

At ændre livsstil

Rapportens samlede antal tegn
(med mellemrum & fodnoter): 146.203
Svarende til antal normalsider: 60,9

Katarina Kirkedal Jensen
Studienummer: 20082196

Vejleder: Tatyana Rodda

10. Semester, Psykologi
Speciale i psykologi (PPSA)

Aalborg Universitet
31. maj 2013

Abstract

The purpose of this project has been to answer the research question:

Which factors are people experiencing as contributing to a change in their life style? Illustrated through three women's stories about their experience of changing lifestyle

To answer the research question I used qualitative semi-structured interviews which were inspired by the traditions of phenomenology and narrative science. There are three female participants in the study who are all over the age of 18. They volunteered to participate after seeing a flyer about the project in their local gyms.

An analysis was made based on the stories of the women and relevant theory. Some of these theories are "The Transtheoretical Model", "Motivational Interviewing" and "Situated Learning - Legitimate Peripheral Participation".

The results are as follows:

The women experience a desire for change as a central factor that contributes to their actual change of lifestyle. The desire for change originates from the fact that they are not content with their present situation of life and has positive expectations to what a positive lifestyle might bring.

Another important factor that contributes to a change in lifestyle is a belief in the method they used to achieve the new lifestyle as well as a belief in their own ability to change. Participation in communities also contributes to change. Their identity as "someone who wants change" gives them a way in to the community. Through the participation they challenge their old identity as they move toward a new one. Through participation in the communities in the gyms they also get support from others and their trainers become role models which is also a factor that enhances motivation to change.

To share one's decision with others can also be a helpful factor. Sharing can lead to increased support from the surroundings and give a sense of responsibility in addition. It can also help if a person becomes aware of the fact that the wanted change is consistent with their deep wishes and desires.

Furthermore I discuss how the phenomenon of change might reflect a discussion between theory and practise. I suggest that the knowledge required for change is the knowledge referred to as “practical knowledge”. It also appears that not all factors that contribute to a change in lifestyle can be made explicit through speech. I consider the possibility of tacit knowledge as an explanation of this.

Indholdsfortegnelse

INDLEDNING	1
AT FØRE EN BESLUTNING UD I LIVET	1
FÆNOMENET BELYST GENNEM TEMAET ”LIVSSTILSÆNDRING MED HENBLIK PÅ VÆGTTAB”	3
PROBLEMFOMULERING	4
SPECIALETS DISPOSITION – EN UDVIKLINGSPROCES	4
METODE	5
UMIDDELBARE OVERVEJELSER OM METODEVALG.....	5
METODISK INSPIRATION	5
<i>Fænomenologi</i>	5
<i>Interpretive phenomenological analysis (IPA)</i>	7
<i>Narrativ tilgang</i>	8
<i>Opsamling</i>	9
REFLEKSIVITET	9
INFORMANTER.....	10
INTERVIEWGUIDE	11
INSPIRATIONEN BAG INTERVIEWGUIDEN	12
<i>En narrativ tilgang til identitet</i>	12
<i>At tage ansvar for sit eget liv</i>	15
<i>Andre overvejelser (Selveffektivitet, fællesskab og motivation)</i>	16
<i>Opsummerende</i>	17
INTERVIEWSITUATIONEN – FØR OG EFTER	18
TRANSSKRIBERING.....	19
TRANSSKRIBERINGSPROTOKOL:	19
INSPIRATIONEN TIL ANALYSEARBEJDET	20
ETIKAFSNIT	20
<i>Samtykkeerklæring</i>	21
<i>Anonymitetsmulighed</i>	21
<i>Angående upload på AUB (Aalborg Universitets Bibliotek)</i>	21
<i>Etik som konstant refleksion</i>	22
VALIDITET, RELIABILITET OG GENERALISERBARHED	22
TEORI	23
DEN TRANSTEORETISKE MODEL	23
<i>Baggrunden for modellen</i>	23
<i>Forandringsprocesser</i>	24
<i>Forandringsstadier</i>	24
Førovervejelse.....	25
Overvejelse	25

Forberedelse.....	26
Handling	26
Vedligeholdelse	26
Afslutning	27
Integrationen af stadier og processer.....	27
MOTIVATIONSSAMTALEN.....	29
<i>Baggrund for motivations samtalen.....</i>	<i>29</i>
<i>En naturlig forandringsproces/behandlingens effekt.....</i>	<i>30</i>
<i>Villighed</i>	<i>30</i>
<i>Tro på succes.....</i>	<i>31</i>
<i>Parathed.....</i>	<i>32</i>
<i>Ambivalens og beslutningsbalancen.....</i>	<i>32</i>
<i>Forandring i den sociale kontekst</i>	<i>33</i>
<i>Sprogets betydning</i>	<i>34</i>
LEGITIM PERIFER DELTAGELSE.....	34
<i>Baggrund for teorien</i>	<i>34</i>
<i>Legitim perifer deltagelse</i>	<i>35</i>
<i>Læring som en dimension af social praksis.....</i>	<i>36</i>
<i>Et eksempel på mesterlære</i>	<i>37</i>
Tørlagte alkoholikere i AA	37
Fra legitim perifer deltagelse til fuld deltagelse.....	37
Identitet.....	38
De personlige historier.....	39
Øget deltagelse som motivation	39
ANALYSE.....	40
<i>Disposition over analyse.....</i>	<i>40</i>
ØNSKET OM NY LIVSSTIL.....	41
<i>Villighed til forandring</i>	<i>42</i>
<i>Overvejelserstadiet & beslutningsbalancen</i>	<i>43</i>
FRA OVERVEJELSE TIL HANDLING	44
<i>Følelsesmæssig tænding</i>	<i>46</i>
FÆLLESSKAB.....	48
<i>Veteraner som forbilleder.....</i>	<i>49</i>
<i>De andre deltageres betydning.....</i>	<i>50</i>
<i>Transformation af identitet.....</i>	<i>52</i>
Identitet som indgang til deltagelse	52
Identitetskonstruktion	53
AT DELE SIN BESLUTNING MED ANDRE.....	54
DYBDELIGGENDE ØNSKER OG VÆRDIER	56
DISKUSSION.....	58

TEORETISK OG PRAKTISK VIDEN.....	58
<i>Den tavse viden</i>	61
PROJEKTETS VIDERE BETYDNING	62
<i>Individet og betydningsfulde andre</i>	62
<i>Processen, frem for målet</i>	63
KONKLUSION	64
PENSUM OG REFERENCELISTE	66

Indledning

At føre en beslutning ud i livet

Verden over overvejer mennesker at ændre deres livsførelse. Nogle vil gerne stoppe med at ryge, mens andre vil leve sundere og tabe sig. Men hvordan opstår lysten til forandring og hvordan får man motivationen til at gennemføre den?

For det er ikke nok alene at ønske forandring. Nogle vågner måske op hver dag med et ønske om forandring og træffer en beslutning om at forandringen skal ske, men der sker intet. Når en person ønsker forandring og beslutter sig for at tiden er inde, handler det nemlig stadig om at få overført sin beslutning til egentlig handling (Hill, 2004, p. 322). Som Michael Foucault skrev ”*It is the connection between desire and reality (and not its retreat into forms of representation) that possesses revolutionary force*” (Foucault, 1994, p. 109).

Handling kan defineres ved, at en person aktivt ændrer dele af sin adfærd, tanker eller følelser, men indebærer også en udforskning af følelser, prioriteter, barrierer, værdier og støtte i forbindelse med forandringen (Hill, 2004, p. 322).

Indsigt i sine problemer kan være et vigtigt skridt før handling. Når mennesker bliver bevidste om, hvordan de tænker og handler, kan de måske opnå indsigt og begynde at se ting i et nyt perspektiv. De kan måske se en sammenhæng i tingene eller forstå hvorfor ting er, som de er (Hill, 2004, p. 222-224).

Nogle gange opstår handling da også spontant, som følge af en indsigt i de problemer individet står overfor (Hill, 2004, p. 320), men som Paulo Freire skrev ”*A change in understanding, which is of basic importance, does not itself, however, mean a change in the concrete*” (Freire, 1992, p. 19), og uanset hvor meget indsigt der opnås, vil den alene aldrig skabe forandring. Freire understreger, at selvom en åbenbaring er et skridt i den rigtige retning må individet stadig indgå i konkret handling før noget ændres. Det nytter ikke noget, at en person har en ide i sit hoved om, hvordan et objekt kan blive produceret ”(...) *That object has to be made*” (Freire, 1992, p. 23).

Det kan selvfølgelig være, at personen ikke føler, at han eller hun har fået tilstrækkelig indsigt eller kun forstår problemet på et intellektuelt niveau, hvilket

bremser handlingen (Hill, 2004, p. 319). Det kan være, at personen ikke kan se, hvordan han eller hun er med til at vedligeholde problemet, og derfor endnu ikke er klar til at tage ansvar for videre handling (Hill, 2004, p. 320).

Et andet problem kan være at individer ikke har færdighederne, der skal til for at ændre sin adfærd. Nogle gange kan det være nødvendigt at opnå mere viden om, hvordan problemet kan overkommes og øve sig, før egentlig handling finder sted (Hill, 2004, p. 320f).

Yderligere kan der være nogle tilfælde, hvor en person faktisk både forstår, hvordan han eller hun bidrager til problemernes vedligeholdelse og har evnerne til at ændre adfærd, men stadig ikke handler herpå, fordi motivationen ikke er til stede (Hill, 2004, p. 321). På trods af gode intentioner kan gamle vaner være enormt svære at bryde, og i dagligdagen kan selv små tegn udløse, at personen giver efter, og vier fra sin oprindelige plan (Hill, 2004, p. 321; Quinn, Pascoe, Wood & Neal, 2010, p. 499).

Derudover kan det kan være skræmmende at prøve nye ting. Nogle har måske endda forsøgt at handle og ændre deres problemer tidligere, men har fejlet, hvilket medfører tvivl omkring at kaste sig ud i lignende projekter igen (Hill, 2004, p. 321; Quinn, Pascoe, wood & Neal, 2010, p. 499). Så selv hvis ønsket er der, er det ikke sikkert, at personen har tiltro til at han eller hun kan gennemføre forandringen, hvilket igen bremser handlingen (Hill, 2004, p. 321). Forskning på afhængighedsområdet viser, at det er langt fra alle individer, der overkommer deres problemer, selvom de har haft et ønske om at stoppe deres afhængighed (Prochaska, DiClemente & Norcross, 1992, p. 1102).

Der er altså mange aspekter, der spiller ind, når et individ går fra at ønske ændret livsførelse til rent faktisk at handle for at ændre den. Handling opstår nemlig ikke nødvendigvis, som en logisk følge af ønsket, men hvilke faktorer oplever individer selv er medvirkende til at de faktisk *ændrer* deres livsførelse? Det spørgsmål vil dette speciale forsøge at besvare.

Fænomenet belyst gennem temaet

”Livsstilsændring med henblik på væggtab”

Det at ændre livsførelse er dog et vidtspændende fænomen, og for at konkretisere det, vil speciale belyse det gennem temaet ”Livsstilsændring med henblik på væggtab”.

Grunden til at dette tema blev valgt til at belyse fænomenet var at antallet af overvægtige i Danmark er hastigt stigende: I 2010 var 46,7 % moderat eller svært overvægtige, hvorimod tallet blot var 30,9 % tilbage i 1987. Overvægt er naturligvis forbundet med en lang række af helbredsrisici (Christensen, Ekholm, Davidsen, Juel; Statens Institut for Folkesundhed, SDU, 2012, p. 13, p. 194, p. 198), og i forsøget på at bremse udviklingen bliver psykologers bidrag også efterspurgt (Madsen, Grønbæk & Olsen, 2006, p. 194f). Indtil videre har de psykologiske bidrag dog særligt koncentreret sig om årsagerne til overvægt, herunder fokus opvækstvilkår, oplevelser, spiseforstyrrelser og psykologiske tilstande samt den psykologiske oplevelse af at være overvægtig (Madsen, Grønbæk & Olsen, 2006, p. 194f).

Ifølge en undersøgelse lavet af Institut for Folkesundhed på Syddansk universitet ønskede dog hele 6 ud af 10 (58,3 %) af de svært overvægtige at tabe sig (Christensen, Ekholm, Davidsen, Juel; Statens Institut for Folkesundhed, SDU, 2012, p. 13), men i betragtningen af at antallet af svært overvægtige samtidig er stigende, lykkedes det altså ikke alle at tabe sig.

I Ugeskrift for læger (2006) beskriver psykologerne Svend Aage Madsen, Helle Grønbæk & Hanne Olsen, at et muligt problem er, at: *”Der er dog stadig langt fra den viden, vi har om patienters psykologiske oplevelse af deres overvægt og livsform, til viden om, hvad der psykologisk skal til for at skabe ændringer. [...]”* (Madsen, Grønbæk og Olsen, 2006, p. 195).

At sætte fokus på hvilke faktorer, individer oplever, er medvirkende til at de kan ændre livsførelse, gennem dette tema synes derfor både oplagt og relevant, og forhåbentlig kan specialet bidrage med ny viden. Det er dog vigtigt at understrege, at overvægt og sundhed blot er temaerne, som opgavens undersøgelse tager udgangspunkt i, men det egentlig fænomen, som jeg ønsker at skabe viden omkring er problemstillingen – hvad individer oplever, at der skal til for at de træffer en

livsændrende beslutning, som de fører ud i livet gennem handling. Specialets problemformulering er derfor følgende:

Problemformulering

Hvilke faktorer oplever individer er medvirkende til at de ændrer deres livsførelse? Belyst gennem tre kvinders fortællinger om deres oplevelse af livsstilsændring.

Specialets disposition – en udviklingsproces

Dette speciale forsøger at give et indtryk af den proces, som har udspillet sig over de sidste fire måneder. Det betyder, at du, som læser, vil få en beskrivelse og kendskab den udvikling, som specialet og jeg, som forskeren, selv har gennemgået. Et projekts forløb er sjældent så lineært som det kan forekomme i det endelige slutprodukt. Et projekt udvikler sig hele tiden og er dermed en dynamisk størrelse. I stedet for at forsøge at udarbejde et slutprodukt, som givet et indtryk af et flydende lineært forløb, har dette speciale i stedet forsøgt at udnytte den dynamiske proces til sin fordel ved at give læseren et indblik i den udvikling specialet har gennemgået, hvilket forhåbentlig også er med til at styrke specialets gennemsigtighed og endelige resultater. Desuden bliver specialet i sig selv en eksemplificering af en forandringsproces.

Jeg har gennem hele processen været inspireret af fænomenologien og jeg vil derfor også omtale mig selv igennem hele processen i første person ("Jeg"). Ifølge Darren Langdridge er der indenfor mainstreampsykologien en tendens til ofte at påtage en distanceret upersonlig stil, mens det indenfor den fænomenologiske tradition er mere normalt at omtale sig selv i første person. Her ses brugen af "jeg" i forskningen, som en anerkendelse af at forskeren selv er en impliceret del af den udførte forskning. Forskningens mål er ikke (og det anses heller ikke som muligt) at producere en sandhed om et fænomen, men det er op til dig, som læser, at tage stilling til det produkt, som jeg præsenterer (Langdridge, 2007, p. 7)

Metode

Umiddelbare overvejelser om metodevalg

Den valgte forskningsmetode bør altid være velovervejet i forhold til den givne problemstilling (Tangaard & Brinkmann, 2010, p. 37). Mit speciale har problemformuleringen: **Hvilke faktorer oplever individer er medvirkende til at de ændrer deres livsførelse? Belyst gennem tre kvinders fortællinger om deres oplevelse af livsstilsændring.**

Derfor ønskede jeg at få et indblik i fænomenet gennem personer, som faktisk havde taget skridtet fra at træffe en beslutning om forandring til at have virkeliggjort det i handling. På baggrund af dette blev interviewet som forskningsmetode valgt, da denne metode giver en særlig mulighed for at få et indblik i menneskers liv og oplevelser (Tangaard & Brinkmann, 2010, p. 29, p. 33).

Metodisk inspiration

Et interview i sig selv er dog ikke en klart afgrænset metode, men kan variere alt efter hvilken tradition, det baseres på (Tangaard & Brinkmann, 2010, p. 29). I de efterfølgende afsnit vil jeg derfor redegøre lidt omkring de kvalitative traditioner, som har dannet udgangspunktet for denne opgaves metode, og hvordan de har inspireret udførelsen af dette projekt i forbindelse med generelle overvejelser, interview og analyse.

Fænomenologi

En af de traditioner jeg blev inspireret af var fænomenologien. Edmund Husserls var den oprindelige stifter af den fænomenologiske tradition og den er efterfølgende blevet videreudviklet af Martin Heidegger (Langdridge, 2007, p. 10f).

Alle i den fænomenologiske tradition afviser den dualistiske forståelse af subjekt-objekt som hersker i positivismen, hvor man adskiller verden, som den er, og den måde verden forekommer for os gennem perception. Fænomenologien fokuserer i stedet på at menneskers perceptioner af deres levede verden. For dem giver det ikke mening at tale om objekter i verden adskilt fra menneskers subjektive oplevelse af

dem. Menneskers perceptioner varierer bl.a. i relation til konteksten, modtageren humør eller position i forhold til objektet. Der er derfor for fænomenologiske tænkere ikke en endelig viden, som kan indhentes om en ægte verden. I stedet retter de fokus mod menneskers opfattelse af verden, og hvordan den opleves med en anerkendelse af at den vil være forskellig for hvert enkelt individ, der findes – selv det samme individ kan have en anden oplevelse af verden i en anden kontekst (Langdridge, 2007, p. 4f).

Både Husserl og Heidegger var optaget af individets førstehåndsperspektiv på deres oplevelse, men Husserls oprindelige tanker om fænomenologien adskiller sig dog på centrale områder fra Martin Heideggers udlægning heraf. Husserl var optaget af at ende med en forståelse af meningen og essensen af den oplevelse. Dette skal opnås gennem processen *epoche*, hvor det er essentielt at se udover de forforståelser vi muligvis har om det fænomen, vi udforsker. En essentiel kerne vedrørende epoche er ”tvivl”, forstået på den måde, at vi må stille spørgsmålstegn ved vores hverdagsforståelse af et fænomen, vores ”natural attitude” og hvordan den kan skabe bias i forhold til forståelsen af oplevelser. Alle mennesker har en ”natural attitude”, og vi stiller meget sjældent spørgsmålstegn ved den. Det betyder, at får vi ikke afsløret, hvad der er skjult bag den. Målet for forskere indenfor denne fænomenologiske tradition er derfor gennem epoche, også kaldet *bracketing*, at blive i stand til at beskrive ”tingene som de er” uafhængigt af forforståelser og vores naturlige attitude. Det betyder, at oplevelsen skal beskrives, så rent som muligt, hvor heller ikke informantens tanker eller fortolkninger af oplevelsen ønskes inddraget (Langdridge, 2007, p. 17f, p. 24; Howitt, 2013, p. 305, p. 315).

Hvor Husserl mente at det var muligt at ”bracket off” den naturlige attitude, mente Heidegger i sin videreudvikling af fænomenologien, at mennesker var for praktisk involveret i verdenen til at kunne lave denne form for abstraktion (Langdridge, 2007, p. 24f). Heidegger byggede i stedet videre på en hermeutisk tradition og åbnede op for fortolkning gennem sproget indenfor fænomenologien. Han så mennesker som uadskillelige fra den verden de lever i og vores eksistens bør derfor ses i relation til deres kulturelle og historiske kontekst (Langdridge, 2007, p. 24, p. 27, p. 42). Forskere kan derfor ikke se sig fuldstændig fri fra at sine forforståelser, hvilket, som sagt er målet med epoche, men bør være opmærksomme på disse under hele processen (Langdridge, 2007, p. 17f; Howitt, 2013, p. 305, p. 314).

Et udgangspunkt for dette speciale var, at jeg ønskede at få mine informanternes førstehåndsperspektiv på, hvilke faktorer de oplevede havde været medvirkende til at ændre deres livsførelse. Fænomenologiske forskere har ofte ikke en klar formulering af deres forskningsspørgsmål (Howitt, 2013, p. 315, Langdridge, 2007, p. 57) og jeg ønskede også at gå åbent til værks. Jeg var i processen særligt inspireret af Heideggers videreudvikling af fænomenologien. Jeg har derfor arbejdet ud fra en erkendelse af, at den viden jeg fik gennem mine interviews må ses i relation til det enkelte individ og den kontekst, vi har befundet os i. Jeg var ligeledes opmærksom på min egen rolle i forhold til at forstå fænomenet. Jeg ønskede at gå ind i interviewsituationen med et åbent sind og høre deres beretning om fænomenet uden at mine egne forforståelser kom til at dominere situationen. Jeg måtte dog samtidig tage hensyn til, at jeg ikke kan gå fuldstændig fordomsfri ind til et interview. En måde at undgå at forfalde til min egen forforståelse har været ved at nedskrive de forforståelser jeg havde inden interviewet fandt sted, og forsøgt at få informanterne til at fortælle om deres oplevelser så fyldestgørende som muligt. Derudover har jeg forsøgt, at spørge yderligere ind til deres fortællinger, og hvad de mente, frem for at tage mine egne forestillinger for gode varer, da det kunne være de havde en anden oplevelse, end jeg forventede.

Interpretive phenomenological analysis (IPA)

Som sagt var jeg inspireret af Heideggers videreudvikling af fænomenologien, herunder hans implementering af det fortolkende element. En anden metodisk inspiration blev derfor fundet i *Interpretive Phenomenological Analysis*, som kan beskrives som en hermeneutisk fænomenologi baseret på bl.a. Heideggers værker (Langdridge, 2007, p. 109).

Ligesom alle andre udspringere fra fænomenologien har IPA fokus på individets oplevelse og livsverden, men IPAs primære fokus inddrager foruden menneskers oplevelse af et fænomen, de psykologiske fortolkninger af dette (Langdridge, 2007, p. 107; Howitt, 2013, p. 333). IPA har rødder i *hermeneutikken*, som handler om at analysere eller fortolke tekster, hvor fortolkerens forhåndsviden tages med i betragtningen. Mennesker ses som selvfortolkende væsener, hvor tradition og historie betinger deres forståelsesredskaber og en mening opstår på baggrund af den kontekst den indgår i (Kvale & Brinkmann, 2008, p. 68f; Howitt, 2013, p. 339).

Ligesom i en fænomenologisk undersøgelse går man udforskende til værks frem for at have en før-bestemt hypotese man ønsker undersøgt (Langdridge, 2007, p. 107). Mennesker ses som meningsskabende individer, som forsøger at skabe mening i deres oplevelser. Forskeren forsøger at forstå denne mening gennem en detaljeret undersøgelse af deltagerens syn på det emne der undersøges. I IPA er det anerkendt, at måden, et fænomen er forstået på, er ud fra forskerens egen opfattelse af den fænomenologiske verden, da mennesker aldrig fuldkommen kan vide, hvordan andres menneskers livsverden er. Forskeren kan altså siges, at fortolke deltagerens fortolkninger af deres oplevelser, hvilket refereres til som *dobbelt-hermeneutik* (Howitt, 2013, p. 335f; Langdridge, 2007, p. 107f).

Inspirationen fra IPA kan derfor ses i dette projekt ved at jeg gennem interviewet har forsøgt at få detaljerede beskrivelser af individernes oplevelse og mening omkring det at gennemføre en livsændrende beslutning i handling. Jeg er dog ikke blot interesseret i deres rene fortælling, men i analysen fortolke jeg den information, jeg har fået af deltagerne og forsøger at forklare fænomenet herudfra. Jeg tager altså udgangspunkt i deres fortolkninger og forsøger at skabe mening ud af denne.

Narrativ tilgang

Som lige fremhævet bliver mennesker i denne opgave set som selvfortolkende individer, som forsøger at skabe mening af deres oplevelser. En måde at skabe mening på er gennem narrativer. Hvis en persons dagligdag på en eller anden måde forstyrres eller ændres markant kan narrativer være med til at genskabe orden og mening (Howitt, 2013, p. 365, p. 369f).

Da projektet startede, havde jeg en ide om, at mennesker som har ændret deres livsførelse måtte have forskellige fortællinger om sig selv før og efter denne ændring havde fundet sted. En undersøgelse jeg læste i begyndelsen af specialeskrivningen påpegede identitet som et centralt aspekt for at ændre livsførelse (Vangeli & West, 2012). Jeg var derfor også inspireret af en narrativ tilgang til forskning, som sætter fokus på identitet, og hvor der er en erkendelse af at narrativer ændrer sig over tid (Howitt, 2013, p. 367). (Se mere under afsnittet ”Narrativ tilgang til identitet”).

Opsamling

Som det kan ses har jeg hentet inspiration til metoden fra tre grene: fænomenologi, interpretive phenomenological analyses (IPA) og en narrativ tilgang. Fælles for de tre metoder er et fokus på individet og indholdet af denne persons fortælling, som typisk vil fremhæves gennem et semi-struktureret interview (Howitt, 2013, p. 315, p. 321, p. 345, p. 374).

Derudover tilhører de alle en kvalitativ forskningstradition, hvor der er fokus på individets perspektiv og et fokus på forskerens egen rolle. De er en del af en kvalitativ forskningstradition, som afviser den positivistiske forskningstraditions overbevisning om, at vi har en objektiv virkeligheden, som vi kan indsamle forskningsresultater fra og derved skabe viden omkring. Positivismen kan siges at være optaget af at vise virkeligheden ”som den er”, gerne gennem fremstillingen af kvantitativ data, mens den kvalitative forskningstradition sætter i stedet spørgsmålstegn ved denne ”virkelighed”. Hvis en virkelighed overhovedet eksisterer, kan man ikke præsentere denne virkelighed, som den er. Der er mange forskellige virkeligheder og forskning kan blot skabe et vindue til en del af den (Howitt, 2013, p.7; Czarniawska, 2004, p. 49.; Langdridge, 2007, p. 2f). Dog vil denne opgave på baggrund i den læste forskningslitteratur, selv stille spørgsmålstegn ved, hvorvidt dette er muligt. Da forskningen jo selv er en del af virkeligheden, kan den ikke engang ses som et åbent vindue til en (Howitt, 2013, p.7; Czarniawska, 2004, p. 49.; Langdridge, 2007, p. 2f).

Refleksivitet

De tre forskningsmetoder har været gavnlige i forhold til at få belyst min egen rolle under dette speciale. Forskningsmetodernes fokus kan siges at have bidraget til min *refleksivitet*, som Darren Langdridge beskriver, som den proces, hvor forskeren bliver bevidstgjort om, hvordan valget af metoder, spørgsmål og individets egen position påvirker den psykologiske viden der bliver produceret. Refleksivitet sætter altså forskeren i stand til at se sig selv som en co-producer af den viden der dannes (Langdridge, 2007, p. 7, p. 58f).

Mit speciale afspejler ikke en ”sand” beskrivelse af en virkelighed, men en som jeg, som forskeren, har været en del af at skabe. Derudover er jeg bevidst om, at dette

speciale ligeledes, hvis læses af andre, vil have en mulighed for at påvirke den virkelighed, der udspiller sig i fremtiden. Dette speciale er altså ikke et slutprodukt i sig selv, men et, der kan arbejdes videre på og ud fra i fremtiden.

Informanter

Da valget af informanter skulle træffes blev flere ting overvejet. Det overordnede ønske var at finde nogle individer, som kunne fortælle om det at ændre livsførelse, som for dem var en livsstilsændring med henblik på vægttab. For at selve beslutningsprocessen og forløbet omkring dette kunne skildres bedst muligt ønskede jeg derfor også at finde nogle som havde truffet beslutningen for nylig, så det var friskt i tankerne. Oplevelser ændrer sig over tid og hvis jeg snakkede med nogen som havde truffet beslutningen for ti år siden ville det være en anderledes beskrivelse end hvis jeg snakkede med en som havde truffet beslutningen for nylig.

Jeg ønskede, at informanterne skulle være kvinder og over 18 år. Denne beslutning var i høj grad pragmatisk baseret, da jeg tænkte at det ville blive lettere at finde kvinder, som havde foretaget en livsstilsændring med henblik på vægttab. At kvinderne skulle være over 18 år var også ud fra et pragmatisk synspunkt. Hvis de var over 18 år kunne de selv underskrive en evt. samtykkeerklæring.

Projektets egentlig fænomen er ikke overvægt eller sundhed, men om mennesker som har ændret deres levemåder. Det var derfor ikke så vigtigt at informanter opfyldte et bestemt vægtmæssigt krav. BMI er en måde at udregne vægt på og kan kritiseres for at kategorisere individer uden forbehold for andet end højde og vægt, og derfor ville jeg ikke anvende BMI over 25 som et strengt adgangskrav for at deltage. En person kan sagtens føle sig motiveret til at lave en livsstilsændring med et BMI som er lavere end 25, mens en person med et højere BMI end 25 kunne have det fint med sin nuværende livsførelse. Jeg skrev derfor blot på min informantseddel, at jeg ledte efter kvinder på over 18 år, som ”gerne kunne betragtes som overvægtig (f.eks. have et BMI på over 25)” (Bilag 1: Informantsøgning).

Hvor jeg fandt mine informanter var ikke uden betydning. Jeg ville gerne have informanter, som ikke blot havde overvejet at gøre noget ved deres livsførelse, men allerede var i gang med at handle på deres beslutning. Jeg tænkte derfor, at det ville være mest oplagt at hænge sedlerne op i træningscentre, da en indmeldelse her,

kunne afspejle et skridt imod en sundere livsstil i handling. På daværende tidspunkt var jeg stadig i den indledende del af projektet På sedlen stod der, at fordi jeg var ved at lave mit speciale:

” (...) søger jeg kvinder, som for nylig er gået i gang med at ændre deres livsstil med henblik på at tage sig til at deltage i et interview. Interviewet vil omhandle det forløb, der ledte op til, at du tog beslutningen om at ændre dit liv og den oplevelse, det var for dig. Interviewet vil også omhandle selve beslutningsprocessen. Under interviewet vil vi tage udgangspunkt i konkrete episoder, som du har oplevet.” (Bilag 1)

Det er klart, at denne indledende tekst allerede her har sat gang i mine informanternes tanker omkring deres forløb. Det betyder også, at allerede da jeg foretog interviewet, var det en ”redigeret” udgave af deres oplevelse jeg fik kendskab til. Dog er noget af deres oplevelse omkring dette forløb formentlig også først blevet bevidstgjort for dem under mit interview, da nogle af mine spørgsmål måske ikke var noget de havde overvejet – i hvert fald ikke eksplicit.

I teksten brugte jeg desuden ordet ”beslutning”, som på en måde implicerer at handling og konkret ændring vil være en logisk følge af denne. Senere i forløbet blev det tydeligt, at dette ord måske ikke var det korrekte at bruge, da en beslutning i sig selv ikke er nok til at ændre livsstil.

Interviewguide

Interviewformen også passe til det givne forskningsprojekt (Tangaard & Brinkmann, 2010, p. 34). Den valgte interviewform til dette speciale var et *semistruktureret interview*, da den kunne tilbyde en frihed, som et mere stramt tilrettelagt interview ikke kunne. Ved at anvende det semistrukturerede interview kunne jeg frit rykke rundt på spørgsmål, udelade og tilføje spørgsmål, når det synes passende.

Semistrukturerede interviews giver så at sige en mulighed for at forfølge den fortælling som interviewpersonen er optaget af at fortælle (Tangaard & Brinkmann, 2010, p. 38).

Det kræver dog stadig forberedelse at udføre et semistruktureret interview, hvilket bl.a. involverer at forberede en interviewguide, der kan tages udgangspunkt i (Tangaard & Brinkmann, 2010, p. 37). Som allerede nævnt fandt jeg inspiration fra

fænomenologi og narrative metoder og ønskede at gå udforskende til værks. Jeg ønskede et særligt indblik i mine deltageres forandringsproces og undersøge, hvilke faktorer de oplevede lå til grund for deres ændring af livsførelse. Jeg havde derfor ikke en fastlagt teoretisk baggrund før udførelsen af interviews, som jeg søgte be- eller afkræftet. Mit mål var i stedet, at lade empirien tale for sig selv, og guide hvilken retning specialet skulle gå, frem for at lade en i forvejen teoretisk referenceramme bestemme dette. Gennem dette var forhåbningen at nå ind til de væsentligste emner, der skulle belyses teoretisk i forhold til de pågældende individer, der deltog i dette projekt.

Som det dog allerede er påpeget tidligere er det ikke muligt at gå fuldstændig ”åbent” ind til et forskningsprojekt, og jeg anså det da heller ikke som muligt at jeg kunne undersøge dette fænomen uden at have dannet visse forestillinger på forhånd. Tidligt i forløbet blev forforståelser, fordomme og mulige forklaringer på fænomenet, som lå til grund for empiriindsamlingen derfor nedskrevet. På denne måde har det gennem hele forløbet været i muligt til at holde de empiriske fund op imod disse forståelser og derved udfordre, hvorvidt om de analyser, der blev foretaget indeholdt nye tanker eller blot bekræftede udgangspunktet.

Inspirationen bag interviewguiden

I det kommende afsnit vil jeg derfor kort redegøre for de tanker der lå til grund for interviewguiden og hvordan de kom til udtryk deri. Nogle er baseret på litteratur omkring emnet, andre på dagligdagssnak om fænomenet med medstuderende, venner og familie.

En narrativ tilgang til identitet

Et grundlæggende udgangspunkt for specialet var en ide om at en forandringsproces, som involverer en livsstilsændring måtte være påvirket af og påvirke den måde individer opfatter sig selv på. I dette afsnit vil overvejelserne derfor sættes i relation til narrativ teori, da denne tilgang har fokus på, hvordan fortællinger skaber menneskers identitet, og kommer med bud på, hvordan identitet kan ændres, og kan derfor være med til at belyse relationen mellem identitet og forandring.

Narrare stammer fra latinsk og betyder at fortælle. En narrativ tilgang anskuer mennesker som søgende efter mening og sammenhæng i deres liv, og historier bliver brugt som en måde at skabe mening på. Historier er med til at skabe sammenhæng, mening, struktur og helhed. Derfor bliver historierne, som vi fortæller om vores liv, dem som danner rammen for vores erfaringer. Historierne er med til at knytte erfaringer både fortid, nutid og fremtid, og det er gennem dem, at vi får skabt en forståelig sammenhæng over tid (Haaland, 2007, p. 89).

Mennesker kan siges at leve og erfare deres liv gennem de historier, de fortæller. Mennesker tilegner sig deres identitet gennem de fortællinger de har om sig selv og andre fortæller om dem (Haaland, 2007, p. 90, p. 98). At fortælle en historie er en aktiv proces, som involverer, hvem der snakkes til og i hvilket sammenhæng, men det er gennem sproget, vi omformer vores verden. Fortællingen om os selv bliver tilpasset de erfaringer, vi allerede har gjort os, og udvælgelsen er derfor baseret på de historier, som allerede eksisterer om os. Nogle historier bliver altså integreret, mens andre overses. Mennesker kan siges at skabe en *dominerende historie* om sig selv. Ved fortællingerne foretager vi altid et valg. Det er ikke nødvendigvis tilfældet, at de ikke-fortalte historier glemmes, men en kontinuerlig fortolkning er med til at bidrage og forstærke den dominerende historie (Haaland, 2007, p. 90).

Det betyder at den, som fortæller har en skabende magt. Allerede fra en tidlig alder søger børn mening gennem fortællingerne om sig selv. Det har stor betydning for børn, hvordan de betydningsfulde voksne i deres liv beskriver dem og fortæller om dem, da der skabes en forbindelse mellem dette og barnets erfaringer, som bidrager til barnets selvforståelse. Forældrenes tolkninger, og derved historier, er ligeledes baseret på deres egen selvforståelse, og historier konstrueres altså altid i samspil med andre mennesker. På denne måde bliver identitet ikke set som et statisk produkt, men noget som udvikler sig og udfordres i kontakten med andre. Der er derved også muligheden for at rekonstruere ens identitet. (Haaland, 2007, p. 98f).

I relation til mit speciale havde jeg en forventning om, at når mennesker ønsker at forandre noget i sit liv måtte det bunde i en form for utilfredshed med den nuværende livssituation sammenkoblet med en masse håb, drømme og forventninger til, hvad en ny livsførelse kan medføre. Jeg stillede derfor spørgsmål om, hvordan de havde med deres liv før, og hvilke håb og drømme de havde for fremtiden.

Sammenholdt med det narrative syn på identitet blev det overvejet, hvorvidt et individ, som befinder sig i en forandringsproces er ved at rekonstruere sin identitet ved at udfordre sin dominerende fortælling. Mennesker, som står overfor at ændre livsstil forsøger aktivt at ændre på centrale dele af deres nuværende livsførelse, hvilket må involvere en ændring i den måde, de opfatter og fortæller om sig selv på. Deres livsstil må være en del af deres fortælling. Specialet tog derfor udgangspunkt i at kvinderne, som havde truffet beslutningen om at ændre deres livsstil med henblik på vægttab formentlig har haft en dominerende historie om sig selv – som de var blevet utilfredse med, og at denne dominerende fortælling, som skal udfordres.

Det narrative perspektiv ligger vægt på, hvordan samtaler kan påvirke fremtiden ud fra den måde nutiden beskrives på. Dette bliver ofte beskrevet med udgangspunkt, i hvordan en samtale kan udspille sig i et terapiforløb (Haaland, 2007, p. 90). De kvinder jeg snakker med i mit projekt har ikke været igennem et narrativt terapiforløb, men i relation til projektet mente jeg stadig at nogle af de centrale aspekter vedrørende det at udfordre sin nuværende fortælling, kunne være relevante.

Hvis den dominerende fortælling skal udfordres handler det om at genforhandle historien. Dette sker ved at rette fokus på de hidtil oversete og ikke-belyste historier, som derved skal skabe en ”tykkere historie” end den hidtidige. Der skal sættes fokus på hændelser, der afviger fra den dominerende historie, så personen kan udvikle en ny identitet. Disse hændelser kan være fra fortiden, nutiden og også overvejelser omkring en mulig fremtid. Ved at få sat fokus på de historier der endnu ikke er blevet fortalt bliver de uudnyttede potentialer og mulige rekonstruktioner tydeligere. Den dominerende historie som mennesker fortæller om sig selv og som andre fortæller kan i dette lys ses som en ”tynd historie”, som langt fra rummer den mangfoldighed og de andre muligheder, som også kunne fortælles. Ved at få sat fokus på disse ”endnu ikke fortalte historier” kan nye handlingsmuligheder og en ny identitet blomstre (Haaland, 2007, p. 91-94).

I forbindelse med en forandringsproces blev det derfor i specialet overvejet, hvorvidt kvinderne selv aktivt arbejder med fortællingen om sig selv under deres forandringsproces, og derved om deres beskrivelser af sig selv før, under og efter beslutningen ændrer sig. Jeg stillede derfor i interviewguiden spørgsmål til deres fortælling om sig selv. F.eks. stillede jeg spørgsmål til, hvordan de ville have beskrevet sig selv før og efter de har ændret deres livsstil.

At tage ansvar for sit eget liv

At ændre livsførelse involverer at der træffe en beslutning, som skal virkeliggøres i handling. Det kan ikke anskues som et lille ubetydeligt valg, men nærmere en beslutning som kræver en masse af individet, hvis det skal gennemføres. Som nævnt i indledningen bliver det at gennemføre en livsændrende beslutning koblet til det at tage ansvar for sit eget liv (Hill, 2004, p. 320). En anden overvejelse i specialet begyndelse var derfor, at for at et individ kunne gennemføre en forandring måtte det kræve at vedkommende tog ansvar for sin nuværende situation og aktivt arbejde for at ændre den.

Med det for øje faldt fokus på elementer fra eksistentiel psykologi, som er en tradition, der beskæftiger sig med livets afgørende spørgsmål eller grundvilkår (Jacobsen, 2007, p. 100). For moderne mennesker består livet i høj grad af en lang række valg, som strækker sig fra alt fra daglige valg såsom forbrugsvarer til større valg såsom uddannelse, ægtefælle og arbejde. I den eksistentielle tradition menes det, at disse valg får psykologiske konsekvenser for det enkelte individ, da de valg der unægtelig vil medfører visse ansvar og forpligtigelser (Jacobsen, 2007, p. 108).

Det, at ændre livsstil, er et stort valg, og individet må forpligtige sig på at overholde de præmisser den nye livsstil byder. Det kan dog være svært at overholde det ansvar det kræves for at gennemføre en ny livsstil. Ifølge Irvin Yalom bryder mennesker ikke sig om at stå til ansvar for deres valg og handlinger. Ifølge ham prøver mennesker ofte at overbevise sig selv og andre om, at deres handlinger er resultatet af andre menneskers handlinger, frem for at tage deres eget ansvar for deres livssituation. Ansvarsundgåelse, - forskydning og -fornægtigelse er ifølge ham hyppigt forekommende fænomener. Yalom mente, det var vigtig at få mennesker til at indse at "de var deres eget livs forfattere" (Jacobsen, 2007, p. 108). Denne tanke er inspireret af ansvarlighed, som Satre beskrev som en bevidstet om at man selv er den ubestridelige ophavsperson en begivenhed eller en ting (Jacobsen, 2007, p. 108). Ifølge dem er mennesker altså selv ansvarlige eller medansvarlige for deres verden, men ofte frasiges dette ansvar ved at lade den fremtræde som om den er uafhængig af dem selv (Jacobsen, 2007, p. 108).

I relation til dette speciales fokus blev det derfor overvejet hvorvidt en forandring måtte involvere, at et individ tager ansvar for sit eget liv. Hvis en person frasiger sig

et personligt ansvar under forandringsprocessen kan det måske være svært at ændre livsstil, mens en accept af at man selv er ansvarlig for den tidligere livssituation måske kunne gøre det nemmere at håndtere den nye livssituation. Det blev altså overvejet, hvordan den måde ”overvægtens oprindelse” ses på, kunne have en betydning for hvordan forandringen gribes an.

Jeg havde derfor i interviewguiden spørgsmål som handlede om, hvilke tanker de gjorde sig, da de traf beslutningen og hvordan de greb det an. Jeg spurgte ind til om personen havde nogle tvivl omkring at give sig i kast med livsstilsændringen og hvorvidt de nogensinde havde haft lyst til at droppe beslutningen. Tanken var at det var gennem denne slags spørgsmål at en evt. konflikt omkring det at tage ansvar kunne fremgå.

Andre overvejelser (Selveffektivitet, fællesskab og motivation)

Dog blev det også overvejet, hvorvidt et fokus på et personligt ansvar måske kan medføre at en person kommer til at tvivle på sig selv. Hvis personen havde forsøgt at tabe sig før, hvor det ikke lykkedes at gennemføre den og individet ser sig selv som eneansvarlig kan det måske være med til at få den person til at tvivle på sine egne evner. I ugeskrift for læger påpeges muligheden for, at der i vores samfund er en overfokusering på ens eget ansvar og skyld i relation til overvægtsproblematikker, som bliver internaliseret af de involverede. En undersøgelse af overvægtige børn viser, at børn som internaliserer skyld har betydeligt lavere selvtillid end de børn, som ser deres overvægt som grundet i eksterne faktorer (Madsen, Grønbæk og Olsen, 2006, p. 195). Dog kan det omvendt tænkes at en tro på, at man selv kan skabe resultater i sit liv, kan give selvtillid.

På baggrund af denne viden, tænkte jeg, at hvis personerne jeg snakkede med allerede havde forsøgt at tabe sig før uden held og samtidig følte, at de selv var ansvarlige for denne fejlen kunne det have påvirket deres selvværd. Måske kunne de have mistet noget af troen på om de kunne gennemføre det denne gang. *Selveffektivitet* er et begreb udviklet af Albert Bandura, som kan beskrives som den enkeltes tiltro til at kunne klare en given opgave (Nielsen, 2007, p. 232f). Selveffektivitet er bl.a. baseret på personens tidligere erfaringer og hvordan andre personer, som man identificerer sig med har klaret sig med en given opgave (vikarieret læring). Tanken er, at har menneskets tiltro til sine evner vil det øge

sandsynligheden for at de gennemfører en given opgave, selvom der ofte ikke er en reel overensstemmelse mellem menneskers forestillinger og deres kunnen (Nielsen, 2007, p. 232f). Jeg spurgte derfor ind til hvorvidt de havde nogle tvivl omkring at give sig i kast med projektet, og om de var bange for ikke at kunne holde beslutningen.

En anden overvejelse i begyndelsen af projektet var, at mennesker som træffer en beslutning om at ændre et aspekt af deres liv formentlig også indebærer et ønske om at blive en del af et nyt fællesskab. Fællesskab skal her forstås bredt, men i dette tilfælde blev det især overvejet, hvorvidt kvinderne som ændrede livsstil med henblik på vægttab formentlig havde et ønske om at indgå i et fællesskab med dem, som kan kategoriseres som ”de normalvægtige”.

Derudover spurgte jeg dem mere direkte ind til deres motivation. Som allerede nævnt, tænkte jeg, at beslutningen om at foretage en livsstilsændring kunne indeholde et ønske eller en drøm om nogle dele af livet kunne blive endnu bedre. Sagt på en anden måde kan håbet og drømmene måske fungere som *motivationen* for forandring og på den måde være medvirkende til at de ændrer deres livsførelse. I ugeskrift for læger beskriver psykologerne, at motivation er afgørende for en gennemførelse af en forandring (Madsen, Grønbæk og Olsen, 2006, p. 195). Jeg spurgte derfor ind til deres håb og drømme, men også mere direkte hvad der motiverede dem til at ændre deres liv. I medierne er der desuden en enorm fokus på sundhed og jeg spurgte derfor også ind hvad deres holdning var til dette og om det motiverede dem. Jeg spurgte også ind til om de havde fået respons på deres beslutning fra mennesker omkring dem, da det måske også kunne virke som en motivation.

Opsummerende

Før indsamlingen af data blev mange ting omkring det at træffe en beslutning og gennemføre en forandring altså overvejet. Under selve interviewet forsøgte jeg dog at lade deres fortælling være styrende for de spørgsmål, jeg stillede. Derfor var det heller ikke de samme spørgsmål, som blev stillet hver gang, da emnet blev belyst af andre veje og ligeledes blev en hel masse uforberedte spørgsmål stillet.

Under udførelsen af de tre interviews, og naturligvis under analysearbejde, er nogle overvejelser blevet styrket, nogle er blevet nuanceret og nogle er blevet revurderet – og helt nye er dukket op. Det har medført en præcisering af projektets teoretiske aspekt, og hvad dette speciale har anset som centralt, hvilket kan læses under afsnittet ”Teori”.

Interviewsituationen – før og efter

Før jeg foretog de egentlig interviews, lavede jeg et pilotinterview med en veninde, hvor vi øvede det igennem. Under selve interviewet forsøgte jeg at skabe en behagelig stemning bl.a. ved at smalltalke og servere te og kaffe. Før interviewet gik i gang blev informanterne bedt om at underskrive en samtykkeerklæring (Se Etikafnit senere).

Under et interview er der et asymmetrisk magtforhold, som man bør være opmærksom på. Et interview er ikke en fuldstændig fri og åben dialog mellem to mennesker, da det er interviewerens som spørger, mens den anden svarer (Kvale & Brinkmann, 2008, p. 50). Jeg var dog samtidig opmærksom på, at mine informanter var eksperterne indenfor det fænomen, jeg ønskede at blive klogere på (Czarbuawska, 2004, p. 48). Jeg har derfor med det i tankerne og med inspirationen fra min tilgang om at ville gå åbent til værk forsøgt at lade mine informanter fortælle den historie de havde på hjertet.

Efter udførelsen af mine interviews kan jeg se, at der er stor forskel på, hvordan de tre interviews udspillede sig. En kritik som måske kan rettes mod mine interviews er at jeg i nogle tilfælde kom til at stille lidt for lukkede spørgsmål. Jeg ser især dette gælde i interview tre, hvor jeg snakkede med Camilla. På trods af dette, synes jeg dog at alle tre interviewpersoner hver især fik deres personlige historie igennem, hvilket jeg føler har bidraget til kvaliteten i denne opgave.

En ting, som nogle gange var lidt svært under interviewene, var, at holde fokus på fænomenet forandring eller at ændre livsførelse. Nogle gange kom jeg til at blive forført af sundheds-emnet samt årsagerne til at de f.eks. havde tabt på, hvilket jo ikke var denne opgaves fokus. Set i bakspejlet måske have forfinet nogle af mine spørgsmål eller haft et skarpere fokus, hvis jeg havde haft et mere klart teoretisk udgangspunkt fra starten af. Omvendt synes jeg at jeg i sidste ende kom fint i hus

med mine interviews, og et teoretisk udgangspunkt kunne måske have medført, at jeg i højere grad ville have fokuseret på de faktorer, som *jeg mente* kunne være medvirkende til, at mennesker ændrer livsførelse, frem for, at jeg som nu virkelig føler, at det er mine informanternes oplevelser, som min opgave omhandler.

Transskribering

Jeg valgte en simpel transskriberingsform. Som allerede nævnt tidligere var mit ønske at få et indblik i individernes oplevelse af at have ændret deres liv. Jeg havde derfor i overensstemmelse med min øvrige metodiske overvejelser på indholdet frem for måden tingene bliver sagt på. Hele interviewet er transskriberet på nær de første par minutter, som indeholder besvarelsen af et indledende opvarmningsspørgsmål ”Jeg vil gerne starte med at høre lidt om dig. Hvad hedder du, hvad laver du ...”. Jeg valgte ikke at transskribere denne del fuldt ud til at starte med, men tage stikord til den i sløret form. Hvis hele denne passage skulle transskriberes og sløres ville føre til en langvarig proces på det givne tidspunkt. Efter gennemgang og transskribering af resten af interviewet vurderede jeg dog senere at svarene på dette spørgsmål heller ikke ville blive inddraget i projektet, så jeg valgte ikke at transskribere dem fuldt ud senere.

Transskriberingsprotokol:

1. Angiv den som taler med forbogstav.
 - Mig/intervieweren: I.
 - Informanter:
 - Stefani: S
 - Camilla: C
 - Charlotte: C
 - Begge/(samtidig): når begge snakker
2. Linjeskift hver gang en ny person taler
3. Transskribering i uformelt talesprog
4. Transskribering af lyde
 - Alle mmh og ja lyde fra interviewerens side er ikke medtaget, da det blev vurderet ikke-relevant for indholdet, og det forstyrrede læsningen af informanternes fortælling

-
- Griner blev markeret i parentes (), da det kunne være relevant for forståelsen af indholdet at noget var sagt i sjov.
 - Når informanten eller interviewerens tale var utydelig blev dette markeret i en (utydelig)
 - Taler informant og interviewer samtidig eller hvis en sætning bliver afbrudt af den anden part bliver det også fremvist i en parentes ()
5. anonymisering
- Skete løbende og i overensstemmelse med informantens individuelle ønsker
 - Sløring af steder, navne og andre genkendelige karakteristika

Inspirationen til analysearbejdet

Da tiden kom til at bearbejde det materiale jeg havde indsamlet overvejede jeg, hvorvidt en enkelt analysemodel kunne passe på det speciale jeg ønskede at udføre. Det blev dog hurtigt tydeligt, at jeg ikke kunne forholde mig til blot en enkelt metode og udføre det som den foreskrev.

Jeg har derfor grebet analysearbejdet an på min egen måde. Jeg læste alle tre interviews igennem og fandt centrale temaer eller citater, som jeg fandt relevant, og begyndte jeg at overveje forskelle og ligheder. Ved at finde temaer i analysearbejdet af de tre interviews begyndte jeg at finde litteratur, som passede dertil. I nogle tilfælde betød litteratursøgningen til et emne, at jeg blev opmærksom på andre emner, som jeg endnu ikke havde opdaget hidtil.

Analysen er altså udført ved først at gennemlæse interviewene, for derefter at finde litteratur, som har krævet en ny gennemlæsning af mine interviews. Det er altså en kombination af litteraturlæsning og tekstanalyse af mine interviews, som har skabt fundamentet for min analyse. Derudover har sparring med min vejleder omkring interviewenes indhold også hjulpet mig med at finde de centrale temaer og sammenkoble disse med relevant teori.

Etikafsnit

Jeg har løbende beskæftiget mig med etiske overvejelser gennem dette metodeafsnittet. Jeg vil i det følgende dog også opsummere de etiske overvejelser

gennem projektet som har mere praktisk karakter, såsom udførelsen af min samtykkeerklæring.

Samtykkeerklæring

Inden de tre interviews blev afholdt blev de tre deltagere bedt om at læse og underskrive en samtykkeerklæring, hvori de accepterer interviewets præmisser og den videre brug af deres bidrag til opgaven.

Anonymitetsmulighed

Deltagerne i projektet fik muligheden for at bestemme, hvorvidt de ønskede anonymitet eller ej. I starten af projektet tog jeg anonymisering og sløring af individets data som en naturlig selvfølge, der bare skulle gives. Under en samtale med min vejleder blev jeg dog opmærksom på, hvordan det at give dem mulighed for at kunne stå frem med deres navn også kunne være en positiv oplevelse for dem. Derfor skrev jeg på min informantsøgningsseddel ”Ønske om anonymisering respekteres fuldt ud” og i samtykkeerklæringen kunne de skrive under på om de ønskede anonymitet eller ej.

2 af deltagerne ønskede anonymisering. Den sidste havde det fint med at have hendes eget navn og flere karakteristika blev brugt i projektet, så længe andre personer hun evt. nævnte under interviewet blev sløret. Transskriberingen af alle tre interviews blev derfor tilpasset den enkelte persons ønsker.

Angående upload på AUB (Aalborg Universitets Bibliotek)

Forskning udføres med henblik på at indsamle viden om et fænomen, som forhåbentlig kan gavne andre i fremtiden. Man bør overveje de etiske implikationer der er involveret ved at udføre et projekt, hvor et centralt spørgsmål er, hvilken viden undersøgelsen forventer at opnå? Forskning bør tjene videnskabelig og menneskelige interesser og fremme menneskers velfærd (Kvale & Brinkmann, 2008, p. 80).

Reglerne på Aalborg universitet dikterer at projektet skal uploades på projektbiblioteket. Dog ønskede jeg af etiske hensyn til mine informanter at lade det være op til dem, hvorvidt de ønskede at deres bidrag (anonymiseret eller ej), som

indgår i mit projekt kunne findes på projektbiblioteket på AUB (Aalborg Universitets Bibliotek).

Etik som konstant refleksion

Etik handler dog ikke blot om formalia, men ses i stedet en konstant overvejelse gennem processen fra start til slut (Kvale & Brinkmann, 2008, p. 80f). En etisk bevidsthed omkring speciale kan f.eks. også ses i mit afsnit om ”Refleksivitet” tidligere i metodeafsnittet. Som allerede beskrevet er dette speciale ikke blot et slutprodukt, som beskriver en virkelighed, men vil, hvis det læses af andre, også indgå som en del af den viden, der er omkring dette emne.

Validitet, reliabilitet og generaliserbarhed

Validitet handler i samfundsvidenskaberne om, hvorvidt metoden rent faktisk undersøger det, som den påstår den undersøger (Kvale & Brinkmann, 2008, p. 272). I dette projekt har jeg bl.a. sikret validiteten ved at jeg først og fremmest har ladet min problemstilling diktere valget af mine metoder (Kvale & Brinkmann, 2008, p. 278). Min interviewguide tager også direkte udgangspunkt i det fænomen, som jeg ønskede at belyse, og jeg mener, at de spørgsmål, jeg stillede, faktisk belyste det emne, som jeg ønskede.

Reliabilitet handler om troværdigheden af forskningsresultater (Kvale & Brinkman, 2008, p. 271). Gennem hele dette projekt har jeg forsøgt bedst muligt at beskrive det forløb og de tanker, som har ledt mig hen til de konklusioner, som jeg har. Som jeg skrev allerede i starten af projektet er jeg dog inspireret af en fænomenologisk tradition, hvorved forskningens mål ikke er at producere en sandhed om et fænomen, og jeg anerkender mig selv som en aktiv del af forskningsprocessen. Det er derfor også op til læseren, at tage stilling til det produkt, jeg har lavet (Langdridge, 2007, p. 7)

Generaliserbarhed handler om, hvorvidt den viden som forskningen producerer, kan overføres til andre sammenhænge (Kvale & Brinkmann, 2008 p. 287). I dette projekt har jeg taget udgangspunkt i de tre kvinders fortællinger. Hver af disse fortæller er unikke, og kan derfor ikke forventes at være gældende for andre personer i deres liv. Dog mener jeg godt, at nogle af de overordnede betragtninger om hvilke faktorer

medvirker til at individer ændrer livsstil kan overføres til andre sammenhænge, hvor man beskæftiger sig med dette fænomen. Bl.a. diskuterer jeg hvilke praktiske implikationer dette projekts fund kan have fremadrettet.

Teori

Den transteoretiske model

Ph.d. James O. Prochaska, ph.d. John C. Norcross og ph.d. Carlo DiClemente er praktiserende psykologer og forskere, som har beskæftiget sig med hvordan mennesker skaber forandring i deres liv. De har beskæftiget sig med det de kalder ”Intentional Change” af afhængighedsadfærd, som f.eks. rygning, alkoholmisbrug og overvægt. Altså har de, ligesom denne speciale, beskæftiget sig med forandring, som individer selv har ønsket (Prochaska, DiClemente & Norcross, 1992, p. 1102; Prochaska, Norcross & DiClemente, 1994/2008, p. 7).

Baggrunden for modellen

Prochaska og Norcross beskriver, at der efterhånden eksisterer så mange former for psykoterapi, som lover succes, at det er blevet et kaotisk felt, hvor det er svært at vide, hvilken terapiform, der virker "bedst" på en given klient og sag (Prochaska & Norcross, 1994, p. 1). Ifølge Prochaska og Norcross har ethvert psykoterapeutisk system sine særegne styrker, men, ifølge dem, er det et problem, at systemerne ofte fokuserer mere på, *hvad* der skal forandres, frem for *hvordan* man forandrer sig (Prochaska & Norcross, 1994, p. 453).

De forskellige terapitraditioner har derudover en tendens til at fokusere for meget på enten den indadvendte eller eksterne forandring (Prochaska & Norcross, 1994, p. 18f). Prochaska og Norcross mener, at et rent fokus på de indadrettede forandringsprocesser ikke er nok, da det underkender de reelle begrænsninger, som miljøet kan placere på individet, mens et rent fokus på de miljømæssige og handlingsorienterede processer ligeledes underkender de indre og subjektive forandringspotentialer et individ besidder (Prochaska & Norcross, 1994, p. 18).

På baggrund af dette mente de, at en integrativ tilgang til teorierne var nødvendig for at få et komplet nok billede af individers forandring (Prochaska & Norcross, 1994, p.

18f). De lavede derfor at lave en komparativ analyse af de forskellige psykoterapeutiske systemer¹, som skulle resultere i en integrativ model, som belyste fænomenet ”hvordan mennesker forandrer sig” (Prochaska & Norcross, 1994, p. 1-3).

Forandringsprocesser

I udarbejdelsen af deres model fandt de 10 centrale forandringsprocesser, der tværs af systemerne synes at være enighed om. Disse forandringsprocesser blev dog også sammenholdt og modificeret i forhold til ”selv-forandreres” processer. Dette udsprang af en erkendelse af at langt størstedelen af mennesker ikke opsøger hjælp til at forandre sig. (Prochaska & Norcross, 1994, p. 2, p. 453, p. 457).

Forandringsprocesserne kan beskrives som de skjulte eller åbenlyse aktiviteter som folk tager del i for at ændre deres adfærd, tænkning eller forhold til specifikke problemer (Prochaska & Norcross, 1994, p. 457).

De 10 forandringsprocesser er: Bevidstgørelse, katarsis/dramatisk befrielse, selvrevurdering, miljømæssig-revurdering, selvfrigørelse, social frigørelse, modbetning, stimulikontrol, håndtering af uforudsete hændelser og hjælpende netværk (Prochaska & Norcross, 1994, p. 457; Prochaska, Norcross & DiClemente, 1994/2008, p. 16-19).

Forandringsstadier

Prochaska, Norcross & DiClemente (1994/2008) anskuer forandringsprocesserne som de værktøjer, mennesker bruger for at opnå forandring. Da de empirisk ville undersøge, hvor ofte mennesker brugte disse kunne folk dog ikke svare på spørgsmålet, da det afhang af, hvor de var i processen (p. 22f).

For mest effektivt at kunne drage anvendelse af forandringsprocesserne måtte de derfor forbinde dem med det forløb, som mennesker gennemgår under forandring. De har derfor empirisk undersøgt, hvordan forandring sker over tid, hvilket har resulteret i påvisningen af 5 forandringsstadier, og en slags sjette afsluttende stadie. Disse stadier bidrager med en temporal dimension af forandring, som ifølge dem

¹ Bl.a. psykoanalytisk -, adfærds -, eksistentiel -, systemisk -, gestalt - og kognitiv terapi

ikke hidtil har været identificeret i nogle af de større psykoterapeutiske systemer (Prochaska & Norcross, 1994, p. 460-464).

Førovervejelse

I det første stadie har personen ingen intentioner om at forandre sig. I nuværende stadie er personen formentlig ikke selv klar over at der er problem eller også er vedkommende ikke særlig bevidst herom. Andre omkring personen kan måske godt se at vedkommende har nogle problemer, f.eks. med alkohol eller overspisning. Personer i dette stadie kan derfor godt føle sig presset til at forandre sig, men vil formentlig stoppe ligeså snart presset fra omgivelserne er væk. Mennesker i dette stadie kan da også ønske sig forandring, men der er meget langt fra dette til intentionelt og aktivt at arbejde mod forandring. Ofte vil dette stadie være påvirket af modstand mod at indse eller ændre adfærd, som er problematisk (Prochaska & Norcross, 1994, p. 461).

Overvejelse

I overvejelsetadiet er mennesker klar over at de har et problem og overvejer mere seriøst at gøre noget ved det. De forsøger at forstå deres problem, forstå årsagerne til det og udarbejde mulige løsninger. I dette stadie overvejes fordelene og ulemperne med en forandring. Folk i overvejelsetadiet kæmper ofte med opvejning af de positive aspekter, de forbinder med deres problemadfærd og de mulige positive konsekvenser som en forandring kan medbringe, men som vil være krævende at gennemføre. Følelser som frygt for at det ikke lykkedes kan også føre til at mennesker udskyder forandringen og i stedet søger mere bevidsthed om problemet. Mennesker kan forblive i dette stadie i utrolig lang tid. I nogle tilfælde ender folk med at sætte tænkning før handling i så lang tid, at Prochaska, Norcross & DiClemente karakteriserer dem som ”Kroniske overvejere”. Men når mennesker i højere grad begynder at fokusere på løsninger frem for selve problemet nærmer de sig det næste stadie ”Forberedelse”. (Prochaska & Norcross, 1994, p. 461f; Prochaska, Norcross & DiClemente, 1992, p. 1103f; Prochaska, Norcross & DiClemente, 1994/2008, p. 26f).

Forberedelse

Mennesker går fra overvejelserstadiet til forberedelsesstadiet, når de forventer at handle indenfor den kommende måned. De er måske allerede begyndt at ændre små ting i deres dagligdag, men har stadig ikke taget et skridt, som kan karakterisere effektivt handling. I dette stadie forbereder de sig på den mulige forandring, de vil gennemgå og lægger planer for, hvordan den kan føres ud i livet (Prochaska & Norcross, 1994, p. 462; Prochaska, Norcross & DiClemente, 1994/2008, p. 27).

Handling

I handlingsstadiet ændrer folk deres adfærd og ting i deres omgivelser for at overkomme deres problem. Ændringerne i handlingsstadiet er de åbenlyse og synlige. Det er derfor også ofte i dette stadie, at andre omkring individet opdager, at der sker forandringer, hvilket medfører anerkendelse. Handling kan karakteriseres ved at individerne succesfuldt har ændret deres problemadfærd i alt fra 1 dag til 6 måneder (Prochaska & Norcross, 1994, p. 462)

Dog er der en udbredt tendens til at mistolke handling med forandring. Det medfører at både professionelle såvel som selvforandrere overser de vigtige stadier, som går forud og følger efter handlingsstadiet. Mange springer f.eks. direkte til handling, men uden det nødvendige forarbejde, som altså også er en del af forandringen, bliver handlingen ureflekteret og individet vil hurtigt falde tilbage til sine gamle vaner. Ligeledes overses det også, hvordan handlingsstadiet (Prochaska & Norcross, 1994, p. 462; Prochaska, Norcross & DiClemente, 1992, p. 1104)

Vedligeholdelse

Hvis man har været fri for sin problemadfærd i over 6 måneder kan man siges at gå over til vedligeholdelse. I det sidste stadie forsøger folk at undgå at falde tilbage til deres gamle vaner og sikre de mål de har opnået gennem handling. Vedligeholdelse er dog ikke et statisk stadie, men et kontinuum af forandring, og for nogle vil de resten af deres liv skulle arbejde for vedligeholdelsen (Prochaska & Norcross, 1994, p. 463).

Afslutning

Afslutning opstår når lysten til en tidligere problemadfærd helt er ophørt hos individet og vedkommende ikke længere aktivt skal arbejde for at undgå et tilbagefald (Prochaska & Norcross, 1994, p. 464)

Stadiernes gennemgang som en spiral

I starten opstillede de stadierne som en lineær proces, som gennemføres et ad gangen. Dette måtte de dog sande ikke holdt i virkeligheden. Mennesker kan godt gennemføre en forandring med et lineært forløb fra førovervejelse til afslutning, men oftest er det undtagelsen snarere end reglen. I stedet fandt de at mennesker gennemgår stadierne som en slags spiralmønstre, hvor de i cirkler går fra et stadie til det næste for bagefter at træde et stadie eller to tilbage.

Oftest tager det mennesker en tre til fire forsøg før det lykkedes dem at vedligeholde en egentlig forandring. En forandringsproces, som ender med et tilbagefald involverer naturligvis en mængde af skuffelse og måske pinlighed over det at have fejlet. Det er dog væsentligt at påpege, at folk ikke starter på fuldstændig bar bund, når de efter et forsøg på at forandre sig, vender tilbage til et af de tidligere stadier og må ”starte forfra”. I stedet tager de ved lære af det de allerede har erfaret og bliver på den måde bedre rustet under deres andet eller tredje forsøg. På den måde ses det altså heller ikke at folk ender i en endeløs spiral, hvor de konstant falder i og må starte forfra, men for hvert forsøg de laver er der en potentiel mulighed for at lære af tilbagefaldet, som derved kan undgås i næste omgang (Prochaska & Norcross, 1994, p. 463f).

Integrationen af stadier og processer

Gennem opdagelsen af såvel forandringsprocesser og forandringsstadierne blev det vigtigheden af at gøre det rigtige (anvende de rigtige processer) på det rigtige tidspunkt (stadie) klart for dem. Ifølge dem er der dog en udbred tendens til at komme til at placere for meget fokus på enten de processer der relaterer sig til overvejelserstadierne eller dem som relaterer sig til handlingsstadierne. Enten er der fortsat for meget fokus på bevidstgørende processer, når personen bevæger sig ind i handlingsstadierne. De prøver altså at ændre adfærd ved at blive bevidste, men indsigten fører ikke nødvendigvis til handling. Dette er bl.a. en udbredt kritik af

psykoanalysen. Andre lægger til gengæld for meget fokus på handling uden indsigt, selvom folk stadig er i overvejelserstadiet. Det er en udbredt kritik af behaviorismen og resultatet er ofte, at der kun bliver tale om midlertidige forandringer (Prochaska & Norcross, 1994, p. 469f).

De har derfor undersøgt hvilke processer der er mest brugte og brugbare på de givne stadier.

I førovervejelserstadiet bruger individer betydeligt færre af forandringsprocesserne end individer i de andre stadier, men som de bevæger sig over mod overvejelserstadiet begynder de f.eks. at øge deres bevidsthed om deres problem. Det kan opstå gennem konfrontation og fortolkninger, som kan hjælpe dem med at blive klar over de årsager, konsekvenser og mulige behandlinger deres problem har. Derudover kan dramatisk frigørelse hjælpe. Dramatisk frigørelse handler om at få en affektiv (følelsesmæssig) oplevelse, som kan understøtte processen. De kalder også dette følelsesmæssig tænding og kan f.eks. opstå hvis et familiemedlem bliver syg eller er i en ulykke, som giver en slags opvågning (Prochaska, Norcross & DiClemente, 1994/2008, p. 17; Prochaska & Norcross, 1994, p. 468). Derudover begynder folk at lave selv – og miljørevurderinger, hvor de undersøger hvilke dele de gerne vil arbejde videre på for at forbedre sig selv, og hvor de undersøger hvilke konsekvenser deres nuværende handlinger påvirker andre omkring dem (Prochaska & Norcross, 1994, p. 468).

Når de bevæger sig fra overvejelse til forberedelse handler det om at få sat fokus på selv-frigørelse, hvor de anerkender, at de er den eneste person, der kan reagere, handle og tale på deres vegne. De kobler selv-frigørelse med Banduras begreb om selv-effektivitet, hvor det handler om at tro på at man kan gennemføre noget (Prochaska & Norcross, 1994, p. 469) I forberedelsesstadiet bliver det desuden vigtigt at inddrage mennesker omkring en i sin beslutning om at ændre adfærd. Når en person beslutter sig for at ændre sit liv, påvirker det nemlig ikke kun denne person, men også dem omkring vedkommende – nogle gange i voldsom grad. For det første er det næsten umuligt at holde det hemmeligt for sine nærmeste, når forandringerne først begynder at blive implementeret, men andre mennesker kommer også til at spille en afgørende rolle for at forandringen kan gennemføres, da deres støtte er nødvendig. Nogle mennesker vælger at holde beslutningen om forandring hemmelig for andre på nær overfor deres nærmeste. Prochaska, Norcross &

DiClemente mener dog at en offentliggørelse af sin beslutning vil lette processen, da man efter dette kan snakke med folk om, hvordan de støtter en bedst muligt, og dem, som holder af en vil være villige til at hjælpe. Ligeledes kan folk under en forandringsproces blive mere pirrelige, fordi det er en svær proces at gennemgå, men hvis folk kender årsager til denne øgede pirrelighed vil de være mere overbærende (Prochaska, Norcross & DiClemente, 1994/2008, p. 112f).

Under handling og vedligeholdelse trækker folk på modbetning, håndtering af uforudsete hændelser og stimulikontrol, således at de minimerer deres risiko for at få et tilbagefald. Derudover er det en vigtig proces i disse stadier fortsat at trække på et hjælpende netværk. Handlingsstadiet er i høj grad et stressfuldt stadie, da det kan medføre en masse følelser som skyld, fejling, dårlig samvittighed og en følelse af begrænset frihed. Derfor er personen i forandring i højere grad afhængigt af et støttende netværk, som hjælper med at holde modet højt. Bare det at vide at der er én person som man kan støtte sig op af kan hjælpe med at løse den følelsesmæssige stress forandringen kan indebære (Prochaska & Norcross, 1994, p. 469).

Motivationssamtalen

I dette afsnit vil jeg redegøre for nogle dele af bogen ”Motivationssamtalen”, som kan hjælpe med at belyse min problemstilling.

Baggrund for motivationssamtalen

Motivationssamtalen (på engelsk *Motivational Interviewing*) er en tilgang til rådgivning, som blev udviklet af Williams R. Miller og Stephen Rollnick. De udgav tilbage i 1991 en bog, hvori de havde samlet deres erfaringer fra professionel rådgivning og behandling af mennesker med misbrug og andet adfærd, som havde åbenlyse skadelige konsekvenser. I 2002 blev 2. udgave af bogen udgivet, hvor der ikke blot blev taget udgangspunkt i afhængighedsadfærd, men alle former for adfærdsændringer (Miller & Rollnick, 2002, p. 9, p. 11)

De påpeger, at interessen for motivation i forbindelse med at ændre adfærd særligt bunder i en undren over, hvorfor mennesker *ikke* ændrer sig. De skriver, at interessen for motivation opstår i forbindelse med ”man skulle tro”-sætninger. ”Man skulle tro, at et hjerteanfald fik en person til at ændre kostvaner og stoppe med at ryge”. Miller

og Rollnick skriver ”Vi er ikke alle fornuftsvæsener” (Miller & Rollnick, 2002, p. 20), og på trods af, at det kan virke helt oplagt, at en person burde ændre en adfærd, ses det tit, at mennesker har svært ved at ændre den (Miller & Rollnick, 2002, p. 19).

Tankegangen, som Miller og Rollnick arbejder ud fra, ligger tæt op af den som mit speciale forsøger at belyse, og deres bidrag supplerer derfor opgaven godt. Miller og Rollnick mener nemlig, at i stedet for at beskæftige sig med, hvorfor mennesker ikke forandrer sig, er det meget mere konstruktivt at beskæftige sig med, hvorfor mennesker *faktisk* ændrer sig (ibid.).

En naturlig forandringsproces/behandlingens effekt

Miller & Rollnick skriver, at professionelle vil være tilbøjelige til at tilskrive forskellige former for behandling, som grunden til, at mennesker forandrer sig. De sætter dog spørgsmålstejn ved en behandlings egentlige betydning for forandring. Mennesker forandrer også adfærd uden professionel hjælp, og der er noget, som tyder på, at de gennemgår de samme trin og processer, som mennesker i behandling. Derfor mener de, at professionel hjælp nærmere skal ses som støtte i en *naturlig forandringsproces*. Adfærdsændringer i forbindelse med behandling opstår desuden ofte allerede efter de første par møder og der er noget som tyder på, at den samlede mængde af behandling ikke gør en stor forskel. Det er derfor formentlig ikke behandlingen i sig selv, der er afgørende for forandringen (Miller & Rollnick, 2002, p. 21, p. 27).

Miller og Rollnick ser i stedet motivation som den afgørende faktor for at forandring lykkedes. Motivation, mener de, består af en kombination af tre afgørende ting ”Villighed, evne og parathed” (Miller og Rollnick, 2002, p. 28).

Villighed

En vigtig faktor for forandring er, at personen selv ønsker den. Så længe personers aktuelle virkelighed befinder sig indenfor et område, hvor de finder den acceptabelt, er der ingen indikation for forandring. Hvis personens aktuelle virkelighed til gengæld er langt fra det ønskede eller personens ideal sætter motivation mod forandring ind. Personens lyst efter forandring beskriver de som *diskrepansen* mellem det nuværende og det personen kunne ønske sig i fremtiden. Diskrepansen er et

vigtigt begreb indenfor selvregulering, og beskrives som en slags løbende selvmoniteringsproces (Miller & Rollnick, 2002, p. 28).

Hvis menneskers ikke opfatter en forandring som vigtigt, bliver det nogle gange opfattet patologisk, som benægtelse af problemet eller modstand mod forandring. Miller og Rollnick mener at det i stedet bør anses som et normalt stadie i forandringsprocessen, hvor behandlingsarbejdet så handler om at få øget diskrepansen, således at det styrker klientens syn på vigtigheden af forandringen (Miller & Rollnick, 2002, p. 28f).

Tro på succes

Selvom en given behandling måske ikke kan tage æren for, at mennesker ændrer adfærd, peger forskning på, at det er vigtigt, hvilken behandler en person får. Der er nemlig noget, der indikerer, at den måde, som behandleren er på, har mere betydning for succesfuld forandring end selve behandlingen (Miller & Rollnick, 2002, p. 23, p. 27). Folk, hvis behandlere tror på, at de kan forandre sig, opnår større resultater end tilfælde, hvor det omvendte er gældende. Hvis behandleren ikke tror på personen, vil personen altså sandsynligvis ikke forandre sin adfærd (Miller & Rollnick, 2002, p. 27)..

En persons egen tiltro til forandringen har dog en særlig vigtig betydning (Miller & Rollnick, 2002, p. 27). Miller og Rollnick henviser til, at naturlæger alle dage har været bekendt med troen og håbets kraft. En persons egen vurdering af, hvor sandsynligt det er, at vedkommende vil gennemføre en adfærdsændring, vil være en rimelig god indikator for, hvorvidt forandringen vil finde sted (Miller & Rollnick, 2002, p. 22). Miller og Rollnick referer her til begrebet *self-efficacy* eller *mestringsforventning*, som de kalder det (Miller & Rollnick, 2002, p. 22). Forventningen til sin egen succes havde jeg også en ide om måtte have en central betydning for forandringsprocessen.

I forbindelse med troen på en forandring bliver diskrepans igen et centralt begreb. Hvis en person oplever en forandring som vigtig, vil han eller hun opsøge og finde mulige løsninger på problemet, som vedkommende tror på, vil virke. Troen på at en given behandling kan virke enormt kraftfuldt i sig selv. Hvis det kombineres med at

personen også har tiltro til egne evner for at gennemføre den vil den ofte blive forfulgt til at gennemføre ændringen (Miller & Rollnick, 2002, p. 22, p. 28f).

En person som ikke tror på sine egne evner vil ikke lede efter løsninger på samme måde, men vil i stedet være tilbøjelig til at forsøge at reducere sit ubehag frem for adfærden, der skylder den. Det kan resultere i en defensiv adfærd eller tankegang, som f.eks. indeholder benægtelse ("Det er ikke så slemt") eller projektion ("Det er ikke min skyld"), som er klassiske forsvarsmekanismer (Miller & Rollnick, 2002, p. 22, p. 28f, p. 150).

Parathed

Selv hvis ændringen vurderes som vigtig og troen på, at man kan gennemføre den er til stede, er det dog ikke altid nok for, at en forandring gennemføres. Folk vurderer måske en forandring som vigtig, men den er måske ikke den *vigtigste* for dem på nuværende tidspunkt. Parathed handler derfor om prioriteringer. En lav prioritering vurderes ligesom en lav villighed til forandring nogle gange patologisk, men igen fremhæver også lav prioritering er en naturlig del af forandringsprocessen (Miller & Rollnick, 2002, p. 28f). Nogle gange kan det også virke demotiverende for en person at tænke på alt det vedkommende må opgive for at gennemføre en forandring. Derfor bør der i stedet fokuseres på det, som personen gerne vil. Nogle gange er det ikke den fulde forandring der skal gennemføres i første hug, men en gradvis ændring af en ting ad gangen (Miller & Rollnick, 2002, p. 39).

Ambivalens og beslutningsbalancen

Ambivalens er en stor, men naturlig del af forandring, som kræver afklaring før en egentlig forandring kan ske (Miller & Rollnick, 2002, p. 32f). Miller & Rollnick fremhæver, at ambivalens er fint at gennemgå, men "(...) *et dårligt sted at slå sig ned*" (Miller & Rollnick, 2002, p. 33). Mennesker, som føler ambivalens i forhold til om de bør ændre adfærd eller ej, kan siges at befinde sig i en konflikt. Denne konflikt består af, at der både er plusser og minusser forbundet med ændring og status quo. Miller og Rollnick taler om *beslutningsbalancen* og bruger en vippe metafor, som handler om at plusserne for forandring skal overgå minusserne (Miller & Rollnick, 2002, p. 34f).

Det er vigtigt at denne opvejning ikke må opfattes for forenklet. Det er ikke altid tilfældet, at mennesker forholder sig fuldstændig rationelt i forhold til deres opvejn timer af plusser og minusser for forandring – hvis de overhovedet er opmærksom på denne. Derudover er opvejn timerprocessen i konstant bevægelse. Værdierne ændrer sig over tid og en ændring i menneskers liv, selv små, kan få ”vippen til at svinge den ene eller anden vej” for at blive i metaforen (Miller & Rollnick, 2002, p. 34-36).

Forandring i den sociale kontekst

Miller og Rollnick beskriver, at der i nogle kulturer eller subkulturer hersker en opfattelse af, at mennesker blot skal opleve nok lidelse i forbindelse med deres problem for at de bliver motiverede til forandring. En følelse af skyld, skam og straf kan, ifølge denne tankegang, føre til øget motivation, hvilket Miller og Rollnick ser som en komplet modsætning til deres syn på motivation. Ifølge dem, har deres klienter ikke manglet lidelse, og indre motivation opstår i stedet i trygge rammer, hvor personen oplever en følelse af accept (Miller & Rollnick, 2002, p. 30f).

Forandring kan derfor heller aldrig ses uafhængigt af personens sociale kontekst, der udgøres af venner, familie og bekendte. I nogle sociale grupperinger vil en slags adfærd anses som positiv, mens andre grupperinger måske vil opfatte adfærden mere negativ. F.eks. er det i nogle kredse en del af det sociale liv at drikke sig fuld hver weekend (Miller & Rollnick, 2002, p. 36f). Motivation er derfor også en interpersonel proces, som er et produkt af de relationer personen indgår i (ibid., p. 43).

At gennemføre en forandring handler derfor om, at personen må udforske, hvad han eller hun virkelig værdisætter og ønsker i fremtiden. Konstruktive adfærdsændringer opstår nemlig, når en person forbinder sin forandring med noget positivt og noget der har *værdi* for dem (Miller & Rollnick, 2002, p. 30f). Igen handler det om at øge diskrepansen, således personens motivation for forandring bliver tydeligere. Det er dog personen selv, som må finde ud af hvad der kan ændre opfattelsen af et problem. Miller og Rollnick fremhæver historien om en far, hvis køb af cigaretter betød, at hans børn, som han skulle hente, måtte stod ude i regnen og blev våde. Det var en oplevelse som fik faren til at opfatte betydningen af sin adfærd, da den her havde påvirket en dybdeliggende værdi som ”god far”. Diskrepansen kan altså øges når en

person bliver bevidst om sine mere dybdeliggende og overordnede mål og værdier i livet (Miller & Rollnick, 2002, p. 44f, p. 61).

Sprogets betydning

Derudover kan selvmotiverende udsagn, *forandringsudsagn*, fungere som en måde at øge diskrepansen på. Miller & Rollnick inddeler forandringsudsagn i fire kategorier. Den første er *ulemper ved status quo*, hvor en anerkendelse af ulemperne ved den nuværende tilstand frembringes. Den anden er *fordele ved forandring*, hvor potentielle fordele ved en forandring kunne medføre. Den tredje er *optimisme for forandring*, hvor personens tiltro til at forandringen er mulig fremhæves. Den sidste er *hensigt med forandring*. Her kan det ses at vægtskålen tipper henimod forandringen, da personen begynder at udtrykke villighed og forpligtigelse til forandringen og hensigten med forandringen belyses. Nogle gange blive hensigten med forandringen indirekte belyst gennem udsagn om, hvad der vil ske, hvis ikke der sker en forandring (Miller & Rollnick, 2002, p. 45f).

Forandringsudsagn stemmer fint overens med tankerne bag mestringsforventning. Miller og Rollnick påpeger altså at det folk siger om forandring er vigtigt.. Ved at få belyst de positive sider ved forandringen nedsættes modstand og ambivalens, og der ses ofte en sammenhæng mellem det folk *siger* og det der sker (Miller & Rollnick, 2002, p. 26f)

Legitim perifer deltagelse

I dette afsnit vil jeg redegøre for Etienne Wenger og Jean Leves syn på læring og praksisfællesskaber. Teorien bruges til at belyse, hvordan mine informanter lærer deres nye livsstil gennem deltagelsen i fællesskaber. Jeg vil ikke redegøre for alle aspekter af deres teori, men de dele som er fundet mest relevante i forhold min problemstilling.

Baggrund for teorien

Jean Lave og Etienne Wenger ønskede oprindeligt, at deres bog skulle redde begrebet mesterlære, som blev brugt i flæng og var i risiko for at blive meningsstomt.

Der blev talt om lærlinge og mestre i alverdens sammenhænge, men der var, ifølge dem, ikke nogle som var helt klare over, hvad mesterlære egentlig betød (Lave & Wenger, 1991, p. 31f). Mesterlære skulle, ifølge dem, ses metaforisk, men ofte bliver det opfattet for stereotyp. F.eks. at mesterlære blot er det, der finder sted indenfor en håndværkertradition (Lave & Wenger, 1991, p. 33, p. 59).

Mesterlære blev desuden set som et slags synonym til *situeret læring* (Lave & Wenger, 1991, p. 31f), som Lave & Wenger oplevede blev anset som en slags ”learning-by-doing” eller, at læring blot var placeret i et tilfældigt sted i tid og rum. De mente ikke, at disse fortolkninger for alvor indfangede tankegangen bag situeret læring. Forståelsen var forsimplet og indfangede ikke forståelsen af, hvad læring er (Lave & Wenger, 1991, p. 33, p. 36).

Lave og Wenger var i stedet optaget af at læring sker gennem deltagelse af social praksis (Lave & Wenger, 1991). Lave og Wenger kan siges at høre ind under en *kritisk psykologisk tradition*. De beskriver selv, at de var inspireret af moderne udviklingstendenser indenfor sovjetpsykologiske traditioner, som omfatter *kritisk psykologi* og *virksomhedsteori* (Lave & Wenger, 1991, p. 46; Christensen, 2002, p. 70, p. 192f). Virksomhedsteori er især influeret af Vygotskijs værker, som var optaget af at højere kognitive funktioner blev grundlagt gennem deltagelse i social praksis. Han rettede derfor kritik imod de traditioner som overså dette. Bl.a. kritiserede han Piagets koncept af *egocentrisk tale*, som ifølge Vygotskij, både overså, sprogets kommunikative funktioner og at sproget rolle er organiseret i barnet aktiviteter (Vygotskij, 1978, p. 24; Christensen, 2002, p. 68).

Legitim perifer deltagelse

Lave og Wenger udviklede begrebet *legitim perifer deltagelse*. Ifølge dem skal al læring forstås som en form for mesterlære gennem legitim perifer deltagelse, hvor læring er et uadskilleligt og integreret aspekt af social praksis (Lave & Wenger, 1991, p. 32f; p. 57).

Perifer legitim deltagelse skal ses som en analytisk tilgang til læring (Lave & Wenger, 1991, p. 36). Perifer skal ses som et positivt ord, som åbner mulighed for de mange forskellige og mere eller mindre omfattende og engagerende måder at være deltager på indenfor et fællesskab. Der er dog ikke noget, der kan kaldes ”central

deltagelse”, da det indikerer at et fællesskab har en slags center, og der er heller ikke tale om ”komplet deltagelse”, da det indikerer at fællesskabet er et lukket forum. Perifer deltagelse kan dog føre til *fuld deltagelse*, da dette begreb tilgodeser de forskellige former relationer i forskellige former for medlemskab (Lave & Wenger, 1991, p. 37f). At være perifer deltager kan ses som en måde ”(...) at få adgang til forståelseskilder på gennem stigende deltagelse” (Lave & Wenger, 1991, p. 38).

Som sagt, anses legitim perifer deltagelse som en analytisk tilgang til læring, og skal derfor ikke forveksles med en pædagogisk strategi, undervisningsteknik eller form. Deres påstand er derimod, at uanset om der er en intenderet pædagogisk form eller ej, finder al læring sted gennem legitim perifer deltagelse (Lave & Wenger, 1991, p. 36, p. 41). Med dette understreger de, at selvom læring kan finde sted i undervisningssammenhænge, hvor en bestemt form er tiltænkt til at fremme læringen, kan det ikke være undervisningen i sig selv som er årsagen eller kilden til læring (Lave & Wenger, 1991, p. 41).

Læring som en dimension af social praksis

Lave og Wenger beskriver, at alle teorier om læring indeholder antagelser omkring personer og verden samt relationen mellem denne. Ifølge dem har en konventionel forståelse af læring mest af alt fokuseret på personers (den lærendes) evne til at internalisere viden, som f.eks. er overført af andre (læreren). Læring har på denne måde en tendens til at blive opfattet som et spørgsmål om transmission og assimilation (Lave & Wenger, 1991, p. 44f). Det fører til en upersonlig opfattelse af viden, færdigheder og læring, og skaber et billede af mennesker som en slags kognitiv enhed (Lave & Wenger, 1991, p. 48f).

I modsætning hertil har deres teori et fokus på læring som stigende deltagelse i praksisfællesskaber. Med betoningen af deltagelse i en social praksis bliver der i stedet lagt vægt på personen-i-verden og derved bliver der et relationelt syn på personen og læring. Lave og Wenger skriver ”(...) læring, indsigt og tænkning er relationer mellem mennesker i aktivitet i, med og udsprunget af den socialt og kulturelle strukturerede verden” (Lave & Wenger, 1991, p. 47). Som det forstås her er læring altså noget der foregår imellem mennesker, som bliver påvirket af den historiske og sociale verden, samt de institutioner, der er i spil.

Derudover er identitetskonstruktion en del af læring. En person starter som nyankommen til et fællesskab, men over tid og som de engagerer sig i fællesskabet tager deres deltagelse og identitet en anden form og de kan beskrives som veteraner indenfor praksisfællesskabet (Lave og Wenger, 1991, p. 48-50). Læring kan derfor ifølge dem aldrig blive et spørgsmål om ren overførings- og assimilationsproces, da læring, transformation og forandring hænger tæt sammen (Lave & Wenger, 1991, p. 53).

Et eksempel på mesterlære

Lave og Wenger fremhæver flere eksempler på mesterlære, som understreger, hvor mange forskellige måder mesterlære kan finde sted på (Lave & Wenger, 1991, p. 58f). Jeg vil i dette afsnit kort redegøre for deres påvisning af mesterlære hos ”tørlagte alkoholikere” i Anonyme Alkoholikere (AA). Jeg har valgt at redegøre for dette eksempel, da jeg ser ligheder mellem denne form for mesterlære og det deltagerne i mit projekt oplever gennem det fællesskab, de får i træningscentrene.

Tørlagte alkoholikere i AA

Anonyme alkoholikere vil ikke typisk blive anset som mesterlære, men Lave og Wenger mener, at der er mange træk ved den læring, der foregår indenfor denne organisation som i høj grad er passer med den læring, der foregår i andre mesterlære-traditioner (Lave & Wenger, 1991, p. 58-60).

Fra legitim perifer deltagelse til fuld deltagelse

Medlemmer af anonyme alkoholikere melder sig ind i organisationen AA og bliver indviet ved at de eksplicit forpligter sig til at gennemgå de 12 trin af medlemskab, som organisationen foreskriver og står sammen om at overvinde deres alkoholproblem (Lave & Wenger, 1991, p. 59f).

De tolv trin er en klar fremlægning af, hvad der skal til for at gå fra en legitim perifer deltagelse til en fuld deltagelse i AA. En nyankommen behøver ikke at deltage ligeså aktivt, som de mere erfarne og veteranerne. Gennem deltagelsen på de første møder, kan de blot høre vidneudsagn fra de mere erfarne, alt imens de får et indtryk af hvad fællesskabet indebærer. Hvis de har lyst kan de tilkendegive at de har hensigten om

at undgå alkohol de næste 24 timer ved at tage en hvid jeton (Lave & Wenger. 1991, p. 70f).

Ifølge Lave og Wenger er den nyankomne legitim perifer, hvilket giver personen en slags allerede deltagende *iagttagelseposition*. Den er afgørende for at lære, da man gennem denne position både absorberer og bliver absorberet ind i praksiskulturen og lærer den. Den nyankomne ”lærling” får altså en opfattelse af, hvad der karakteriserer fællesskabets praksis: Hvordan de andre gør og taler. At få indsigt i hvad ”mestrene” gør, skaber grobunden for forbilleder, hvilket ifølge Lave og Wenger skaber motivation for læringsvirksomhed. Derudover oplever de også hvordan folk, som ikke er en del af praksisfællesskabet interagerer med det (Lave & Wenger, 1991, p. 81).

Identitet

Det er især identitetsdannelse, som kan ses igennem mesterlæren hos AA. Identitet defineres her som den måde et individ opfatter og forstår sig selv på, samt hvordan andre opfatter personen. Deltagelsen i AA handler derfor ikke blot handler om en forandring af adfærd, men gennem konstitueringen af personlige livshistorier samt meningen med tidligere og fremtidig handlen, kan en transformation af identitet siges at være AAs hovedopgave. De går fra en identitet som alkoholiker til tørlagt alkoholiker og det påvirker, den måde de handler og opfatter verden på (Lave & Wenger, 1991, p. 71). I kraft af deres medlemskab får personerne altså et nyt syn på sig selv, hvilket bliver en integrerende del af deres identitet (Lave & Wenger, 1991, p. 60, p. 70f).

To aspekter ved identiteten er særligt vigtige for at være fortsat medlem i AA. For det første kvalificerer personen sig som medlem ved at være ”alkoholiker”. Dette er ikke en identitet de ikke kan lave om på, men den hænger sammen med fortidens hændelser. Derudover har identitetens en anden mere aktiv side, hvor personen forsøger at holde sig tørlagt i fremtiden. For at være medlem af AA skal en person altså have et problem med alkohol, som vedkommende har et ønske om at styre i fremtiden. Alkoholikeridentiteten fungerer som adgangsbilletten som deltager i fællesskabet, og deltagelsen opretholdes ved at vedholde en adfærd, som er ikke at drikke (Lave & Wenger, 1991, p. 71).

De personlige historier

Fortællingen af personlige historier fungerer som en måde at fastslå de to centrale identitetsaspekter (Lave & Wenger, 1991, p. 71). Der er ikke nogen formel undervisning i, hvordan man fortæller sin historie, men når man starter som nyankommen hører og læser man andres personlige historier og har samtaler med de enkelte veteraner. De nyankomne opfordres med tiden til selv at dele deres historier. Den ene taler følger den anden, og når en nyankommen har fortalt sin historie vil den næste måske følge op på den fortælling ved at supplere eller associere det til en oplevelse, vedkommende selv har haft (Lave og Wenger, 1991, p. 73).

Selvom der ikke er tale om formel, synlig undervisning er læring et vigtigt fænomen i denne form for fællesskab (Lave & Wenger, 1991, p. 78). I medlemskabet af AA må personen nemlig lære AAs syn på alkohol og den kultur som er indkodet i fællesskabet. Det er derudover essentielt, at medlemmet ikke blot kender til andres historier, alkoholens mulige konsekvenser og hvordan AA ser vejen mod helbredelse. Personen må selv lære at anvende den viden og demonstrere den for andre (Lave og Wenger, 1991, p. 73). Sagt på en anden måde skal lærlingen altså ikke lære *af* tale, men i stedet lære *at* tale som en nøgle til legitim perifer deltagelse (Lave & Wenger, 1991, p. 93).

Øget deltagelse som motivation

Sproget fungerer altså indenfor AA som et centralt *transformationsmedium*, men det kunne også være andre virksomheder som var centrale i andre praksisfællesskaber. Uanset hvad er det afgørende i forbindelse med læring, at der er adgang til praksis som læringsressource (Lave & Wenger, 1991, p. 74). I forbindelse med mesterlære fremhæves det desuden, hvordan lærlinge især lærer af andre lærlinge. Når der bliver skabt en cirkulation af viden blandt ligestillede spredes den hurtigt og effektivt. Det, at deltage i et praksisfællesskab, kan derfor siges at effektivisere læring (Lave & Wenger, 1991, p. 78).

De personlige historier som bliver delt til AA-møderne har også det klare formål, at andre deltagere på mødet skal kunne identificere sig med vedkommende. Medlemmer, som deler deres personlige historie, fortæller, at det at dele sin historie med andre alkoholikere og derved kunne hjælpe andre med at overvinde deres

alkoholproblem er en vigtig del for at de selv holder sig ædru (Lave & Wenger, 1991, p. 72). Sagt på en anden måde, kan de mere erfarne siges at motivere de mindre erfarne, hvilket igen motiverer dem selv til at holde deres løfte om afholdenhed.

Når den nyankomne begynder at opleve sig selv, som en der bidrager med noget til fællesskabet øges værdien af at deltage i fællesskabet og *blive* en del af fællesskabet. At bevæge sig hen imod en *fuld deltagelse* indebærer derfor mere tid, indsats og er derved også mere krævende og vanskeligt, men det at opnå en voksende følelse af identitet som ”mester” virker motiverende (Lave & Wenger, 1991, p. 94f).

Analyse

Analysens mål er, at besvare problemformuleringen: **Hvilke faktorer, oplever individer, er medvirkende til, at de ændrer deres livsførelse? Belyst gennem tre kvinders fortællinger om deres oplevelse af livsstilsændring.** Analysen tager udgangspunkt i mine deltageres fortællinger og fortolkes gennem de teoretiske perspektiver, jeg har præsenteret i redegørelsen.

Jeg inddelt analysen i afsnit, som gerne skulle give et indtryk af den proces og udvikling, de har været igennem, da jeg mødte dem. Der vil forekomme visse overlap i nogle af afsnittene, men de repræsenterer hver sit særegne fokus. Jeg inddrager kun de dele af de tre interviews, som jeg finder mest relevant til at belyse analysedelen. Jeg vil derfor heller ikke nødvendigvis inddrage alle tre kvinder lige meget i hvert afsnit, men nuancerne og forskellene i de tre interviews vil fremhæves.

Disposition over analyse

1. Det første afsnit hedder *Ønsket om ny livsstil*, som beskriver mine informanternes liv før og optakten op til, at de begyndte om at ændre livsstil.
2. Det næste afsnit hedder *Fra overvejelse til handling*. Her vil jeg analysere starten på deres nye livsstil: hvad der har medvirket til at de tog skridtet mod handling.
3. I det tredje afsnit *Fællesskab* vil jeg gennem Lave og Wengers beskrivelse af Legitim Perifer Deltagelse belyse, hvordan kvindernes oplevelse af

fællesskabet i træningscentrene er en faktor, som medvirker til, at de ændre deres livsstil.

4. I *Transformation af identitet* beskæftiger jeg mig med spørgsmål om identitet og en transformation heraf som en faktor, der medvirker til at en ændret livsførelse bliver mulig.
5. I det femte afsnit *At dele sin beslutning med andre* analyserer jeg, hvilken betydning det har haft at dele deres beslutning med andre.
6. I det sidste analyseafsnit peger jeg på, at kvinderne oplever *Dybdeliggende ønsker og værdier*, som medvirkende til at de ændrer livsstil.

Ønsket om ny livsstil

Deltagerne i mit projekt er Stefanie, Camilla og Charlotte. Jeg vil starte med at beskrive, hvordan mine informanter beskrev deres liv inden de traf deres beslutning om livsstilsændring og begyndte at handle på den. Rent tilfældigt fortalte de alle sammen, at startskuddet på deres nye livsstil fandt sted tilbage i oktober måned. Både Camillas, Stefanies og Charlottes fortællinger viser dog ret tydeligt, at de alle længe havde ønsket en forandring og deres aktuelle virkelighed ikke var, som de ønskede.

Stefanie fortæller, at hun har haft problemer med sin vægt hele sit liv, selvom hun tidligere har været ”mindre” end hun er nu og erkender, at hendes vægt på daværende tidspunkt sikkert har været sund. ”(...) jeg har tænkt det hele mit liv. ”Jeg vil gerne tabe mig, jeg vil gerne tabe mig”” (Stefanie, p. 3). Camilla fortæller lidt tilsvarende, at hun siden barndommen følt sig som ”den tykke pige”, selvom hun egentlig ikke var tyk dengang. Hun har altid været meget opmærksom på sin krop og har nærmest været på ”konstant kur” (Camilla, p. 2). Charlottes har også altid følt, at hun vejede for meget, selvom hun passede på ”normen” for vægt. Den egentlige lyst til at tabe sig opstod dog for Charlotte nogle år tilbage, hvor hun havde haft en depression, som resulterede i at hun tog på i vægt (Charlotte, p. 1, p. 6).

Alle tre beskriver, at lysten til at tabe sig bl.a. hænger sammen med en utilfredshed med, hvordan de har det. Charlotte er bl.a. træt af, at hun ikke længere kan passe sit tøj og er blevet større end sine veninder. (Charlotte, p. 2). Stefanie kommer ikke oprindeligt for Danmark, men hver gang hun kommer til landet, tager hun på, hvilket hun er træt af. Hun synes selv, at hun er flottere, når hun er mindre, og vil gerne kunne passe sit tøj igen. Hun tror også, at hun vil føle sig mere selvsikker, hvis hun

tabte sig. Camilla beskriver sin sindstilstand som ”fortabt” før hun begyndte at ændre sin livsstil i oktober. På den ene side havde hun det fantastisk. Hun var blevet mor, hvilket gav hende en enorm glæde, men på den anden side var hun ked af sin egen situation. Hun skulle til at starte på arbejde igen, og havde ikke meget tøj, der passede, hvilket irriterede hende (Camilla, p. 2, p. 5, p. 12).

Stefanie fortæller, at hun specielt får lyst til at tabe sig, når det er sommer og hun skal ud at bade. Hun fortæller, at hun engang var med til et arrangement, hvor der var en swimmingpool, som dem hun var sammen med svømmede i, men hun ikke deltog. Hun følte ikke, at hun så pæn ud i svømmetøj, så hun fandt noget andet at lave. Jeg spurgte hende, hvordan hun havde det med ikke at være en del af det, de andre lavede. Hun svarede, at hun nok tænkte, at det var hun vant til, men siger bagefter: ”*Det en del af at være social der, [...] så nogen gange så kan jeg føle [mig] lidt udenfor det der aktivitet og det de snakker om efter. Det var sjovt og hvorfor kom du ikke?*” [...]” (Stefanie, p. 3). Camilla fortæller, at hendes vægt længe havde fyldt utrolig meget i hendes liv. Selvom hun, ifølge sig selv, kom med en masse undskyldninger som ”Det er ikke så slemt”, så afgjorde vægten faktisk, hvordan hendes dage blev: havde hun taget på var det en dårlig dag og havde hun tabt sig var den god (Camilla, p. 9).

Villighed til forandring

Miller og Rollnick påpeger, at motivation for forandring først indtræffer, når en persons aktuelle virkelighed bliver for langt væk fra det personens ønsker. Personen skal, sagt med andre ord, have *villigheden* til forandring. (Miller & Rollnick, 2002, p. 28). I dette perspektiv kan alle tre informanter siges længe at have haft villigheden til forandring, i Stephanie og Camillas tilfælde har den følelse været til stede hele livet.

De har da også alle tre forsøgt at tabe sig tidligere – mere eller mindre vellykket. Camilla beskrev at hun tidligere har formået at tabe en 15-20 kg. af flere omgange, men fortæller, at det var et problem at hun kun havde fokus på maden. Så snart hun opnåede sit vægtmål, vendte hun tilbage til sin ”gamle” livsstil. (Camilla, p. 2). Efter sin graviditet startede hun med at træne alene, men oplevede ingen særlige vægtresultater i. Hun havde svært ved at presse sig selv så meget, som hun gerne ville, og efter en løbetur kunne hun godt finde på at tage et stykke kage som belønning, hvilket hun selv beskriver som ”*knap så smart*” (Camilla, p. 5, p. 12).

Charlotte beskriver, at hun var kommet ind en ond cirkel, hvor hun forsøgte at tabe sig, men uden held ”[...] *jamen så lykkedes det ikke, og så spiser man lidt mere og trøstespiser og så lykkedes ikke igen, og så har man ondt af sig selv af at man har trøstespist [...]* (Charlotte, p. 2). Selv beskriver hun, at det medførte en følelse af negativitet hele tiden, og de manglende resultater gav hende følelse af, at det også bare være lige meget så (Charlotte, p. 2, p. 8). Stefanie har også af flere omgange tabt sig, bl.a. sammen med en veninde i hendes hjemland, hvor det gik godt, men efter hun kommer til Danmark har hun taget på igen (Stefanie, p. 2, p. 7)

Villigheden i sig selv har altså ikke været nok til, at de har gennemført en forandring. Ifølge teorien bag motivationssamtalen, kan det have noget at gøre med, at motivation for virkelig at ændre ens liv ikke blot handler om villighed, men også handler om, at have tiltro sine evner og være parat forandringen. Ifølge Miller og Rollnick, skal forandringen på prioriteringslisten, ellers vil andre ting fylde mere og forandringen udsættes (Miller & Rollnick, 2002, p. 39).

At de måske ikke har troet på, at de kunne ændre livsstil tidligere kan bl.a. ses ved, at Charlottes ikke oplevede nogle resultater, hvilket helt gav hende lyst til at smide projektet på bordet. Ligeledes nævnte Camilla, at hun til tider forsøgte at sige til sig selv, at hendes vægt ikke var så slem igen, selvom den fyldte utrolig meget. Ifølge teorien kan det være et tegn på, at hun på daværende tidspunkt har kæmpet med sin tro på om hun kunne gennemføre forandringen. Ifølge Miller og Rollnick kan tvivlen medføre, at personen i stedet prøve at reducere sit ubehag, hvilket bl.a. sker gennem benægtelse af problemet (Miller & Rollnick, 2002, p.29).

Overvejsesstadiet & beslutningsbalancen

Prochaska, Norcross & DiClemente er forfatterne bag ”Den transteoretiske model” og de beskriver, at forandring sker i stadier. På baggrund af deres teori, kan Camilla, Stefanie og Charlotte i det ovenstående beskrives, som at befinde sig i overvejsesstadiet. Her prøver de at finde årsagerne til sine problemer, men det er også udbredt, at en frygt for at fejle kan dominere tankerne, således ens handling mod forandring bremses.

I overvejsesstadiet opvejer personer især de positive aspekter, de forbinder med deres problemadfærd overfor de mulige positive konsekvenser en krævende

forandring kan medføre (Prochaska, Norcross & DiClemente, 1992, p. 1103f). Jeg ser dette parallelt med Miller og Rollnicks beskrivelse af beslutningsbalancen. Det er ikke er sikkert, at en person er bevidst om denne proces. Ligeledes er det heller ikke altid tilfældet, at en person opfører sig rationelt i forhold til den opvejning de laver (Miller & Rollnick, 2002, p. 34f). Camillas beskrivelse af, at hun nogle gange efter en løbetur belønnede sig selv med et stykke kage, kan ses som et eksempel på, at hun på trods af et stærkt vægttabsønske stadig også ville have en del af den anden type livsstil. I praksis hænger det dog ikke sammen at spise kage, hvis det er et vægttabet, hun virkelig ønsker.

Jeg synes det har været væsentligt at påpege de oplevelser, som mine informanter tumlede med før oktober. Både så det bliver tydeligt, hvad der bl.a. har skabt lysten (eller villigheden) til forandring, men også for at belyse, at forandring ikke er en lineær proces fra A til B. Ifølge Den transteoretiske model kan en person længe overveje, hvorvidt de skal gennemgå en forandring og det kræver ofte flere forsøg før mennesker bliver i stand til at foretage en varig ændring (Prochaska & Norcross, 1994/2008, p. 27, p. 31). Hvorvidt Camilla, Stefani og Charlotte er i gang med at foretage deres ”varige ændring” nu, kan jeg naturligvis ikke vide, men deres forløb stemmer fint med teoriens beskrivelse af, at en ændring sjældent lykkedes første gang, men at man gennemgår stadier som en slags spiral, hvor man bevæger sig mellem førovervejelses-, overvejelses – og handlingsstadiet.

Fra overvejelse til handling

Jeg vil nu springe frem til deres fortællinger om oktober måned, hvor vi snakkede om, hvordan de valgte at gribe deres livsstilsændring an.

Camilla fortalte, at hun sad og ved sin computer og tænkte på, hvad hun havde af træningsmuligheder i området. Hun fandt ud af, at der var en introaften, hvor hun kunne høre om en slags sundhedshold i et træningscenter, som kombinerede træning og kostvejledning. Hun beskriver selv, at så snart hun så det, tænkte hun ”*Yes! Det er lige mig*” (Camilla, p. 6), hvorefter hun skyndte sig at melde sig til. Hun siger, at der havde hun givet et løfte til sig selv. Da hun deltog i mødet blev hun blot mere bekræftet i, at denne form lige var hende. Træneren som stod for holdet kunne hun identificere sig med: ”[...] hun havde oplevet nøjagtig det samme, [...]. Og så tænkte jeg ”okay og hun er slank og hun kan få det til at fungere, det kan jeg også”

(Camilla, p. 6). Træneren tog også udgangspunkt i Camillas liv. Hun viste ifølge Camilla, at: *"[...]det kunne være, at det kunne lykkedes samtidig med at have et barn, og en hverdag der så ud som min"* (Camilla, p. 7).

Charlotte fortalte, at hendes mor kom forbi en dag, fordi hun synes de skulle gå en tur. Charlotte foreslog, at de tog ned forbi et træningscenter, hun havde hørt om. De skulle egentlig bare høre, hvad det gik ud på, men da de var kommet derned, endte de med at melde sig ind. Charlotte siger selv, at hun egentlig ikke havde tænkt på over at melde sig ind i det træningscenter, før hun foreslog det den dag. Hun havde godt nok hørt om det tidligere, men der gik hun stadig i skole, så der havde hun ikke tænkt på det (Charlotte, p. 3f). Charlotte delte dog sin livsstilsændring op i to dele. Hun begyndte at træne tre gange om ugen i oktober, men det var først i januar, at hun begyndte at ændre sine spisevaner. Hun følte ikke hun havde overskuddet til maden til at starte med, men tænkte, at det kunne være godt at få opstarten træningsrutinen. Den måde hun ændrede sin kost på i januar, føler hun desuden, virker godt til hende (Charlotte, p. 2f, p. 5, p. 6).

Stefanie fortalte mig, at hun på et tidspunkt i oktober tog en smule mere på i vægt. Da det er svært for hende at bibeholde den samme vægt i Danmark, begynder hun at overveje, at hvis hun ændrede vaner kunne det måske hjælpe hende i fremtiden, så hun ikke tog mere på. Hvis hun var heldig kunne hun måske oven i købet tabe sig lidt samtidig. Hun ændrede dog ikke ved sine spisevaner tilbage i oktober, fordi hun spiste sammen med sine venner, som lavede mad. Tilgængæld mener hun, at hun har været i fitness næsten hver dag og trænet i 2 timer siden. Stefanie havde stadig ikke ændret sin kost specielt meget, da jeg mødte hende, men hun fortalte, at hun i december havde fået lavet en kostplan, som motiverer hende, da hun føler sig sikker på, at den vil virke, hvis hun følger den (Stefanie, p. 9, p. 11).

Ifølge den transteoretiske model bevæger folk sig over i "forberedelsesstadiet", når de begynder at lede efter løsninger og mod "handlingsstadiet", når de tager begynder at lave effektive forandringer (Norcross & DiClemente, 1994/2008, p. 26f). I Motivationssamtalen understreges det, at motivation opstår, når man både har lysten til forandring, tiltroen til sin metode og sin evne og så skal man være parat (Miller og Rollnick, 2002, p. 28). I det ovenstående kan det ses, at de hver især har fundet deres egen metode, som de har tiltro på kan fungere for dem. Desuden virker de også til at have tiltro til deres egne evner til at gennemføre forandringen, som skulle være

mindst lige så vigtig. Begge virker som vigtige faktorer, som medvirker til at de ændrer deres livsførelse. De giver også her udtryk for *forandringsudsagn*. Jeg har allerede fremhævet ulemperne, som de påpegede ved deres daværende situation, som er en type forandringsudsagn (se forrige afsnit ”Ønsket om ny livsstil”). Men de udtrykker også en anden type forandringsudsagn, hvor fordelene ved forandringen fremhæves samt en optimisme og mere forpligtende tale om deres beslutning.

Der er lidt forskel på, hvor parate, de var i oktober. Charlotte og Stefanie startede ud med at fokusere på træningen, mens Camilla gik i gang med begge dele. Charlotte blev senere klar til at gå i gang med kosten, hvilket Stefanie stadig ikke helt var, da jeg snakkede med hende. I motivationssamtalen fremhæver de også, at parathed kan opstå i sekvenser. Det er ikke sikkert, at vedkommende har mod på at ændre alt med det samme og så er det bedre at fokusere på det, der er mod på (Miller & Rollnick, 2002, p. 39).

Følelsesmæssig tænding

Jeg vil gerne fremhæve Camilla i dette afsnit, da hun gennemgår et helt særligt forandringsøjeblik i starten af januar. Som sagt havde Camilla taget hul på sin forandringsproces i oktober, hvor hun blev motiveret af at have fundet en metode, som hun troede på, og hun følte, at hun kunne klare det.

I december falder Camilla dog i. Hun og familien bliver syge, hun starter i job og der er desuden juleræset oveni. Hun tyer til nemme madløsninger med takeout og føler ikke, at hun har fysikken til at komme over at træne. Hun synes, der er for meget at se til, og kører med dette ræsonnement hele december. Hun synes, det er træls, at hun ikke kom over at træne, men hun havde, ifølge sig selv, tusinde af undskyldninger. Velvidende at hun arbejdede imod alt det, hun havde opnået indtil da (Camilla, p. 15f).

”Så på det punkt, der blev jeg ekstra nederen (griner) at være sammen med. Fordi jeg jo vidste at nu havde jeg lige fundet ud af hvordan man skulle gøre, og nu ødelagde jeg alt hvad jeg havde arbejdet for, jeg havde jo tabt sindssyg mange cm, jeg tabte rigtig mange kilo, jeg havde trænet mig op til reelt at kunne gennemføre sådan en time uden at føle at jeg skulle dø bagefter, og så brugte jeg en måned på og sidde og spise og føle lede ved mig selv” (Camilla, p. 15).

I starten af januar tager Camilla tilbage til træningscentret og siger til hendes træner: ”*jeg fuckede op [...] Du bliver nødt til at hjælpe mig*” (Camilla, 15f). Hun kommer på endnu et sundhedshold, som hun havde været på før, men det går ikke så godt. Ifølge hende selv var hun ikke mentalt til stede, og hun havde stadig en masse dårlige undskyldninger. En dag efter træningen satte hun sig så ned og snakkede med sin træner. Hun beskriver samtalen, som stille og rolig, hvor de snakker om, at det ikke går så godt. Hun fortæller sin træner: ”*[...] det går ikke når jeg selv begynder at tænke, for så kan jeg, så hopper jeg på alt muligt.*” (Camilla, p. 16). Hendes træner, Nanna, kommer med en løsning, der hedder at hun tager Camillas selvstændighed i 14 dage, hvor Camilla skal følge en præcis plan, som hun har lavet.

”*[...]så gik jeg hjem og så fik jeg migræne, [...] jeg [...] begyndte at lave mad og så lige pludselig så satte jeg mig ned på gulvet og råbte på min mand, at han simpelthen blev nødt til at fortsætte fordi jeg skulle kaste op. Og hele den aften brugte jeg på at kaste op og have det virkelig dårligt. Jeg troede virkelig jeg skulle dø. Og det tror jeg var både sådan en fysisk udmattelse, men også psykisk at jeg fandt ud af, ”nu, nu kan jeg ikke mere. Nu skal det være”. Og siden den dag har jeg ikke veget fra, fra den livsstil. Og det er to måneder siden.*” (Camilla, p. 16).

Jeg synes episoden meget fornemt viser, at en faktor, som en person kan opleve som medvirkende til at de ændrer deres livsførelse i virkeligheden kan være en meget diffus og svær at definere. Det her var ikke bare en opvejning af plusser og minusser og hun havde jo allerede før denne episode fundet ud af, hvad der skulle til for at ændre livsstil. Det havde hun også nævnt før: ”*[...] jeg vidste jo godt hvad der skulle til, jeg kunne bare ikke på en eller anden måde samle kræfterne til at gøre det*” (Camilla, p. 11). Hun havde bestemt heller ikke tiltro til sine egne evner i den situation, hvor hun snakkede med sin træner. Tværtimod aftalte de, at hendes træner skulle tage styringen de næste 14 dage (Camilla, p. 11, p. 15f)

Men følelsesmæssigt forandrede denne oplevelse noget i hende, som hun ikke har oplevet før. Hun kan ikke sætte en finger på præcist hvad der er sket, men sagde: ”*samtalen i sig selv kan jeg ikke rigtig huske. [...] men alligevel [...] var der et eller andet den aften, der gjorde, jeg bare var klar nu*” (Camilla, p. 17f). Hun ser oplevelsen som en slags endeligt stop til sin gamle adfærd: ”*[...] jeg ser den oplevelse som værende nu sagde min krop ”nok”, nu sagde min psyke ”nok”, fordi...*”

jeg har, nej, men jeg kan ikke forklare det, det bare sådan en, en, en mental øh ting jeg har, med at, at det føles bare anderledes.”

Som jeg ser det får Camilla taget styringen tilbage efter denne episode. Dagen efter vågner hun op og vil ikke længere lade badevægten diktere, hvordan hendes dag skal være, så hun smider den ind i skabet, og hun er færdig med dårlige undskyldninger (Camilla, p. 16f). Hvis jeg anvender den transteoretiske model til at forklare hende oplevelse kan den karakteriseres, som processen ”Dramatisk frigørelse”. Den handler om at få en affektiv (følelsesmæssig) oplevelse, som kan understøtter ens forandringsprocess. De kalder også dette følelsesmæssig tænding, som giver en slags opvågning.

Der er dog også en anden rigtig vigtig faktor, som er enorm vigtig og medvirkende til at Camilla ændrer sin livsførelse. Nemlig hendes datter, og hvordan hun kan få gavn af hendes forandring. Jeg vil dog ikke beskrive denne faktor nu, men henviser til afsnittet ” Dybdeliggende ønsker og værdier”

Fællesskab

I dette afsnit vil jeg belyse, hvordan fællesskab har en særlig betydning for Camilla, Stefanie og Charlottes livsstilsændring. Lave og Wenger var optaget af, at læring sker gennem deltagelse af social praksis (Lave & Wenger, 1991). I redegørelsen henviste jeg til, at overgangen fra legitim perifer deltagelse til fuld deltagelse i Anonyme Alkoholikere havde visse ligheder med det, mine informanter oplever i deres træningscentre. Jeg vil derfor i denne analysedel bringe teorien i spil sammen med mine informanters udsagn.

Med Lave og Wenger beskrev jeg, at en nyankommen deltager i et praksisfællesskab ikke behøver at deltage på samme niveau som en veteraner, men får en deltagende iagttagersposition. Igennem denne får den nyankomne indtryk af, hvad karakteriserer fællesskabet og hvordan de andre medlemmer handler. Gennem denne position lærer den nyankomne altså praksiskulturen (Lave og Wenger, 1991, p. 70f; p.81).

Jeg ser en klar parallel til Camillas og Charlottes beskrivelse af, hvordan de oplevede at blive medlem af deres træningscentre. I Camillas tilfælde deltog hun til et intromøde, hvor træneren fortalte om sine egne erfaringer og hvad holdet ville gå ud på. Camilla deltager altså her i et møde, hvor hun begynder at lære, hvad fællesskab

går ud på, og hvordan de andre (her træneren) handler (Camilla, p. 6). I Charlottes tilfælde snakker hun med dem fra træningscentret sammen med sin mor, hvor de hører, hvordan det hele fungerer og de snakker samtidig om, hvad deres mål er (Charlotte, p. 3f).

Som jeg ser det, er en vigtig faktor for dem begge, at de føler sig positivt modtaget og kan identificere sig med det fællesskab, de møder i træningscentret. I træningscentrene var det okay, at de kom og skulle til at tage fat på deres sundhedsprojekt. Som jeg ser det, er det i træningscentrene ”godkendt”, at de er nybegyndere: de er med andre ord legitime perifere deltagere, som arbejder sig hen imod fuld deltagelse i ”sundheds/træningsfællesskabet”. Charlotte fortæller: ”[...] jeg har prøvet de fleste andre centre også rundt omkring, og de, [der hvor hun træner nu] har bare meget mere fokus på personerne” (Charlotte, p. 4). I træningscenteret bliver Charlotte altså både set og hørt.

Veteraner som forbilleder

Jeg vil i dette afsnit belyse, hvordan trænerne kan fungere som forbilleder og hvordan det kan være en medvirkende faktor til, at kvinderne ændrer livsstil.

Hvis nyankomne i et fællesskab opfatter ”mesteren” (i dette tilfælde træneren) som en slags forbillede, skaber det motivation til læring. (Lave & Wenger, 1991, p. 81). Jeg har allerede nævnt tidligere, at Camilla identificerede sig med sin træner. Hendes træner havde haft nogle af de samme oplevelser, som hun selv havde, og havde forslag til, hvordan Camilla kunne opnå sine mål. Hvilket fik hende til at tro på, at hun også kunne klare det (Camilla, p. 6f). Sagt på en anden måde, kan Camillas træner ses som et forbillede for hende, som giver hende lyst til at lære mere selv.

Charlotte beskriver sine trænere i centret som rigtig søde, og fortæller, at de har hjulpet hende med at komme i gang og lært hende, hvordan hun skulle gøre tingene rigtigt. Det har betydet, at hun har fået mere overskud, og hun siger, at det faktisk også var grunden til, at hun blev mere frisk på at gå i gang med sin kostomlægning også (Charlotte, p. 5). Igen ser vi hvordan ”mesterne” har skabt en motivation.

Der, hvor jeg også ser en lighed mellem Lave og Wengers betragtninger og mine informanternes fortællinger er, at der ikke som sådan, er tale om en ”formel undervisning”, som skaber disse resultater. I stedet lærer de ved at deltage i de

aktiviteter (fællesskabet), som der er i trænecentret (Lave & Wenger, 1991, p. p. 36, p. 41): Under deltagelsen hører Camilla f.eks. sin træner fortælle om sine egne erfaringer, som hun kan inspireres af. Under deltagelse i træningen lærer de af trænerne, hvordan de skal hun skal træne. Charlotte fortæller: ”[...] jeg har brug for nogen der er omkring mig, altså nogen jeg kan snakke med og ikke bare nogen som siger hvordan man skal gøre [...]. Og det”(Charlotte, p. 12).

Ligesom i eksempel med mesterlære i Anonyme Alkoholikere er målet, da heller ikke, at de blot skal kende til konsekvenserne ved en usund livsstil eller vide, hvordan man træner bedst. I stedet handler det om, at de selv skal være i stand til at anvende den viden. De skal lære at gøre det selv. På denne måde bliver det, de lærer ikke blot et spørgsmål om overføring - og assimilering, men en spørgsmål om, at deres deltagelse i fællesskabet (og herigennem læring) faktisk transformerer dem.

De andre deltageres betydning

De skal altså lære at tale og ikke af tale (Lave og Wenger, 1991, p. 93). I dette tilfælde: de skal lære at træne og spise sundt og ikke om at træne og spise sundt. En anden faktor som hjælper her er de andre deltagere i træningscentrene (eller i Charlottes tilfælde hendes mor).

Jeg vil her tage fat i Camillas eksempel på sundhedsholdet. Camilla siger om hendes begyndelse på sundhedsholdet: ”[jeg skulle ikke] være alene omkring det. At jeg kiggede mig rundt omkring og nogle var større end mig og nogle var mindre end mig, men vi havde alle sammen det her [...] mål med at skulle blive sundere.” (Camilla, p. 7).

Lave og Wenger beskriver, at lærlinge især lærer af andre lærlinge. En cirkulation af viden blandt ligestillede spredes hurtigt og effektivt, og det at deltage i praksis er derfor en god forudsætning for effektiviseret læring (Lave & Wenger, 1991, p. 78). Camilla og de andre på hendes hold kan altså ses som legitime perifere deltagere i fællesskabet, som støtter hinanden. De har bl.a. oprettet en lukket facebook-gruppe, hvor de kan dele af deres erfaringer, opskrifter, sejre og hjælpe hinanden med at komme til træning (Camilla, p. 23). ”Altså det egentlig meget rart med den der sådan lidt støtteperson [...] det der med at man har aftaler når man skal hen og træne, det betyder rigtig, rigtig meget”. (Camilla, p. 23). At deres trænere kan være et

forbillede (eller en mesterlære) for dem, kan altså være en vigtig faktor for, at de ændrer livsstil, men det er støtten fra de andre på holdet også.

Et andet perspektiv jeg synes, der er relevant at inddrage, er Lave og Wengers betragtninger om, at det kan blive en vigtig del af AA-medlemmernes egen afholdenhed fra alkohol, at de hjælper andre i samme situation (Lave & Wenger, 1991, p. 72). Camilla og Charlotte nævner ikke direkte det med at hjælpe andre fra træningscentret som en motivation for at holde sig selv i gang. Tanken om deres livsstilsændring måske kan hjælpe andre er dog helt klart en faktor, som gør at de fortsætter med deres væggtab. Her er det imidlertid den hjælp, deres livsstilsændring kan blive for deres børn i fremtiden:

Camilla fremhæver faktisk både sin træner og sin datter, da vi snakker om, hvordan hun håndterer en situation, hvor hun er lige ved at falde i:

”[...]det lyder frygteligt, fordi det lyder som om, jeg har fået en ny person i mit liv, men jeg tænker faktisk lidt på Nanna [hendes træner]. [...] tænker faktisk på, hvad hun har sagt til mig. [...]og at jeg skal se hende i øjnene næste, næste tirsdag. Og så tænker jeg på at, at min datter hun, hun æder ligeså, ligeså gerne bøgger som, som hun spiser bolle med ost.[...] Altså at hun skal, hun skal have et eller andet, andet forbillede [...] så hvis jeg hele tiden tænker på at jeg gør det altså for mere end mig selv. Så hjælper det.”

Charlotte ser også en motivation ved at kunne hjælpe et fremtidigt barn. Hun fortæller, at hun gerne vil være gravid, hvilket vægttabet forhåbentlig vil hjælpe hende med at blive. Udover en masse positive ting, der er forbundet med spise sundt under graviditeten siger hun at et håb også kunne være *”[...] i sidste ende [at] barnet også lever sundere end man selv har gjort.”*(Charlotte, p. 24).

Selvom de stadig er relativt nye i fællesskabet, kan de altså siges, at opleve nogle måder, hvorpå de selv kan bidrage med noget til fællesskabet og derved nærme sig fuld deltagelse. Selvom det kræver mere, både indsats, ansvar og tid motiverer det en voksende følelse af identitet som ”mester” dem til at fortsætte med deres engagement (Lave & Wenger, 1991, p. 94f).

Jeg har i denne del af analysen indtil videre ikke nævnt Stefanie. Grunden til dette er, at Stefanie ikke føler det samme fællesskab i træningscentret, som de andre gør. Ved at træne i centeret deltager Stefanie naturligvis i det fællesskab, som finder sted der, men hun føler sig alene. Hun har ikke støtten fra andre eller et forbillede i en træner.

Jeg ser dog stadig, at hendes fortælling underbygger min betragtning om, at støtte fra andre og et fællesskab er en vigtig faktor for at ændre livsstil. Hun fortæller bl.a. at hun tror, at det er nemmere at ændre livsstil sammen med nogen, og da hun boede i sit hjemland trænede hun med en veninde, hvilket gik godt, fordi de støttede hinanden (Stefanie, p. 7, p. 9)

Transformation af identitet

I dette afsnit vil jeg beskæftige mig med identitet under forandringsprocessen. Jeg vil starte med at tage udgangspunkt i Lave og Wenger, som også var sidste afsnits fokus. Derefter inddrager jeg den narrative tilgang til identitet, som jeg redegjorde for i ”Inspirationen bag interviewguiden”.

Identitets som indgang til deltagelse

Det første jeg vil påpege er, hvordan to centrale aspekter ved Camilla og Charlottes identitet gør det muligt for dem at indgå i træningscentrenes fællesskab. I eksemplet med Anonyme Alkoholikere var en identitet som ”alkoholiker” en indgang til fællesskabet i AA (Lave & Wenger, 1991, p. 71). På samme måde er Camilla og Charlottes identitet, som nogle der ønsker vægttab og sundere livsstil, en indgang til fællesskabet i træningscentrene.

Derudover indebærer deltagelsen i fællesskabet et fremadrettet krav om, at de aktivt skal arbejde mod at opnå dette vægttab og sundere livsstil. På samme måde som deltagerne i AA må holde sig tørlagte (Lave & Wenger, 1991, p. 71). De skal altså på den ene side have et problem, de ønsker at løse for at deltage, og deres deltagelse opretholdes ved, at de vedholder den adfærd, som kan få dem til at opnå dette i fremtiden.

Selvom de på nuværende tidspunkt faktisk efterlever en sund livsstil, som har givet dem en ny identitetsfølelse, er de da også bevidste om, at de fortsat skal kæmpe fremadrettet og passe på med at ”falde i” i fremtiden. ”*Det lyder jo pisse nemt når folk lige er kommet om på den anden side ”nu har jeg tabt 30 kg.”, ”det så nemt”, ”nej det er ikke en skid nemt”. Og det vil være en kamp resten af mit liv [...]*” (Camilla, p. 33). Igen er parallellen til AA klar. Deres ”problem” gav dem en indgangsvinkel til et fællesskab, og selvom de har ændret deres adfærd, som følge af

den øgede deltagelse, er deres oprindelige identitet som stadig et vigtigt element i både deres nuværende og fremtidige identitet.

Identitetskonstruktion

Det andet identitetsaspekt jeg vil påpege er, hvordan deltagelse i fællesskaber fører til identitetskonstruktion. I AA er hovedopgaven en transformation af identitet, hvilket sker ved, at medlemmerne gennemgår en proces fra alkoholiker til tørlagt vil en læring finde sted, som ændrer den måde, de handler og opfatter verdenen på (Lave & Wenger, 1991, p. 71).

I relation hertil ser jeg også Camilla og Charlotte gennem deltagelse transformerer deres identitet. Jeg har allerede fremhævet tidligere, at læringen i træningscentre har dette formål. Mere konkret opstår denne dog ved, at Camilla og Charlotte gennem deltagelse går fra at være nyankomne til veteraner indenfor fællesskabet. Under dette forløb vil de begynde at handle og opleve verdenen anderledes end før (Lave og Wenger, 1991, p. 49). Et helt simpelt eksempel er, at Camilla har lært, hvor meget planlægning kan betyde for at opnå succes med vægttabet, hvilket betyder at hun i dag handler anderledes. Hun har altså fået transformeret sin identitet, som en ”der planlægger” frem for bare at tage tingene som de kommer (Camilla, p. 19). I kraft af deres medlemskab og deltagelse kan folk altså få et nyt syn på sig selv, som bliver integreret som en del af deres identitet (Lave & Wenger, 1991, p. 60, p. 70f).

At Camilla og de andre kvinder får et nyt syn på sig selv, hænger godt sammen med det narrative perspektiv, jeg redegjorte for i ”Inspirationen bag interviewguiden”. I dette perspektiv blev identitet heller ikke set som et statisk produkt, men en, som udvikler sig. (Haaland, 2007, p. 98f). En måde, man kan rekonstruere sin identitet på i dette perspektiv, er ved at udfordre den dominerende fortælling om sig selv (Haaland, 2007, p. 91-94).

I relation hertil, kan det ses, at Camilla er begyndt at udfordre de fortællinger, hun havde om sig selv, før hun begyndte at ændre sit liv. F.eks. havde hun tidligere sagt til sig selv, at hun ikke havde selvdisciplinen til at gennemføre en forandring, men erkendte, at: *”[...] det [selvdisciplin] har jeg jo haft i alle andre aspekter af mit liv [...] jeg er meget fokuseret, jeg er meget perfektionistisk. Hvorfor kan jeg så ikke være det omkring min krop?”* (Camilla, p. 34). Ved at stille spørgsmålstejn ved

denne antagelse, skaber hun altså grobunden for en ny historie om sig selv, som passer mere på den hun gerne vil have om sig selv i fremtiden.

Det er dog stadig essentielt at påpege, at det ikke er nok, at hun blot *overvejer* disse ting omkring sig selv. Når alt kommer til alt, er det de aktive *handlinger* der er har den egentlige ”skabende magt”. Camilla fortæller, at hun efter en lang dag og træning går ud til bilen med et kæmpe smil, fordi:

””hey nu har jeg gjort noget”. Og det er meget ofte, [...] det har jeg jo også fundet ud af med mig selv, det er [...] når man ikke gør noget, at man er mere gal og ked af ens situation, altså jeg er da stadig pisse træt af, at jeg ser ud som jeg gør og at jeg stadigvæk vejer alt, alt for meget, men når jeg ved at jeg har booket træning til i morgen eftermiddag og på søndag og jeg ved at det jeg har med i tasken, det er altså noget jeg godt må spise med god samvittighed. Så har jeg det på en eller anden måde bedre [...]” (Camilla, p. 24)

Gennem deltagelse i fællesskabet i træningscentre kan kvinderne siges at udfordre deres gamle dominerende historier ved, at de aktivt handler for at skabe en ny.

Camilla beskrev sig selv tidligere, som lidt af en ”sofakartoffel”, men nu beskriver hun sig selv, som en der gør noget aktivt for at ændre hendes situation. Denne gamle fortælling passer altså ikke mere, fordi hun handler anderledes (Camilla, p. 1, p. 34).

Aktiv handling, som understøtter ens udfordring af ens opfattelser af sig selv kan altså ses som faktorer som medvirker til at ens identitetsfølelse ændrer sig, hvilket er medvirkende til at man ændre livsførelse.

At dele sin beslutning med andre

Ifølge forfatterne bag den transteoretiske model kan det være en stor hjælp at inddrage andre i ens beslutning om at ændre livsstil. Det kan føre til en uundværlig støtte folk fra folk omkring en og være med til at understøtte en persons proces mod en nyere version af sig selv (Prochaska, Norcross & DiClemente, 1994/2008, p. 112f). Forfatterne bag Motivationssamtalen sætter også fokus på vigtigheden af ens sociale kontekst, herunder at motivation for forandring opstår i trygge rammer (Miller & Rollnick, 2002, p. 30f). Motivation er en interpersonel proces, som er et produkt af de relationer personen indgår i (ibid., p. 43), så hvis ikke ens omgangskreds forandringsønske kan det blive svært at gennemføre.

At dele sin beslutning om livsstilsændring ser jeg også helt klart, som en af de faktorer, der er medvirkende til at mine informanter har ændret livsstil. Det er dog på forskellig vis, at det kommer til udtryk.

Camilla er nok den af de tre, som deler sin livsstilsændring med flest. Hun har især besluttet sig for at delagtiggøre så mange som muligt, især i hendes privatsfære om hendes beslutning. Hun begrundet det med følgende svar: ”*Jeg bedre kan undskylde det overfor mig selv, hvis jeg falder i, end for andre, og det vil sige jo flere jeg involverer, jo flere skal jeg stå til ansvar for.*” (Camilla, p. 20). Hun har også fortalt til sine kollegaer, at hun er i gang med at lave sin kost om, men ellers er det er ikke noget, hun snakker med dem om.

Det er, ifølge Camilla, også forskelligt, hvorvidt det er nemt eller svært at fortælle om sin beslutning. Det kan være svært at snakke om sin livsstilsændring med personer, som hun ikke føler, ”forstår” det: ”[...] *hvis man aldrig har kæmpet for noget, så ved man heller ikke [...], hvilken sejr det er at gøre det [...]*” (Camilla, p. 28). Andre, som hun kan identificere sig med, er nemmere at snakke med. Jeg anskuer dette, som værende relateret til det forrige emne omkring fællesskab. At være i et fællesskab med nogle, som har samme mål og ønsker, giver en tryghed, hvor det er legitimt at være i gang med processen mod at blive sundere.

Hun fortæller, at hun har bedt hendes mand om at støtte hende i livsstilsændringen, for som hun siger, kommer livsstilsændringen til at ”gå ud over ham”, da det er ham som passer datteren når hun er til træning og ham der laver 90% af maden. ”[...] *han skal jo også hoppe med på den her, nu skal vi lige gennemtænke alt, hvad vi laver, og nu skal han også komme med nye ideer og sådan noget.*” (Camilla, p. 27).

I starten af opgaven skrev jeg i afsnittet ”Inspirationen bag interviewguiden”, at jeg mente, at en del af det, at gennemgå en forandring måtte indebære, at mennesker skulle lære at tage ansvar for deres eget liv. Her skrev jeg, at mennesker ofte forsøger, at overbevise sig selv og andre om, at deres handlinger er resultatet af andre menneskers handlinger, frem for at tage deres eget ansvar for deres livssituation. Hvis jeg skulle have fortolket Camillas udsagn ud fra dette kunne en fortolkning måske have været, at hun stadig ikke helt har taget fuldt ansvar for, at hendes livsstilsændring er en, hun selv må klare, da hun fremhæver sin mands støtte. I stedet ser jeg i Camillas tilfælde, hvordan hun netop tager ansvar ved at trække på sin mands støtte. Hun kan ses, som ”sit eget livs forfatter”, hvor hun erkender

vigtigheden af at få hans (og andres) støtte. Forfatterne bag Motivationssamtalen sætter også fokus på at motivation er en interpersonel proces, som er et produkt af de relationer personen indgår i (ibid., p. 43), så hvis ikke ens omgangskreds forandringsønske kan det blive svært at gennemføre. At ændre livsstil handler altså ikke nødvendigvis om, at klare det hele selv, men også at vide, hvornår man skal trække på sit bagland.

Charlotte og Stefanie har det lidt sværere med at dele deres beslutning med andre. Stefanie har valgt, at holde sit vægttabsprojekt hemmeligt for folk omkring hende. Hun synes, der er noget pinligt forbundet med at skulle sige det til andre, men også at der kan være noget ”denial” indblandet. (Stefanie, p. 7f). Charlotte har også valgt at holde beslutningen hemmelig udover for den inderste kreds, fordi hun ofte synes, at det går galt, når man fortæller om sin beslutning til andre, og ”[...] *hvis det så ikke går så godt, så er det træls at skal stå og forklare det, hvis man kan sige det sådan*” (Charlotte, p. 8). Efterfølgende nævner Charlotte dog at der måske kunne være nogle fordele ved at dele sin livsstilsændring med andre. Der, hvor hun er mest bange, at hendes vægt ikke går nedad er nemlig, når hun er ude at spise hos andre. Altså hvor hun ikke selv kan bestemme, hvad hun putter på tallerkenen. Her kan hun godt se, at det måske kunne være nemmere, hvis hun havde fortalt dem om hendes livsstilsændring: ”*Det er nok også det der med at alle andre de ikke ved det, så de egentlig ikke laver specielt sundere mad.*” (Charlotte, p. 16).

At dele sin beslutning med andre kan altså tilsyneladende være en hjælpende faktor for at ændre livsførelse, selvom det ifølge mine informanter ikke altid er lige nemt at fortælle om.

Dybdeliggende ønsker og værdier

Ifølge Miller og Rollnick handler gennemførelsen af en forandring om, at personen må udforske, hvad han eller hun virkelig værdisætter og ønsker i fremtiden. Konstruktive adfærdsændringer opstår nemlig, når en person forbinder sin forandring med noget positivt og noget der har *værdi* for dem (Miller & Rollnick, 2002, p. 30f). Det ser jeg også helt klart gælde for mine informanter. Jeg har tidligere i opgaven påpeget nogle af de negative konsekvenser ved deres tidligere livsstil, som fik dem til at ønske forandring. Men i dette afsnit retter jeg fokus mod de dybdeliggende værdier og ønsker, de forbinder og har med deres forandring.

De giver alle sammen udtryk for, at den nye livsstil vil give dem mere selvtillid (Charlotte, p. 22; Camilla, p. 34; Stefanie p. 22). Jeg har allerede nævnt, at nogle af dem gerne vil kunne passe noget bestemt tøj. En del af motivation for forandring handler derfor om et forbedret udseende. Allerede i det første interview nævner Stefanie dog, at hun også med sin livsstilændring håber at hendes forandring vil stoppe flere generationers problemer med vægt: ”[...] *jeg ville meget gerne det slutter med mig, [...] så næste generation, de har ikke problemer...*” (Stefanie, p. 3).

Jeg har været lidt inde på det før, men da jeg oprindeligt startede med at skrive specialet havde jeg en ide om, at en medvirkende faktor til at folk ændrede livsstil kunne være, at de indså at de måtte tage ansvar for deres eget liv. Jeg tænkte, at en faktor, som kunne være medvirkende til at folk ændrede livsstil måske handlede om, at de skulle indse de positive sider ved livsstilsændringen og at den var for deres egen skyld. Allerede efter dette første interview begyndte jeg dog, at overveje, at forandring for ens egen skyld ikke nødvendigvis er det, som virkelig driver en forandring. Efter at have snakket med Camilla og Charlotte bliver dette perspektiv tydeligere.

Jeg har tidligere været inde på, at Camillas ønske om at være et godt forbillede for sin datter. I relation hertil er en anden faktor medvirkende til at hun ændrede livsstil; nemlig at det betød enormt meget for hende, at hun kan være der for sin datter – også mange år ud i fremtiden. Hun fortæller, at hun engang havde set en mor, som var så overvægtig, at hun havde svært ved at lege med sit barn:

”[...] *for mig var det virkelig hovedet på sømmet, fordi [...] indtil videre har det jo været for min skyld, for min egen forfængeligheds skyld, og at ej jeg vil gerne se godt ud i den her kjole eller, jeg vil gerne, jeg vil gerne have min mand vender sig stadigvæk om efter mig og fløjter efter mig (griner lidt) ligesom han gjorde i gamle dage... [...] Nu er det blevet til noget helt andet, [...] det jo blevet til, jamen jeg vil for helvede da være der til at kunne lege med Amalie, [...], jeg skal ikke være ved at dø ved at løfte på hende, selvom hun bliver større, [...] jeg skal være der når hun bliver konfirmeret, når hun bliver gift*” (Camilla, p. 9).

Tanken om at forandre sig for sin datters skyld motiverer hende altså, og tidligere forfængelige ønsker har ikke været nok. Faktisk var Camilla også ekstremt sund under hele hendes graviditet. Her handlede det også om, at hun ønskede det bedste for hendes datter (Camilla, p. 4f).

Charlotte beskriver også, at det betyder noget at det ikke længere bare handler om hende selv mere. Hende og kæresten ønsker sig et barn, og de har fået at vide, at et vægttab kunne hjælpe. Charlotte fortæller, at hun før har haft svært ved at holde motivationen til et vægttab, men denne gang er det anderledes, og hun tror det handler om, at hun kan se en anden ”gevinst” denne gang. Ønsket om at blive gravid giver vægttabet en anden mening ”*Før var det jo bare mig selv, [...] nu har jeg [...] både min kæreste til at støtte mig, men der er også et fælles mål i enden med det.*” (Charlotte, p. 15f).

Det kan siges, at de er nået ind til kernen og er blevet bevidste om de ting, der virkelig betyder noget for dem. Da Camilla indser, hvor vigtig det er for hendes datter, at hun også har en sund livsstil *efter* fødslen, giver det motivationen for livsstilsændringen en dybere mening og den bliver også vigtigere at holde fast i. Efter at have snakket med mine informanter er jeg altså blevet mere bevidst om, at en faktor, som de oplever er med til at de ændrer livsstil er, at livsstilen hænger sammen med deres egne dybe ønsker (at blive mor) og værdier (hvordan man er en god mor). Det betyder også, at en forandring for andres skyld kan blive vejen frem for en ændret livsførelse.

Diskussion

I det forrige afsnit har jeg gennem analysen påpeget de faktorer, som mine informanter oplevede som medvirkende til at de ændrede livsstil. Jeg vil i diskussionen diskutere forskellige temaer, som jeg synes har vist sig relevante i forhold til fænomenet ”Hvordan mennesker ændrer livsførelse” og jeg vil løbende at diskutere nogle af de implikationer mine fund i specialet kan have for fremtidig beskæftigelse med emnet.

Teoretisk og praktisk viden

På baggrund af analysen, mener jeg, at fænomenet om at ændre livsførelse leder op til en diskussion af teoretisk og praktisk viden. Under specialeskrivningen er jeg blevet opmærksom på, at forandring er et enormt komplekst fænomen at beskæftige sig med, og at der er flere antagelser omkring mennesket, som slet ikke er komplekse nok til at rumme en forklaring på, hvordan forandring opstår.

Det er f.eks. en misforståelse at tro, at mennesker ændrer livsførelse pga. fornuft som det ville antages i et rationalistisk menneskesyn (Christensen, 2002, p. 33). Det er gennem min analyse blevet helt tydeligt, at et ønske en forandring ikke er nok. Selvom der er mange negative konsekvenser forbundet med en adfærd, handler mennesker ikke på ”fornuftig vis” og ændrer den som følge heraf. Derudover er teorier, som overbetoner bevidsthed omkring et fænomen heller ikke nok til at få folk til at ændre adfærd. I eksemplet fra analyseafsnittet ”Følelsesmæssig tænding” fortæller Camilla jo, at hun godt vidste, hvad der skulle til for at opnå hendes mål, men alligevel ”faldt hun i”. En person kan altså vide en masse ting om noget, men stadig ikke finde ud af at efterleve det.

Med det i tankerne blev jeg, som sagt, opmærksom på, at opgavens fænomen kan ses som at afspejle en bredere pædagogisk psykologisk diskussion, som handler om teoretisk kontra praktisk viden. Bengt Molanders beskrivelse af kundskab (viden), mener jeg, er god til at belyse denne diskussion. Molander beskriver, at der findes to kundskabstraditioner: En vesterlandsk teoretisk kundskabstradition og en vesterlands praktisk kundskabstradition (Molander, 1990, p. 99; Molander, 1996, p. 12)

Den *vesterlandske teoretiske kundskabstradition*, beskriver han, har et dualistisk syn på subjektet og objektet. Det handler om, at have kundskab *om noget*. Kundskab kan formuleres, og man kan tilegne sig kundskab uden at kunne bruge det (Molander, 1996, p. 12). Molander beskriver, at det er denne tradition, som har påvirket det, vi i dag kender som videnskab. Ifølge denne tradition kan man ikke løse et praktisk problem uden først at forstå og forklare, hvordan ting og sager forholder sig (Molander, 1996, p. 7).

I modsætning hertil tager en *vesterlandske praktisk kundskabstradition* afstand fra det dualistiske synspunkt og handler i stedet om læring gennem deltagelse og dialog med andre mennesker. I dette perspektiv ses kundskab som kundskab-i-handling. Faktisk mener han, at kun kundskab-i-brug kan omtales som kundskab. Derfor mener Molander også at kundskab kan være tavs, da kundskabens fundament ikke består i at kunne komme med sproglige formuleringer, men at kunne gøre og gennemføre opgaver. Den kundskab der formidles fra mesterlære til lærling, som opnås gennem øvelse og personlig erfaring, mener han kan betegnes tavs kundskab. F.eks. kan mange mennesker cykle, men de kan ikke fuldstændigt forklare, hvordan de cykler.

Dog har de kundskaben, da de kan gøre det (Molander, 1990, p. 101-103; Molander, 1996, p. 12).

Molandere betragtninger omkring en vesterlandsk kundskabstradition kan relateres til en pragmatisk og naturalistisk vidensteori, som bl.a. er udarbejdet af John Dewey tilbage i årene før år 1900 (Bjerg, 1998, p. 36). Her blev der lagt vægt på, at man måtte afprøve tanker gennem handling, hvis disse skal blive til viden. Mennesker bliver set som aktive væsener som lærer gennem problemløsningen af de situationer, de står overfor. Tænkning bliver således set som et instrument til at løse problemer, og viden ses som en ophobning af den visdom som problemløsningen frembringer (Bjerg, 1998, p. 36). Sagt på en anden måde er det erfaring gennem handling, som fører til viden. En anden central tanke i denne vidensteori er, at færdigheder bliver udviklet i takt med, at de bliver nødvendige eller giver mening (Bjerg, 1998, p. 37).

I relation til mit projekt er det tydeligt, at den viden som den vesterlandske teoretiske kundskabstradition snakker om ikke har været nok til at folk ændrer livsførelse. Mine informanter ændrede ikke livsførelse ved *at vide*, at de ville forandre sig eller *hvordan* de skulle forandre sig. I stedet har mine informanter måtte opnå den viden som den praktiske kundskabstradition snakker om. Nemlig at kundskab-i-handling. Som Molander skriver, er det først når kundskab kan tages i brug, at man egentlig kan snakke om kundskab. At inddrage Lave og Wengers teori omkring perifer legitim deltagelse har derfor vist sig særlig nyttig til at belyse forandringsprocessen, da deres syn på læring indeholder mange af disse komplekse overvejelser. De har også fokus på det, at en person igennem mesterlære selv skal lære at handle: de skal ikke lære af tale, men at tale.

I den transteoretiske model beskrives det, at handling nogle gange forveksles med forandring, men hvis der handles uden refleksion fører det kun til midlertidige ændringer, hvorefter personen falder tilbage til deres tidligere mønstre. Hvis man skal lære af, at handle kan det dog diskuteres, hvorvidt der er nogle former for handling, som ikke bidrager med en ny viden. Måske kan Prochaska og Norcross (1994) have ret i, at handling uden indsigt er uhensigtsmæssig, da ændringerne ikke bliver varige. F.eks. fortæller Camilla, at hun har været på en masse "hurtigkure", men ingen af disse kunne karakteriseres som "livsændrene" i sig selv. Med udgangspunkt i den praktiske kundskabstradition vil jeg dog sige at al handling, de har foretaget sig på en eller anden måde må have medført en ny viden. Om end ikke

andet, så at den metode ikke virkede. For selvom folk måske hurtigt er faldet tilbage til deres gamle vaner, er det stadig gennem problemløsning af situationer, man står overfor at man lærer. På baggrund af den pragmatisk og naturaliske tilgang til viden kan det derfor ikke være skadeligt at forsøge at handle, hvis man ønsker forandring. I stedet bør man være mere varsom med blive ved med at opsøge viden, som skulle gøre en klar til handling, da man alligevel ikke kan forberede sig fuldstændig. Jeg har fundet ud af, at en livsstilsændring ikke kan ses som et statisk produkt, som blot handler om, at man skal knække en kode til succes og så vender man aldrig tilbage til ens ”gamle” jeg. Som Camilla beskriver, vil resten af hendes liv formentlig være en kamp for at holde livsstilsændringen ved lige. Hun skal altså fortsat lære at handle den nye livsstil ud i livet, og det kræver, at hun bliver ved med at lære gennem ”problemløsning” af de situationer hun står overfor.

Den tavse viden

Under dette speciale har jeg beskæftiget mig med, hvilke faktorer, som personer oplever som medvirkende til at de ændrer livsstil – og jeg har da også fundet nogle af disse.

På trods af det er der stadig et element omkring det med at ændre livsførelse, som stadig ikke forekommer en smule diffust og udefinerbart. I afsnittet ”følelsesmæssig tænding” beskriver jeg det øjeblik, som jeg mener, kan beskrives som der, hvor Camilla for alvor ændrede livsførelse. Camilla kan ikke sætte præcise ord på, hvad det var, der ændrede sig den dag, men derefter var bare klar. Molander nævner, at den viden som formidles fra mesterlære til læring, kan være tavs. Jeg spekulerer derfor på, om den viden som Camilla har opnået her netop er den tavse kundskab, som betyder, at hun nu kan løse opgaven at ændre livsstil. Hun kan godt fortælle om forløbet op til, men ikke forklare det øjeblik. Ifølge Molander kan sproget spille en vigtig rolle op til at en person lærer den egentlig kundskab-i-handling, men man kan f.eks. ikke udtømmende forklare, hvordan man rent faktisk cykler (Molander,1990, p. 102f).

Projektets videre betydning

Hvis en ændret livsførelse er en der skal læres gennem handling kan man spørge, hvordan en professionel kan hjælpe individer med at forandre deres liv, hvis de ønsker det. For det første kan vi se, hvordan mesterlære i træningscentre kan være en stor hjælp for denne specifikke livsstilsændring. Som psykolog mener jeg dog også, at dette projekt har frembragt en masse nyttig viden, som kan inddrages i behandlingsmæssige sammenhænge.

For det første kan det måske være gavnligt ikke at se den ”behandling” man tilbyder, som løsningen på problemet, men se behandlingen, som støtte i en naturlig forandringsproces, som Miller og Rollnick beskriver (2002, p. 21, p. 27). Med udgangspunkt i dette projekt ser jeg den professionelle hjælpers rolle som en, der kan hjælpe med at skabe tiltro til personens egne evner og hjælpe med at gøre klienten parat til at handle, da det er et af de første skridt mod den handling, som skaber den egentlige ændring.

Individet og betydningsfulde andre

Derudover er det blevet tydeligt for mig, hvor vigtige andre mennesker omkring personen, der ønsker forandring, er. Både i den transteoretiske model, i motivationssamtalen og i teorien om legitim perifer deltagelse bliver andre menneskers betydning for forandring fremhævet som noget helt særligt, og det er også noget, som virkelig hjælper kvinderne i dette speciale med at ændre livsstil. Mennesker kan tilsyneladende drage helt særlig nytte af andre menneskers støtte og hjælp.

I indledningen beskrev jeg, at der kan være et stort fokus på at folk selv må tage ansvar for deres liv. Nogle gange kan dette fokus nærmest virke til at anskue en person, som uafhængig af sine omgivelser. Som professionel hjælper ville det være yderst u hensigtsmæssigt, at underkende andre personers indflydelse, og jeg ser det derfor som en oplagt, at en professionel skal lægge vægt på at hjælpe en person med at få indviet andre i sin beslutning. At inddrage andre i sit projekt kan nemlig også ses som en måde at tage ansvar for sit eget liv på.

Derudover er jeg blevet opmærksom på et helt særligt tema, som jeg ikke havde tænkt på før, nemlig at lysten til forandring tilsyneladende kan styrkes, hvis en

person føler, at der er andre, som kan få gavn af deres ændring. Det er jo sådan set ikke fordi, at hverken Camilla eller Charlottes vægttabsønske er nyt, men deres opfattelse af vigtigheden af forandringen øges, i det, at de opdager, at deres vægttab ikke kun handler om dem. At mennesker kan motiveres ved at gavne andre frem for dem selv synes jeg er et interessant fund, som kunne være interessant at arbejde videre på i fremtiden. Indenfor psykologien, mener jeg, at dette fund kan understrege vigtigheden af ikke blot at koncentrere sig om individets behov, ønsker og tanker, men i stedet fokusere på at inddrage individets kontekst og sociale liv, da der måske er dybere værdier og ønsker relateret til dette.

Processen, frem for målet

Som jeg skrev om i min analyse har det for mine informanter været dejligt, at være en del af et træningscenter, hvor de sammen med andre kan arbejde imod en sundere livsstil. En af de klare styrker, jeg ser i træningscentrene er, at de oplever, at deres identitet som nyankomne bliver godkendt. Der er ikke en forventning om, at de skal være eksperter eller at burde have været kommet i mål for længe siden. I træningscentrene finder de andre de kan identificere sig med, hvilket motiverer dem. Derudover har de haft fokus på at finde deres helt egen unikke metode, som virker for dem. Ikke en af kvinderne havde fulgt en bestemt metode, men tilpasset livsstilsændringen til deres eget liv. Derudover har de nu fokus på processen frem for målet, hvilket medierne ifølge dem overser. Som Camilla siger:

"[...] for mig giver det mere positiv fokus, hvis jeg så læser noget om [...] Her har vi en god salat. Ikke noget med hvor mange kalorier der er i, men her er noget som er sundt og nærende [...] Her er en ny øvelse der kan styrke de og de muskler i kroppen på dig [...] det mere interessant for mig end her har du Dukan kuren her kan du tabe en milliard kilo ved at kun at spise kød i en måned" (Camilla, p. 31).

At have fokus på forløbet frem for målet mener jeg derfor bør være er også væsentlig betragtning i alle sammenhænge, hvor der foregår en livsstilsændring. I dette speciale er det også blevet belyst at tilbagefald er en naturlig del af processen. Hvis der var øget fokus på dette, som en naturlig del af processen, kunne det være, at det ville minimere de negative følelser som ofte er forbundet med et tilbagefald. Derudover er der heller ikke er nogen standartløsninger, som passer til alle. En professionel

hjælper kan derfor med fordel gøre personen opmærksom på dette og opfordre vedkommende til at finde sin egen metode.

Konklusion

Denne opgave har beskæftiget sig med besvarelsen af problemformuleringen: **Hvilke faktorer oplever individer er medvirkende til at de ændrer deres livsførelse?**

Belyst gennem tre kvinders fortællinger om deres oplevelse af livsstilsændring.

Gennem en analyse af mine interviews med Stefanie, Camilla og Charlotte kan jeg fremhæve følgende:

Kvinderne oplever, at en lyst til forandring er medvirkende til at de ændre livsførelse. Lysten til forandring opstår bl.a. ved, at de er trætte af deres nuværende situation og har positive forventninger til, hvad en ny livsstil kunne medbringe. Derudover er det vigtigt, at de har tiltro til den måde, som de griber livsstilsændringen an på, og at de tror på, at de har evnerne til at gennemføre en forandring.

De oplever derudover, at en deltagelse i et fællesskab medvirker til, at de ændrer livsførelse. Gennem deltagelse i fællesskabet i træningscentre får de støtte fra de andre medlemmer, og deres trænere fungerer som forbilleder, hvilket motiverer.

Deres identitet er også en vigtig faktor for forandring. Deres identitet som ”en, der ønsker en livsstilsændring”, giver dem en indgangsvinkel til fællesskabet i træningscentre. Under deltagelsen begynder kvinderne dog, at udfordre denne identitet ved, at de aktivt handler for at skabe en ny.

At dele deres beslutning med andre kan også være en hjælp. At dele beslutningen med andre kan nemlig føre til øget støtte fra omgivelser, og derudover giver det også en følelse af at stå til ansvar. At få sat fokus på, hvordan ens værdier og ønsker stemmer overens med en ændret livsførelse kan også medvirke til, at denne person faktisk ændrer sig.

Der er også noget som tyder på, at det ikke er alle faktorer, som medvirker til, at en person ændrer livsførelse, der kan sættes ord på. I dette projekt peger jeg på, at det kan omhandle det fænomen, at de har opnået en praktisk viden, som kan beskrives som kundskaben til at gøre og gennemføre livsstilsændringen, og at der derfor er tale om tavs viden.

Afslutningsvis vil jeg gerne understrege, at de ovenstående faktorer er dem, som jeg har fundet relevant i dette projekt. Dette projekt må derfor ikke ses som en facitliste for, hvad der skal til, hvis en person ønsker at ændre livsstil. I stedet opfordres der til, at dette projekt ses som en inspiration, der kan arbejdes videre på i fremtiden.

Pensum og referenceliste

- Bjerg, J. (1998). Fortællinger om opdragelse og undervisning. In Bjerg, J. (Ed.). *Pædagogik* (pp. 15-49). København: Hans Reitzels Forlag. 34 sider.
- Brinkmann, S. & Tanggaard, L. (2010). 1. Interviewet: samtalen som forskningsmetode. In Brinkmann, S. & Tanggaard, L. (2010). *Kvalitative metoder – en grundbog* (1. udgave, 2. oplag) (pp. 29- 53). København: Hans Reitzels Forlag. (25 sider)
- Christensen, A. I., Ekholm, O., Davidsen, M. & Juul, K. (2010) *Sundhed og sygelighed i Danmark 2010 og udviklingen siden 1987*. København: Statens institut for folkesundhed, Syddansk universitet. 260 sider.
- Christensen, G. (2002). Videnskab og verden. In Christensen, G. *Psykologiens videnskabsteori* (pp. 19-42). Frederiksberg C, DK: Roskilde Universitetsforlag, 24 sider.
- Christensen, G. (2002). Psykologiens videnskabshistorie. In Christensen, G. *Psykologiens videnskabsteori* (pp. 43-74). Frederiksberg C, DK: Roskilde Universitetsforlag, 32 sider.
- Christensen, G. (2002). Problemer og løsninger. In Christensen, G. *Psykologiens videnskabsteori* (pp. 191-204). Frederiksberg C, DK: Roskilde Universitetsforlag, 14 sider.
- Czarniawska, B (2004). Narratives in an Interview Situation. In Czarniawska, B. *Narratives in Social Science Research* (pp. 47-59). London: SAGE Publications Ltd., 13 sider.
- Foucault, M. (1994). The Politics of Health in the Eighteenth Century. In Foucault, M. *Power – essential works of foucault 1954-1984*. (pp. 90-105). London: Penguin Books, 16 sider.
- Foucault, M. (1994). Preface to Anti-Oedipus. In Foucault, M. *Power – essential works of foucault 1954-1984*. (pp. 106-110). London: Penguin Books, 5 sider.
- Freire, P. (1992). Opening words. In Freire, P. *Pedagogy of hope* (pp. 1-6). London: Continuum International Publishing Group. 7 sider.
- Freire, P. (1992). 1. In Freire, P. *Pedagogy of hope* (pp. 7-39). London: Continuum International Publishing Group. 33 sider.

-
- Haaland, K. R. (2007). *LØFT og narrativer i professionelle samtaler*. København: Akademisk Forlag, 168 sider.
- Hill, C. E. (2004). *Helping skills – Facilitating Exploration, Insight, and Action*. (2. ed.). Washington, DC: American Psychological Association, 461 sider.
- Howitt, D. (2013). *Introduction to Qualitative Methods in Psychology*. (2. ed.). Harlow, GB: Pearson Education Limited, 550 sider.
- Jacobsen, B. (2007). Eksistentiel psykologi og terapi. In Karpatschhof, B., Katzenelson, B. (Eds.), *Klassisk og moderne psykologisk teori*. (pp. 100-117). København: Hans Reitzels Forlag, 17 sider.
- Langdridge, D. (2007). *Phenomenological Psychology – Theory, Research and Method*. Harlow, GB: Pearson Education Limited, 181 sider.
- Lave, J. & Wenger, E. (1991). *Situert læring – og andre tekster*. København: Hans Reitzels Forlag, 248 sider.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2008). *Interview – introduktion til et håndværk* (2. ed.). København: Hans Reitzels Forlag, 376 sider.
- Madsen, S. A., Grønbæk, H. & Olsen, H. (2006). Psykologiske aspekter ved overvægt. *Ugeskrift for læger*. 168/2 9. januar 2006. (pp. 194-195) 2 sider.
- Miller, W. R. & Rollnick, S. (2002). *Motivations samtalen*. København: Hans Reitzels Forlag, 267 sider.
- Molander, B. (1990). Kunskapers tysta och tystade sidor – ett försök till översikt. *Nordisk Pedagogik*, 3, (pp. 99-114), 15 sider.
- Molander, B. (1996). Kunskap – ett fortsatt sökande. In Molander, B. *Kunskap i handling*. (pp. 57-82) Göteborg: Daidalos, 25 sider.
- Nielsen, K. (2007). Behaviorisme og social-kognitiv læringsteori. In Karpatschhof, B., Katzenelson, B. (Eds.), *Klassisk og moderne psykologisk teori*. (pp. 214-235). København: Hans Reitzels Forlag, 22 sider.
- Prochaska, J. O. & Norcross, J. C., (1994). *Systems of Psychotherapy – A Transtheoretical Analysis*. (3. ed.) Pacific Grove, CA: Brook/Cole Publishing Company, 543 sider.
- Prochaska, J. O., Norcross, J. C. & DiClemente, C. C. (1992). In Search of How People Change – Applications to Addictive Behaviors. *American Psychologist*, 47(9), (pp. 1102-1114)
- Prochaska, J. O., Norcross, J. C. & DiClemente, C. C. (1994/2008). *Varig forandring*. Haderslev, DK: Forlaget Sydgården, 212 sider.
-

-
- Quinn, J. M., Pascoe, A., Wood, W. & Neal, D. T. (2010). Can't control yourself? Monitor those bad habits. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(4), (pp. 499-511) 12 sider.
- Vangeli, E. & West, R. (2012). Transition towards a 'non-smoker' identity following smoking cessation: An interpretative phenomenological analysis. *British Journal of Health Psychology*, 17, (pp. 171-184)
- Vygotsky, L. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. (Ed.) M. Cole. Cambridge, MA: Harvard University Press. Chapter 1. Tool and symbol in child development. Chapter 4. Internalization of higher psychological functions. 16 sider.