blive uddybet yderligere.

3.1.1.3 Anerkendelse i den solidariske sfære

Den solidariske sfære indeholder både den emotionelle anerkendelse fra privatsfæren og den retslige sfæres fornuftsbaseerede anerkendelse. Selvforholdet i den solidariske sfære er selvværdsættelse. Selvværd er et udtryk for individets følelse af selvrespekt, selvgodhed og selvacceptering (Lyubomirsky et. al., 2006) og selvværdet influerer på om individets selvopfattelse er positiv eller negativ, og om han/hun kan lide *”selvet”* (Neiss, Sedikides, & Stevenson, 2002). Når individet anerkendes for sine unikke kompetencer har det afgørende betydning for selvopfattelsen og anerkendelsen vil medføre en øget selvværdsættelse (Honneth, 2006). Såfremt et individ ekskluderes fra en social kontekst, vil det skade selvværdet, mens det ses at individer, der inkluderes i mange sociale relationer, har højt selvværd. Selvværd defineres som evnen til at navigere i og kontrollere det miljø

individet er en del af (Lyubomirsky et. al. 2006), hvorfor et individ med højt selvværd vil opleve en mestring og kontrol i den pågældende situation kombineret med en følelse af, at andre relevante personer værdsætter individets kvaliteter for det som individet bidrager med til fællesskabet. Et højt selvværd vil medføre, at individet har en tillid til og forståelse for, at det er i stand til at præstere noget, der er værdifuldt for andre i samfundet (Heidegren, 2010). Individet med et ustabil selvværd har, uafhængig af et højt eller lavt selvværd, en tendens til at udvise en stærkere følelsesmæssig reaktion, hvis individet føler sig ramt på selvværdet. I kontrast vil en person med et højt selvværd ved en ringeagtshandling ikke udvise bemærkelsesværdige reaktioner (Leary et al., 1995, 528). Desuden har en person med højt selvværd mindsket risiko for stress, angst, men tendens til blandt andet øget optimisme, stolthed, bedre humør, fysisk sundhed og er bedre til at fokusere på og opnå konkrete målsætninger (ibid.). Ud fra Leary et al., (1995) kan det antages, at personer med højt selvværd har tendens til at være mere motiverede, eftersom individer, ifølge Deci og Ryan (2000), der tror på, at de kan gennemføre handlinger for et givent mål også vil være dem, der tager initiativet og vedholder handlingerne. Såfremt alle kvinderne i undersøgelsen har et højt selvværd, vil de, alt andet lige, være nemmere at fastholde til fysisk aktivitet end en målgruppe med lavt selvværd.

Et individ vil blive betragtet som værende solidarisk såfremt dets sociale relationer kan anerkende individets unikhed gennem værdier, egenskaber og indsatser (Honneth, 2003, 2006). Derfor tager den solidariske sfære udgangspunkt i anerkendelse af individets individuelle egenskaber, engagement og deltagelse i en social kontekst (ibid.). Kampen om anerkendelse udspilles i de sociale relationer, hvor individet *"kun kan føle sig værdifuld, når man føler sig anerkendt med hensyn til de præstationer man ikke forskelsløst deler med andre"* (Honneth 2006, 168). Der er, ligesom i privatsfærens intersubjektive kærlighedsforhold, tale om et gensidigt afhængighedsforhold, dog her mellem subjektet og fællesskabet. Ringeagt i den solidariske sfære findes gennem social ydmygelse ved nedværdigelse og fornærmelse. Konsekvensen heraf vil være en nedbrydelse af individets selvværd-sættelse, eftersom det vil bagatellisere individets livsformer og blive tilskrevet en lavere social status i den givne kontekst (Honneth 2003, 18). I specialets har jeg ikke haft primær fokus på kvindernes selvværdsættelse, da jeg har en antagelse om, at en eventuel anerkendelse vil foregå gennem social synlighed, hvor træneren har fokus på at differentiere træningen således, at den er tilpasset den enkeltes behov. Desuden antager jeg, at anerkendelse vil kunne findes i privatsfæren, eftersom det overordnede perspektiv er på, hvad centeret gør for at fastholde kvinderne til fysisk aktivitet. Skulle centeret lave tiltag, der var medvirkende til anerkendelse i den solidariske sfære, skulle de

eksempelvis iscenesætte kvinderne, så de kunne blive opmærksomme på hinandens særegne egenskaber og lægge op til, at de skulle italesætte hinandens kvaliteter.

3.3 Fysisk aktivitet

Ovenstående teoriafsnit har været en afklaring af forudsætninger for anerkendelse og hvad der er gældende for, at kvinderne i specialets undersøgelse, i dette teoriperspektiv, kan fastholdes til fysisk aktivitet. Det er dog betydningsbærende at forstå, at denne undersøgelse også indeholder et fysiologisk perspektiv, eftersom det i indledningen blev klart, at én af årsagerne til, at denne undersøgelse har sin berettigelse, er fordi, at blot hver fjerde kvinde udfører tilstrækkelig intensiv træning til at opnå fysiologiske effekter. Derfor vil jeg i følgende afsnit give et indblik i, hvad der anbefales af fysisk aktivitet for, at postmenopausale kvinder kan opnå fysiologiske effekter af træningen og dernæst sammenholde dette med, hvorfor det er vigtigt at forholde sig både til de fysiologiske og psykologiske aspekter hos kvinder i denne målgruppe.

Mendoza et al., (2016) skriver, at fysisk inaktivitet øger udfordringer forbundet med menopausen, hvorimod regelmæssig fysisk aktivitet forbedrer livskvaliteten og kvindernes generelle sundhed. Studiet anbefaler High Intensity Interval Training, pilates og styrketræning til gavnlig effekt af den fysiske aktivitet hos postmenopausale kvinder, eftersom disse træningsformer kan tilpasses i et moderne hverdagsliv og giver fysiologiske forbedringer såsom øget muskelmasse, øget styrke, forbedret balance, positiv effekt på knoglesundheden og sænker risikoen for kardiovaskulære sygdomme. Dermed skal centeret, såfremt kvinderne skal opnå optimale resultater, udarbejde træningspas, der omfangsmæssigt indordner sig under disse kriterier.

Ifølge Metcalfe et. al. (2001) har kvinder svært ved at motionere regelmæssigt grundet et travlt hverdagsliv, hvormed det vil være svært for postmenopausale, inaktive kvinder at deltage i et rigtøst træningsprogram. Metcalfe et. al (2001) udarbejdede: ”*A comprehensive intervention program that included education, skill development, self-efficacy reinforcement, incentive programs, social support, modeling, and convenient location of community facilities was integral to the success of this program*” (Metcalfe et al., 2001, p. 13). De fandt, at denne intervention var en effektiv måde at forebygge osteoporose hos postmenopausale kvinder i et givent lokalsamfund. I det, i første omgang, et år lange interventionsstudie var der implementeret både fysiologiske tiltag i forhold til træningen med henblik på at forbedre den fysiologiske sundhed, men også tiltag som målsætning (både

kortsigtede og langsigtede), fællesspisninger, inddeling i makkerpar og andre tiltag for at fremme venskaber og de psykosociale elementer for kvinderne. Efter det første års intervention udførtes et efterfølgende tilbud om et års yderligere træning som opfølgning, hvoraf 71,1% af kvinderne fortsatte. Undersøgelsen viser, at den store fokus på at give mulighed for personlig opmærksomhed, hvor trænerne tilbød løbende feedback, motivation og støtte til kvinderne var en stor motivator for at fastholde kvinderne i programmet. Træningsinterventionen indeholdt en kombination af reel styrketræning og aerob træning med fokus på hop og stød for at forbedre både aerob kapacitet og knoglesundhed. Dermed viser studiet af Metcalfe et. al (2001), at det er vigtigt at koble den fysiske aktivitet med psykosociale tiltag, der kan være med til at fastholde kvinderne.

4 Metode

I nærværende kapitel beskrives specialets videnskabsteoretiske ståsted, samt teoretiske og metodiske overvejelser bag denne position, for at synliggøre sammenhængen mellem disse. Desuden beskrives casecenteret, de empiriske metoder, samt de anvendte analysemetoder.

4.1 Projektdesign

Specialets begyndelse tager udgangspunkt i et spørgeskema, der er uddelt til ni kvinder på overgangsalderholdet i centeret. Efterfølgende er der med udgangspunkt i besvarelserne på spørgeskemaet udført interviews med fire af kvinderne om deres oplevelser omkring det at være en del af holdet. Desuden er der i forbindelse med holdtræningen lavet observationer før, under og efter træningen, samt udført interview med den holdansvarlige, Camille, der har udviklet holdkonceptet. Specialet defineres som et casestudie, hvor kvindernes udtalelser, og de udførte observationer, bliver genstand for undersøgelsen. Formålet med empirien er at undersøge, hvilken betydning anerkendelse har for fastholdelse af postmenopausale kvinder i fysisk aktivitet.

Empirien er tilnærmelsesvist kvalitativt empirisk genereret gennem spørgeskemaer, der har uddybende svarmuligheder. Desuden er der udført kvalitative semistrukturerede interviews, som har fokuseret på kvindernes oplevelse af anerkendelse. Observationerne er udført ud som ustrukturerede observationer i naturlige omgivelser (Kristiansen & Krogstrup, 2015). I databehandlingsprocessen er interviewene transskriberet og dernæst analyseret ved hjælp af begrebsdrevet meningskategorisering, hvilket også er tilfældet med feltnotaterne. Specialets resultater præsenteres i en sammenhængende form, hvori processens indhold, resultater og overvejelser fremstilles. Projektet placeres videnskabsteoretisk inden for kritisk realisme jf. afsnit 4.2.1, da denne position er i overensstemmelse med projektets metoder og teorier.

4.1.1 Adgang til feltet

Adgangen til feltet er opnået gennem Camille, der er holdansvarlig i centeret. Jeg har forud for denne undersøgelse talt med Camille, der gjorde mig opmærksom på, at holdet eksisterede, hvorfor jeg fandt det et interessant genstandsfelt til specialet. Min egen relation til Camille er familiær, eftersom hun er min svigerinde. Jeg har, foruden Camille, ikke nogen relation til centeret, overgangsalder-

holdet eller medlemmerne i centeret. Jeg vil i kapitel 7 forholde mig til, hvilke problematikker, der kan være forbundet med min relation til Camille.

4.2 Specialets videnskabsteoretiske position

4.2.1 Kritisk realisme

I de følgende fire afsnit vil jeg beskrive, hvordan jeg opfatter viden og dermed også, hvordan jeg har tilegnet mig den viden, jeg opnår i specialet. For at undersøge videnskab, ”*der indsamler viden om det virkelige*” (Sonne-Ragans, 2012, p. 17) skal jeg anvende videnskabsteori, idet ”*videnskabsteorien undersøger videnskaben gennem en stillingtagen til specifikke videnskabelige teorier*” (ibid:17). Kritisk realisme adskiller sig som videnskabsteori ved, at den som den eneste har en objektiv ontologi og en subjektiv epistemologi, hvorfor den er en mellemvej mellem den positivistiske og empiristiske position på den ene side og den subjektive relativistiske og idealistiske position på den anden side (ibid.).

I specialet undersøger jeg, hvilken betydning anerkendelse har for fastholdelse af postmenopausale kvinder i fysisk aktivitet. Dette undersøger jeg i en helhed, hvorfor jeg ikke blot kan forholde mig til det subjektive. Med kritisk realisme er det muligt at observere virkeligheden objektivt. Det eksisterer dog mekanismer, der ikke kan observeres eller iagttages som jeg blot må fortolke mig til, eftersom viden er et socialt produkt og fordi virkeligheden kan fortolkes på mange måder. Verden er struktureret og vil eksistere uanset om jeg erfarer den, hvorfor jeg som individ kan erkende samspillet mellem strukturerne i verden. Som beskrevet ovenfor opfattes viden som et socialt produkt, der indeholder forskellige perspektiver, mens måden viden vurderes på foregår på et kognitivt grundlag (ibid.). Ifølge Bhaskar består virkeligheden af tre domæner, som repræsenterer den objektive ontologiske tænkemåde. Det første domæne, det empiriske domæne, består af oplevelser. Det andet, og aktuelle, domæne består af oplevelser og hændelser og eksisterer uafhængig af bevidstheden. Det tredje, og reelle, domæne består af nogle mekanismer, erfaringer og hændelser, som ikke er synlige for os, hvorfor disse kun er mulige at gisne om (ibid:199). Først er det muligt at forstå de oplevelser, der findes i det empiriske domæne, skal jeg forholde mig til de mekanismer, der ligger til grund for de oplevede hændelser. Dermed er det nødvendigt at reflektere over mekanismerne i det reelle domæne, som forårsager oplevelserne i de andre to domæner (ibid.). Bhaskar gør, med de tre do-

måner, det muligt, at jeg ud fra observationer af en række hændelser i verden kan fortolke mig til de bagvedliggende mekanismer, der skaber hændelserne i verden.

Bhaskar introducerer to erkendelsesobjekter, der har betydning for udførelsen af videnskabeligt arbejde; de intransitive og de transitive erkendelsesobjekter (ibid.). Vi søger viden om de intransitive erkendelsesobjekter og det er dem, der repræsenterer ontologien, dialektisk materialisme. Når vi undersøger de intransitive erkendelsesobjekter, opnås viden, som udgør de transitive erkendelsesobjekter, hvorfor transitive erkendelsesobjekter ikke kan fungere uden de intransitive (ibid.:199). Ligesom de intransitive erkendelsesobjekter repræsenterer specialets ontologi, så repræsenterer de transitive objekter den subjektive epistemologi. Årsagen til dette er, at måden, hvormed jeg producerer viden, er subjektiv. I specialet kunne et eksempel på et intransitivt erkendelsesobjekt være anerkendelses betydning for selvtillid, mens det transitive erkendelsesobjekt tilsvarende ville være hvordan selvtillid påvirkes af forskellige former for anerkendelse.

I specialet udgør kvinderne på overgangsalderholdet den objektive virkelighed. Jeg undersøger, hvordan centeret gennem formodet anerkendelse har påvirket deres motivation for træning og dermed fastholdt dem i fysisk aktivitet, hvilket ikke er et direkte observerbart fænomen. Eftersom kritisk realisme har en objektiv ontologi, vil mine konklusioner gælde i en verden, som eksisterer uafhængig af, om individet er bevidst herom. Derfor kan konklusionerne fra dette speciale gøre sig gældende i lignende kontekster og dermed generaliseres analytisk.

4.2.2 Ontologi

Som beskrevet ovenfor er projektets ontologi objektiv og tager udgangspunkt i den kritiske realisme, hvorfor ontologien er dialektisk materialisme. Helt grundlæggende er ontologi er læren om det værende. Ontologi er et udtryk for, hvordan jeg skal anskue, det undersøgte genstandsfelt, hvilket både vedrører de kendetegn, som genstandsfeltet har og det jeg tillægger genstandsfeltet indholdsmæssigt. Grundtanken i dialektisk materialismes er, at *”verden er materiel og består af dynamiske, modsætningsfyldte og samvirkende strukturer, der påvirker og påvirkes af hinanden”* (Sonneragans, 2012, p. 225). Med tilgang til det værende vil subjektet både være et produkt af de ydre rammer, samtidig med, at det er med til at skabe rammerne. Derfor vil verden eksistere uanset, om subjektet erkender den eller ej. I materialismen er ’det virkelige’ det vi kan se, hvorfor materialismen ikke er afhængig af subjektets opfattelse af eller tilstedeværelse i verden. Det dialektiske ud-

trykker en vekselvirkning mellem ”*begreb og verden*” (ibid:225). Vekselvirkningen henviser, ifølge Sonne-Ragans (2012), til Leontjevs erkendelse af, at når subjektet danner begreber om verden, så udspringer begreberne ikke af subjektet selv, men af verden. Dermed er ”*subjektet ikke [...] absolut defineret af samfundets normer, værdier, betingelser og teknologier, idet subjektet kan ændre på disse strukturer [...]*” (ibid:225). I specialet er kvinderne på overgangsalder holdet bestemt af det ydre, idet de er et produkt af en række materielle betingelser. Jeg forsøger i undersøgelsen at klarlægge, hvordan kvinderne er blevet fastholdt til fysisk aktivitet i et anerkendelsesperspektiv i centret og viden herom vil findes gennem epistemologisk subjektivisme.

4.2.3 Epistemologi

Epistemologi beskriver specialets erkendelsesteoretiske vidensstandpunkt. Eftersom epistemologien er subjektiv vil viden opstå fordi et subjekt tilskriver mening til et objekt. Det er subjektet, der skaber viden og det, der er interessant at undersøge er, hvilken mening subjektet tilskriver objektet. De meninger som subjektet danner, bliver skabt ud fra dets erfaringer og det er disse, som udgør det virkelige (Sonne-Ragans, 2012, p. 189). Specialets subjekter vil i empiriindsamlingsdelen udgøres af alle på overgangsalder holdet, de dertilhørende trænere og den holdansvarlige. Det interessante vil her udgøres af den mening som de observerede og interviewpersonerne (subjekter) tillægger fastholdelsen af fysisk aktivitet i et anerkendelsesperspektiv (objekt). Efterfølgende vil subjektet være mig, idet jeg fortolker den indsamlede empiri. Den epistemologiske subjektivitet kan være delvist objektiv, fordi der opnås viden om verden, førend der fortolkes på verden, hvormed den opnåede viden må anses for at være objektiv. Problematikken ved denne påstand er, hvorvidt de iagttagelser, jeg gør mig, foregår uden nogen fortolkninger, hvormed objektiviteten igen kan betvivles. Dog kan fortolkninger ifølge Gardamer være objektive, hvis der er en historisk bevidsthed for at fortolke bestemte hændelser på bestemte måder (Hekman, 1983), hvilket vil blive uddybet i afsnit 4.3.2.

4.3 Metoder – overordnede kvalitative metoder

4.3.1 Casestudiet

Projektet tager empirisk afsæt i en case, eftersom et casestudie blandt andet er en detaljeret undersøgelse af et enkelt eksempel (Brinkmann og Tanggaard 2010). Centerets fastholdelse af postmenopausale kvinder til fysisk aktivitet anskues som en paradigmatiske case, der kendetegnes ved et

mønstereksempel, der fungerer som informationsorienteret (Flyvbjerg, 2010). I denne undersøgelse er det ud fra casetyper muligt at anskueliggøre nogle generelle tendenser angående fastholdelsen af denne gruppe af kvinder i fysisk aktivitet. Den informationsorienterede del af casetyper baseres ud fra caseudvælgelsen på forventningen om informationsindholdets nytteværdi (ibid.), hvilket forstås ved, at jeg med denne case har et ønske om at kunne generalisere eller perspektivere specialets resultater.

Ved at anskue casen som paradigmatiske, skal der være en fælles genkendelighed, hvilket medfører erkendelsen eller eksistensen af en objektiv virkelighed. Casestudiet er til dette formål særligt egnet, eftersom det åbner op for mere end hvad der fremtræder umiddelbart for os, hvilket Kovacs et al., (2008) beskriver som:

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, p. 756)

Casestudiet og specialets analysemetoder har til formål at analysere konkrete handlinger, hvorefter omdrejningspunktet bliver den kausalitet, der findes i virkelighedsdomænet. Det er vigtigt at påpege, at i ovenstående citat sammenlignes casestudiet med en spørgeskemaundersøgelse i generel forstand, hvilken ikke er at sammenligne med formen, der anvendes i specialet. Den viden der frembringes vil, ligesom ved andre casestudier, være subjektiv og kontekstafhængig (Tanggaard & Brinkmann 2010). Dette medfører, at specialets resultater vil være unikke for denne case og derfor ikke alment generaliserbare. Det betyder dog ikke, at resultaterne ikke er generaliserbare, da de vil være analytisk generaliserbare, hvilket ifølge Kvale & Brinkmann (2010) betyder, at vi anvender resultaterne fra ét casestudie som vejledende indikatorer for et andet. Konkret betyder det, at de tendenser jeg ser komme til udtryk i specialets undersøgelse vil kunne gøre sig gældende i lignende kontekster. Når jeg sammenholder dette med specialets videnskabssteoretiske position, finder jeg casetyper yderst anvendelig, eftersom kritisk realisme baserer sig på en objektiv ontologi og en subjektiv epistemologi.

4.3.2 Empiriske metoder

Følgende afsnit har til formål at beskrive, hvordan projektets empiri er genereret i form af en indledende spørgeskemaundersøgelse, deltagende observation og semistrukturerede interviews.

4.1.1.1 Spørgeskemaundersøgelse

Forud for selve specialets påbegyndelse udarbejdede jeg et spørgeskema, der indeholdt forskellige spørgsmålstyper. Første del af spørgeskemaet bestod af et lukket spørgsmål om, hvorvidt kvinderne havde tidligere erfaring med træning og dernæst uddybende åbne spørgsmål som f.eks. *”hvorfør har du ikke fortsat med ovennævnte træningsform?”* og *”hvordan adskiller centeret sig fra andre tilbud?”*. Efterfølgende del af spørgeskemaet indeholdt skalaspørgsmål af formen *”Jeg har i dette forløb haft en oplevelse af, at der er blevet taget specifikt hensyn til mig”* og *”Jeg har i dette forløb følt mig set og hørt”*. Ved svarmulighederne har jeg bedt om uddybende kommentarer til kvindernes oplevelser i forbindelse med det pågældende emne. Spørgeskemaets teoretiske afsæt er i anerkendelsesteori og tilnærmer sig i sin form en interviewstruktur eftersom det opfordrer til uddybende svar.

Spørgeskemaundersøgelser har, i sin oprindelige form, til formål at påvise korrelationer mellem variable, hvilket det også har været hensigten med dette spørgeskema. I specialet var formålet med spørgeskemaet at se, om der var grundlag for en undersøgelse af fastholdelsen hos kvinderne og om denne fastholdelse kunne korreleres med mulig anerkendelse i centeret.

4.1.1.2 Observation

Observationsstudiet er ifølge Kristiansen og Krogstrup (2015) en *”tilgang til generering af om non-verbal adfærd, uden at det dog udelukker, at der samtidig gøres brug af data frembragt via andre sanser end synssansen”* (ibid:44). Desuden er observation ofte en integreret del af en kompleks metodisk praksis, hvorfor de metodologiske overvejelser i forhold til observation i specialets undersøgelse vil tage udgangspunkt i Kristiansen og Krogstrups (2015). Bogen har et fænomenologisk fundament, hvorfor jeg skal lade virkeligheden stå frem som den er og beskrive den objektivt, hvormed jeg må sætte min egen forforståelse i parentes (Kristiansen & Krogstrup, 2015). Dette stemmer ikke overens med mit videnskabsteoretiske afsæt, kritisk realisme, der kræver fortolkning i forhold til de ikke observerbare mekanismer. Kritisk realisme har en subjektiv epistemologi, men besidder et objektivt perspektiv på grund af det empiriske domæne, eftersom jeg skal se objektivt på det som er,

førend jeg fortolker. De meninger som jeg som subjekt danner i fortolkningsprocessen, bliver skabt ud fra mine erfaringer og det er disse, som udgør det virkelige (Sonne-Ragans, 2012, p. 189). Det er dog muligt at anvende litteratur med et fænomenologisk afsæt på trods af hermeneutisk meningsfortolkning i analysearbejdet, eftersom Gadamer ifølge Hekman (1983) argumenterer for, at fortolkninger kan være objektive.

Ifølge Gadamer eksisterer fornuft kun for os i konkrete historiske termer, da fornuft ikke er en ting i sig selv. I stedet er fornuften afhængig af omstændighederne som den opererer i (Hekman, 1983, p. 209). Gadamer introducerer en historisk bevidsthed, der beskriver at forståelse er reflektiv, idet vores forståelse altid afhænger af, at vi forholder os til den historiske bevidsthed:

Through his concept of effective historical consciousness, Gadamer wishes to emphasize that our consciousness of both the present and the past involves an awareness of the influences that past events have had and that our interpretations of these events will be effected by previous interpretations of them. Understanding, in other words, is reflexive; it involves an openness to tradition that permits the tradition to speak.

(ibid:210)

Derfor vil mennesket uundgåeligt være forudindtaget, eftersom vores erfaringer altid medtages for at opnå en forståelse. Dog pointerer han, at vi ikke må stille fornuften til side til fordel for disse forudindtagelser (ibid:209). Der er ifølge Gadamer et reciprokt forhold mellem verden og sproget og han introducerer det dialektiske, eftersom fortolkning er "*the interplay of the movement of tradition and the movement of the interpreter*" (Hekman, 1983, p. 210), hvormed fortolkning i sig selv er objektiv. Dermed kan der ikke være tale om, at der eksisterer nogen prækonstruerede objekter i humanvidenskab, men at objekter opstår i sammenstillingen af spørgsmål som forskeren stiller og det svar, der er forventet i den givne tekst (Hekman, 1983). Gadamers mål med hermeneutikken er at undersøge menneskets forståelse og han beskriver, at eftersom al forståelse er sproglig, så må en sådan undersøgelse også gå på selve sproget, hvorfor han henviser til forventede svar i en given tekst, der er det skrevne sprog. Gadamer skriver at "*all interpretation takes places in the medium of language*" (ibid:221) og at al fortolkning er sproglig, selv hvis det ikke fremstår sådan. Sproget er vores fundamentale måde at begå os på i verden, eftersom det er i sproget at bevidstheden og det at være er forbundet (ibid.). Fortolkningerne fra dette speciale vil ud fra ovenstående besidde en objektiv karakter på trods af at epistemologien er subjektiv, hvilket gør det muligt at anvende litteratur med et fænomenologisk afsæt til observationsmetoden i specialet.

Observationsformen i nærværende undersøgelse foregår i naturlige omgivelser, hvilket betyder at konteksten eksisterede, førend jeg indtrådte i feltet og at jeg er tilstede på feltets præmisser, hvorfor jeg må indstille mig på uforudsete og ikke kontrollerbare hændelser (Kristiansen & Krogstrup, 2015, p. 46). Desuden er observationsformen ustruktureret og for at bevare en åben synsvinkel har observationsguiden været meget åben med få teoretiske stikord, der henvender sig til undersøgelsens teoretiske forståelse af anerkendelse (Honneth, 2003, 2006). Jeg er desuden opmærksom på, at jeg er præget af mine egne forudsætninger og kendskab til anerkendelse og vil derfor selekttere observationerne herudfra (Kristiansen & Krogstrup, 2015, p. 50). Som observatør påtager jeg mig rollen som den fremmede, hvorfor jeg forholder mig på samme tid interagerende og objektivt til feltet. Krogstrup og Kristiansen opstiller, ifølge Simmel 1972 følgende punkter:

- Den fremmede kommer i tilfældig kontakt med alle elementer, men er ikke organisk bundet til etablerede venskabsbånd og til lokaliteten eller optaget af enkeltpersoner.
- Den fremmede er ikke bundet til særlige regler og gruppens dispositioner. Den fremmede møder alt dette med en distinkt, objektiv attitude, som ikke indebærer fuldstændig afsondrethed og mangel på deltagelse.
- Objektiviteten er også defineret ved frihed. Den fremmede er ikke bundet af bånd, som kan gøre hans perception, forståelse og vurdering af data forudindtaget

(Kristiansen & Krogstrup, 2015, p. 70)

Den feltrolle jeg påtager mig vil være ”observatøren som deltager” (ibid:98), idet kontakten til feltet er kortvarig og der forud for undersøgelsen er foregået syv måneders træning, hvormed jeg blot observerer en del af den sociale kontekst i den givne periode. Min rolle som observatør er kendt for alle deltagere. Observationen foregår over to træningsdage og vil være inddelt i tre faser, hhv. før træning, under træning og efter træning. Observationen før og efter træningen vil være af en varighed på ca. 30 minutter, mens træningen er af en times varighed. I alt vil observationsperioden være på 4 timer fordelt på to træningsdage.

Observationens feltnotater er udarbejdet under selve observationen, men sammenfattet til mere sammenhængende feltnotater (ibid:147) umiddelbart efter hver observationsgang. Jeg har valgt at nedskrive feltnotater undervejs i observationen, idet jeg ifølge det systemiske begreb 2.-ordenskybernetik ikke kan adskilles fra det system, hvori jeg observerer (Molly-Søholm &

Stegeager, 2012, p. 340). Det er som synlig observatør umuligt at blot registrere og dokumentere eftersom ”*du kan ikke ikke-kommunikere*” (ibid.). Jeg vil dermed påvirke og ændre det observerede system uanset om jeg nedskriver eller ej, eftersom jeg selv bliver en del af systemet (ibid.).

4.1.1.3 *Det semistrukturerede interview*

Det kvalitative interview defineres af Tanggaard og Brinkmann (2010) som ”*en interaktion mellem to eller flere personer, der leder til socialt forhandlede, kontekstuel baserede svar*” (ibid.:30). Dermed vil den viden, der skabes i denne metode være afhængig af individ og kontekst og derfor være subjektiv, hvilket er i overensstemmelse med specialets epistemologi.

Når jeg har valgt det kvalitative interview, er det for at kunne tilgå informantens erkendelse af forskellige fænomener i deres livsverden. En forsker kan ved et indblik i informantens livsverden opnå helt ny viden, eftersom et sådant indblik kan nuancere forskerens opfattelse af verden (ibid.). En informants livsverden er den verden og de tilhørende oplevelser og refleksioner, der fremstår i hverdagslivet. En informants livsverden tilhører det empiriske domæne, men når jeg i et interview forsøger at forstå informantens livsverden ud fra de italesatte oplevelser og hændelser, har jeg bevæget mig over i det reelle virkelighedsdomæne. I dette domæne kan jeg ikke være sikker på de bagvedliggende mekanismer, hvorfor det subjektive vidensperspektiv er forstærket.

I specialets undersøgelse anvendes semistrukturerede interviews. Denne interviewform tager udgangspunkt i en række planlagte interviewspørgsmål, der er udarbejdet ud fra forskningsspørgsmål, som deler specialets anerkendelsesteoretiske afsæt. Der er ved et semistruktureret interview mulighed for at understøtte med supplerende relevante spørgsmål, hvorfor denne interviewform gør det muligt at efterstræbe relevante fortællinger, som kan opstå undervejs i interviewet (Brinkmann & Tanggaard, 2010). Denne interviewform kan betyde, at interviewerens må forfølge ”*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, 2010, p. 38). Med afsæt i dette har jeg udarbejdet en interviewguide, hvor spørgsmålene giver mulighed for informantens eget perspektiv. Interviewguiden til holddeltagerne er den samme for alle fire, mens interviewet med den holdansvarlige tager udgangspunkt i samme forskningsspørgsmål

men i et perspektiv, hvor centerets tanker bag holdet kommer med. Dermed er der for undersøgelsens udarbejdet to forskellige interviewguides med udgangspunkt i de samme forskningsspørgsmål.

Interviewet af kvinderne skal danne et grundlag for, at informanten kan fortælle om sine egne oplevelser af eksempelvis social synlighed og venskaber. På samme måde skal interviewet af den holdansvarlige danne grundlag for, hvilke overvejelser centeret har gjort sig i forhold til samme forskningsspørgsmål. Det er afgørende, at jeg som interviewer, ikke stiller ledende spørgsmål, men anvender åbne hv-formuleringer (ibid:37). Selve interviewguiden er inddelt efter de emner, der ønskes svar på, eftersom disse har relevans for besvarelsen af undersøgelsens problemformulering. Ved at vælge en semistruktureret interviewform kan det betyde, at nogle spørgsmål bliver udeladt i det pågældende interview, hvis jeg undervejs har fundet andre spørgsmål mere relevant. Desuden kræver et semistruktureret interview, at jeg både forstår, men også fortolker informantens svar og beslutter, hvilke uddybende spørgsmål, som er relevante for, at svarene til det pågældende emne er fyldestgørende. For at tilstræbe et bedre interview, hvor jeg øger forståelsen for feltet har jeg valgt at observere én gang forud for interviewet med centerets holdansvarlige for, at jeg kan spørge ind til specifikke situationer fra observationerne som jeg ønsker uddybende forklaringer på. Ifølge Sonne-Ragans (2012) vil projektets informanter *“aldrig være upåvirkede af den empiriske, teoretiske og konceptuelle ramme, som disse størrelser undersøges i”* (Sonne-Ragans, 2012, p. 145), hvorfor jeg både i interviewet og under observationerne vil have påvirket dem gennem min tilstedeværelse. Kvinderne har frivilligt meldt, at de gerne vil deltage i interviewet, men er, ligesom hele holdet er udvalgt til observation, udvalgt fordi de kan udtrykke, hvilken betydning anerkendelse har haft på deres fastholdelse i centeret og dermed en fastholdelse i fysisk aktivitet. Centerets holdansvarlige er udvalgt til interview, eftersom det er hende, der kan fortælle om centerets tanker bag holdet, hvor jeg undersøger, om centeret har en anerkendende tilgang til holdet og deltagerne. Af praktiske årsager var det muligt at afvikle tre af interviewene forud for anden observationsgang, mens det sidste af interviewene er udført umiddelbart efter anden observationsgang.

Specialets epistemologiske antagelse besidder en subjektiv forståelse af viden, hvorfor der eksisterer adskillige virkeligheder og fortolkninger af denne. Specialets informanter har alle subjektive holdninger, hvilket betyder, at den viden, der er opnået gennem kvalitative interviews, ifølge Kvale og Brinkmann (2009), ikke som udgangspunkt kan karakteriseres som værende objektiv. I interviewene vil der på trods af informanternes subjektive holdninger også her være nuancer af objekti-

vitet, som her er repræsenteret ved ”*dialogisk intersubjektiv objektivitet*”. Denne objektivitetsform er en kritisk vurdering af, om fortolkningerne lavet ud fra interviewene er gensidig kritisk og rationel (Kvale & Brinkmann, 2009, p. 269). Desuden blev det også tidligere afklaret at fortolkning med udgangspunkt i en historisk bevidsthed har objektiv karakter (Hekman, 1983). Specialets videnskabssteoretiske position er kritisk realisme, hvorved den objektive ontologi udgøres af informanternes beskrivelser af deres livsverden. Informanternes egne eventuelle fortolkninger vil være et udtryk for den subjektive epistemologi som beskrevet ovenfor. Desuden er observationerne lavet af mig selv, hvorfor jeg fortolker på det jeg ser, når jeg observerer kvinderne i centeret, hvilket også er et udtryk for epistemologisk subjektivitet. Dog argumenterede jeg tidligere for, at fortolkning kan have objektiv karakter, eftersom mennesker ifølge Gadamer altid vil være forudindtagede, idet vores erfaringer altid medtages for at opnå en forståelse (ibid.). Dermed er der i den epistemologiske subjektivitet en vis grad af objektivitet, fordi fortolkninger kan være objektive.

4.3.3 Analysemetoder

4.1.1.4 Analysebegrebet

En analyse er en ”*nøje undersøgelse og bestemmelse af en sammensat helheds bestanddele og deres indbyrdes forhold med henblik på at forklare et givet problem, en given udvikling el. lign*” (Sproget.dk, n.d.). I specialet består den sammensatte helhed af henholdsvis spørgeskemaer, transkriberede interviewtekster og feltnotater. For at forstå og forklare en given udvikling hos kvinderne på overgangsalderholdet i centeret skal jeg analysere og syntetisere empirien så der kommer en balance mellem at nedbryde og genopbygge (Tinggaard & Brinkmann, 2010). Specialets analysemetoder vil tage udgangspunkt i indholdsanalyse, meningskategorisering og hermeneutisk meningsfortolkning.

I specialet har jeg indsamlet empiri i to dele. Første del blev udgjort af spørgeskemaer, der blev udarbejdet forud for undersøgelsen. Spørgeskemaerne skulle belyse, hvorvidt der var belæg for en undersøgelse af anerkendelse i centeret. Analysen af spørgeskemabesvarelsene er lavet som en indholdsanalyse (Aarhus Universitet, n.d.), hvor besvarelsene er gennemlæst og kodet efter begrebsdrevet kodning, der har afsæt i forankrede teoretiske begreber (Olsen, 2001). Det er ud fra de etablerede koder, at sammenhængen mellem empirien og den teoretiske forståelse bliver skabt. Spørgeskemaet bliver efterfølgende anvendt til at udarbejde interviewguidesene således, at kvinder-

ne får yderligere mulighed for at uddybe deres besvarelser. Anden del af empiriindsamlingen har foregået i centeret. Her har både observationerne og alle interviews udført. Specialets interviews er transskriberet for at forenkle analyseprocessen, idet jeg omsætter den mundtlige diskurs til en skriftlig. For at øge validiteten i transskription, der ikke er en universel metode, er det nødvendigt at anvende en transskriptionsform, der er i overensstemmelse med undersøgelsens formål (Kvale & Brinkmann, 2009). Alle interviews er indtalt på diktafon og transskriberet tilnærmelsesvist ortografisk. Interviewpersonerne er anonymiseret i interviews, såvel som spørgeskemaer og observationer. I transskriptionerne angives interviewpersonen som 'O', mens jeg som interviewer angives 'I'. Efter interviewet med centerets holdsvarlige har jeg fået kendskab til, at centeret har indsamlet data om kvindernes udvikling de første tolv uger. Disse data er henholdsvis vægt, muskelmasse, fedtprocent og fedtmasse målt ved bioimpedansmåler. Jeg har efterfølgende fået adgang til disse data, hvilke findes i bilag 7.

4.1.1.5 Meningskategorisering

Transskriptionerne og feltnotaterne behandles gennem meningskategorisering og efterfølgende meningsfortolkning. Ved meningskategorisering af feltnotater og interviews anvendes der ligesom ved spørgeskemaerne en begrebsdrevet kodning, der er med til at overskueliggøre datamaterialet med henblik på videre analyse og diskussion (Kvale & Brinkmann 2009). Meningskategorisering kan gøre store tekstmængder overskuelige gennem de forudbestemte temaer som både interviewene og observationerne tog sit udgangspunkt i (Tanggaard & Brinkmann, 2010). Denne form for kodning kan ansues som deduktiv, idet der er forudbestemt et afsæt i teoretiske begreber (Olsen, 2001). Ligesom det er tilfældet med indholdsanalysen, der er beskrevet ovenfor, kan begrebsdrevet kodning ved meningskategorisering skabe mellem sammenhæng mellem empirien og undersøgelsens teoretiske perspektiv (ibid.). En ulempe ved deduktiv kodning er, at der kan være en tendens til, at forskeren forsøger at be- eller afkræfte egne hypoteser og fordomme, hvilket reducerer mulighederne for at få øje på nogle ellers udforskningsværdige fænomener. Derfor er det vigtigt at have en høj grad af gennemsigtighed i kodningens sammenhæng med det teoretiske perspektiv, hvilket der har været fokus på i udarbejdelsen af undersøgelsens temaer.

Med afsæt i specialets problemformulering har jeg udarbejdet forskningsspørgsmål og observations teoretiske stikord indenfor forskellige temaer. Disse temaer udgør ligeledes kategorierne i meningskategoriseringen. Da interviewene er semistrukturerede kan der undervejs været opstået nye katego-

rier, som ikke i første omgang var et interviewspørgsmål, men som er relevant for undersøgelsen, hvorfor der er kategorier, som er en udbygning af et forskningsspørgsmål. Transskriptionerne og feltnoterne er gennemlæst, hvorefter udtalelser er kategoriseret under undersøgelsens temaer, hvoraf der i nedenstående tabel 4.1 ses et eksempel på nogle af kategorierne med dertilhørende eksempel på kategorisering. Fordelen ved kategorisering er, at det er en måde, hvormed jeg kan nedbryde store tekstmængder for at kunne genopbygge dem med nye forståelser.

Kategori	Eksempel på meningskategorisering
Social synlighed	Når vi kender dem efterhånden. Det handler om, at vi har dem hele tiden og så kan jeg lynhurtigt se på dem, hvis deres teknik ikke er helt korrekt, eller hvis de har taget for meget vægt så de sejler i det. Så er det bare med at få justeret og få noget mere dybde på og give dem ro i teknikken i stedet for at have alt det vægt. Så det er egentligt ret nemt at gå ind og ændre på, fordi vi ikke er flere og fordi vi kender dem, så er det ret nemt. Og så fordi vi kender deres historik, så vi ved, hvad vi skal være obs. på. Der er nogen vi ikke skal loades så meget med specifikke øvelser.
Venskabsfremmende tiltag	Det er de fordi man kæmper og træner derinde og så lærer man hinanden og ja. Jeg tror det gør meget at vi tit er to og to og så skifter og så træner og så lærer vi hinanden at kende. Så ja. Så snakker vi og griner også meget når vi står og laver opvarmning og strækker af så bliver det lidt mere løssluppet og så sidder man også et kvarter der og sludrer om løst og fast.

Tabel 4.1 Eksempel på meningskategorisering

Meningskategoriseringerne er et resultat af, hvordan informanterne og jeg har oplevet hændelser i det empiriske virkelighedsdomæne, hvorfor der ikke i denne del er nogen intention om at afdække kausale mekanismer i det reelle virkelighedsdomæne.

4.1.1.6 Hermeneutisk meningsfortolkning

Empirien og dermed meningskategoriseringerne bliver analyseret ud fra en hermeneutisk tilgang, hvor delene skaber helheden, hvilket medfører en dybere meningsforståelse (Kvale & Brinkmann 2009, 233). Der er ifølge Kvale og Brinkmann (2009) tre fortolkningskontekster, hvorfra der er muligt at anskue meningsfortolkning: selvforståelse, kritisk commonsense-forståelse og teoretisk forståelse (ibid:327-328). Jeg kan med en kritisk commonsense-forståelse ”omfatte en bredere forståelsesramme end interviewpersonens egen” (ibid:238), idet jeg forholder mig kritisk overfor informanternes ytringer. Derudover har jeg, gennem den teoretiske forståelse jeg har opnået, yderligere

en bredere forståelsesramme inden for dette felt end informanternes egen. Dermed vil jeg tillægge udsagn og observationer en anden forståelse og mening end, hvis jeg ikke havde den samme teoretiske forståelse. Fortolkningskonteksterne giver mulighed for en analyse, hvor jeg opretholder en kritisk distance til informanternes udsagn påstande i en kobling med den teoretiske forståelse.

5 Analyse

Det følgende kapitel vil være en analyse af specialets indsamlede empiri. I første del af analysen præsenteres specialets fem informanter med udgangspunkt i deres egne fortællinger. Efterfølgende analyse vil koble empirien med anerkendelsesteorien, der har konstitueret tre af de temaer, som kommer til at danne rammerne for analysens fortolkninger. Disse temaer vil være henholdsvis: *social synlighed, anerkendelse i privatsfæren og anerkendelse i den solidariske sfære*. Undersøgelsen indebærer derudover en kobling til fysisk aktivitet eftersom det initierende problem var, at målgruppen ikke er tilstrækkeligt fysisk aktiv. Derfor vil også *fysisk aktivitet* indgå som et tema i analysens fortolkninger.

I den indledende del af undersøgelsen har jeg modtaget spørgeskemabesvarelser fra syv af holdets ni deltagere. Ud af de ni deltagere var to syge under begge observationer og én kunne af private årsager kun deltage på holdet om onsdagen. Dermed var der seks deltagere til stede til træningen ved første observationsgang, mens der til anden observationsgang var syv deltagere til stede. Alle blev spurgt, om de ville deltage i interview i forbindelse med undersøgelsen, hvoraf fire ønskede at deltage og de andre takkede nej. De fire deltagere var med i træningen under begge observationsgange. Empirien, der danner grundlaget for analysen, stammer fra spørgeskemabesvarelser, interviewtransskriptioner og feltnotater. Nedenfor vil jeg præsentere de fem informanter fra interviewene. Undervejs i analysen vil jeg løbende inddrage andre holddeltagere og holdets to øvrige trænere, Mads og Maja, der var til stede under observationerne. Mads er udover at være træner på holdet også indehaver af centeret.

5.1 Præsentation af informanter

Dette speciale tager udgangspunkt i postmenopausale kvinder, der er blevet fastholdt i fysisk aktivitet gennem en periode på ni måneder. I det følgende vil jeg præsentere de fire kvinder, der har ønsket at deltage i interview med henblik på at skabe yderligere baggrund for at forstå og forholde mig til resultaterne i den resterende analyse og efterfølgende diskussion. Præsentationerne består af faktuelle informationer om kvinderne, men også af deres oplevelser og erfaringer med træning. Foruden deltagerne præsenteres også centerets holdansvarlige, Camille, da det er på hendes initiativ, at holdet blev oprettet.

5.1.1 Camille

Camille er 30 år og projektleder i centeret. Hun står for udvikling af nye koncepter og for opstart af alle hold. Yderligere arbejder hun som personlig træner i centeret og som træner på holdene og er holdansvarlig for overgangsaldersholdet. Hun er uddannet humanfysiolog fra Københavns Universitet med speciale i kvinder og træning. Foruden at være i centeret arbejder Camille med at uddanne løbeinstruktører, hvor hun underviser i anatomi, fysiologi og træningsplanlægning. Hun er derudover censor på Fitness Institute, hvor der bliver uddannet personlige trænere og så har hun tidligere arbejdet med fysisk træning af elitecykelryttere. Privat er Camille søster og svigerinde til indehaverne af centeret. (Camille 11/9/2019)

5.1.2 Jette

Jette er 58 år, fraskilt og bor alene. Hun har to børn, hvor den ene af børnene arbejder som instruktør i centeret. I sin jobfunktion er hun regnskabschef og dermed stillesiddende i sin hverdag. Foruden træningen i centeret roer hun kajak og danser. Hun har tidligere trænet i Fitness World, hvor hun har deltaget i holdtræning, men er faldet fra. Jette har aldrig styrketrænet, da det ikke har fanget hende. Hun er glad for sine venner og for musik som hun bruger en stor del af sin fritid på. Jette begyndte at træne i centeret, da hun synes, at hun trængte til at tabe sig og gøre noget godt for sin krop. Hendes søn, der arbejder i centeret, havde set et opslag om holdet og overbeviste hende om, at det var noget hun skulle prøve. Hun oplever, at centeret adskiller sig ved at være lille og personligt, der har fokus på veluddannede instruktører og det enkelte menneske på et lille hold, hvor det er den samme gruppe hver gang. (Jette 11/9/2019)

5.1.3 Ida

Ida er 55 år og er gift med Maren på 27. år. Ida arbejder på Gads forlag, hvor hun er redaktionskoordinator. Hun har altid været meget aktiv i både volley, tennis og et spinningforsøg i undersøgelsen Copenhagen Women Studies, men er af flere omgange blevet skadet. Efter spinningforsøget blev hun skulderopereret og er derfor stoppet med spinning. Det betyder meget for Ida, at træningen er målrettet gruppen og der tages hensyn til skavanker. Hun har aldrig hørt om et lignende tiltag eller hold andre steder. Ida valgte stedet på grund af instruktøren, Camille, og på grund af holdtypens målrettethed. Hun beskriver holdet som det bedste hun har været til, eftersom det er sjovt at komme

til træning og hun oplever de andre deltagere som søde og interesserede. Ida oplever, at trænerne tager hensyn til hendes slidgigt. (Ida 11/9/2019).

5.1.4 Linea

Linea er 61 år og gift. Hun har fire voksne børn og tolv børnebørn. Linea er uddannet pædagog og socialrådgiver og arbejder som tilsynskonsulent i socialtilsyn hovedstaden. Linea beskriver sig selv som havende meget energi, hvilket har gjort, at hun altid har været meget aktiv, men har tilpasset aktiviteterne efter, hvad der passede ind i hverdagen. I dag træner hun i centeret to gange om ugen og svømmer én gang om ugen. Før hun startede på holdet, har hun haft problemer efter en diskosprolapsoperation, hvilket har gjort, at hun ikke har kunnet løbe i lang tid. Linea har valgt stedet fordi hun ønskede at træne med ligesindede, hvor det var okay at have en høj alder og skavanker. (Linea 11/9/2019)

5.1.5 Maren

Maren er 53 år og gift med Ida. Hun arbejder hos Dansk Flygtningehjælp, hvor hun er daglig leder. Maren har ikke tidligere været fysisk aktiv og kender ikke til andre træningstilbud end centeret. Hun har tidligere forsøgt at starte på træning forskellige steder, men er altid kommet til at kede sig, hvorfor hun hurtigt er stoppet igen. Hun havde forinden opstarten på holdet i centeret lyst til at komme i gang med træning og ville gerne træne med Camille, da hun havde hørt godt om hende fra Ida. Det betød meget for Maren, at holdet var specifikt tilpasset aldersgruppen. (Maren 11/9/2019)

Ud fra de ovenstående afsnit bliver det klart at kun Maren aldrig tidligere har ”gået til noget” som hun selv udtrykker det, men fik lyst til at træne ved dette træningstilbud, da hun hørte om det fra Ida (Maren 11/9/2019). De resterende deltagere har tidligere været fysisk aktive, men har ikke fortsat med dette på grund af skader og operationer, hvor der efterfølgende ikke har været et træningstilbud, der passede til deres behov (Linea 11/9/2019:Ida 11/9/2019). En anden årsag er, at styrketræning ikke har ”fanget” flere af dem, fordi de ikke havde kendskab til, om de udførte øvelserne korrekt og dermed ikke har vidst, om de kunne skade deres krop med styrketræning (Jette 11/9/2019:Ida 11/9/2019: (Maren 11/9/2019). Sammenholdes disse årsager med øvrige besvarelser fra spørgeskemaerne er kvindernes primære årsag til, at de kom i gang med at træne igen grundet

den målrettede træning til postmenopausale kvinder som centeret tilbød og som ikke er at finde andetsteds (Bilag 1).

I de følgende afsnit vil de fire præsenterede temaer blive analyseret ud fra undersøgelsens empiri. Først analyseres empirien med udgangspunkt i social synligheds betydning for anerkendelse. Dernæst henholdsvis anerkendelse i privatsfæren og den solidariske sfære, mens den sidste del af analysen vil udgøres af betydningen af fysisk aktivitet i forhold til anerkendelsesperspektivet.

5.2 Social synlighed

Den mest fundamentale form for anerkendelse skal findes ved social synlighed, der helt grundlæggende kan være anerkendelsen af individets eksistens (Heidegren, 2010). Begge trænere kan huske alle deltagernes navne og det er tydeligt, at det ikke blot er disse deltageres navne, men undervejs i løbet af anden observationsgang kom og gik flere medlemmer i centeret, hvor Mads hver gang hilste på personen med navn og ønskede dem enten velkommen ved modtagelse eller god aften/ferie/dag ved afsked (bilag 5). Deltagerne selv oplever også at blive anerkendt for deres grundlæggende eksistens: *"de virker interesserede i en og ja. Hele tiden går op i at huske at huske ens navn, det er jo ret fint. Men man føler hvert fald at man er personlig velkommen"* (Maren 11/9/2019). For Maren afføder anerkendelsen af, at hun eksisterer en følelse af at være velkommen. I løbet af træningen bevæger Mads sig rundt, så han hele tiden er hos den gruppe, der skal sættes i gang med ny øvelse. Dermed er han opmærksom på, hvor langt hver gruppe er med øvelserne. Undervejs i træningen fortæller Mads, at der er to, der ikke er med i dag, og at den ene fortsat er langtidsskadet, hvor den anden er syg i dag (Bilag 5). Ved at italesætte, at nogen er væk og fortælle hvorfor, informerer Mads indirekte de andre deltagere om, at han er opmærksom på deres tilstedeværelse. I spørgeskemaet giver Aya udtryk for den opmærksomhed som trænerne viser deltagerne: *"Når øvelserne laves, har træneren altid tid til at se, hvorledes den enkelte laver øvelse, rette op eller rose. Der er altid plads til at stille spørgsmål og få et ordentligt svar"* (bilag 1). Alle, der har besvaret spørgeskemaet, har en oplevelse af, at de er blevet set og hørt i forløbet, hvilket blandt andet uddybes med en oplevelse af, at *"der bliver holdt øje med en"* (bilag 1). Dette bekræfter ovenstående observationer og interviewudtalelser om, at kvinderne har en opfattelse af at være socialt synlige og dermed oplever den mest basale form for anerkendelse (Heidegren, 2010).

Social synlighed kan praktiseres gennem ”alternering” (Heidegren, 2010), der grundlæggende er et udtryk for turtagning, hvor man skiftes til at tale. Træneren vil med en velfungerende turtagning fremstå åben og lyttende overfor deltageren, hvilket indbyder til, at deltageren vil have lyst til at åbne sig for træneren. Forud for denne undersøgelse findes et langt forløb, hvor der har fundet samtaler sted mellem trænerne og deltagerne, men særligt også mellem deltagerne og Camille, hvor centeret har fået kendskab til kvindernes udfordringer. Mange af kvinderne fortæller, at instruktørerne ”bare ved, hvad de har brug for” (Maren 11/9/2019: Ida 11/9/2019: Linea 11/9/2019) og at kvinderne tager dette for givet, hvilket kan være et resultat af en succesfuld alturneringsproces (Heidegren, 2010). Da jeg i interviewet spørger ind til, hvordan træneren ved, hvad de har brug for hver især svarer Ida følgende:

De observerer det hele tiden, når vi træner og lægger mærke til, om vi nu stadigvæk er på fire kilo eller om vi godt ville kunne tage otte, så de holder hele tiden øje. Og de spørger også om er det okay med denne her øvelse, hvis der er en ny øvelse, så siger de, at man lige skal mærke efter om det er okay for ens krop, eller om man mærker nogle udfordringer. Og det er de meget gode til at spørge ind til. Er det okay for dig det her ellers så gør vi noget andet.

(Ida 11/9/2019)

Dermed forsøger trænerne gennem spørgende dialog at afklare, om deltageren skal udfordres mere, hvilket er et udtryk for, at trænerne bekymrer sig for deltagerne. Mads reagerer undervejs i træningen på, at en deltager spørger ind til en øvelse på trods af, at han er i den anden ende af lokalet og spørgsmålet ikke var henvendt til ham. Han reagerer ved at gå over og forevise øvelsen for at hjælpe deltageren videre, hvilket eksemplificerer anerkendelse gennem social synlighed, idet deltageren bliver set og hørt på trods af en ikke direkte henvendelse. Alternering indebærer desuden en tydelig rollefordeling med modparten, uden at denne italesættes (Heidegren, 2010). Rollefordelingen eksemplificeres i en situation, hvor Ida taler meget i den indledende del af timen, hvorfor Mads ironisk tilbyder hende tuschen og siger, at hun kan overtage undervisningen. De andre deltagere griner sammen med Ida og Mads over situationen, men hun indfinder sig herefter på sin plads og tier stille i situationen (bilag 5). Dermed ses en tydelig rollefordeling i samtalen, selvom den ikke bliver direkte italesat eller, at Ida ligefrem irettesættes. Tydeliggørelsen af rollefordelingen sker i en munter tone, hvor alle medlemmerne giver udtryk for, at det var en sjov situation ved at grine. Denne situation kunne, hvis ikke Mads havde haft kendskab til Ida og hendes humor, have været blevet anset som en ydmygelse, hvormed det i stedet kunne være blevet tolket som en ringeagtshandling i den solidariske sfære, idet Ida kunne have tolket det som en social ydmygelse eller nedværdigelse (Honneth, 2006). Dermed bliver netop dette eksempel på rollefordelingen et endnu tydeligere ek-

sempel på social synlighed, idet det vidner om en forudgående interesse fra trænerens side i at lære deltagerne at kende, hvilket også eksemplificeres ved at Jette fortæller, at instruktørerne er opmærksomme på deltagerne hver især: *”Og sådan går de rundt hele tiden. Det er noget de bare kan se og ellers spørger de også, hvordan vi har det. Men de kan også huske det, fordi de ved, at en har problemer med svimmelhed, så kommer i på forkant og siger, at den her ikke lige til dig”* (Jette 11/9-2019). Et eksempel på, hvor Mads er åben over for deltagerne er ved at fortælle dem om en anekdote fra hans ferie, hvor han efterfølgende spørger ind til, hvordan de har haft det imens han har været væk (bilag 5). Her gør Mads sig både sårbar ved at åbne sig op omkring privatlivet og udviser desuden interesse for deltagerne og giver dem mulighed for at svare. Begge dele kan skabe en forudsætning for at hver enkelt har lyst til at åbne sig for ham (Heidegren, 2010). Dog spørger han ud i hele lokalet, mens han kigger rundt på alle deltagerne (bilag 5), hvilket udviser en grundlæggende interesse for holdets velbefindende mere end det enkelte individs.

Et andet eksempel på rollefordeling findes ved, at Maren fortæller, om dialogen mellem deltagerne om trænerne: *”Jeg synes de [trænerne] er meget lydhøre. Jeg kan godt lide, at når fagligheden træder igennem. De siger, jamen nu skal vi gøre det her fordi, at nu er det der vi er. Så er det ikke bare sjov og ballade. Også når vi sidder i loungen, så de fortæller, hvorfor vi skal gøre ting”* (Maren 11/9-2019). Maren har derved en oplevelse af at blive hørt af trænerne, men at der alligevel er en tydelig rollefordeling, der gør, at de får trænet når de skal, så der ikke blot er fokus på *”sjov og ballade”*. Ligeledes eksemplificerer hun, at træneren er interesseret i at bruge tid efter træningen på at fortælle, hvorfor de gør forskellige ting, hvilket forstærker den omtalte faglighed. Dermed findes der i ovenstående eksempler på alternering, hvilket var en måde, hvormed social synlighed kan praktiseres (Heidegren, 2010).

I selve træningen har det ikke været muligt at observere åbne og lyttende dialoger mellem deltagerne, da deltagerne er fysisk pressede og derfor taler i korte sætninger. Dermed bygger den observerede dialog på samtalerne fra loungeområdet før og efter træningen. Forinden første observation sidder deltagerne og taler sammen før træningen begynder:

Klokken 8:15 er alle seks deltagere for dagen kommet og de sidder i loungeområdet og taler sammen. Jette fortæller om sin datters bryllup weekenden forinden og Ida og Maren læner sig frem mod Jette og spørger ind til dagen. Jette fortæller om brylluppet.

(bilag 5)

I situationen agerer Maren og Ida lyttende overfor Jettes fortælling om datterens bryllup, hvormed dette er et eksempel på alternering og dermed social anerkendelse deltagerne imellem. Kort efter spørger Ida, om hun må betro Jette en hemmelighed om Idas personlighed, hvorefter de når til en fælles forståelse om, at denne personlighedstype må være gældende for ”*sådan nogle talnørder som os*” (bilag 5). I denne situation betror Ida noget personligt om sig selv, hvilket får Jette til at åbne sig op om, at det samme er gældende for hende. Også i interviewene beretter eksempelvis Linea, at dialogen imellem deltagerne er åben, eftersom hun udtaler at: ”*Vi taler meget åbent i forhold til, at vi er meget forskellige steder, selvom vi er nogenlunde jævnaldrende. En er enlig og en anden har nogle større skavanker de slås med. Det er vi fuldt ud åbne omkring*” (Linea 11/9-2019). Kvinderne har dermed kendskab til hinandens udfordringer, eftersom de taler åbent omkring disse. Det tyder dermed på, at der foregår alternering og dermed anerkendelse gennem social synlighed både deltagerne imellem, men også fra trænerne (Heidegren, 2010).

En måde, hvormed trænerne yderligere kan give den enkelte en oplevelse af social synlighed er gennem differentiering af øvelser og intensitet, eftersom træneren udviser opmærksomhed på den enkeltes behov og dermed gør det klart, at de har lyttet til både deltageren, men også til den information som træneren har fået fra holdansvarlige, Camille, hvilket også Ida omtaler:

[...] men det jeg også synes er fedt er, at du føler dig set hele tiden. Øh forstået på den måde, at når du får en ny træner, så kan du høre på den nye træner, at der er blevet lavet en overlevering fra den sidste, så når Maja kommer, så ved hun godt, at der er problemer med mine knæ. Så jeg skal ikke begynde at forklare alt mulig til en ny træner og det er jo individuelt, hvad vi døjer med og det synes jeg er fedt.

(Ida 11/9-2019)

I fortællingen fra Ida bliver det klart, at det ikke kun er den individuelle træner, der gør noget ud af at få deltageren til at føle sig set, men der er en fælles konsensus omkring vigtigheden af den enkeltes behov. I spørgeskemaet har Jette skrevet, at hun aldrig før har trænet et sted, hvor man individuelt tilpasser træningen, hvilket de gør her (bilag 1). Holdansvarlige Camille fortæller, at de som trænere skal italesætte, at deltagerne i forhold til fremskridt og evner er på forskellige niveauer, fordi de er forskellige, har forskellige ressourcer og det ikke er alle, der kan komme hver gang:

Der er jo også nogen, der har virkelig travlt på arbejde lige nu og nogle andre personlige ting, hvor jeg har sagt, at de skal lige skrue ned for intensiteten og nogle af tingene til træning og det er fint nok, så vedligeholder vi bare så øger vi ikke. Og det skal de jo også lære at acceptere. Men det handler også om, at vi som trænere kommunikerer, at man skal ikke sammenligne, men at vi skal kigge på egen udvikling og det er mit job at stå for det.

(Camille 11/9-2019)

Ud fra Camilles udtalelser er centeret opmærksomme på den enkeltes behov og på, at trænerne skal sørge for at tilpasse træningen efter, om kvinderne har andre ting i dagligdagen, der fylder. Da jeg i interviewet spørger ind til, hvordan de helt konkret udfører ovenstående i praksis, svarer Camille:

Så har vi haft en snak med dem inden. Så sidste gang, så siger jeg til den ene jeg talte om tidligere, at hun skal ikke give den gas i det her. Du skal stadigvæk kunne snakke, så du skal køre tiden, men langsomt, så du får moderat belastning. Fordi det er ikke det hun har behov for. Men det kræver også at de [deltagerne] kommunikerer det ud, men ofte kan vi jo se det på dem, hvis der er et eller andet. Men ja. Så er det jo bare fordi vi kører på tid for at gøre det relativt, idet det er en gruppe. Det var sværere, hvis det var en distance. Så ofte er det på tid.

(Camille 11/9-2019)

Ud fra Camilles udtalelse bliver det tydeligt, at forud for differentieringen finder alterneringen sted, eftersom sådanne samtaler forudsætter gensidigt åbne og lyttende dialoger mellem træner og deltager (Heidegren, 2010). Ifølge Tomlinson (2007) vil der ved differentiering foregå et samspil mellem træneren og i dette tilfælde deltager, hvor træneren er opmærksom på blandt andet niveau og interesser, hvilket er hvad Camille italesætter i ovenstående to citater. Her forholder hun sig til den enkeltes situation her og nu og justerer træningen derefter.

Differentieringen i ovenstående eksempler sker ud fra intensiteten, hvor det ifølge Camille er trænerens opgave at italesætte en justering overfor deltageren. Ved at centeret vælger at inddele træningen i tidsintervaller giver det, ifølge Camille, en mulighed for at differentiere intensiteten til den enkelte, så der stadig udføres samme øvelser i det samme tidsinterval, men med lavere belastning. Dermed sker der en justering både i forhold til den instruktion træneren giver og på selve processen i træningen, hvilke er to af de justeringer Pham (2012) finder nødvendige ved differentiering. Under observationen, hvor deltagerne er delt ud i tomandsgrupper, foreviser træneren alternativer til de squatøvelser som Maren og Ida er i gang med, hvilket er et eksempel på differentiering i øvelser. Mads spørger desuden Linea, om der er en grund til, at hun holder skævt på vægten, da det ikke er meningen. Som resultat heraf justerer hun øvelsen, idet hun ikke selv var opmærksom på, at hun holdt skævt. Linea er en del af en tremandsgruppe og Mads husker, i forlængelse af feedbacken til Linea, hele gruppen på opspænd og vejrtrækning. Dermed har det primært været muligt at observere på differentiering af øvelser. Et enkelt eksempel på differentiering af intensitet under observationen var hos en deltager, der, når hun skulle anvende air dyne-cyklen fik besked på, at hun skulle køre

tiden ud, men i et roligt tempo, da hun er en af dem, der har meget, som fylder udenfor træningen og derfor skulle vedligeholde træningen (Bilag 5: Camille 11/9-2019).

Desuden skal differentiering detektere den enkeltes parathedsniveau (Pham, 2012), hvilket netop italesættes af Ida, eftersom hun oplever at: *”De observerer det hele tiden, når vi træner og lægger mærke til, om vi nu stadigvæk er på fire kilo eller om vi godt ville kunne tage otte, så de holder hele tiden øje”*. Også Linea har en opfattelse af at blive set gennem differentiering: *”Jeg synes de ser os godt. Det er jo forskelligt for os alle sammen. Vi får jo forskellige vægte på eller skal noget forskelligt. Jeg tror, at vi alle sammen. Det kan jeg jo se, når vi er færdige. Vi er alle sammen brugte, men vi laver ikke det samme. Jeg tror bare, at alle synes de har givet den fuld skrue”* (Linea 11/9-2019). Her italesætter Linea, hvordan differentieringen medfører, at alle får noget ud af træningen på trods af, at de laver noget forskelligt, hvilket kan forstås som den helt overordnede fordel, der er ved differentiering. Nemlig at differentiering skaber bedre resultater fordi den lærende mødes på sit eget niveau (Pham, 2012; Tomlinson, 2007).

En anden justering, der, ifølge Pham (2012), bør inkorporeres er samarbejde, da individet på sigt kan opnå øget autonomi. Under alle observerede øvelser blev deltagerne sat sammen i grupper af mindst to personer og Camille fortæller, at trænerne overfor holdet har italesat, at deltagerne gerne må rette hinanden, hvilket kan facilitere autonomi, eftersom deltagerne undervejs i forløbet har udvidet deres viden om teknik og træning, hvormed de er blevet i stand til at rette hinanden (Camille 11/9-2019). Dette omtaler Maren, da hun beskriver, at hun oplever at: *”vi hjælper hinanden, når vi er to eller tre på et hold. Fordi vi også kan mere nu og det synes jeg er rigtig fedt”* (Maren 11/9-2019). I det følgende spørger jeg ind til, om det er noget de har gjort af sig selv, eller det er noget de er blevet opfordret til, hvortil hun svarer: *”I starten har træneren sagt, at I må gerne kigge på hinanden og hjælpe hinanden, men folk har holdt sig tilbage indtil man selv kunne”* (Maren 11/9-2019). Dermed bliver det tydeligt, at deltagerne samarbejder og at de i dette samarbejde retter hinanden og dermed har opnået øget autonomi. Dog oplever Maren, at de har skulle opbygge egne kompetencer førend de ville rette hinanden. Linea har en anden forståelse af, hvorvidt det er trænerne, der har opfordret deltagerne til at rette på og hjælpe hinanden, når de samarbejder til træningen da hun ikke mener, at det er noget de har gjort *”direkte, men de gør det jo [retter, roser og hjælper]*. *Og på den måde har det helt sikkert nok en afsmittende effekt, men også noget med at vi alle sammen er gamle og har børn og er bedstemødre og er omsorgsfulde og har det der omsorgsfulde til*

fælles også” (Linea 11/9-2019). Linea har også en opfattelse af, at de retter, roser og hjælper hinanden, men mener, at det er en kombination af, at trænerne viser, hvordan de gør det og derfor adapterer deltagerne denne adfærd og af, at deltagerne er omsorgsfulde og det derfor falder dem naturligt. Det skulle nu være tydeligt, at differentiering anvendes som et fundamentalt element i træningen, hvilket medfører, at kvinderne får en oplevelse af, at de er socialt synlige og derved får en fundamental form for anerkendelse, som er en forudsætning for en hensigtsmæssig identitetsdannelse (Honneth, 2003).

En anden måde, hvormed kvinderne oplever social synlighed er gennem altermning, hvor der både er en tydeligt implicit rollefordeling mellem træner og deltager, samt spørgende dialoger fra trænerne både forud for holdstarten, men også undervejs i forløbet. Et andet niveau, hvor kvinderne oplever altermning er gennem spørgende dialoger mellem hinanden, hvormed er blevet åbne overfor hinanden. Dermed har kvinderne, foruden social synlighed, fået indbyrdes relationer, hvor deltagerne er fortrolige med hinanden. Dette vil blive undersøgt yderligere i følgende afsnit om anerkendelse i privatsfæren.

5.3 Anerkendelse i privatsfæren

I teoriafsnittet blev tryghed sat i relation til selvforholdet selvtillid i privatsfæren, eftersom den kærlighed som individet får fra de symmetriske primærrelationer, vil medføre en oplevelse af tryghed (Honneth, 2003, 2006). Det er muligt at argumentere for, at der kan være opstået et kærligt forhold deltagerne imellem, eftersom relationerne mellem dem, i den givne kontekst, vil være relativt symmetriske, idet de er startet på dette hold under samme forudsætninger, nemlig at de er postmenopausale kvinder og derfor har nogle forskellige udfordringer, der skal tages hensyn til. Symmetri forudsætter både anerkendelse og venskaber, hvilket vil blive uddybet i analysen omkring venskaber. Jeg vil i det følgende afsnit analysere, om deltagerne har en oplevelse af at være trygge og dernæst analysere, om centeret har lavet nogle venskabsfremmende tiltag og derigennem faciliteret den vedligeholdelse af selvtillid som eksempelvis venner udbygger gennem livet (Honneth, 2006).

Camille beskriver, at hun har oplevet en udvikling på holdet siden de startede, da de nu *”tør spørge ind til ting og tør hjælpe hinanden og tør spørge, når der er noget de er usikre på”*. Da de startede på holdet, oplevede hun at:

de var jo virkelig nervøse, da de startede med at komme derned. De var sådan: ”Ej kan jeg overhovedet være med? Er jeg god nok? Kan jeg være med? Altså jeg er slap?” Altså alle sådan nogle ting. Så nu tror jeg, at de har fundet ud af, at det er lige meget hvilket niveau de er på, fordi de kan presses på forskellige niveauer og det er helt fint.

(Camille 11/9-2019)

Camille beskriver opfølgende, at hun var overrasket over kvindernes usikkerhed og derfor i disse situationer gjorde meget ud af fortælle dem, at der var plads til alle på forskellige niveauer. Derudover gjorde hun dem opmærksomme på, at hun var der som en, der kunne justere op og ned på øvelser og intensitet og dermed skulle sørge for, at alle blev udfordret på hver deres niveau, fordi de alle er forskellige (Camille 11/9-2019). På trods af, at Camille overordnet ikke er en symmetrisk relation, idet hun på daværende tidspunkt er holdets træner og får løn for at være der, så beskriver hun her, hvordan hun forsøgte at skabe en relation gennem alternering og dermed social synlighed. Denne proces har været med til at skabe en fortrolighed med den enkelte deltagers ressourcer, som er blevet anerkendt af Camille, hvorfor deltagerne i situationen har fået en oplevelse af at være gode nok som de er. Dermed har centeret indledningsvist skabt nogle forudsætninger for, at kvinderne kan føle sig trygge. Kvinderne kobler at blive ”holdt øje med” og ”set” med tryghed, eftersom det, at trænerne kender til kvindernes skader, giver dem mod til at udfordre sig selv hver især: *”fordi man ved, at de har øje på en, fordi vi er ikke flere og man fornemmer hele tiden, at de er lige bag en. Det giver en enorm tryghed til at man tør prøve noget mere i forhold til, hvis man var alene”* (Linea 11/9-2019). Dermed bliver social synlighed en forudsætning for at skabe tryghed, der igen kan få kvinderne til at yde mere end de selv troede de kunne og dermed få en øget tro på, at de er gode nok som de er, hvilket er et udtryk for øget selvtillid (Honneth, 2006).

Flere af kvinderne beskriver både gennem spørgeskemaet og interviewet, at atmosfæren i centeret er med til at skabe tryghed: *”Og det tror jeg er atmosfæren fordi der er sådan en rolig stemning selv om der bliver svedt. Og så det der med at være i gang og så ved jeg ikke, hvad jeg skal sige, men jeg har hele tiden en følelse af, at hvis der skulle ske et eller andet, så er der nogen, der tager vare på mig”* (Maren 11/9-2019). Her beskriver Maren, hvordan hun har tiltro til, at trænerne tager hånd om deltagerne, hvis der sker noget. Dette uddybes med en beskrivelse af en situation, hvor Hanne tidligere blev skadet, hvor der blev taget hånd om skaden med det samme. Under anden observationsgang faldt en af deltagerne af airdyne-cyklen, hvor Mads i løbet af få sekunder er henne og hjælpe deltageren ved at tage fat i hendes hænder og få hende op at stå igen. Han spørger til, om hun er okay, mens han lægger en hånd på hendes skulder. Hun virker forvirret over, hvad der skete, idet

hun kigger rundt omkring og på cyklen. Mads gennemgår cyklen for fejl og opdager, at den ikke var indstillet korrekt, hvilket kan fortæller deltageren og hendes makker (Bilag 5). På denne måde fjerner han muligheden for, at det er hende, der har gjort noget forkert under træningen, men påtager sig ansvaret for, at maskinen er forkert indstillet. Derved skaber Mads plads til, at den eventuelle ydmygelse hun kunne opleve i den solidariske sfære, hvor hendes kompetencer kunne betvivles, fjernes, idet det ikke er hendes ansvar. Han tager hende efterfølgende ud til siden og taler med hende. Dernæst sætter han hende i gang med den næste øvelse, så hun ikke skal op på airdyne-cyklen mere denne træningsgang. Denne observation bekræfter Marens opfattelse af, at trænerne tager hånd om deltagerne, hvis de kommer til skade.

Centerets omsorg for deltagerne medfører en tryghed, der tilnærmer sig at repræsentere en form for ”konkret anden” (Honneth, 2003) på trods af en åbenlys asymmetrisk relation i form af både et kommercielt aspekt, men også det faktum, at træneren ikke forventer eller modtager en lignende omsorg fra deltagerne. Anerkendelsesrelationen er ikke symmetrisk, hvorfor der kan sås tvivl om anerkendelsesforholdet, men deltagerne opfatter omsorgen som tryghedsskabende, hvilket kan være medvirkende til, at kvinderne tør mere, end de ville turde, hvis trænerne ikke var der og dermed som resultat heraf opnår en oplevelse af at være gode nok som de er, hvilket styrker selvforholdet selvtillid. Desuden vil træneres omsorg kunne relateres til anerkendelse i privatsfæren, eftersom kvinderne ved, at der altid vil være en for dem i centeret, hvormed de lærer at være alene. Dette er særligt udtalt hos Jette, der fortæller, at hun er begyndt at træne nogle af programmerne selv nede i roklubben, hvis hun ikke kan komme til træning en dag (Jette 11/9-2019). Honneth (2006) beskriver dette i løsrivelsen fra moderen, hvor når barnet oplever kærlighed udvikles selvtillid og dermed evnen til at være alene. I dette projekt oplever deltagerne kærlighed fra trænerne, hvormed de udvikler selvtillid og evnen til at være alene, fordi de ved, at der altid vil være nogen for dem.

Kvinderne nævner både i interviewene og spørgeskemaerne, hvordan det, at trænerne er uddannede og ”ved hvad de laver” (Ida 11/9-2019: Maren 11/9-2019: Jette 11/9-2019) er medvirkende til, at de tør overgive sig til træningen. Eksempelvis udtaler Maren: ”så tilliden til, at det der vi bliver trænet i, er godt for os. Det tror jeg er det er med til at sætte holdstemningen. Fordi de vi overgiver os alle sammen. Der er ikke nogen, der siger. At ej, det kan jeg altså ikke i dag. Det tror jeg virkelig. Det er nok drivkraften” (Maren 11/9-2019). I citatet kobler Maren trygheden, som hun får fra centeret i

og med, at trænerne er veluddannede, med at der er en god stemning på holdet. Jette kobler også hendes individuelle oplevelse at føle sig godt tilpas med, hvorfor holdet fungerer godt ud siger:

Fordi man respekterer hinanden og giver plads til hinanden og at det vigtigste ikke er, at man er hurtig eller færdig først, men at man gør det, der er godt for en selv. Og det gør, at alle føler sig godt tilpas, hvis de da gør det. Men det gør de hvert fald ud fra, hvad jeg kan se og høre [...] men jeg tror virkelig, at det er fordi, at vi er indenfor samme aldersgruppe. Og så ja, så skal der jo bare være to der åbner jeg og så føler man sig tryk. Jeg føler mig rigtig tryk ved at være her og det betyder egentlig rigtig meget for mig. Man er den man er og man kan det man kan. Så det medfører at jeg føler mig tryk og godt tilpas.

(Jette 11/9-2019)

Her italesætter Jette nogle af de problematikker, der var førend holdet startede, hvor deltagerne skulle forstå, at det er okay, at de er forskellige, fordi de er gode nok som de er, hvilket er et udtryk for selvtillid i privatsfæren (Honneth, 2003, 2006), samt en kærlighed mellem deltagerne, som skaber tryghed for den enkelte, der i dette tilfælde er Jette. Når deltagerne respekterer hinanden og giver plads til hinanden, er det et udtryk for, at der er relationer mellem dem, hvor de har etableret en fortrolighed med hver deres ressourcer, indstillinger og værdier og oplevet dem som modtaget og anerkendt, hvilket skaber følelsen af at være god nok som de hver især er (Honneth, 2003). Også i observationerne giver Jette og Ida udtryk for, at der i centeret er skabt et rum, hvor de ”føler sig i sikker havn” og begge oplever, at de kan være mere udadvendte end de plejer som resultat heraf (bilag 5). Deltagerne giver dermed hinanden plads og respekterer hinanden som de er, hvilket Linea og Ida også italesætter som rummelighed (Ida 11/9-2019:Linea 11/9-2019), hvor hver især accepteres som dem de er, fordi de har nået en vis alder og dermed forståelse for hinanden.

Kvinderne er i interviewene blevet spurgt ind til deres evne til at være alene, hvortil hvilket de alle beskriver, at de har det fint med og endda nyder deres eget selskab (Linea 11/9-2019: Ida 11/9-2019: Jette 11/9-2019: Maren 11/9-2019). Desuden blev det tydeligt, at trænerens omsorg øger kvindernes selvtillid, eftersom kvinderne oplever, at der altid vil være nogen for dem i centeret og de dermed udvikler evnen til at være alene. Ifølge Honneth er netop dette, hvad venskaber er gjort af, fordi individet er i stand til at forholde sig til sig selv på en afslappet og situationsforglemmende måde (Honneth, 2006). Kvinderne besidder dermed noget helt grundlæggende, der gør dem i stand til at opnå fortrolighed med hinanden og få modtaget og anerkendt deres værdier og indstillinger.

5.3.1 Venskaber mellem deltagerne

De relationer, der er opstået imellem kvinderne, vil i det følgende blive analyseret i forhold til venskabsteori, for at finde ud af, hvilke fordele og eventuelle begrænsninger, der er i relationerne. I det følgende vil jeg redegøre for venskaber som teoretisk begreb for at kunne undersøge, om centeret opstiller venskabsfremmende tiltag, der kan være med til at skabe de ovenstående beskrevne intersubjektive relationer, der indebærer fortrolighed og er med til at skabe en eventuel tryghed hos kvinderne. Helt grundlæggende for venskabet er de øjeblikke, hvor to personer gribes af kraftig sympati og interesse for hinanden gennem ”mødet” eller en række af møder. I specialets undersøgelse har jeg ikke spurgt ind til sådanne interpersonelle møder, da fokus rettere er på, hvorvidt centeret udfører venskabsfremmende tiltag. Venskabsfremmende tiltag vil kunne skabe rammerne for at der kan opstå ”møder”, eftersom venskabsfremmende tiltag kan skabe en gruppe, eller bevægelse, hvor der opstår en solidaritet, som kan skabe grobund for venskaber (Alberoni, 1984, pp. 74–75). Alberoni opstiller desuden forudsætningen symmetri for venskaber, hvilket også er gældende for anerkendelsen i privatsfæren mellem intersubjektive relationer (Honneth, 2006). Venner er opmærksomme på hinandens evner og egenskaber, hvorfor venner yder den mest eftertragtede form for anerkendelse (Alberoni, 1984). I interviewene er deltagerne blevet spurgt, om de har en oplevelse af at kvinderne på holdet er meget ens, hvilket Ida fortæller er hendes opfattelse, eftersom de taler om dette til en fælles middag for alle holddeltagerne, der blev holdt hjemme hos Ida og Maren. Her er det Idas opfattelse, at de alle har jobs, de hver især kan relatere til og at de politisk er placeret ”i nogenlunde samme fløj”, hvilket Ida anvender som delvis årsag til, at der ikke opstår spændinger imellem dem. Foruden dette mener hun også, at deres alder betyder, at de er mere ”large” overfor hinanden, eftersom det er hendes opfattelse, at mennesker bliver dette med alderen (Ida 11/9-2019). Derimod har Jette en anden opfattelse, eftersom hun oplever, at de er meget forskellige hver især: ”Vi har jo rigtig mange forskellige personligheder og forskellige steder i livet, så det er vi nok rigtig meget faktisk. Også i forhold til det vi gør i hverdagen. Jeg synes ikke, man kan mærke, at vi er forskellige” (Jette 11/9-2019). Dermed beskriver Jette, at den asymmetri, der end måtte være ikke er synlig, hvormed symmetrien opretholdes, hvorfor der i et Alberoni-perspektiv er grundlag for, at der kan være venskaber på holdet (Alberoni, 1984).

Ifølge Heidegren (2010) er individers sociale bånd kendetegnet ved en anerkendelsesrelation, der kan have form af verbal og nonverbal bekræftelse på at have betydning for hinanden og dermed betragtes som en gave. Disse gaver kan i undersøgelsen komme til udtryk gennem opbakning og

støtte mellem deltagerne. Tidligere i analysen har jeg vist eksempler på, at kvinderne støtter hinanden og er meget åbne for hinanden, hvilket giver dem tryghed. Linea beskriver at *"efterhånden er holdets forhold blevet lidt tæt. Og vi har interesse for hinanden. Også sådan via Facebook sender vi ting til hinanden, hvis vi ved, at den ene interesserer sig for det her, eller hvis der er noget, der er interessant"* (Linea 11/9-2019). Dette kan også tolkes som verbale og nonverbale gaver kvinderne imellem (Heidegren, 2010). Tager jeg derimod udgangspunkt i opmuntring beskriver alle deltagerne, at det gør en forskel for dem, at de hepper på hinanden under træningen. Ifølge Jette er det med *"til at det er rart at komme her. Det gør jo, at man synes det er lige meget, om man løfter fem eller femten kilo eller tyve kilo, så hjælper man hinanden og opmuntrer hinanden ud fra der. Det er det, der er det hele værd"* (Jette 11/9-2019). Hun har desuden en oplevelse af, at de lægger meget mærke til hinandens fremskridt og det er noget de ofte italesætter overfor hinanden. Også Maren har en opfattelse af, at de lægger mærke til hinandens fremskridt: *"JA. De har jo sagt, at jeg har tabt mig jo. Og vi snakker om, at vi kan mere og at vi er blevet stærkere. Så ja. Det taler vi næsten om hver gang. At det egentligt kom bag på os, at vi kunne så meget"* (Maren 11/9-2019). Kvinderne giver dermed kontinuerligt hinanden verbale gaver, som både er et udtryk for generøsitet og taknemmelighed (Heidegren, 2010), hvor særligt taknemmeligheden kommer til udtryk i ovenstående udtalelser om, at det er det, der gør *"det hele værd"*. Gaverne bliver et meget håndgribeligt symbol på anerkendelse for kvinderne, idet det italesættes. Camille oplever, at deltagerne roser hinanden meget og derudover hepper meget på hinanden, hvilket også bliver tydeligt under observationerne, hvor der hyppigt uddeles highfives (Camille 11/9-2019: bilag 5). Dette eksemplificeres da Maren og Ida er færdige med deres øvelser, men i stedet for at sætte sig ud, så går de over til tremandsgruppen og er med på de sidste øvelser hos dem. Denne handling er et udtryk for en nonverbal gave, idet det gruppen modtager denne handling ved at sige *"fedt"* og *"stærkt"*, mens de smiler og hepper på hinanden, hvor tremandsgruppen forinden var ved at være fysisk udmattede, hvilket kunne ses gennem langsommere bevægelser i øvelserne og dermed dalende intensitet (bilag 5). Foruden gaver er opmuntringen også med til at styrke kvindernes tro på, at de er gode nok som de er og dermed selvtilid (Honneth, 2006), hvilket eksempelvis italesættes af Linea: *"Jeg synes at det at vi opmuntrer er fedt. Fordi det er der jeg tænker, hvis man står alene jeg ville ikke komme videre og jeg ville heller ikke tro på at jeg kunne"* (Linea, 11/9-2019). Linea har dermed en oplevelse af, at kvindernes opmuntring er med til at gøre, at hun er nået så langt som hun er med sin træning, fordi hun aldrig selv ville have troen på, at hendes evner rakte så langt, at hun kunne gå videre med hverken øvelser eller intensitet.

I en tommandsgruppe laves ”you go I go”-øvelser, hvor når Aya er færdig og har pause og næsten ikke kan tale, så tæller hun alligevel for Trine og siger ”kom så” og ”lige de sidste” (bilag 5), hvilket er et eksempel på en verbal gave, der hjælper Trine med at gennemføre de sidste øvelser på trods af udmattelse. Selvom denne anerkendelse mellem deltagerne kunne tyde på, at der er opstået venskaber, der er i stand til at yde den mest eftertragtede form for anerkendelse (Honneth, 2003), så opstår mange af situationerne som gruppesituationer.

Ifølge Alberoni (1984) eksisterer venskaber mellem to personer og ikke i en gruppe, men at det er indenfor en ”bevægelse” at venskaber bliver til (ibid.), hvormed dette hold kan skabe nogle rammer for at danne venskaber. Alberoni (1984) skelner mellem venskaber i en gruppe og et fællesskab, der kan tilhøre en gruppe, hvor individerne vil være kammeratlige overfor hinanden og dermed aldrig blive personlige (ibid.). Som tidligere beskrevet er kvinderne på holdet meget personlige overfor hinanden og deler private informationer, hvilket Jette yderligere italesætter gør en stor forskel:

Jamen vi sludrer jo meget om hverdagen også om gode og dårlige ting og så meget hjemligt. [...] Det er det at vi har det rart og vi kan sludre, men også at hvis jeg kommer en dag og hænger lidt, så kan jeg vende de ting med de andre. Så har der været noget dødsfald for nogen og nogen andre ting ved en anden. Så man egentlig også er her og der en, som ikke er her, hvis man er meget alvorligt syg og der ved vi så også, at hun har ikke behov for at tale om det, når hun kommer, men hun har egentligt behov for at være. Det betyder rigtig meget for mig.

(Jette 11/9-2019)

Når deltagerne er personlige med hinanden, vil de ifølge Alberonis forståelse kunne defineres som være venner frem for kammerater. Et andet eksempel på, at deltagerne er personlige med hinanden er Maren, der italesætter, at kvinderne også er blevet i stand til at italesætte de udfordringer de hver især har i kraft af menopausen:

Hele holdet har jo som fælles overskrift, at vi er i næsten overgangsalderen eller I overgangsalderen eller har været det. Det er vores reference. Så vi er jo sådan nogenlunde alderstrin. Det gør jo, at vi sagtens kan sige, at vi har hedeture, at vi har skavanker. Og vi griner jo bare af det. Det tror jeg gør rigtig meget ved det her hold. Så det er sådan holdet. Så der kan man bare tale frit omkring de udfordringer det er.

(Maren 11/9-2019)

Grundlaget for at danne en bevægelse, der kan skabe rammer for venskaber, forudsætter at der bliver skabt en følelse af dyb samhørighed, solidaritet, agtelse og et sammenhold. Ifølge Jette er holdet samhørighed opstået fordi ”*man kæmper og træner derinde og så lærer man hinanden*” (Jette 11/9-2019). Maren oplever, at det særligt er de ting som holdet har til fælles, der skaber en følelse af

samhørighed og sammenhold. Desuden mener Jette, at sammenholdet kommer af, at kvinderne ofte arbejder sammen i makkerpar og skifter disse makkerpar ud, særligt i starten af forløbet, så de var sammen med alle på forskellige tidspunkter. Den udvikling af relationer som holdet har været igennem italesættes af Ida:

Jamen man kan sige, at det er sådan et forhold, som vokser. Som starter sådan helt på bar bund. Vi ved ingenting om hinanden og så er vi jo egentligt bare kommet ind her fordi vi har meldt os frivilligt. Det vil sige, at alle vil gerne. Men det er jo ikke ensbetydende med, at du kan lide dem alle sammen eller at du har det godt, men altså det var faktisk ret hurtigt, at vi fandt en god jargon. Vi griner af de samme ting og jo, så begyndte vi sådan på en eller anden måde alle sammen uden at vi overhovedet snakkede om det lige at komme en lille smule tidligere end vi skulle komme. For så var der lige tid til at snakke inden, for der var jo ikke tid til at snakke under træningen vel? Og det har bare vokset sig større.

(Ida 11/9-2019)

Ifølge Ida er deltageres forhold vokset fra, at de kom for at træne med ligesindede, men uden antagelser om, at alle fungerer godt sammen på trods af en symmetri i alder og nogle livssituationer, så er der opstået en lattermild tone i træningen, der har udviklet sig til, at deltagerne kommer før tid for at tale sammen og bliver efter for at lære hinanden yderligere at kende. Ida beskriver en udvikling af ”bevægelsen” (Alberoni, 1984), hvor et sammenhold er opstået og som hun efterfølgende beskriver som ”noget helt særligt” (Ida 11/9-2019). Ida har sammen med Maren taget initiativ til, at deltagerne mødes udenfor holdet, hvilket af Linea beskrives som nogle ildsjæle der tager initiativer, som forstærker holdets fællesskab, hvor resten af holdet ”hopper med på vognen” og der derfor ikke er nogen, der skal ”hives med”. (Linea 11/9-2019) Linea italesætter dermed endnu engang den rummelighed, som er til stede for at der skal være plads til dem alle på holdet og dermed den solidaritet og agtelse de udviser overfor hinanden (Alberoni, 1984).

I afsnittet om social synlighed blev det klart, at differentiering i øvelser og intensitet er en stor del af træningen, hvormed deltagerne behandles forskelligt. Selv udtrykte kvinderne, at de var glade for, at der var forskelsbehandling, fordi de følte sig forskelsbehandlet, men på en måde, hvor alle var lige meget værd. Yderligere venskabsfremmende tiltag vil nedenfor blive analyseret, hvilket særligt vil tage udgangspunkt i Camilles tanker omkring holdet og de tiltag hun har gjort for at skabe et hold, der i sidste ende er fastholdt i træningen og dermed er en indtægt for centeret.

Centeret opstiller nogle helt grundlæggende rammer for deltagerne, som i den ene eller anden grad har betydning for den enkelte. Alle deltagere kommer mellem 15 og 30 minutter før træningens start for at tale med de andre deltagere ligesom de bliver efter træningen for at tale. En forudsætning for

at dette kan lade sig gøre, er at der er et rum, hvor deltagerne har mulighed for at opholde sig og dermed rammerne for at deltagerne taler sammen. Centeret har et åbent loungeområde, med en stor hjørnesofa, et bord med tilhørende barstole og et tekøkken.

Altså de har tænkt ret meget over det i forhold til indretningen af det nye studie og det loungeområde er lavet så det indbyder til det og det skulle være hyggeligt. Og der skal være plads til at folk bare kan sætte sig bagefter og snakke. Så det er tænkt ret meget ind i det også fordi det er det her nære miljø. Vi kom jo fra et meget lille sted til noget vi så synes er stort nu, men det er jo stadig småt i forhold til nogle af de store centre.

(Camille 11/9-2019)

Dermed er indretningen valgt, så den indbyder til, at deltagerne kan samtale og slappe af før og efter træningen, hvilket kan fungere som et venskabsfremmende tiltag, da der er plads til at alle deltagere kan sidde der samtidigt og gennem alternering (Heidegren, 2010) lære hinanden at hende. Et eksempel på dette kan findes i afsnittet om social synlighed, hvor Ida og Maren spørger ind til Jettes datters bryllup (bilag 5). Desuden oprettede centeret forud for holdstarten en Facebookgruppe, hvor Camille i begyndelsen var aktiv derinde for at få gruppen i gang, hvor deltagerne nu skriver til hinanden, hvis de er syge eller andre årsager til de ikke kan komme. Derudover har Facebookgruppen efterhånden udviklet sig til, at de aftaler sociale arrangementer for holdet



Figur 5.1 Screenshot fra kvindernes lukkede Facebookgruppe

På billedet ses det, hvordan gruppen anvendes til at give information om et socialt efterårsarrangement, med en afstemning. Efterfølgende er der en opsamling på, hvad der er blevet aftalt. Ifølge Camille er gruppen oprettet fordi det kan facilitere sociale arrangementer og fordi det er en god og nem måde, hvor holdet kan have kontakt med hinanden (Camille 11/9-2019). Camille fortæller, at

hun i begyndelsen skrev ting som: *”Tak for en fed opstart, husk at vi på lørdag kører det her og jeg glæder mig til at se jer”* for at få dem til selv at have lyst til at skrive inde på gruppen (Camille 11/9-2019). Facebookgruppen er dermed et venskabsfremmende tiltag, eftersom det indbyder deltagerne til at interagere og mødes til andre ting end træning. Som venskabsfremmende tiltag kan Facebookgruppen være med til at skabe en oplevelse for kvinderne om at være en del af *”bevægelsen”* (Alberoni, 1984), hvor det kun er dem, der eksklusivt har adgang også når de fysisk befinder sig andre steder end i centeret.

Camille italesætter, at de rammer som centeret opstiller omkring holdet, er med til at påvirke sammenholdet. Med rammer henviser hun blandt andet til, at det er en fast gruppe og et fast tidspunkt de skal komme til og hvis de ikke kan komme, så skal de melde afbud til træneren (Camille 11/9-2019). Dermed beskriver Camille, at centeret har skabt nogle rammer for, at deltagerne kan få et socialt sammenhold, men at det er op til deltagerne selv at videreføre disse venskabsfremmende tiltag, så de får opbygget et godt sammenhold. Camille nævner derudover, at deltagerne betaler en høj pris for at deltage på holdet, hvorfor det kan antages, at det er nogle ressourcestærke kvinder økonomisk set, hvilket hun også mener, at de er personlighedsmæssigt. Helt overordnet mener hun, at *”det her hold er jo lidt specielt. De er jo i forvejen matchet på alder og man kan sige, at de kommer også som ressourcestærke kvinder, så de er matchet på nogle ting allerede, så jeg tror, at det er en kombination af det og så rammerne, der skaber det meget godt”* (Camille 11/9-2019). Hermed mener Camille, at det gode sammenhold delvis skyldes de rammer som centeret har opstillet og delvist har det en betydning, at kvinderne er matchet på alder, men derudover også, at kvinderne er ressourcestærke både økonomisk og socialt set. Jette beskriver hendes opfattelse af, hvorfor sammenholdet er opstået:

Jamen det er selvfølgelig opstået af sig selv, men det har også meget med træneren at gøre og med stedet at gøre. For det gør noget, at man har lov til at være her og at stedet det vil. Det byder ind til at det er et sted, hvor man har det rart og et sted hvor man har det hyggeligt. Og jeg tænker egentligt også, at folk der kommer her og betaler egentligt en rimelig høj pris for at være her kommer jo også for at have det rart. Man kommer jo ikke kun for at træne fordi man skal. Man kommer jo også for at få noget andet, for ellers kunne man lige så godt gå et andet sted hen.

(Jette 11/9-2019)

Foruden de allerede tidligere benævnte årsager kommer Jette med argumentet om, at deltagerne på grund af den høje pris de betaler for at komme i centeret forventer at få noget andet, end det er muligt i andre træningscentre. De venskabsfremmende tiltag, som er beskrevet i ovenstående afsnit, er

dermed medvirkende til, at deltagerne har det rart ligesom de parametre, der blev beskrevet i analyseafsnittet om tryghed medfører en oplevelse af at have det rart.

Et andet venskabsfremmende tiltag som centeret har lavet, er at skabe stemning med lege og konkurrencer. Camille fortæller, at disse var en stor del af det første forløb på tre måneder, så der blev skabt et rum, hvor der var plads til at grine og lege. Camille uddyber, at der hurtigt blev opbygget, det hun refererer til som, holdånd og det ikke er noget hun oplever, har ændret sig efter, at de andre trænere har overtaget holdet (Camille 11/9-2019). Årsagen til, at denne holdånd er dannet så hurtigt, tillægger hun selv legene, hvor især navnelege blev implementeret på forskellige måder som en del af træningen. Navnelege skaber bedre forudsætninger for, at kvinderne lærer hinandens navne og dermed kan yde anerkendelse af hinandens eksistens (Heidegren, 2010). Camille fortæller, at legene, foruden det sociale aspekt, har et fysisk formål: *”så laver vi lege, hvor vi pakker de her retningsskift ind og sørger for, at der er noget bevægelse for deres knogler”* (Camille 11/9-2019) og kvinderne får dermed leg og konkurrence som de har en oplevelse af, er sjovt. Uanset om legene har fysiske eller sociale formål fra centerets side vil resultatet være det samme, at de faciliterer ”møder” som beskrevet ovenfor. Maren beskriver lege og konkurrencer at: *”det er jo også skide sjovt, når nogen af trænerne, ja undskyld jeg bander, laver sådan en holdkonkurrence engang imellem. Det er da meget sjovt og alle kan lide at lege”* (Maren 11/9-2019). Under anden observationsgang afsluttede træningen med en holdkonkurrence ved prowleren, hvor holdene var fordelt, så de var fire mod tre og Mads opfordrer til, at de skal konkurrere og råber *”efter hende”* til en af deltagerne (bilag 5). Alle hepper på hinanden også på dem fra modstanderholdet, da de hepper mere på enkeltpersonerne som er i gang med øvelsen end på hvert sit hold. Da det ene hold er færdige, står de tilbage og hepper på de sidste, der mangler at løbe deres tur og alle deltagere klapper de sidste i mål. Deltagerne oplever under disse lege og konkurrencer en stor udveksling af verbale og nonverbale gaver og dermed det som også tidligere beskrevet håndgribelige symbol på anerkendelse. Det antages, at det særligt er situationer som disse, der er med til, at kvinderne presser hinanden til at kunne mere end de selv troede, hvormed det opnår en øget tro på, at de er gode nok som de er og dermed øget selvtillid (Honneth, 2006).

5.4 Anerkendelse i den solidariske sfære

Den form for anerkendelse, der aktualiseres i den solidariske sfære, er blevet undersøgt gennem, hvilke tiltag centeret måtte gøre for at iscenesætte kvinderne så de bliver opmærksomme på hinan-

dens særegne egenskaber og lægger op til, at kvinderne bør italesætte hinandens kvaliteter. Camille fortæller i interviewet, at deltagerne er med til at presse hinanden, hvilket også blev tydeligt tidligere i analysen, hvor deltagerne gav i form af positive tilråb var med til at få dem til at yde mere. Camille uddyber, at de har stræbt efter at lære deltagerne at rette på og rose hinanden af to årsager. Helt lavpraktisk fordi træneren ikke kan være over dem hele tiden, men også fordi det er deres ”*erfaring fra teamtræning er, at det giver en rigtig god holdånd så det har vi taget ind*” (Camille 11/9-2019). Hvis medlemmerne roser hinanden for unikke kompetencer eller særegne kvaliteter vil det udvikle selvforholdet selvværd (Honneth, 2003, 2006). Dette ville dog kræve, at det ikke blot er en øvelse som makkeren eller andre på holdet mestrer, men det skal være noget helt unikt. Dog vil selve foretagendet fra centerets side være et venskabsfremmende tiltag, der tilhører den solidariske sfære, fordi det makkervis iscenesætter kvinderne til at give den anden unik feedback.

I holdets første tre måneder, hvor Camille var holdets eneste træner skiftede makkerparrene fra gang til gang, hvor deltagerne nu er i faste makkerpar til træningen med undtagelse af, hvis de er sygemeldinger eller andre særlige hensyn til den pågældende træning (Camille 11/9-2019). Den ene træner, Maja fortæller, at det er hendes opfattelse, at deltagerne har en stor tryghed i makkerparrene blandt andet fordi der er en stor spejling i deres alder. Hun siger, at hun nogle gange laver om på makkerparrene, hvis niveauet ikke betyder noget, men de finder ofte selv sammen efter niveau (bilag 5). Den anden træner Mads har sammensat parrene efter styrke og det er disse par som Maja referer til, hvori der er stor tryghed. Fordelen ved, ifølge Camille at inddele dem efter styrke kan være ”*at der ikke er en der føler: At okay jeg kan aldrig tage noget, hvis man ender med en, der er meget stærkere end en selv i den øvelse fordi den anden tager det tredobbelte. Så kan de styrke hinanden i det, når de er matchet i vægt og så skal det helt praktisk heller ikke slæbe en masse vægt frem og tilbage hele tiden*” (Camille 11/9-2019). Når parrene inddeles på denne måde er det vigtigt at påpege, at det ikke er muligt for kvinderne at blive anerkendt for sine unikke kompetencer og dermed ikke udvikle selvforholdet selvværdsættelse (Honneth, 2003, 2006). Dog er den inddeling ifølge Camille først noget, der er sket senere, eftersom hun i starten gjorde meget ud af, at de ikke skulle være sammen med de samme i par, fordi hun gerne ville have deltagerne til at se hinandens forskelligheder og for at ”*kigge på hinanden på forskellige måder og igen for det sociale at de ikke altid ender med de samme. Fordi nogle gange har de rigtig godt af at blive udfordret, fordi de har forskellige styrker og svagheder og nogen er stærke i noget og andre i noget andet*” (Camille 11/9-2019). I denne inddeling er det muligt at kvinderne kan anerkende hinanden for hver deres unikhed,

hvilket de ifølge Maren også gør, når de ”er to eller tre sammen, fordi vi også kan mere nu og det synes jeg er rigtig fedt. [...] idet folk har holdt dig tilbage indtil man selv kunne” (Maren 11/9-2019). Dermed beskriver Maren, at det, at de har udviklet sig enkeltvis i makkerparrene, har bevirket, at de har turde rette mere på hinanden. Dette er et eksempel på den mestring, der vil fremkomme med højt selvværd, hvor individet evner at kontrollere det miljø det indgår i, samt en tillid til og forståelse for, at det er i stand til at præstere noget, der er værdifuldt for andre i samfundet (Heidegren, 2010). Derfor bliver det tydeligt, hvordan en øget tro på egne evner har medført, at kvinderne har turde fremhæve hinandens unikheder eller forholde sig kritisk til specifikke situationer. Under den første observationsgang laver Jette og Linea øvelser i pull up baren, hvor Maja kommer hen og viser dem, hvordan de kan rette på hinanden fremfor at rette dem selv (bilag 5). Dermed faciliterer hun foruden en øget grad af autonomi hos kvinderne også en iscenesættelse af dem hver især.

5.5 Fysisk aktivitet

Ud over de sociale aspekter, der spiller ind på den enkeltes fastholdelse i fysisk aktivitet, er der også en række fysiologiske parametre, der spiller ind, eftersom kvinderne havde et ønske om en vis grad af fysiologisk forbedring eller kosmetisk forandring førend de deltog på holdet (Ida 11/9-2019: Jette 11/9-2019: Linea 11/9-2019: Maren 11/9-2019). Under interviewet har jeg spurgt Camille, hvordan de sikrer, at kvinderne er tilstrækkeligt fysisk aktive til at opnå de fordele fysisk aktivitet kan have for denne målgruppe. Til dette udtaler Camille følgende:

Ja altså vi planlægger altid træningen efter at de kommer op og ligger på 85% af max. Og de går jo ikke med pulsur eller noget andet, men en god indikator for det, er at de kun kan sige få ord. Og så øger vi bare volumen ved at, hvis de plejede at have 4 gange 30 sekunder, så har de nu 5 gange 30 sekunders intervaller. Eller at vi kører helt korte peak power på 10 sekunder og så øger vi hele tiden. Hvis de før kørte 300 watt, så kører de nu 400 eller 450 watt så det er relativt, så det stadig kommer op.

(Camille 11/9-2019)

Eftersom Camille er uddannet humanfysiolog og har flere års erfaring med træning af både motionister og eliteidrætsudøvere kan det antages, at hun er i stand til at vurdere, hvorvidt deltagerne skal udfordres yderligere. I ovenstående beskriver hun, hvordan de differentierer på intensitet gennem en øget belastning, hvor deltagerne fortsat udfordres. Jette fortæller, at træningen i centeret er hårdere end de former for træning hun tidligere har lavet:

Det er meget mere intenst her og jeg synes det er hårdere. Det er også fordi vi bliver motiveret til at det er hårdere. Og jeg har heller aldrig gjort noget med vægte sådan på den måde. Men egentligt at man så det er jo også hårdt at danse og ro, men det her er mere. Jeg giver den mere fuld skrald her hver gang. For det indbyder det bare til hver gang

(Jette 11/9-2019)

Som opfølgning spørger jeg ind til, hvad hun mener med, at det motiverer til at det er hårdere, hvortil hun svarer, at det er fordi de bliver presset til det, når de er et hold, fremfor, hvis hun selv skulle gøre det for ”*så skete det ikke*” (Jette 11/9-2019). Observationerne stemmer overens med Camilles beskrivelse af holdet, hvor deltagerne kun kan samtale under selve træningspassene med korte sætninger, der primært bestod af grin og heppende tilråb af hinanden. Kvinderne skar ansigter under styrkeøvelserne, hvilket indikerer, at det er hårdt og de var desuden forpustede og havde svært ved at tale (bilag 5). Ved pauserne puster de højlydt og Mads minder dem om, at de skal forsøge at anvende vejrtrækningen i selve øvelserne, så de kan holde ud i længere tid (bilag 5). Ida beskriver om intensiteten på holdet, at hun mærker det ved, at hun ikke kan trække vejret, men at hun vil sammenligne det med dengang hun spillede volleyball på eliteplan. Dog med forbehold for, at det dengang var nogle helt andre træningspas. Desuden kan Ida mærke en udvikling i intensiteten, da der i starten var flere pauser og tid til at få øvelserne vist og gennemgået og hun kan mærke, at hun efterhånden får mere og mere puls på i slutningen af timerne, hvor de afslutter med kardiotræning (Ida 11/9-2019). Også Maren oplever at det er hårdt hver gang, men på forskellige måder, fordi træningen er meget afvekslende og hun aldrig har oplevet, at de har lavet den samme træning to gange. Når hun bliver bedt om at sammenholde intensiteten med tidligere træningserfaringer, beskriver hun at ”*det har været hårdere. Det er helt klart nogle muskelgrupper som jeg ikke vidste, at jeg havde*” (Maren 11/9-2019). Dermed har Maren opnået en hel ny kropsforståelse, hvilket kan være medvirkende til hendes øgede tro på at være god nok som hun er og dermed øgede selvtillid (Honneth, 2006).

Jette beskriver, at den høje intensitet gør, at ”*man er mere træt, når man kommer hjem og det hele dirrer lidt. Jeg har et fantastisk velvære om man så er lige ved at dø, når man cykler hjem, men så har man bare den der eej. Det er bare godt. Og jeg er blevet så glad for min krop*” (Jette 11/9-2019). Her sammenkobler Jette selv den følelse som den høje intensitet giver hende med det at være blevet glad for sin krop og dermed fået en øget følelse af at være god nok som hun er (Honneth, 2006). Jette har haft identitetsproblemer efter hun er blevet ældre, fordi hun har oplevet den krop,

der har fulgt med menopausen som en begrænsning, der har fyldt meget i hendes liv, hvor hun efter at være startet i centeret igen har fundet følelsen af at være god nok:

Jamen den er blevet bedre fordi jeg er blevet glad for mig selv og jeg føler grundlæggende at kroppen er stærk. Jeg har længere nogen begrænsning. Det har fyldt rigtig meget i mit liv, at jeg har været for tung eller ikke trænet, da jeg er blevet ældre, så selvværdsmæssigt betyder det sindssygt meget for mig. Og sidste lørdag, da min datter blev gift, så gjorde det bare noget. Den der følelse af være i en kjolestørrelse 38 og bare se godt ud og føle sig lige som man skulle være. Det var helt fantastisk. Man kan også mærke på kroppen på, at den har det bedre. Også det her med, at man kigger mere på folk, end væk fra folk. Sådan har jeg haft det, da jeg ikke var glad for mig selv. Ikke fordi jeg ikke har været glad i hverdagen, men hvis det har været noget, så har jeg kigget væk eller ikke været. Eller hvis man ikke er glad ved sig selv, så er man heller ikke glad ved altså så fanger man ikke folk på den rigtige måde. Så bliver jeg utroligt glad, når folk kan se, at jeg har arbejdet hårdt for at komme herhen.

(Jette 11/9-2019)

Med den anerkendelse Jette har fået fra centeret, der har været med til at fastholde hende i den fysiske aktivitet har hun opnået resultater, der har givet hende en øget selvtilfredshed og dermed skabt et mere positivt selvforhold i privatsfæren. Jette omtaler selv begrebet som selvværd, men dette tolkes i en Honneth-kontekst som selvtillid, eftersom begrebet selvtillid er et udtryk for at føle sig god nok som man er (Honneth, 2006). Jette italesætter foruden den ændrede oplevelse af, når andre kigger på hende, hvilket er et udtryk for en identitetsudvikling i et meadperspektiv (Honneth, 2006). Jette er blevet bevidst om sig selv på en ny måde ved at iagttage andres reaktioner på hendes egne handlinger og dermed har opnået en ny selvbevidsthed. Selvbevidstheden er et resultat af Jettes egne normer og mellem den anerkendelse hun har modtaget i forløbet. Jette har dermed fået øget selvtillid og opnået en ny selvbevidsthed som resultat af den anerkendelse hun har fået i centeret. Ifølge Mendoza et al., (2016) kan fysisk aktivitet forbedre livskvaliteten hos kvinder der er indtrådt i menopausen, hvilket ses ud fra ovenstående eksempel, eftersom Jette gennem fysisk aktivitet i centeret har opnået resultater både i form af glæde og vægttab.

Camille italesætter, hvordan hun under holdets opstart blev overrasket over, hvor påvirkede kvinderne var af menopausen, hvor deres kropsbevidsthed havde ændret sig til en mere negativ selvopfattelse (Camille 11/9-2019). Desuden fortæller hun, at de også var påvirket af andre ting såsom hedeturene, at børnene var flyttet hjemmefra og det var noget kvinderne både italesatte til individuelle samtaler, men også i de indledende spørgeskemaer som centeret indsamlede. Camille kobler det, at børnene flytter hjemmefra med det faktum, at når menopausen indtræffer så kan kvinderne ikke længere reproducere sig selv, hvorfor det skaber et tankemylder for mange af kvinderne (Ca-

mille 11/9-2019). Kvinderne skulle forud for holdets opstart beskrive nogle mål de ønskede, hvilke Camille italesætter i nedenstående citat. Derudover beskriver Camille den udvikling hun efterfølgende har set hos kvinderne.

Det var sådan noget med at de egentlig gerne ville kunne stå foran deres mand i undertøj og føle sig selvsikre og føle sig tilpas ved at kigge sig selv i spejlet som den de nu er. Også hele deres kropslige fremtoning kan jeg se det på nu og se hele deres holdning, hvordan de går og hvordan de kommer ind i rummet. Før var de forsigtige og pukkelrykkede, når de kommer ind og nu er de mere åbne og kommer frem med brystet, hvilket gør meget ved deres kropsholdning. Så det afspejler sig, at de har fået en kropslig selvtilid og det påvirker dem også mentalt.

(Camille 11/9-2019)

Ud fra ovenstående er de fysiologiske forandringer gennem blandt andet øget styrke medvirkende til, at kvinderne har fået en bedre kropsholdning og derved også en bedre fremtoning. Selv fortæller kvinderne, at de har oplevet store forandringer i deres hverdag. Både Linea og Jette er begyndt at sove bedre om natten, hvilket de havde store problemer med før i tiden. Desuden har Ida og Linea skader, der betød, at de før de begyndte med træningen i centeret havde stærke smerter, hvilke er reducerede markant (Ida 11/9-2019; Linea 11/9-2019). Eksempelvis beskriver Ida:

Jeg har jo slidigt i min ryg og i mine knæ. Og jeg vil sige, at før jeg begyndte at træne, der kunne jeg næsten ikke komme ud af sengen om morgenen på grund af smerter i min ryg. Og jeg kunne ikke. Jeg måtte ligge stille i 48 timer, hvis jeg havde båret på tunge ting fordi jeg havde så ondt i min ryg, ikke? Og det har jeg ikke mere. Jeg kan jo gå ud og løfte 30 eller 40 kilo og der er ingen problemer overhovedet vel? Jeg har jo haft problemer med tidligere, at når vi havde været ude og handle så måtte Maren bære de tunge ting op fordi at ellers ville jeg ikke kunne gå de næste tre timer, vel? Men det kan jeg nu. De der muskler gør jo bare, at nu kan jeg jo mange flere ting og har ikke så ondt. Eller jeg har stadig ondt i mine knæ og det vil jeg altid have, men jeg har slet ikke så ondt i mine knæ mere og jeg kan mærke, at jeg har fået en bedre balance og øh. Fået mere energi.

(Ida 11/9-2019)

Træningen i centeret har forbedret Idas fysiske tilstand i en sådan grad, at hendes hverdag er blevet forbedret, idet hun ikke længere oplever samme grad af smerter i hverdagen. Også Linea har oplevet store forandringer i hverdagen, eftersom hun i forløbet er begyndt at kunne løbe igen, hvilket hun ikke har kunnet på grund af rygoperationen. Desuden er hun blevet tryk ved at cykle, hvilket tidligere var været en udfordring på grund af usikkerhed ved hendes balance og manglende smidighed i nakken. Hun har oplevet en stor glæde ved igen at kunne disse ting, da hun var ked af de begrænsninger som operationen havde medført (Linea 11/9-2019). Ud fra kvindernes resultater er det muligt at antage en direkte forbindelse mellem fysisk aktivitet og øget livskvalitet (Mendoza et al., 2016), eftersom både Ida og Linea har været fysisk aktive hele livet igennem og dermed ikke på

samme måde som Jette har haft svært ved at være fastholdt i fysisk aktivitet. Udfordringen for både Ida og Linea har været, at der ikke har været træningstilbud, der har passer til deres individuelle behov, hvorfor de ikke i en periode forud for holdopstarten i centeret har været tilstrækkeligt fysisk aktive til at opnå fysiologiske effekter heraf. Camille beskriver at på trods af, at de fleste af kvinderne havde positive erfaringer med at bevæge sig tidligere i deres liv, så havde ingen af dem erfaring med styrketræning og det efter kvindernes opfattelse var noget som blev gjort af ”*pumpere der står og løfter vægte i et stort center*” (Camille 11/9-2019). Derfor var træningen i begyndelsen ikke så intensiv, da kvinderne skulle have nogle kropslige erfaringer med styrketræning førend intensiteten kunne justeres op. Camille beskriver de resultater som kvinderne har opnået:

Jamen nummer ét er den store glæde de har fået. Vi har målt dem på mange forskellige ting. Vi har lavet spørgeskemaer til dem, men vi har også målt dem på vægt og fedtprocent, så man kan sige det første er, at mange af dem har tabt sig og det er jo sådan vi kan se på dem og de har bibeholdt deres muskelmasse og mange af dem er også blevet stærkere i de tests vi har lavet, men det der skaber mest værdi, er egentligt at de kommer og siger at. En af dem har haft rigtig mange problemer med ryggen og hun har ikke rygproblemer og smerter længere og hun vågner ikke om natten længere. Og en siger, at hun kan vende sig på cyklen og se, om der kommer nogen ikke. Så sådan nogle ting er det der giver mening i deres hverdag og gør deres hverdag nemmere og skaber noget hverdagsglæde. Så én ting er tal, men de der ting, så de føler at de ikke er så besværet længere og føler at de kan meget mere end de kunne før, så det er det der gør den største forskel. Og så den energi, der bliver skabt på holdet, det betyder bare rigtig meget positivt for dem.

(Camille 11/9-2019)

I ovenstående beskriver Camille, hvordan det er hendes opfattelse, at kvinderne både har opnået fysiologiske effekter af træningen, der har været med til at gøre deres hverdag nemmere, men også, at de har opnået en stor glæde ved at træne og der er blevet skabt en god energi på holdet. Dermed har centeret koblet fysisk aktivitet med psykosociale tiltag, hvilket Metcalfe et. al (2001) viste var vigtigt for at fastholde postmenopausale kvinder i fysisk aktivitet. Ida italesætter de forskellige elementer, der har været i spil for at kvinderne kan fastholdes i aktiviteten, hvormed hun indrammer analysens centrale elementer:

Jeg tror det [holdet] fungerer så godt fordi vi godt kan lide hinanden og fordi at det er nogen dygtige trænere. Så det er sådan et samspil med. Altså vi startede med sådan et tremåneders eller tolvugers forløb og vi ville jo ikke have fortsat, hvis det ikke var sjovt og hyggeligt og godt og givende. Fordi så ville du kunne få. Det kan vi jo godt indrømme her. Få noget der at billigere et andet sted i byen. Men det er bare ikke så kvalificeret og så hyggeligt.

(Ida 11/9-2019)

Centerets har dermed opstillet nogle rammer med uddannede trænere, som har lavet differentieret træning og skabt tryghed for den enkelte til at udføre øvelser på et niveau som de tidligere ikke troede var muligt. Dette har været medvirkende til, at kvinderne har øget selvforholdet selvtillid, eftersom de har fået øget tro på, at de er gode nok som de er (Honneth, 2003, 2006). Desuden har centeret opstillet en række venskabsfremmende tiltag som kvinderne har taget til sig ud derudfra opbygget venskabelige relationer gennem alternering (Heidegren, 2010), hvormed kvinderne har anerkendt hinanden i privatsfæren og som resultat fået øget selvtillid (Honneth, 2003, 2006). Yderligere er den grundlæggende forudsætning for holdet, at det er for postmenopausale kvinder med til at skabe den symmetri, der skal være til stede i venskaber (Alberoni, 1984). Foruden disse tiltag blev det i ovenstående klart at tilrettelæggelsen og udførelsen af træningen har medført fysiologiske forbedringer, der ligeledes har betydning for fastholdelsen af kvinderne i fysisk aktivitet.

6 Diskussion

Følgende afsnit har til formål at diskutere analysens empiri ud fra relevant teori. Diskussionen vil ligesom analysen være inddelt i fire overordnede kategorier:

1. Social synlighed
2. Anerkendelse i privatsfæren
3. Anerkendelse i den solidariske sfære
4. Fysisk aktivitet

Eftersom specialet omhandler fastholdelse i fysisk aktivitet, finder jeg det relevant, foruden anerkendelsesteorien, at inddrage motivationsteori i diskussionen af, hvorfor de elementer, der er beskrevet i analysen, fremkommer som de gør. Årsagen til, at jeg finder netop motivationsteori relevant, er fordi der må antages at være motivation til stede, når kvinderne er fortsat på holdet. Såfremt der var tale om amotivation ville individet ikke forsøge at udføre nogen specifik handling eller opfylde et specifikt mål, hvormed kvinderne i tilfælde af amotivation ikke ville have været fortsat på holdet (Ryan et al., 2009). Deci & Ryan (2000) beskriver "Intrinsic Motivation" eller på dansk indre motivation som et resultat af, at individets handlinger er drevet af glæde, interesse og lyst til at udføre den pågældende aktivitet. Desuden beskriver Deci & Ryan (2000), at for at opleve tilfredsstillelse med en given aktivitet skal individet have opfyldt tre grundlæggende psykologiske behov: *"strong links between intrinsic motivation and satisfaction of the needs for autonomy and competence have been clearly demonstrated, and some work suggests that satisfaction of the need for relatedness, at least in a distal sense, may also be important for intrinsic motivation"* (Ibid:71). De tre basale psykologiske behov oversættes på dansk til behov for autonomi, kompetence og tilhørsforhold og det er disse, der skal være opfyldt som en forudsætning for udvikling af indre motivation (ibid.).

Det er relevant at inddrage ovenstående i nærværende speciale, eftersom kvinderne gennem oplevet kærlighed i privatsfæren opbygger et tilhørsforhold til centeret, som kan være medvirkende til at udvikle indre motivation. Desuden kan kvinderne gennem samarbejdsøvelser ved differentiering ifølge Pham (2012) opnå øget autonomi, hvilket yderligere kan udvikle indre motivation. Autonomi kan kobles direkte til den solidariske sfære, eftersom autonomi ifølge Anderson og Honneth (2005) afhænger af og er indlejret i sociale relationer. Individets krav på autonomi skal legitimeres af so-

cialle relationer førend det kan udvikle ”det gode liv”, eftersom autonomi ikke eksisterer, såfremt det ikke legitimeres af de sociale relationer idet ”*Autonomy is a capacity that exists only in the context of social relations that support it and only in conjunction with the internal sense of being autonomous.*” (Anderson & Honneth, 2005, p. 129). Denne antagelse stemmer overens med Pham (2015), der mener, at autonomi udvikles gennem samarbejde. Samarbejde i sig selv er dog ikke nok, eftersom der stilles krav til de personer som individet samarbejder med, hvis de skal legitimere individets krav på autonomi, idet fuld autonomi, der er den form, som kan udvikle ”det gode liv”, kun kan opnås under socialt understøttede forhold (Anderson & Honneth, 2005, p. 130). Desuden vil fuld autonomi blive faciliteret gennem social anerkendelse i anerkendelsesteoriens tre selvforhold: selvtillid, selvrespekt og selvværd (ibid:137). Individet vil dermed, såfremt det skal opnå fuld autonomi være afhængig af dets sociale relationer, hvorfor autonomi er direkte afhængig af anerkendelse i den solidariske sfære. I et motivationsperspektiv er autonomi en forudsætning for at opleve indre motivation (Deci & Ryan, 2000) og ud fra ovenstående blev det klart, at autonomi afhænger af social anerkendelse. Denne gensidige afhængighed mellem motivationsteori og anerkendelsesteori vil i diskussionen blive anvendt til at argumentere for, hvorfor kvinderne er blevet fastholdt i fysisk aktivitet. Det tredje basalpsykologiske behov er kompetence der også direkte kan kobles til anerkendelsesteorien, idet individet ifølge Honneth i den solidariske sfære udvikler selvværd og dermed indre motivation ved at blive anerkendt for sine unikke kompetencer (Honneth, 2006). Tager jeg derudover fat i selve kompetencebegrebet finder jeg, at Jørgensen (Jørgensen, 2001) beskriver kompetence som ”*personligt kvalificerede færdigheder, som individet har erhvervet sig eller opnået gennem et udviklingsforløb. Der er tale om færdigheder, som mere eller mindre skal udfoldes, vedligeholdes og bekræftes i social sammenhæng for at bestå som kompetence*” (ibid:15). Dermed afhænger de færdigheder som kvinderne har udviklet af, at de bliver bekræftet af deres træner eller andre holddeltagere, såfremt det skal opfattes som en kompetence. Social anerkendelse bliver af denne årsag en forudsætning for kompetenceudviklingen og dermed en forudsætning for at udvikle indre motivation.

Deci og Ryan (2000) beskriver yderligere ”extrinsic motivation” eller på dansk ydre motivation, hvor individet motiveres gennem ydre faktorer såsom belønninger i form af eksempelvis status, ros og kompetenceudvikling. Det er dermed disse ydre faktorer, der giver individet tilfredsstillelse og ikke en glæde ved aktiviteten i sig selv (ibid.). I de følgende afsnit vil motivationsteori blive inddraget i diskussionen af fundene fra analysen.

Eftersom centeret har skabt et miljø, hvor kvinderne oplever anerkendelse er det muligt at argumentere for, at anerkendelse kan medføre indre motivation og derigennem en fastholdelse af postmenopausale kvinder i fysisk aktivitet.

6.1 Diskussion af social synlighed

6.1.1 Trænerens opmærksomhed og interesse i deltagerne som relationsskabende værktøj

I analysen blev det tydeligt, at social synlighed praktiseredes gennem alternering (Heidegren, 2010), der havde medført dialoger, hvor deltagerne havde lyst til at åbne sig op for træneren og trænerne dermed fik en forståelse for, hvad deltagerne havde brug for under træningen. Yderligere sås alterneringsprocessen gennem den tydelige rollefordeling mellem deltagere og trænere, som var medvirkende til en tydeliggørelse af den sociale synlighed, idet denne eksemplificerede trænerens interesse for deltagerne. Trænerens interesse for deltagerne kom ydermere til udtryk ved, at eksempelvis Mads selv åbnede sig op og gjorde sig sårbar, hvilket vedvirker til, at deltagerne får lyst til at åbne sig for ham (Heidegren, 2010). I analysen sås eksempler på alternering, der handler om at være åben og lyttende overfor den anden gennem turtagning i samtaler, hvormed der skabes forudsætninger for, at den anden vil åbne sig for en selv. Alterneringen foregik desuden også imellem deltagerne, hvor de ligeledes gjorde sig sårbare overfor hinanden og dermed udviste hinanden social synlighed. Det er muligt at antage, at når trænerne udviser sårbarhed overfor deltagerne, skaber dette, for deltagerne, en lyst til at åbne sig op ikke kun for trænerne, men også for de andre deltagerne, hvormed deltagerne som resultat af fundamental anerkendelse fra trænerne også anerkender hinanden gennem social synlighed (ibid.).

Årsagen til dette kan blandt andet findes ud fra Foucaults begreb ”governmentality”, der er en magtudøvelse, hvor den styrende påvirker dem, der bliver styret til at tænke i den adfærd, som den styrende finder korrekt og ønskelig. Dermed bliver de styredes handlinger justeret i den ønskede retning. Den magtudøvelse som foregår, vil ikke kun påvirke de styredes adfærd, men hele deres tænkemåde og selvforståelse (Foucault, 1982). I centeret vil trænerne repræsentere sundhedsidealet for kvinderne, hvorfor den adfærd som trænerne viser bliver den ”rigtige” og ”ønskelige” adfærd for holddeltagerne. Kvindernes tænkemåde påvirkes derfor i en retning, hvor det som trænerne gør, er det rigtige, hvormed de vil justere deres handlinger herefter. Derfor vil kvinderne, når trænerne åbner sig op for dem, gøre det samme både overfor trænerne, men i høj grad også overfor hinanden og

dermed anerkende hinanden gennem social synlighed, hvilket er en forudsætning for en hensigtsmæssig identitetsdannelse (Honneth, 2003). En af årsagerne til, at trænerne åbner sig op, kan være på grund af de overordnede rammer, der er i centeret, hvor ejerne er et ægtepar og den holdansvarlige er søster til den ene ejer. Det kan i et Honneth-perspektiv antages at der imellem ledelsen vil være en kærlig og åben omgangstone, idet de er familie og det blandt andet er fra familien, at individer giver og modtager anerkendelse i privatsfæren (Honneth, 2006). Den kærlige og åbne omgangstone i ledelsen kan afspejle måden personer, der kommer i centeret vil se og tale til hinanden på, eftersom de ser ledelsen, som også er trænere være åbne og kærlige overfor hinanden. Kvinderne oplever, at alle trænerne udviser dem den opmærksomhed, der gør, at de føler sig set og hørt, hvormed det kan antages, at ledelsens adfærd bliver en magtudøvelse over for trænerne, hvor ledelsens kærlige adfærd bliver den korrekte og ønskelige adfærd som trænerne derved tilpasser og udøver over for deltagerne, som får dem til at åbne sig op for både trænere og hinanden.

6.1.2 Differentiering og social synlighed

I analysen fandt jeg, at forud for enhver mulighed for differentiering i centeret har en alterneringsproces fundet sted, eftersom trænerens forudsætninger for at kunne tilpasse træningen til den enkelte kvinde forudsætter åbne og lyttende dialoger mellem trænere og deltagere (Heidegren, 2010). Når social synlighed er en elementær form for anerkendelse gennem anerkendelse af individets eksistens (ibid.) og når denne kan praktiseres gennem alternering, så bliver social synlighed dermed en forudgående forudsætning for, at det i første omgang er muligt at udføre differentieret træning. Derudover oplever kvinderne gennem den differentierede træning anerkendelse i form af social synlighed, fordi træningen er tilpasset den enkelte og de herigennem føler sig set og hørt. På denne måde bliver den sociale synlighed oplevet i et dobbeltperspektiv gennem differentiering, hvor differentiering er både målet for trænerens anerkendelse af kvindernes individuelle behov og midlet til anerkendelse gennem alterneringsprocessen, der finder sted forud for differentieringen.

Anerkendelse i form af social synlighed kom særligt til udtryk i centeret ved, at de laver differentieret træning, der er tilpasset den enkelte kvindes udfordringer, både fysisk men også tilpasset deltagerens mentale velbefindende. Differentiering medfører, at alle, på trods af forskelligheder, får noget ud af træningen, hvilket stemmer overens med, at differentiering skaber bedre resultater, fordi den lærende mødes på sit eget niveau (Pham, 2012; Tomlinson, 2007). Disse resultater kommer for kvinderne til udtryk gennem øgede kompetencer indenfor styrketræning og fysiologiske forbedrin-

ger, hvor alle deltagere i kraft af differentieringen kan være med til de samme overordnede øvelser, men med forskellige skaleringer og forskellig intensitet afhængig af deres parathedsniveau (Pham, 2012) både i form af evne, men også skadesmæssige begrænsninger. I tilfældet, hvor trænerne tilpasser intensiteten til hende, der havde meget, som fyldte ved siden af træningen, italesætter Camille, at hun skal vedligeholde træningen og dermed de fysiologiske forbedringer som hun har opnået indtil nu, hvormed hun ikke vil opnå yderligere fysiologiske forbedringer, men ej heller vil miste eksempelvis muskelmasse, hvis differentieringen træningen er tilrettelagt korrekt. Centerets krav til, at træningen skal være differentieret og dermed tilpasset den enkeltes behov stiller høje krav til trænerne, der også er uddannede og erfarne trænere. Det er muligt at antage, at årsagen til, at centeret er i stand til at imødekomme den enkeltes behov, hvorfor differentiering bliver et udtryk for anerkendelse gennem social synlighed, er fordi centeret netop stiller så høje krav til trænerne. Ifølge Tomlinson (2007) er en god træner kun god, hvis træneren formår at gøre hver enkelt individ så god som de overhovedet kan blive, hvorfor differentiering både tager hensyn til gruppedynamikker og det enkelte individ (ibid:26). En god træner er dermed en træner, som er i stand til at differentiere undervisningen og det må dermed antages, at ikke alle trænere vil besidde de evner, der kræves for at opstille et anerkendende træningsmiljø. Når deltagerne, som resultat af den differentierede træning, forbedrer deres færdigheder indenfor styrketræning, kan disse færdigheder anerkendes af træneren som værende kompetencer, hvilket vil øge den enkelte kvindes mulighed for at udvikle indre motivation. Dermed er en af de tre essentielle faktorer for at vedligeholde og udvikle motivation for at beskæftige sig med en given aktivitet opfyldt (Deci & Ryan, 2008; Ryan et al., 2009).

Yderligere differentierer centeret i forhold til samarbejde, når de inddeler kvinderne i makkerpar, hvilket kan øge autonomien (Pham, 2012). Det er særligt i forhold til denne differentieringsform, at kravene til trænerne bliver tydelige, eftersom differentiering i samarbejde er en uddelegering af ansvar til de personer, som indgår i samarbejdet. En sådan uddelegering kræver, at træneren har tillid til de personer som ansvaret overdrages til, eftersom tillid kan anskues som det at overdrage eller betro noget til andre (Pedersen, 2009). Ifølge Henriksen (2012) vil den person, som udviser tillid til en anden være i et afhængighedsforhold til personen, hvilket i dette tilfælde vil betyde, at træneren er i et afhængighedsforhold med de personer, som indgår i makkerparrene. Desuden er denne udvisning af tillid forbundet med en "accepteret sårbarhed" (Pedersen, 2009, p. 5) som træneren i dette tilfælde vil påføre sig selv i tilfælde af, at makkerparret ikke lever op til den udviste tillid. Dog vil den tillidsviste person tilstræbe at leve op til tilliden, eftersom personen vil have en oplevelse af at

der er nogle forventninger forbundet med tilliden (ibid.). For at træneren er i stand til at sætte sig i en sårbar position vil det kræve, at han/hun besidder selvtillid, som er en ”grundlæggende egen-skab, der både muliggør at udvise tillid til andre og at fremstå som troværdig, grunder sig i lige høj grad i individets tidligere erfaringer, dets emotionelle tilstand som i dets vurdering af egne egen-skaber i forhold til at indgå i den givne situation” (ibid:5). Når trænerne i centeret fremstår trovær-dige og kompetente afhænger det dels af den erfaring og dermed også uddannelse som de har og graden af, hvorvidt de er i stand til at vurdere deres egne evner i den pågældende situation. Set i et Honneth-perspektiv vil disse evner kræve, at træneren har modtaget emotionel anerkendelse i pri-vatsfæren og dermed udviklet det positive selvforhold selvtillid (Honneth, 2003, 2006). Derudover vil det kræve, at trænerne har udviklet selvforholdet selvværd gennem anerkendelse i den solidari-ske sfære, eftersom de, for at kunne udvise tillid, skal have tiltro til, at de kan mestre de kontekster, hvori tilliden udvises (ibid.). Mestringsfølelsen skal forekomme på trods af den sårbarhed, der er til stede, når de udviser de enkelte deltagere tillid. Det kan antages, at ikke alle vil være lige godt ru-stede til opgaven som træner i centeret, hvilket bekræftes ved, at Henriksen (2012) mener, at den enkeltes evne til at udvise tillid afhænger af individets opvækstbetingelser, hvorfor uddannede og erfarne trænere vil have bedre forudsætninger for at skabe anerkendende kulturer i dette tilfælde i centeret.

I ovenstående afsnit blev det diskuteret, om en årsag til, at trænerne er i stand til at differentiere træningen, er fordi de er uddannede og erfarne trænere. Derfor vil den differentierende træning, i forhold til samarbejdsparameteren, afhænge af uddannede og erfarne trænere med højt selvværd og selvtillid. Resultaterne af differentieringen på samarbejdsparameteren vil blive yderligere diskuteret i afsnit 6.3 om anerkendelse i den solidariske sfære.

6.2 Diskussion af anerkendelse i privatsfæren

6.2.1 Tryghed og selvtillid

I analysen blev det klart, at social synlighed var en forudsætning for at skabe tryghed, hvilket fik kvinderne til at yde mere end de havde kunnet før, eller havde turde tro på, at de kunne. Derigen-nem har de oplevet en øget tro på, at de er gode nok som de er, hvormed de har udviklet selvforhol-det selvtillid. Centeret giver dermed, i kraft af nogle omsorgsfulde trænere, kvinderne en oplevelse af kærlighed, der er en forudsætning for, at de kan udvikle selvtillid og evnen til at være alene

(Honneth, 2006). Evnen til at være alene ses blandt andet, når deltagerne i sommerferien har trænet selv uden, at træneren er til stede. Kvinderne havde her adgang til centeret, men der var ikke planlagt holdtræning, hvorfor nogle af deltagerne trænede selv. Særligt Jette har udviklet evnen til at være alene som resultat af dette, hvilket ses ved, at hun er begyndt at træne selv et helt andet sted, hvis det passer bedre i forhold til det praktiske og det ville ifølge hende selv aldrig være sket førhen. Ida og Jette har, som et resultat af den tryghed de har oplevet i centeret, kunne åbne sig op overfor hinanden og er dermed langt mere udadvendte end de er i andre kontekster. I denne situation danner de to gennem andre på holdet og trænerne et nyt selvbillede, hvor de kan være mere åbne og få energi fra andre.

Gennem det i ovenstående omtalte selvbillede skabes den del af identiteten som Mead definerer som mig'et, der kan begå sig i den givne sociale kontekst og vil blive anerkendt af fællesskabet i form af trænere og holdet (Honneth, 2006). Mig'et er skabt ud fra et ydre perspektiv, hvor hhv. Jette og Ida kan se sig selv som objekter, der anerkendes af fællesskabet som værende åbne og udadvendte. Jeg'et kan derimod kobles til selvtilliden, fordi individet her selvvalgt adskiller sig fra andre subjekter. Jeg'et bliver ud fra ovenstående Jettes og Idas respons på mig'et, idet de oplever sig selv som mere udadvendte i den givne kontekst, fordi de gennem oplevet tryghed, omsorg og kærlighed fra trænere og holddeltagere har kunnet åbne sig op. Dermed bliver ovenstående et udtryk for Jettes og Idas øgede selvtillid som de har udviklet i den tid de har været i centeret. Eftersom identitetsbegrebet er todelt, beskriver Honneth (2006) og Heidegren (2010), at der vil eksistere en gennemgående konflikt mellem mig'et og jeg'et på grund af den uoverensstemmelse, der findes mellem omverdenens krav til individet og dets egne behov. Dog vil der ud fra ovennævnte opfattelse hos kvinderne være plads til begge sider af identiteten på grund af den tryghed, der bliver skabt, hvormed det er den nye opfattelse af mig'et, der danner grundlaget for Jette og Idas nyskabte jeg, hvor de har fået en ny tro på at være god nok som de er og dermed øget selvtillid (Honneth, 2006). Dermed kan den enkelte på den ene side udfolde sin personlige autonomi, fordi hun har fået en øget tro på at hun er god nok som hun er og igennem differentiering ved samarbejde har øget sin autonomi (Pham, 2012), idet kvinderne er blevet i stand til at rette på hinanden. På den anden side, er det muligt for den enkelte at realisere sig selv gennem de fremskridt og evner de har udviklet i denne givne træningskontekst, fordi der er en rummelighed for, at det er legitimt i fællesskabet.

6.2.2 Venskabsfremmende tiltag skaber rammerne for selvtillidsudvikling

I analysen blev det tydeligt, at der grundlæggende var skabt nogle forudsætninger såsom symmetriske forhold, der medførte, at kvinderne ville kunne udvikle intersubjektive relationer, der i nogle henseender kan betragtes som venskaber.

Kvinderne er af trænerne blevet behandlet forskelligt igennem differentiering, hvilket ikke har været et problem, da de har oplevet det som et udtryk for at der er blevet udvist særligt hensyn til den enkelte og derfor også til dem selv. Denne opfattelse forstærker antagelsen om, at der er skabt venskaber på holdet og de ikke blot kan karakteriseres som værende en gruppe. Årsagen til dette er, at venner er jævnbyrdige, men behandles forskelligt, hvor en gruppe har en ensartet social struktur og individerne i en gruppe behandles lige (Alberoni, 1984). Dermed har centeret gennem differentiering skabt en forudsætning for at skabe en "bevægelse", hvor der kan opstå venskaber frem for en "gruppe" (ibid.), hvormed deltagerne yder hinanden anerkendelse, der er med til at øge selvforholdet selvtillid (Honneth, 2006).

Desuden blev det klart, at kvinderne undervejs i træningen gav hinanden verbale gaver i form af klap, highfives og positive tilråb, hvilket anses som et håndgribeligt symbol på anerkendelse. Som resultat af denne anerkendelse har kvinderne, når de har været fysisk udmattede, kunne finde noget ekstra energi og er derigennem blevet opmærksomme på, at de kunne mere end det selv var klar over. Dette kan anskues som et udtryk for en øget selvtillid i privatsfæren (Honneth, 2006), eftersom de har modtaget anerkendelse fra andre, der kan karakteriseres som værende venner. Et andet anerkendelsesperspektiv ses hos Ikaheimo og Laitinen (2007), der anvender udtrykket dialogisk anerkendelse, som har den forudsætning, at der skal to personer til at konstituere en anerkendelsesrelation, eftersom hvis en modtager skal opleve og internalisere anerkendelse, så skal afsenderen opfattes som en relevant "anerkender". Når kvinderne jf. ovenstående kan karakteriseres som venner vil de opfatte hinanden som relevante anerkendere, så når den ene anerkender den anden og oplever, at anerkendelsen modtages, vil begge parter opleve anerkendelse og omvendt. Centeret opstiller i den forbindelse nogle ydre rammer for dialogisk anerkendelse, eftersom de har et loungeområde, der indbyder til, at kvinderne taler med hinanden. I analysen blev det klart, at det særligt er i tiden før og efter træningen, at kvinderne har været personlige og fortrolige med hinanden. På denne måde bliver de ydre rammer faciliterende for dialogisk anerkendelse, eftersom der i kraft de ydre rammer skabes relationer, hvor kvinderne vil opleve hinanden som relevante anerkendere og

dermed blive i stand til at internalisere den anerkendelse de får i centeret. Også trænerne deltager ofte i samtalerne i loungeområdet, hvormed de også har forudsætningerne for at opbygge en fortrolighed med deltagerne og på samme måde sætte de overordnede rammer for dialogisk anerkendelse.

Trænerne anvender lege i træningen, hvilket kan være venskabsfremmende i den forstand, at de kan være med til at skabe mange forskellige situationer, hvor det som Alberoni (1984) kalder ”mødet” kan opstå mellem deltagerne: *”Under mødet føler vi, at den anden hjælper os et skridt i den rigtige retning. Noget, vi udmærket kan føle, selv om vi ikke har samme indstilling og interesse”* (Alberoni, 1984, p. 14). I lege kan der opstå uforudsigelige situationer, hvor deltagerne er nødt til at interagere på uventede måder, hvorfor dette i større grad vil facilitere et ”møde” end hvis deltagerne lavede øvelser enkeltvis. Mødet kan dermed foregå selvom kvinderne, på nogle parametre, er ret forskellige, når det eksempelvis bliver faciliteret gennem legende aktiviteter. I sådanne aktiviteter nulstilles kvindernes indstillinger og interesser til fordel for en aktivitet, hvor de hjælper hinanden, hvilket helt konkret er oplevelser, der er til stede under ”mødet” og som derfor kan være med til at danne venskaber på holdet. Eftersom centeret laver disse legende aktiviteter med kvinderne faciliterer de anerkendelse i den forstand, at de opstiller nogle rammer for, at kvinderne trods forskelligheder kan danne venskaber og derved blive i stand til at udvise kærlighed til hinanden, som vil øge selvtilliden (Honneth, 2003).

Forud for holdets opstart var kvinderne meget tvivlende i forhold til, om de var gode nok til at gå på holdet, hvilket blev italesat overfor Camille. Dette er et udtryk for manglende selvtillid, eftersom kvinderne med sådan et udgangspunkt ikke hviler i sig selv, fordi de ikke tror på, at de er gode nok som de er, hvis de skal starte på holdet i centeret. Særligt Jette italesatte det forløb, hvor kvinderne har fundet ud af, at det er okay, at de er forskellige, fordi de hver især kommer med forskellige skavanker eller forudsætninger og dermed udvikler sig forskelligt og oplever, at alle hjælper hinanden uanset niveau. Eftersom det ikke var en forståelse som kvinderne havde til at starte med, men er noget, der fra centerets side er blevet italesat, er denne forskellighedsforståelse med til at eksemplificere kvindernes udviklede selvtillid, idet de nu tror på, at de er gode nok som de er. Årsagen til, at de har udviklet denne selvtillid kan findes i relationerne, idet kvinderne har udviklet venskaber på holdet, hvormed de har modtaget anerkendelse i symmetriske relationer, hvor de har etableret en fortrolighed med deres ressourcer, indstillinger og værdier og oplevet dem som modtaget og anerkendt (Honneth, 2003). Jette var en af dem, der fra begyndelsen havde identitetsproblemer og har

fået øget selvtillid gennem venskaber, eftersom hun oplever, at det er blevet lige meget, hvor stærk hun er, fordi de andre på holdet opmuntrer hende uanset hvor god hun er til øvelserne. Dermed har hun en oplevelse af, at holdet er der for hende, uanset hvor meget eller lidt hun kan. Også Linea har som resultat af opmuntringen fået øget selvtillid, eftersom holdet har fået hende til at tro på, at hun kan mere end hun selv troede hun kunne og fordi hun aldrig havde turde udfordre sig selv i det omfang hun har, hvis ikke hun havde fået opmuntring fra holdet.

En måde, hvor kvinderne synligt er der for hinanden er når nogen er færdige med øvelser, så kommer de andre over og hjælper, hvilket blev italesat af alle de fire interviewede. Maren har beskrevet, hvordan hun har en oplevelse af, at holdet har udviklet sig igennem den tid, det har eksisteret, hvor de nu er blevet tætte med hinanden. Desuden oplever hun, at de i kraft af deres fælles skavanker som hedeture og andre gener fra overgangsalderen har et fælles referencepunkt de kan grine af. Det, at kvinderne er blevet i stand til at grine af de gener de oplever fra menopausen, fordi de alle på holdet kender til samme udfordringer viser, hvordan kvinderne har udviklet selvforholdet selvtillid, eftersom det kræver, at de tror på, at de er gode nok som de er, førend de kan besidde den ironiske distance til deres daglige udfordringer eller gener. Ifølge Møller (2015) er måden, hvormed danskerne anvender humor særligt igennem ironi, selvironi og sarkasme. Hun mener at "*særligt selvironi er vigtig da det er en måde at signalere 'jeg er heller ikke perfekt', underforstået: 'jeg er ikke bedre end dig'*" (ibid:2) og at man dermed hviler i sig selv, fordi man ikke tager sig selv højtideligt (ibid.) På denne måde bliver selvironi et udtryk for selvtillid, idet det er en måde, hvormed kvinderne udtrykker, at de ikke er perfekte, men at det er okay, fordi de ikke behøver at være perfekte. Møller (2015) skriver desuden, at personer, der bruger selvironi, har tendens til ikke at tage samfundets autoriteter alvorligt, hvormed det bliver særlig tydeligt, at det er troen på at være god nok som man er, der er i fokus. Jeget vil i Meads forståelse kæmpe for at være god nok, uden at være afhængig af anerkendelse fra andre (Honneth, 2006), hvormed anvendelsen af selvironi bliver en særlig afstandtagen fra en ydre anerkendelse.

Centerets holdansvarlige havde en oplevelse af, at der var flere faktorer i spil i det sammenhold som overgangsaldersholdet, der efterhånden kalder sig for "hot ladies" har udviklet, eftersom de ud fra hendes opfattelse er både ressourcestærke og interesserede i, at der skal være sociale arrangementer udenfor holdet. Centeret faciliterer også anerkendelse ved at opstille rammerne for at udvikle et godt sammenhold ved eksempelvis at lave et hold, der kun rummer postmenopausale kvinder og

afgrænse dem til at være økonomisk ressourcestærke, idet det koster 1800 kr. om måneden at være på holdet. Det at holdnavnet har udviklet sig til et mere selvironisk navn, der på den ene side udtrykker et af symptomerne på menopausen, nemlig hedeture og på den anden side ”hot”, der oversættes til lækker (Ordbogen.com, n.d.) kan være en synliggørelse af øget selvtillid, eftersom selvironi er en måde at udvise, at man ikke tager sig selv højtideligt og derfor hviler i sig selv (Møller, 2015).

Centerets forskellige tiltag er dermed venskabsfremmende på forskellige parametre, men kvinderne er nødt til selv at være interesserede i at opbygge et godt sammenhold for, at de kan opbygge relationer på holdet, hvilket er en forudsætning for at modtage anerkendelse privatsfæren fra, hvad der kan karakteriseres som venner. De af Camille italesatte faktorer, der er i spil for et velfungerende sammenhold kan ikke adskilles, fordi det er muligt, at nogen kvinder, ressourcestærke eller ej, ikke ville være interesserede i den sociale interaktion, som dette hold besidder. Alberoni (1984) beskriver, hvordan stærke organisationer som private og eksklusive skoler, der er oprettet for at cementere en herskende klasse, skaber et unikt sammenhold, idet ”eleverne” vil opfatte hinanden som værende mere værd end andre elever (Alberoni, 1984, pp. 72–73). Denne form for sammenhold kan sammenstilles med de særlige forhold, der gør sig gældende i centeret, hvor deltagerne blandt andet betaler en høj pris og har et fast mødetidspunkt, hvormed holdet tiltaler en gruppe af kvinder, der kan indordne sig under disse rammer. Det er i denne situation centeret, der repræsenterer den stærke organisation, som skaber rammerne for bevægelsen, hvor deltagerne er en del af den eksklusive bevægelse, hvorfor de som udgangspunkt vil have et sammenhold, der kan skabe grobund for venskab. Det vil dog altid være op til den eller de enkelte at udnytte disse rammer til at skabe et sammenhold. Kvinderne kommer dermed ikke kun for at træne, men også for at have det rart, hvilket bekræfter ovenstående fortolkning af Alberoni, hvor den eksklusive bevægelse skaber nogle rammer, der gør det rart for kvinderne at være i centeret og som derved skaber muligheder for, at venskaber kan eksistere og anerkendelse i privatsfæren kan finde sted. Et særligt forhold for anerkendelse i privatsfæren er det, at Ida og Maren er gift, hvorfor de allerede i forvejen kan yde hinanden anerkendelse i privatsfæren gennem kærlighed og øge hinandens selvtillid. Der er, ligesom det var tilfældet med forholdet mellem ledelsen og trænerne, og trænerne og deltagerne, en mulighed for, at forholdet mellem Ida og Maren bliver opfattet som ”idealet” for de resterende medlemmer på holdet, hvormed holdet i et Foucault-perspektiv vil ændre deres adfærd i en retning, hvor de er mere åbne og kærlige overfor hinanden, fordi de oplever, at det er den korrekte eller ønskelige adfærd. I

denne optik vil det ikke være centerets anerkendelsesfremmende tiltag, der medfører relationerne på holdet, men forholdet mellem Maren og Ida. Det er midlertidigt ikke realistisk at forstille sig, at de to alene ville kunne skabe venskaber på holdet ved deres tilstedeværelse, eftersom forholdet i sig selv ikke vil kunne siges at være venskabsfremmende for resten af holdet.

6.3 Diskussion af anerkendelse i den solidariske sfære

Som tidligere beskrevet har jeg ikke direkte undersøgt, om kvinderne som resultat af træningen i centeret har udviklet selvværd. Jeg har dog fundet, at centeret iscenesætter kvinderne, så de kan rose og presse hinanden, men måske endnu vigtigere også rette på hinanden og dermed opnå øget grad af autonomi, hvilket samarbejde, ifølge Pham (2012) kan facilitere. Helt overordnet er der dog et problem i forhold til oplevelsen af autonomi, eftersom træningsprogrammet er givet på forhånd og øvelserne differentieres til den enkelte deltagers niveau eller udfordringer. Dermed er der ikke stor valgfrihed eller mulighed for "selvstyring", hvilket er en forudsætning for at opleve autonomi og dermed udvikling af indre motivation (Deci & Ryan, 2008). Når et individ er indre motiveret er det den konkrete opgave, der har betydning, hvilket ikke er muligt eftersom kvinderne ikke selv har mulighed for at bestemme, hvilke øvelser, der skal laves og derfor ikke har mulighed for at opnå social anerkendelse, idet anerkendelse kun kan modtages, hvis man anerkender relevansens af den anerkendelse, der modtages (Heidegren, 2010). Årsagen til, at det er relevant at inddrage oplevelse af autonomi i en diskussion af den solidariske sfære, er fordi såfremt kvinderne skal kunne modtage social anerkendelse ved at bidrage til det fællesskab de indgår i, skal deres kompetencer anses som værende betydningsfulde både af individ og fællesskab, hvorfor autonomi afhænger af sociale relationer (Anderson & Honneth, 2005).

Den anerkendelse kvinderne dermed har mulighed for at få vil være af kompetencer, der for dem selv ikke anses som værende betydningsfulde, hvormed der slet ikke vil være tale om anerkendelse. Den anerkendelse, der finder sted gennem differentiering vil dermed ikke kunne være socialt forankret, idet der ikke er en udtalt nok grad af autonomi til, at kvinderne kan anerkendes for unikke kompetencer, hvormed det ikke er muligt for kvinderne i dette perspektiv at opnå en positiv selvværdsudvikling (Honneth, 2003, 2006). Med udgangspunkt i den manglende selvbestemmelse ville det se ud som om, at deltagerne var ydre motiveret for træningen, men fordi deltagerne selv bestemmer, hvorvidt de deltager i træningen eller ej og om de for så vidt udfører de øvelser som træneren præsenterer, er det muligt at argumentere for, at der er en vis grad af autonomi til stede. Au-

tonomien er dog mere en overordnet autonomi i forhold til det at møde op og deltage til træningen, end det er autonomi i de pågældende øvelser. Det er muligt, at deltagerne på sigt, efter flere års træning får så stor erfaring med træning, at de også ville blive i stand til at have en øget grad af autonomi. Det blev i analysen tydeligt, at deltagerne blev opfordret til at rette på hinanden, hvilket Maren beskrev, at de har været tilbageholdende med, eftersom de selv skulle have en oplevelse af at være i stand til at rette på hinanden. Kvinderne skulle dermed have opbygget et vist kompetenceniveau førend de ville rette på hinanden. At de nu er blevet i stand til at rette på hinanden, er et udtryk for en øget autonomi hos kvinderne, eftersom de på denne måde er blevet mere ”selvstyret” (Deci & Ryan, 2008) og i nogle tilfælde ikke vil have behov for træneren.

Såfremt kvinderne selv oplever disse kompetencer som værdifulde, vil de, når træneren roser dem for at rette hinanden på en positiv måde opleve dette som social anerkendelse (Honneth, 2006). Dermed er der ikke mulighed for, at kvinderne i selve øvelserne har mulighed for at opleve autonomi, eftersom det er trænerne, der sætter dagsordenen for træningen, men det, at kvinderne hjælper hinanden i øvelserne og retter på hinanden kan være en oplevelse af autonomi, idet kvinderne bliver mere selvstyret. Derudover blev det i analysen klart at der er kærlighed imellem deltagerne, hvormed det kan antages, at det har værdi for kvinderne, at de hjælper hinanden ved at rette på hinandens teknik. Når individet skal give og modtage social anerkendelse kræver det en fælles værdihorisont, samt at de kompetencer som individet anerkendes for, anses som værende betydningsfulde både for individet selv og for fællesskabet (Honneth, 2006). Det er ud fra dette muligt at antage, at kvinderne har oplevet social anerkendelse, når de har rettet på hinanden. Dette er blevet muligt gennem udvikling af kompetencer, der har medført muligheden for, at de har kunne rette på hinanden og dermed fået en øget autonomi. Ifølge Jørgensen (2001) forudsætter en kompetence, at denne er blevet anerkendt i sociale sammenhænge, hvormed kvinderne gennem træningen i centeret har udviklet nogle færdigheder, som er blevet anerkendt af træneren og de øvrige holddeltagere som værende kompetencer. Anerkendelsen oplever kvinderne i de mindre grupper eller i de makkerpar som de er i, samt fra træneren, når han/hun roser dem for at hjælpe hinanden med teknikken. I et motivationsperspektiv er ”behov for kompetence” et af de basale behov for at kunne opleve indre motivation, hvormed det er muligt at antage, at motivationsformen hos kvinderne er gået fra at være en ydre motivation i opstarten af forløbet, hvor de har haft motiver for træningen såsom at tabe sig, få en stærkere krop mm., til, at de med en oplevelse af både autonomi og kompetence har bedre forudsætninger for at opleve indre motivation og dermed glæde ved aktiviteten i sig selv.

Årsagen til, at kvinderne gennem øget autonomi kan opleve indre motivation, er fordi den enkelte kvindes makker, der har udviklet sig til at være en ven, bekræfter hendes krav om autonomi, hvormed den enkelte kvinde kan udvikle selvværd (Anderson & Honneth, 2005). Det blev i analysen klart, at makkerparrene i første omgang ikke var faste, men i langt de fleste træningspas er blevet det, eftersom kvinderne er inddelt efter niveau og styrke. I analysen beskrev jeg, at det, når kvinderne er inddelt på denne måde, ikke er muligt at anerkende hinanden for unikke kompetencer, idet kvinderne i høj grad både laver de samme øvelser og er på samme niveau, men ud fra ovenstående perspektiv vil den unikke kompetence i stedet være hver deres evne til at hjælpe hinanden. Årsagen til, at denne kompetence er unik, er fordi den baserer sig på det kendskab deltagerne har fået til hinanden og de dermed evner at hjælpe hinanden forskelligt ud fra, hvilket behov makkeren har. På denne måde ses det tydeligt, hvordan den anerkendelse som deltagerne har fået i privatsfæren gennem de kærlige forhold, der er opstået i form af venskaber og har øget deres selvtillid, danner grundlaget for, at kvinderne har udviklet fælles værdihorisonter, hvor de kan give hinanden social anerkendelse i makkerparrene. Når den enkelte kvinde anerkendes for sine unikke kompetencer har det afgørende betydning for selvopfattelsen og det vil medføre en øget selvværdsættelse (Honneth, 2006). Eftersom selvværd defineres som evnen til at navigere i og kontrollere det miljø den enkelte er en del af (Lyubomirsky et al., 2006), vil kvinderne, såfremt de har udviklet et højt selvværd, opleve en mestring og kontrol i det pågældende makkerpar. Idet kvinderne har udviklet kompetencer og som resultat af dette oplever, at de er i stand til at give hinanden unik feedback i makkerparret, er det muligt at antage dette som en måde, hvormed de oplever en mestring og kontrol i træningskonteksten, hvormed de har udviklet et højt selvværd. Den form for kompetence som kvinderne har udviklet i makkerparrene, kan ifølge Jørgensen (2001) defineres som en ”social kompetence”, der er en særlig vigtig kompetenceform i et modernitetssamfund, hvis individet skal udvikle sin identitet og personlige integritet (ibid:18). Jørgensen (2001) mener, at individets dannelsesproces betinges af de valg som individet træffer i konstant skiftende kontekster og for, at individet kan træffe disse valg, må det udvikle sociale kompetencer, som gør det i stand til at indgå i sociale grupperinger, indordne sig gruppens normer og som resultat heraf udvikle en social identitet (ibid.). Set i dette perspektiv kan de sociale kompetencer som kvinderne har udviklet i makkerparrene gøre dem i stand til at indgå i øvrige grupperinger og udbygge deres sociale identitet, hvilket yderligere vil udbygge deres mulighed for selvværdsudvikling.

Ifølge Honneth (2003) er det igennem udvikling af selvforholdene at *”en person bliver i stand til at forstå sig selv som et både autonomt og individuert væsen, og at kunne identificere sig med sine ønsker og målsætninger”* (ibid:14). Dermed er det først efter, at kvinderne har udviklet denne autonomi i makkerparrene, at de er blevet i stand til at identificere sig med ønsker og målsætninger. Dette stemmer overens med, at individet har behov for tilhørsforhold, hvilket kvinderne fik til centeret og de andre deltagere igennem venskaberne i privatsfæren. Derudover har individet behov for kompetence og autonomi, hvilket blev diskuteret tidligere i dette afsnit, hvor det blev klart, at disse behov er blevet opfyldt. Kvinderne vil ud fra denne diskussion have oplevet en indre motivation og derfor glæde ved aktiviteten fremfor de ydre motiverede mål som eksempelvis væggtab.

I et Honneth-perspektiv kan kvinderne dermed godt have målsætninger og ønsker uden at have oplevet anerkendelse i de tre sfærer, men det er ikke muligt at identificere sig med disse førend individet har modtaget anerkendelsen. Dette bliver særligt tydeligt i eksemplet med Jette, der forud for opstarten i centeret har haft perioder med faldende og stigende vægt kombineret med aktive og inaktive perioder, hvor hun hver gang har været motiveret af et væggtab og ønske om selvtilfredshed. Det er dog først nu, efter forløbet i centeret, at hun identificerer sig med disse målsætninger og ønsker og oplever en selvtilfredshed når andre anerkender hende for hendes arbejde med sig selv, hvorfor hun har udviklet selvværd. Endnu en eksemplificering af dette ses ved, at personer med højt selvværd er mere stolte af sig selv, i bedre humør, øget fysisk sundhed og er bedre til at fokusere på og opnå konkrete målsætninger (Leary et al., 1995), hvilket er gældende for Jette efter forløbet hos centeret, hvor hun før i tiden havde problemer i alle ovennævnte forhold. Hvordan Jette konkret har udviklet det øgede selvværd, er ikke sikkert, men det er muligt at antage, at det er gennem centerets iscenesættelse af kvinderne i makkerparrene, eftersom hun igennem disse får mulighed for at blive anerkendt for hendes udviklede unikke kompetencer.

En anden måde, hvormed kvinderne i kraft af makkerparrene oplever social anerkendelse kan ses igennem dialogisk anerkendelse, der også tidligere er beskrevet. Når centeret har inddelt kvinderne i makkerpar eller mindre hold af tre har der været grobund for dialogisk anerkendelse og dermed social anerkendelse, hvilket yderligere bekræftes ved, at relationerne er symmetriske. Yderligere blev det i analysen tydeligt, at en alterneringsproces skabte grobund for social synlighed mellem særligt træner og deltager, hvormed det kan antages at der også i disse relationer har forgået dialogisk anerkendelse. Denne antagelse kan særligt forstærkes af diskussionen om trænerens tillidsska-

bende rolle fra afsnit 6.1.1. I et Honneth-perspektiv kan særligt den dialogiske anerkendelse opfattes som situationer, hvor kvinderne imellem på den ene side og den enkelte kvinde og træneren på den anden side skaber intersubjektive delte værdier, eftersom de i dialogen bekræfter hinandens roller (Honneth, 2006).

Kvindernes udvikling af selvværd er som tidligere nævnt ikke direkte undersøgt i specialet, eftersom jeg ikke kunne hypotesere, at centeret iscenesætter kvinderne i makkerparrene. Det er dog alligevel muligt med udgangspunkt i ovenstående diskussion at vurdere, hvorvidt centerets tiltag har medført selvværdsudvikling, idet centeret gennem det venskabsfremmende tiltag i den solidariske sfære har skabt forudsætninger for, at kvinderne kan anerkende hinanden gennem unik feedback, hvormed de både yder og oplever anerkendelse for deres unikhed. Leary et al., (1995) kobler motivation og selvværd, idet de mener, at personer med højt selvværd har tendens til at være mere motiverede, hvorfor det kan antages at Ida og Linea forud for undersøgelsen har haft et højt selvværd, eftersom de ikke tidligere har haft problemer med fastholdelse i fysisk aktivitet, men var forhindret i at være aktive grundet skader, som betød, at de havde behov for særlig tilrettelagt træning. Dog beskriver de begge to, at de har haft et behov for det sociale aspekt i træningen, hvorfor højt selvværd, i sig selv, ikke er nok til at forblive fastholdt i fysisk aktivitet.

6.4 Diskussion af fysisk aktivitet

6.4.1 Fysisk aktivitet som medvirkende til øget selvtillid

Analysen viste, at træningen på holdet var tilrettelagt på en måde, så kvinderne var tilstrækkeligt fysisk aktive til at opnå fysiologiske forbedringer og dermed få de gavnlige effekter, som findes ved fysisk aktivitet hos postmenopausale kvinder som de eksempelvis er beskrevet hos Metcalfe et al., (2001) og Mendoza et al., (2016). I forhold til fastholdelsen af kvinderne i fysisk aktivitet har centeret gennem anerkendende tiltag været i stand til at forskyde motivationen fra ydre til indre hos deltagerne.

Forud for træningen i centeret har hverken Jette eller Maren været fastholdt i fysisk aktivitet, fordi det enten blev for kedeligt eller fordi der kom dårlige perioder som gjorde at træningen stoppede. Desuden havde de begge meldt sig til holdet for at starte med at træne og dermed gøre noget godt for deres kroppe, hvormed de er motiverede af ydre faktorer. Denne ydre motivation er tilsvarende

den ydre motivationsform som Ryan et al., (2009) beskriver som ”introjektion”, eftersom de her er agerer for at få det bedre med dem selv. Dette er en udefra kontrolleret adfærd, der dog besidder internalisering, eftersom de er styret af, at de føler, at de skal gøre noget og vil opleve skyldfølelse hvis de ikke gør det (ibid.). Når kvinderne har startet på holdet med en ydre motivation, er det muligt at antage, at de også tidligere har været udelukkende ydre motiveret, hvilket kan have influeret på deres manglende fastholdelse, hvis de mål eller ønsker som de havde forud for opstarten udeblev. Det er også gældende for både Maren og Jette, at årsagen til, at de kom med på holdet, var ydre omstændigheder. Maren startede fordi hendes ægtefælle Ida ville træne hos Camille og Jette startede fordi hendes søn, der er træner i centeret mente, at det ville være godt for hende. Undervejs i forløbet har både Jette og Maren oplevet resultater i form af vægttab og øget velvære, hvilket var årsagen til, at de startede. Desuden beskriver de begge, at de har fundet en glæde ved træningen, hvormed det er træningen i sig selv, der er sjov at komme til, hvilket viser en forskydning fra ydre til indre motivation. Årsagen til denne forskydning skal findes ved de tre basale psykologiske behov, hvor de først og fremmest har fået et tilhørsforhold til centeret og holdet, hvilket bliver tydeligt gennem den tryghed de oplever i centeret og de venskaber, som er dannet, hvormed det har været muligt for kvinderne at blive anerkendt i privatsfæren og herigennem øge deres selvtillid. Derudover har de begge oplevet autonomi og kompetence, hvilket blev diskuteret ovenstående i afsnit 6.3. Særligt for Jette har det været, at hun har fået en ny selvopfattelse, hvilket ikke kun kan skyldes fysisk aktivitet på trods af, at Mendoza et al., (2016) beskriver en sammenhæng mellem livskvalitet og fysisk aktivitet. Jette ville foruden centerets tiltag gennem eksempelvis social synlighed og venskabsfremmende tiltag ikke blevet fastholdt i den fysiske aktivitet, hvilket jeg synes muligt at antage, fordi Jette tidligere har haft problemer med fastholdelse i fysisk aktivitet.

Linea og Ida har tidligere været fysisk aktive og oplevet stor glæde herved, hvilket i en længere periode ikke har været muligt på grund af operationer og skader. Gennem træningen i centeret har de fået genoprettet deres styrke og øget deres velvære gennem blandt andet bedre søvn og færre smerter, samt fået genoprettet tryghed ved hverdagsaktiviteter. Ida og Linea har ligesom de andre to været ydre motiveret for opstarten på holdet, eftersom de har været begrænsede af ydre faktorer i form af skader, men har haft et ønske om, at få det bedre i hverdagen. Dog har deres motivation været med langt større personlig involvering, eftersom denne af Ryan et al., (2009) kan karakteriseres som værende ”integreret regulering”, hvor de accepterer de ydre stimuli ud fra, hvad de finder vigtigt for dem selv. Denne motivationsform besidder en langt større autonomi, hvilket også kan ses

ved, at de begge tidligere har været meget fysisk aktive, men i forskellige sportsgrene. Efter de har fået positive resultater af træningen, har de ligesom Maren og Jette oplevet en stor glæde ved selve træningen, eftersom de har fået opfyldt de tre basale psykologiske behov. Når alle fire kvinder er gået fra at være ydre motiverede til at være indre motiverede for træning, er det muligt at antage, at det er som resultat af den øgede autonomi de har opnået gennem makkerparrene og dermed anerkendelse i den solidariske sfære for deres unikke kompetencer. Helt overordnet havde ingen af kvinderne tidligere erfaring med styrketræning, hvorfor de ikke havde nogle færdigheder for dette til at begynde med. Ifølge Camille brugte hun i starten meget tid på grundlæggende teknik og lege, hvorfor det kan antages, at kvinderne først og fremmest har opbygget til tilhørsforhold til centeret, dernæst fået færdigheder indenfor styrketræning, der er blevet anerkendt af trænerne som værende kompetencer og sidst en øget grad af autonomi, der bliver særlig synlig i makkerparrene. Ifølge Deci & Ryan (2000) bliver følelsen af kompetence yderligere forstærket, hvis folk omkring individet giver positiv feedback, hvilket vil øge motivationen. Dette er tilfældet i forhold til den feedback den enkelte får i både makkerparrene, fra de andre deltagere på holdet og fra trænerne.

Ud fra ovenstående diskussion fandt jeg har centeret har lavet forskellige anerkendelsestiltag:

- 1) Den elementære anerkendelse de udviser deltagerne gennem social synlighed
- 2) Venskabsfremmende tiltag og rammerne, der opsættes for holdet som har været medvirkende til, at der er opstået venskaber på holdet og dermed mulighed for at opleve anerkendelse i privatsfæren fra relevante anerkendere, hvormed kvinderne har fået øget selvtillid
- 3) Det venskabsfremmende tiltag i den solidariske sfære, hvor centeret iscenesætter kvinderne, så de hjælper hinanden med øvelser, hvormed de udvikler autonomi og derigennem opbygger unikke kompetencer til at kunne hjælpe lige netop deres makker og herigennem oplever anerkendelse i den solidariske sfære, der har øget kvindernes selvværd.

Det er dermed muligt at antage at disse anerkendelsestiltag har haft betydning for den forskydning, der er sket fra ydre til indre motivation, hvormed kvindernes tre basale psykologiske behov er blevet opfyldt, hvilket har været med til at fastholde kvinderne i fysisk aktivitet i centeret.

7 Verificering

Jeg vil i det følgende redegøre for verificeringen af specialets kvalitative metode for at vurdere undersøgelsens styrke og troværdighed i henhold til begreberne reliabilitet, validitet og generaliserbarhed.

Udstrækningen af validitet og reliabilitet i undersøgelsen vil være et udtryk for undersøgelsens kvalitet. Ifølge Olsen (2001) vil kvaliteten af en kvalitativ undersøgelse indebære, at det er muligt for læseren at ”kigge forskeren over skulderen” (Olsen, 2001, p. 17) og dermed forstå forskerens vej gennem undersøgelsen og frem til resultaterne. Derigennem kan læseren forholde sig kritisk til undersøgelsen og dens resultater. Kvaliteten af datamaterialet kan i en undersøgelse som denne være påvirket af køn (Kristiansen & Krogstrup, 2015, p. 108) eftersom jeg er en kvinde, der undersøger oplevelser hos postmenopausale kvinder. Der kan være tabuiserede situationer forbundet med denne periode af livet, hvorfor de i nogle henseender vil have været mere åbne over for mig end for en mand, idet jeg i nogen grad kan anses som værende ”en af dem” (ibid.). Kvinderne inddrog mig før og efter observationerne i deres samtaler, idet jeg opholdt mig i samme loungeområde som dem. Her spurgte de ind til, om jeg havde erfaringer med nogle af de ting de talte om, hvilket eksempelvis kunne være bøger de havde læst eller arrangementer de skulle til. De spurgte også ind til min familie og fulgte op på det i den efterfølgende observationsgang. Eftersom disse situationer går forud for interviewene, formoder jeg, at de har følt sig mere trygge i deres forhold til mig og dermed været mindre tilbageholdende end, hvis interviewene var foretaget før observationerne.

7.1 Reliabilitet

For at opnå en forståelse for forskerens vej er undersøgelsens interne reliabilitet afgørende, da denne udtrykkes gennem transparens. Dermed opnås intern reliabilitet gennem en gennem en udførlig redegørelse for metoderne i specialet, hvilket indebærer beskrivelser af casestudiet, metodevalg og analysemetoder. Et eksempel på sådanne beskrivelser er præsentationerne af interviewpersonerne, hvor læseren kan kigge mig over skulderen og forhåbentligt forstå, hvorfor Camille og kvinderne er udvalgt for at kunne besvare undersøgelsens problemformulering. Et andet eksempel på undersøgelsens transparens er beskrivelserne af min egen relation til centerets holdansvarlige Camille, samt de familiære forhold internt i centeret. Mit eget forhold til Camille ville kunne medføre, at jeg kunne

ønske at fremstille centeret i et positivt billede, hvorfor både centeret og alle navne i undersøgelsen er anonymiseret.

7.2 Validitet

Validitet er et udtryk for en undersøgelses gyldighed og dermed, hvorvidt jeg undersøger det jeg gerne vil undersøge (Tanggaard & Brinkmann, 2010). For at sikre et validt undersøgelsesdesign kræver det, at de valgte empiriindsamlingsmetoder er hensigtsmæssige i forhold til, hvad jeg ønsker at undersøge (Kvale & Brinkmann, 2009). Af denne årsag har jeg i hver af metodeafsnittene begrundet valgene af metoder og beskrevet, hvordan de er anvendelige for netop denne undersøgelse. I specialets undersøgelse har jeg forud for undersøgelsen anvendt et spørgeskema, der i sin grundform er kvantitativt, men på grund af uddybende kategorier, der tilnærmer sig et skriftligt interview har jeg fundet det anvendeligt i den kvalitative databehandling, der også er omtalt i dette kapitel. Desuden har jeg udført både observationer og interviews. Dermed har jeg anvendt flere metoder til empiriindsamlingen, hvilket også benævnes metodetriangulering og som er en måde, hvormed jeg kan højne validiteten (Tanggaard & Brinkmann, 2010).

Som beskrevet ovenfor er spørgeskemaundersøgelsen i sin form kvantitativ, men besidder en kvalitativ karakter, som er den del af undersøgelsen, der anvendes i specialets analyse. Den kvantitative del af spørgeskemaundersøgelsen blev primært anvendt forud for specialets opstart for at opklare, hvorvidt der var et grundlag for at undersøge anerkendelse i det givne felt. Desuden er både observation og interview i sin form kvalitative undersøgelser, der komplementerer hinanden (Tanggaard & Brinkmann, 2010). Komplementaritet eller triangulering anvendes ved at undersøge anerkendelse som fænomen gennem tre forskellige metoder (ibid.), hvormed resultaterne fra de tre forskellige metoder supplerer hinanden i specialets analyse. Konkret blev det muligt at opnå en dybere indsigt i centerets tilgang og kvindernes oplevelse heraf ved at supplere den indledende spørgeskemaundersøgelse med interviews fra holddeltagerne med interviewet med den holdansvarlige og med observationerne. Den indledende spørgeskemaundersøgelse var i sin form begrænset i detaljegraden, men gav et godt udgangspunkt for uddybende interviews. Derudover betød dét, at jeg forinden interviewene havde observeret træningen én gang, fik en bedre forståelse for, hvad der reelt skete til træningen, hvorved det var muligt at spørge ind til konkrete situationer i interviewene og sammenholde disse med den holdansvarliges besvarelse. Ved denne form for metodetriangulering højnes validiteten desuden ved at sammenholde informationen fra hver af metoderne for at se, hvorvidt der

er korrelation mellem det sagte, det skrevne og det observerede og dermed informanternes troværdighed (Kvale & Brinkmann, 2009). En kritik ved observationsformen ”observatør som deltager” er, at der kun er kortvarig kontakt til feltet, hvorfor jeg vil have vanskeligt ved at ”*få adgang til de meninger og betydninger, som aktørerne anvender i den sociale interaktion*” (Kristiansen & Krogstrup, 2015, p. 99). Dermed vil der med denne observationsform alene være risiko for en overfladisk analyse, hvorfor interviewet er med til at opnå en øget indsigt i aktørernes meninger og betydninger.

Et andet forhold, der influerer på undersøgelsens gyldighed, er valget af casestudiet. Jeg har beskæftiget mig med en paradigmatiske case og dermed et enkelt centers tilgang til træning af en den udvalgte målgruppe og hvordan denne formodede anerkendende tilgang har fastholdt kvinderne til fysisk aktivitet. Flyvbjerg opstiller fem misforståelser ved casestudiet, hvori han argumenterer for at vi skal ”*holde øjnene åbne og se nærmere på enkelttilfælde – ikke i håbet om at bevise noget, men snarere i håbet om at lære noget!*” (Flyvbjerg, 2010, p. 468). Dermed er det muligt at antage en vis gyldighed for undersøgelsen. Foruden ovenstående argumenterer Flyvbjerg for at konkret og kontekstbunden viden gennem casestudier er værdifuld, idet det ikke er muligt at forudsige teorier i undersøgelser af mennesker og samfund. Fordelen ved casestudie er, at de er designet til dybdegående undersøgelser, hvilket er tilfældet med dette casestudie af kvindernes fastholdelse til fysisk aktivitet gennem anerkendelse fra centeret. Den dybdegående undersøgelse ses i dette tilfælde aktualiseret gennem eksempelvis metodetriangulering, der har medvirket til at åbne for relevante perspektiver, der ikke nødvendigvis var dukket op, hvis jeg udelukkende havde udarbejdet et kvantitativt spørgeskema, eller holdt mig til én empiriindsamlingsmetode.

Jeg har i interviewene tilstræbt en form af med åbne spørgsmål for at, på trods af en opstillede situation, skabe en samtale hvor der ikke er et magtforhold mellem interviewer og informanten, hvilket fremmer den kommunikative validering (Kvale & Brinkmann, 2009). Desuden skabes gyldig viden i dialoger og samtaler, hvor der skal diskuteres forskellige videnspåstande og opfattelser af verden. For dette speciale betyder det, at jeg har måtte diskutere empiri og databehandling med henholdsvis min vejleder og andre specialestuderende gennem statusseminar og opfølgende samtaler.

7.2.1 Kritisk refleksion

I et forsøg på at øge undersøgelsens validitet anvendes refleksionsbegrebet som det er defineret hos Mezirow (1990) og dets anvendelse som beskrevet hos Høyrup og Pedersen (2005). Mezirow beskriver, at refleksion generelt anvendes som et synonym for mentale processer af en hørere orden (Mezirow, 1990, p. 3). Selve processen, der foregår ved refleksion, er for individet en bevidst proces, der kan medføre to læringsprodukter. Det ene er, at refleksion kan medføre ”*en rekonstruktion af individets begreber og viden, der er afprøvet på virkeligheden og integreret i individets tidligere viden*” (Høyrup & Pedersen, 2005, p. 131), hvormed denne proces forholder sig til erfaringer som individet allerede besidder. Det andet som refleksionsprocessen kan medføre er ”*en udvidelse af individets potentiale for handling baseret på den nye forståelse af den sociale situation og dens problem*” (ibid.), hvormed individet med udgangspunkt i tidligere erfaringer kan handle på en ny måde afhængig af konteksten.

Mezirow tager i sin artikel også udgangspunkt i Deweys forståelse af refleksion, idet Dewey mener, at refleksion handler om at vurdere årsagerne til ens overbevisninger (ibid:2), hvormed individet bør stille spørgsmålstejn ved egne erfaringer. Hertil mener Mezirow, at det er vigtigt at skelne mellem refleksion over indhold, proces og præmis, idet der er stor forskel på de tre. Mezirow mener, at hvis ”*reflecting is understood as an assessment of how or why we have perceived, thought, felt, or acts, it must be differentiated from an assessment of how best to perform these functions when each phase of an action is guided by what we have learned before*” (ibid:3-4). Dermed er refleksion en kritisk stillingtagen til forholdet mellem erfaringer og oplevelser, hvilket kan medføre ny viden og udvidede handlemuligheder. Refleksionsprocessen vil derfor kræve, at der ikke blot er tale om eksisterende erfaringer, hvorfor denne starter når individets vanehandlinger ikke fungerer (Høyrup & Pedersen, 2005), hvortil Mezirow anvender begrebet ”distortions” og på dansk ”forstyrrelser” som det individet får fra omverdenen. Når individet får en forstyrrelse så stor, at det stiller krav til refleksion for at skabe nye handlemuligheder, kaldes det et desorienteringsdilemma. Individet opfatter overordnet set verden gennem meningsstrukturer og disse meningsstrukturer består af henholdsvis meningsskemaer og meningsperspektiver. Meningsskemaerne relaterer sig til tolkning af konkrete situationer og dertilhørende forventninger, mens meningsperspektiver består af ”higher-order schemata, theories, propositions, beliefs, prototypes, goal orientations and evaluations” (Mezirow, 1990, p. 1). Dermed er meningsperspektiverne mere forankrede og komplekse og det vil kræve præmisrefleksion, hvis individet skal forholde sig til de grundlæggende forståelser og antagelser som findes i

meningsperspektiverne. Når individet skal håndtere forstyrrelser i meningsskemaerne derimod, vil det skulle reflektere over processen. For at øge undersøgelsens validitet vil det være præmisrefleksion og dermed mine egne meningsperspektiver jeg skal forholde mig kritisk overfor. Dermed skal jeg løbende stille spørgsmål ved mine egne overbevisninger, evalueringer og fortolkninger af empirien.

Det er særligt i forhold til min relation til centerets holdansvarlige, Camille, at jeg skal evne præmisrefleksion for, at jeg ikke kommer til at fremstå ”blind” og eksempelvis være overvejende positiv overfor centeret, hvormed præmisrefleksionen får til opgave at stille spørgsmålstegn ved de forståelser som jeg kunne taget for givet (Mezirow, 1990). En sådan forståelse kunne eksempelvis være, at centerets medlemmer ikke bliver påvirket af de intersubjektive forhold der eksisterer i centerets ledelse, hvilket også blev præsenteret i undersøgelsens diskussion. Centerets indehavere er mand og kone, mens Camille er søster til den ene indehaver, Mads. Dette er ikke direkte et validitetsproblem, eftersom det fortsat er muligt at undersøge, hvilken betydning anerkendelse har for fastholdelse i fysisk aktivitet, men det er muligt at antage at der er nogle forudsætninger ved anerkendelse i privatsfæren, som er mere gunstige i et center, der er familiedrevet, eftersom der, alt andet lige, vil være kærlighed i disse intersubjektive relationer i forvejen. Det er muligt at argumentere for at sådanne åbenlyse kærlighedsforhold vil have en afsnittende effekt på de resterende relationer i centeret, eftersom det er i disse forhold at selvforholdet selvtillid opretholdes gennem anerkendelse (Honneth, 2006).

En anden måde jeg har forsøgt at sikre, at jeg ikke forholder mig blindt til, hvad Camille udtaler er, at jeg først interviewede hende, hvorefter jeg interviewede deltagerne. På denne måde kunne jeg stille deltagerne uddybende spørgsmål til, hvad Camille havde udtalt. Et eksempel herpå er når Camille fortæller, at deltagerne planlægger arrangementer udenfor træningen, hvor de taler om andre ting end selve træningen og derigennem bliver personlige med hinanden, hvorfor det i et Alberoni-perspektiv kan karakteriseres som venskaber (Alberoni, 1984). Hvis jeg blindt stoler på Camilles udtalelser og ikke spørger ind til dette i interviewene med kvinderne, vil det komme til at fremstå som om kvinderne ofte har sådanne arrangementer, mens det efter interviewene blev klart, at deltagerne havde holdt et enkelt arrangement som alle havde deltaget i. Desuden observerede jeg deltageres træning både før og efter interviewet med Camille, hvormed jeg kunne stille spørgsmål til nogle af de metoder, der blev anvendt i træningen. Et eksempel herpå er, hvorfor deltagerne selv

finder sammen med ”deres makker”, hvorfor spørgsmålet går på, hvorfor de sætter kvinderne i faste makkerpar. Hertil uddybede Camille, at det ikke altid har været sådan, eftersom hun har ønsket at skifte makkerparrene hver gang, hvilket jeg tolker som et venskabsfremmende tiltag. Forud for interviewet havde jeg tolket makkerparret som noget fast forankret som medlemmerne var blevet sammensat i for at opnå en tryghedsfølelse. I eksemplet bliver metodetrianguleringen grund for min præmisrefleksion, hvor det jeg forventede Camille ville fortælle ikke skete. Fibiger (2000) beskriver dette som ”det forudsigeliges uforudsigelighed”, hvor jeg med kritisk stillingtagen til det observerede stillede spørgsmålstegn ved situationen og derfor spurgte ind til den konkrete observation i interviewet med Camille. I ovenstående to eksempler er den reflektive proces vigtig, da jeg ellers med min umiddelbare forforståelse om eksempelvis, at centeret opstiller venskabsfremmende tiltag vil bekræfte mine egne overbevisninger gennem overfortolkninger af Camilles udtalelser eller udelukkende observation.

En anden årsag til at anvende præmisrefleksion er, at jeg i analysearbejdet anvender begrebsdrevet kodning, hvilket er en deduktiv kodningsform. Jeg har, for at sikre reliabiliteten, tilstræbt transparens i specialets kodningsskemaer, der er udarbejdet ud fra det teoretiske udgangspunkt. Brugen af denne kodningsform risikerer at udelukke nye og andre interessante fænomener og kan desuden medføre, at jeg søger at bekræfte egne indledende hypoteser (Olsen, 2001), hvilket vil influere undersøgelsens validitet. Det er med denne forudsætning at jeg kontinuerligt skal forholde mig til mine egne forforståelser gennem refleksionsbegrebet.

7.3 Generaliserbarhed

Til trods for tilstræbt transparens, der kan øge specialets reproducerbarhed, vil en anden undersøgelse medføre andre resultater, eftersom det epistemologiske standpunkt er subjektivt. Dette er essentielt i forhold til undersøgelsens generaliserbarhed. Undersøgelsen kan generaliseres ud fra det, der kaldes analytisk generalisering og som baseres på at specialets resultater kan betragtes som vejledende for, hvad der vil foregå i en tilsvarende kontekst. Analytisk generaliserbarhed kan tilstræbes gennem en sammenligning af den etablerede anerkendelsesteori og undersøgelsens data. Også ved generaliserbarhed argumenterer Flyvbjerg (2010) for, at det til trods for andres kritik er muligt at generalisere casestudier:

Man kan ofte generalisere på grundlag af en enkelt case, og casestudiet kan bidrage til den videnskabelige udvikling gennem generalisering som supplement eller alternativ til andre

metoder. Formel generalisering er imidlertid overvurderet som kilde til videnskabelig udvikling, mens „eksemplets magt“ er undervurderet.

(Flyvbjerg, 2010, p. 473)

Ifølge ovenstående besidder casestudiet en forståelsesorienteret og et handlingsorienteret perspektiv og det kan, fordi det er en dybdegående undersøgelse, påpege dybere årsagssammenhænge. Med denne forståelse øges undersøgelsens validitet. Dette paradigmatiske casestudie kan opfattes som det, der defineres som en kritisk case, eftersom den har en ”strategisk betydning” i forhold til et ”generelt spørgsmål” (ibid.), eftersom jeg undersøger hvordan anerkendelse har betydning for postmenopausale kvinders fastholdelse i fysisk aktivitet. Flyvbjerg beskriver, at den måde det er muligt at generalisere ved kritiske cases er: ”*Hvis det har gyldighed i dette tilfælde, gælder det i alle (eller mange) tilfælde*“ (ibid., 474). Dermed er det ud fra denne betragtning rimeligt at antage, at de tendenser, som gør sig gældende i denne case angående anerkendelses betydning for fastholdelse af postmenopausale kvinder i fysisk aktivitet vil gøre sig gældende i lignende tilfælde, det vil sige hos andre kvinder i målgruppen.

8 Konklusion

8.1 Specialets formål og forløb

Formålet med dette speciale var at undersøge følgende:

”Hvilken betydning har anerkendelse for fastholdelse af postmenopausale kvinder i fysisk aktivitet?”

Baggrunden for denne undersøgelse var dels, at målgruppen ikke er tilstrækkeligt fysisk aktiv til at opnå de gavnlige effekter, der er af fysisk aktivitet og som kan mindske de fysiske og psykiske gener, der er forbundet med menopausen og dels, at kvinderne på grund af samfundsnormer og familiære årsager nedprioriterer træningen til fordel for familielivet. Desuden var det en antagelse, at der var begrænsede træningstilbud til målgruppen. Efter at have fået kendskab til et center, der tilbød træning til målgruppen, var det min overbevisning, at de tiltag som centeret gjorde ville bidrage positivt til den enkelte kvindes identitetsdannelse, eftersom fysisk aktivitet kunne udgøre konteksten for en sund personlighedsudvikling. For at udvikle en personlig identitet kræver det anerkendelse, hvorfor det var min antagelse, at centeret måtte have en anerkendende tilgang, eller have udviklet anerkendende tiltag for at fastholde kvinderne i træningen. Anerkendelsesteorien tager udgangspunkt i Axel Honneths forståelse heraf, hvormed det fandtes sandsynligt, at centerets tiltag særligt var med udgangspunkt i, at de gav deltagerne en oplevelse af social synlighed og lavede venskabsfremmende tiltag, der kunne bidrage til kvinderne selvtilidsudvikling.

Jeg fik mulighed for at udsende et spørgeskema til kvinderne på overgangsalderholdet i centeret for at se, om der var grobund for en undersøgelse af anerkendende tiltag i centeret. Analysen af spørgeskemaerne blev lavet som indholdsanalyse med begrebsdrevet kodning. Besvarelserne viste, at kvinderne oplevede noget i centeret som de ikke havde oplevet tidligere i andre træningstilbud, hvilket var en særlig hensynstagen til hver deres skavanker, samt centerets interesse i at lære deltagerne at kende. Desuden beskrev kvinderne, at der på holdet var opstået en særlig ”holdånd” som flertallet af dem ikke havde oplevet i tidligere fitnessregi. Ud fra dette vurderede jeg, at det var baggrund for yderligere undersøgelse af centerets tilgang til træning.

I den efterfølgende undersøgelse interviewede jeg centerets holdansvarlige og fire af de i alt ni deltagere på holdet. Desuden observerede jeg før, under og efter træningen i centeret over to gange.

I analysen blev den indsamlede empiri, der udgør en sammensat helhed, kategoriseret og herefter meningsfortolket. Resultaterne fra analysen er blevet diskuteret ud fra specialets teoriafsæt og andre relevante teorier med henblik på at afdække, hvorfor anerkendelse fra centeret kan medføre fastholdelse af kvinderne i træningen.

Med udgangspunkt i at undersøge, hvilken betydning anerkendelse har for fastholdelse i fysisk aktivitet hos postmenopausale kvinder kan jeg, på baggrund af undersøgelsens resultater og diskussion, konkludere følgende:

1. anerkendelsestiltag. Social synlighed

Centeret udviser kvinderne social synlighed gennem alternering og har en tilgang til kvinderne, hvor trænerne er åbne og lyttende og derudover udviser sårbarhed, hvilket får kvinderne til at åbne sig op overfor trænerne, men også overfor hinanden, eftersom kvinderne påvirkes af og tilpasser sig trænerens og dermed også ledelsens anerkendende og kærlige adfærd. Derudover udviser centeret kvinderne social synlighed ved at tilpasse træningen til den enkelte kvindes niveau, hvorfor kvinderne føler sig set og hørt. Kvinderne udvikler, som resultat af den differentierede træning, kompetencer, der er en forudsætning for at udvikle indre motivation. Det er fra centerets ledelse et krav, at træningen på holdet skal være tilpasset den enkelte, hvormed det stiller høje krav til instruktøren, idet særligt differentiering, i forhold til samarbejdsparameteren, kræver uddannede og erfarne trænere med højt selvværd og selvtillid. Kvinderne har som resultat af ovenstående oplevet elementær anerkendelse.

2. anerkendelsestiltag. Selvtillid og venskabsfremmende tiltag

Centeret har i kraft af social synlighed skabt tryghed for kvinderne, der som resultat heraf har fået øget selvtillid, idet de har udviklet en tro på at de er gode nok som de er i denne træningskontekst. Særligt Jette har øget selvtillid, idet hun italesætter, hvordan hun nu, i en anden kontekst, kan træne et program selv, hvormed hun har udviklet evnen til at være alene, der kendetegner selvtillid som resultat af anerkendelse i privatsfæren. Både Jette og Ida har øget selvtillid, fordi de gennem oplevet tryghed, omsorg og kærlighed fra trænere og holddeltagere har fået en øget tro på at de er gode nok som de er, hvorfor de har kunnet åbne sig op for hinanden og de andre på holdet.

Præmissen for holdet var, at de var postmenopausale kvinder, hvorfor der grundlæggende vil være en vis symmetri blandt deltagerne. Derudover har centeret bevidst skabt nogle ydre rammer, der faciliterer kommunikation ved blandt andet placeringen af loungeområdet og opstart af Facebook-gruppen. Desuden har meget træning bestået af legende aktiviteter, som yderligere fremmer kommunikationen mellem deltagerne. Kvinderne har blandt andet ud fra ovenstående parametre udviklet venskaber og det er i disse, at kvinderne anerkender hinanden gennem positive tilråb, ros, highfives og omsorg, hvilket udvikler selvtillid, fordi de oplever, at de er der for hinanden uanset, hvor gode eller dårlige de hver især er. Forud for holdets opstart tvivlede kvinderne på, hvorvidt de var gode nok til at deltage på holdet, hvilket udtrykker manglende selvtillid, hvormed de venskabsfremmende tiltag har medført en udviklet selvtillid hos kvinderne. Desuden har kvinderne udviklet en ironisk distance til sig selv, idet de kalder sig for ”hot ladies” og kan grine af eksempelvis deres fælles gener fra overgangsalderen, hvilket endnu tydeliggør den udviklede selvtillid.

3. anerkendelsestiltag. Selvværd og venskabsfremmende tiltag

Centeret iscenesætter kvinderne gennem differentiering på samarbejdsparameteren, når de inddeler kvinderne i makkerpar, hvilket medfører en øget grad af autonomi, fordi de gennem træningen har fået kompetencer indenfor styrketræning, der sætter dem i stand til at rette på og hjælpe hinanden og efterhånden er mindre afhængige af træneren. Kvinderne giver, i makkerparrene, hinanden social anerkendelse, fordi de kompetencer de har udviklet anses som værdifulde i det enkelte makkerpar, hvilket udvikler kvindernes selvværd. Når kvinderne får udviklet selvværd, medfører det en oplevelse af indre motivation, idet makkeren bekræfter den andens krav om autonomi. Det er særlig udtalt, at Jette har udviklet øget selvværd, idet hun tydeligt italesætter en stolthed over sig selv og er blevet i stand til at fokusere på fremadrettede mål, hvilket hun ikke har været tidligere. Kvinderne har som resultat af iscenesættelsen i makkerparrene udviklet selvværd og indre motivation.

8.2 Endelig konklusion

Afslutningsvis kan jeg konkludere, at centerets anerkendelsestiltag har haft betydning for den forskydning, der er sket fra ydre til indre motivation, hvormed kvindernes tre basale psykologiske behov er blevet opfyldt. Det er vigtigt at forholde sig til den træningskontekst, hvor anerkendelsen har fundet sted, idet kvinderne er blevet udfordret ud fra deres niveau på både øvelser og intensitet, hvorfor de alle har oplevet fysiologiske forbedringer. Ingen af de interviewede kvinder ville have været tilstrækkeligt fysisk aktive, såfremt dette hold ikke eksisterede, eftersom Linea og Ida ville

have været for begrænsede af deres skader og Jette og Maren ikke har været i stand til at blive fastholdt i fysisk aktivitet delvist på grund af manglende indre motivation. Anerkendelse har dermed været en forudsætning for, at kvinderne i centeret er blevet fastholdt i fysisk aktivitet, idet kvinderne som resultat af centerets tiltag har udviklet venskaber på holdet, der gennem kærlighed har udviklet selvforholdet selvtillid. Derudover har trænerne udvist social synlighed, omsorg og skabt tryghed for kvinderne, hvilket kan anses som en af grundstenene til, at kvinderne har været kærlige overfor hinanden og derigennem haft forudsætningerne for at udvikle venskaber, samt udvikle et tilhørsforhold til centeret. Kvinderne har, fordi de har følt sig trygge, udviklet kompetencer indenfor både styrketræning og sociale kompetencer i makkerparrene, der har øget der autonomi og gjort dem i stand til at give hinanden social anerkendelse, hvilket har øget deres selvværd og gjort dem indre motiverede. Anerkendelse har dermed bidraget til, at kvinderne har gennemgået en sund personlighedsudvikling i den træningskontekst, der har været i centeret.

9 Perspektivering

Specialet har, som bekendt undersøgt, hvilken betydning anerkendelse har for postmenopausale kvinders fastholdelse i fysisk aktivitet og dermed, hvorledes en specifik case implementerede anerkendelse i deres træningstilgang til kvinderne. Specialet har ud fra dette konkluderet på de tiltag centeret har gjort og som har haft betydning for, at kvinderne kunne udvikle anerkendelsesforholdene i privatsfæren og den solidariske sfære.

Projektet er indsnævret til en meget specifik målgruppe og ydermere er kvinderne i undersøgelsen karakteriseret som værende ressourcestærke kvinder, hvilket kan have indflydelse på evnen til at udvikle anerkendelsesforholdene i den solidariske sfære, eftersom sociale, uddannelsesmæssige og økonomiske kapitalformer påvirker individets evne til at udvise tillid (Henriksen, 2012). Denne specifikke gruppe af kvinder kan derfor være særligt gode til at udvikle selvforholdet selvværd, når centeret iscenesætter dem til at rose og rette på hinanden. Det kunne ud fra dette perspektiv være interessant fremtidigt at undersøge, hvorvidt andre grupperinger, i samme målgruppe, ville blive fastholdt i fysisk aktivitet gennem anerkendende tiltag lig de forhold som denne undersøgelse har centreret sig om.

Ved udvikling af et træningskoncept, der er målrettet postmenopausale kvinder ville det være muligt at tilbyde effektiv træning af en målgruppe, der som det ser ud på nuværende tidspunkt jf. specialets indledning, ikke er tilstrækkeligt fysisk aktive til at opnå de fysiologiske forandringer. Desuden ville det med en anerkendende tilgang til træningen være muligt at fastholde kvinderne i aktiviteten. Blev dette træningskoncept gennemført og tilbudt i eksempelvis kommunerne ville det være muligt at forebygge nogle af de sundhedsmæssige problematikker der er forbundet med menopausen. En af de mulige forebyggelsesparametre ville være øget knoglestyrke og knoglemasse gennem styrketræning, hvilket ville modarbejde den øgede risiko for osteoporose, der er et resultat af faldende østrogenproduktion i menopausen. Som det blev præsenteret Metcalfe et al., (2001) skal fysiologiske og psykosociale tiltag kobles for at fastholde målgruppen i fysisk aktivitet, samt opnå de fysiologiske effekter af træningen, der har en forebyggende effekt på i dette studie, osteoporose. Yderligere har denne undersøgelse vist, at selve udformningen og tilrettelæggelsen af træningen har betydning for kvindernes fastholdelse, hvilket bliver tydeligt, fordi centeret, modsat studiet af Metcalfe et al., (2001) ikke planlagde fælles aktiviteter udenfor træningen. Sådanne aktiviteter arrangerede kvinderne selv efter de gennem aktiviteterne i træningen havde opbygget sociale relatio-

ner. Et træningskoncept udviklet til målgruppen skal dermed både indeholde målrettet træning til forbedring af knoglestyrke, muskelmasse, øget karsundhed og balance, men med en anerkendende træningstilgang, hvor kvinderne har mulighed for at opbygge sociale relationer, som kan udvikle sig til venskaber, hvormed de gennem kærlighed i disse kan udvikle selvtillid. Desuden vil kvinderne efter en periode skulle parres op i makkerpar, hvor de blive iscenesat, så de kan anerkende hinandens udviklede evne til at give unik feedback og dermed udvikle selvværd. Disse tiltag vil i et motivationsperspektiv være med til at fastholde kvinderne idet det muliggør en forskydning fra ydre til indre motivation jf. specialets diskussionskapitel.

Specialet har ikke forholdt sig til mænd i samme aldersgruppe, hvor også andropausen forbindes med mentale og fysiologiske gener (Kit & Lee, 2009). Her har særligt det faldende testosteroniveau indflydelse på mændenes velbefindende. Helt overordnet er testosteron en vigtig modulator for muskelmasse og dette hormon kan akut øges ved styrketræning, hvorfor det også er vigtigt at fastholde postandropausale mænd i fysisk aktivitet (ibid.). Fremtidige studier kunne dermed undersøge, hvorvidt anerkendelse influerer på fastholdelse af mænd i fysisk aktivitet. Det ville ligeledes ud fra et sådant studie blive muligt at finde frem til, hvorvidt oplevelsen af anerkendelse er kønsspecifik og dermed finde frem til kønsmæssige tilpasninger af træning i et anerkendelsesperspektiv.

Projektets undersøgelse er desuden udarbejdet i et kommercielt træningscenter, hvor deltagerne betaler en høj pris for at være med. Dette strider helt grundlæggende imod, hvad Larsen (2018) ville karakterisere som værende ”ægte” anerkendelse, eftersom centeret har et økonomisk incitament for overgangsaldersholdet. Dette kan betyde, at anerkendelsen fra centerets side bliver en strategi til at opnå økonomisk vækst. Det kunne derfor være interessant at undersøge, hvorvidt en kontekst, der var baseret på frivillighed, men med et træningskoncept baseret på denne undersøgelse kunne medføre fastholdelse af særligt postmenopausale kvinder, men jf. ovenstående afsnit også postandropausale mænd.

10 Litteraturliste

- Aarhus Universitet. (n.d.). Surveys. Retrieved October 6, 2019, from Metodeguiden website:
<http://metodeguiden.au.dk/surveys/>
- Alberoni, F. (1984). *Venskab*. Informations Forlag.
- Anderson, J., & Honneth, A. (2005). Autonomy, Vulnerability, Recognition, and Justice. In *Autonomy and the Challenges to Liberalism* (pp. 127–149). Cambridge University Press.
- Christensen, O., Davidsen, M., Ekholm, A. ., Pedersen, P. V., & Juel, K. (2014). *Danskernes sundhed - Den nationale sundhedsprofil 2013*. København.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, *55*(1)(68).
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, *49*(3), 182–185.
- Flyvbjerg, B. (2010). Fem misforståelser om casestudiet. In *Kvalitative metoder: en grundbog* (pp. 463–487). Hans Reitzels Forlag.
- Foucault, M. (1982). The Subject and Power. *The University of Chicago Press*, *8*(4), 777–795.
- Heidegren, C. G. (2010). *Anerkendelse - kort og godt* (1. udgave). Samfundslitteratur.
- Hekman, S. (1983). From Epistemology to Ontology: Gadamer's Hermeneutics and Wittgensteinian Social Science. *HUMAN STUDIES*, *6*, 205–224.
- Henriksen, L. S. (2012). Tillid – et spørgsmål om moral? *Dansk Sociologi*, *2*(22), 47–63.
- Honneth, A. (2003). *Behovet for anerkendelse* (1. udgave). Hans Reitzels Forlag.
- Honneth, A. (2006). *Kamp om anerkendelse* (1. udgave). Hans Reitzels Forlag.
- Høyrup, S., & Pedersen, K. (2005). Refleksion og læring i praksis. In H. Brøbecher & U. Mulbjerg (Eds.), *Klinisk vejledning og pædagogisk kompetence* (2. udgave, pp. 128–153). Munksgaard Danmark.
- Hybholt, M. G. (2017). *Kvinder, sundhed og træning i det tidspressede hverdagsliv*. København: Institut for Idræt og Ernæring, Det Natur- og Biovidenskabelige Fakultet, Københavns Universitet.
- Ikäheimo, H., & Laitinen, A. (2007). Analyzing recognition: Identification, acknowledgement and recognitive attitudes towards persons. *Recognition and Power*, 33–57.
- Jørgensen, P. S. (2001). Competence - overvejelser over et begreb. *Nordisk Psykologi*, *53*, 1–22.
- Kit, N. K., & Lee, J. (2009). *Managing Male Ageing*. Marshall Cavendish Editions.

- Kovacs, G., Spens, K., Aastrup, J., & Halldórsson, Á. (2008). Epistemological role of case studies in logistics: A critical realist perspective. *International Journal of Physical Distribution & Logistics Management*, 38(10), 746–763.
- Kristiansen, S., & Krogstrup, H. K. (2015). *Deltagende observation* (2. udgave). Hans Reitzels Forlag.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). *InterView Introduktion til et håndværk* (2. udgave; H. Thiesen, Ed.). København: Hans Reitzels Forlag.
- Larsen, K. (2018). *Den anerkendende idrætsforening*. Aalborg Universitetsforlag.
- Leary, M. R., Terdal, S. K., Tambor, E. S., & Downs, D. L. (1995). Self-Esteem as an Interpersonal Monitor: The Sociometer Hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(3), 518–530. Retrieved from <http://www2.psych.ubc.ca/~schaller/Psyc590Readings/Leary1995.pdf>
- Lyubomirsky, S., Tkach, C., & DiMatteo, M. R. (2006). What are the differences between happiness and self-esteem? *Social Indicators Research*, 78(3), 363–404. Retrieved from <http://download.springer.com.zorac.aub.aau.dk/static/pdf/839/art%253A10.1007%252Fs11205-005-0213-y.pdf?originUrl=http%3A%2F%2Flink.springer.com%2Farticle%2F10.1007%2Fs11205-005-0213-y&token2=exp=1479283610~acl=%2Fstatic%2Fpdf%2F839%2Fart%25253A10.1007%252>
- Mendoza, N., Cano, C. D. T. A., Godoy, D., Hita-Contreras, F., Lapotka, M., Llaneza, P., ... Sánchez-Borrego, R. (2016). Benefits of physical exercise in postmenopausal women. *Maturitas*, 93, 83–88.
- Metcalf, L., Lohman, T., Going, S., Houtkooper, L., Ferriera, D., Flint-Wagner, H., ... Cussler, E. (2001). Post-menopausal Women and Exercise for Prevention of Osteoporosis. *Health and Fitness Journal*, 1–19.
- Mezirow, J. (1990). *Fostering critical reflection in adulthood* (1. udgave). San Fransisco: Jossey-Bass inc. Publishers.
- Moilanen, J. M., Aalto, A.-M., Raitanen, J., Hemminki, E., Aro, A. R., & Luoto, R. (2012). Physical activity and change in quality of life during menopause -an 8-year follow-up study. *Health and Quality of Life Outcomes*, 10(8), 1–7.
- Møller, M. (2015). Derfor elsker vi selvironi, sarkasme og satire. *Retorik Magasinet*, 95, 1–9.
- Molly-Søholm, T., & Stegeager, N. (2012). Systemisk evaluering bør betragtes som en intervention.

- In S. Willert (Ed.), *Systemisk ledelse* (pp. 340–341). København: Samfundslitteratur.
- Neiss, M. B., Sedikides, C., & Stevenson, J. (2002). Self-Esteem: A Behavioural Genetic Perspective. *European Journal of Personality*, *16*(5), 351–367. <https://doi.org/10.1002/per.456>
- Nielsen, H. K. (2010). Kritisk teori. In L. Tanggaard & S. Brinkmann (Eds.), *Kvalitative metoder: en grundbog* (2. udgave, pp. 373–388). Hans Reitzels Forlag.
- Olsen, H. (2001). Kvalitative analysestrategier og kvalitetssikring. *Aarhus, Center for Kvalitativ Metodeudvikling*, 68–103.
- Ordbogen.com. (n.d.). Hot. Retrieved December 17, 2019, from ordbogen.com website: <https://www.ordbogen.com/da/search#/auto/ordbogen-daen/hot>
- Pedersen, E. O. (2009). Skitser til en teori om tillid, socialitet og moral. *Res Cogitans*, *1*(6), 62–98.
- Pham, H. L. (2012). Differentiated Instruction And The Need To Integrate Teaching And Practice. *Journal of College Teaching & Learning*, *9*(1), 13–20.
- Pilgaard, M., & Rask, S. (2016). *Danskernes motions- og sportsvaner 2016*.
- Ryan, R. M., Williams, G. C., Patrick, H., & Deci, E. L. (2009). Self-determination Theory and Physical Activity: The Dynamics of Motivation in Development and Wellness. *Hellenic Journal of Psychology*, *6*, 107–124.
- Shangold, M. M., Sherman, C., & DiNubile, N. A. (1998). Exercise and Menopause. *The Physician and Sportsmedicine*, *25*(12), 45–52.
- Sonne-Ragans, V. (2012). *Anvendt videnskabsteori - Reflekteret teoribrug i videnskabelige opgaver*. Samfundslitteratur.
- Sørensen, A. (2012). Kritisk teori. In *Videnskabsteori* (2. udgave, pp. 245–287). København: Hans Reitzels Forlag.
- Sproget.dk. (n.d.). Analyse. Retrieved September 13, 2019, from sproget.dk website: <https://sproget.dk/lookup?SearchableText=analyse>
- Tanggaard, L., & Brinkmann, S. (2010). Kvalitative metoder : en grundbog. In L. Tanggaard & S. Brinkmann (Eds.), *Kvalitative metoder: en grundbog* (2. udgave). Retrieved from <http://www.e17.dk/bog/628577>
- Tomlinson, C. A. (2007). Differentieringens elementer. In *Differentiering i klasseværelset* (1. udgave, pp. 21–29). Forlaget Anholt.
- Trolle, D. (2018). Overgangsalderen. Retrieved October 5, 2019, from sundhed.dk website: <https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/kvindesygdomme/sygdomme/hormonbehandling/overgangsalderen/>

