



I bevægelse mod et langsommere tempo: En kvalitativ undersøgelse af slow living

Af Amanda Eleonora Thomsen

Vejledt af Peter Clement Lund

I bevægelse mod et langsommere tempo: En kvalitativ undersøgelse af slow living

Rapportens samlede antal tegn
(inkl. mellemrum og fodnoter, ekskl. forside,
referenceliste): 157.745
Svarende til antal normalsider à 2400 tegn: 65,7

Studienummer: 20203860
Amanda Eleonora Thomsen

Vejleder: Peter Clement Lund

**10. semester, Psykologi,
Kandidatspeciale**

**Aalborg Universitet
30. maj 2025**

Abstract

In recent years, a social debate in Denmark has unfolded concerning lifestyle choices that challenge prevailing societal norms. In particular, the lifestyle *slow living* has gained increasing attention and is regarded as a counterresponse to the accelerating pace of modern society. Despite the growing interest, the phenomenon of slow living remains underexplored within the research field of psychology. This master's thesis explores the phenomenon of slow living and its impact on the individuals' well-being. The aim of this paper is to investigate how individuals' turn toward a slow living lifestyle can be understood, and how this lifestyle influences the individuals' well-being.

To investigate this, a qualitative research design was applied using Interpretative Phenomenological Analysis (IPA), a method grounded in phenomenology and hermeneutics. Semi-structured interviews were conducted with four women in their mid- to late twenties, all of whom have made a lifestyle change toward slow living. The interviews were transcribed and analyzed using IPA. Three themes emerged: *The busy and efficient life*, *A transitional phase between lifestyles*, and *An everyday life characterized by a slower pace and time for introspection*. The analysis was elucidated by theoretical perspectives of Hartmut Rosa, Byung-Chul Han and George Herbert Mead. The main findings indicate that the participants turned to slow living as a response to psychological distress and mental illness. The distress was rooted in an everyday life characterized by acceleration, performance pressure, a fast pace, and time-optimization. For several participants, this lifestyle led to a breaking point where it became psychologically unsustainable to maintain such a pace. Through a reflective transition phase, the participants began to question their previous way of living and connect with their inner needs. Furthermore, the findings indicate that adopting to the slow living lifestyle brought an increased sense of well-being, including improved sleep, enhanced emotional awareness, reduced psychological distress, and an increased sense of happiness and hopefulness. However, participants also encountered challenges in adapting to slow living, such as skepticism from close relations and periods of doubt and uncertainty about the future. While these findings contribute new insights to a relatively underexplored research field, further research is needed on individuals' experiences with slow living in order to gain a deeper understanding of the phenomenon.

Indholdsfortegnelse

1. Indledning	1
1.1 Uddybning og præcisering af problemformulering	3
1.1.1 Begrebsafklaring af slow living	4
1.1.2 Begrebsafklaring af trivsel	6
1.2 Eksisterende forskning om slow living	7
2. Metodologi	9
2.1 Afhandlingens videnskabsteoretiske ståsted	9
2.1.1 Fænomenologi	9
2.1.2 Hermeneutik	10
2.1.3 Interpretative Phenomenological Analysis	11
3. Metode	13
3.1 Det semistrukturerede interview	13
3.1.1 Interviewguide	14
3.2 Refleksioner om etisk praksis	15
3.3 Informanter og fremgangsmåde	17
3.3.1 Rekruttering af informanter	17
3.3.2 Interviewets fremgangsmåde	19
3.3.3 Transskription	19
3.4 Analysemetode	21
3.4.1 Interpretative phenomenological analysis	21
4. Analyse	22
4.1 Præsentation af informanter	24
4.2 Det travle og effektive liv	25
4.2.1 Den evige tidsoptimering	25
4.2.2 Konsekvenserne af livsstilen rammer	28
4.2.3 Teoretisk analyse	30
4.3 En overgangsperiode mellem livsstile	34
4.3.1 Bevidstgørelse om måden at ville leve livet på	34
4.3.2 Teoretisk analyse	39
4.4 En hverdag med et langsomt tempo og tid til at mærke efter	41
4.4.1 At mærke indre behov og agere ud fra dem	41
4.4.2 Trivsel og udfordringer efter livsstilsændring	44
4.4.3 Skepsis og støtte fra omgangskreds	46
4.4.4 Teoretisk analyse	48
4.5 Opsamling på analysen	52
5. Diskussion	53
5.1 Sammenligning med eksisterende forskning	53
5.2 Teoriernes bidrag og begrænsninger	55

5.3 Metodiske refleksion og diskussion	58
5.3.1 Styrker og begrænsninger ved interview som metode	58
5.3.2 Diskussion af afhandlingens kvalitet	59
5.3.3 Generaliserbarhed	61
5.4 Perspektivering til psykologisk praksis	62
6. Konklusion	63
Referenceliste	65

Bilag 1: Interviewguide

Bilag 2: Samtykkeerklæring

Bilag 3: Transskription Emma

Bilag 4: Transskription Louise

Bilag 5: Transskription Solvej

Bilag 6: Transskription Luna

1. Indledning

I Danmark har vi i flere år kunne boltre os i den positive statistik, at vi er en af verdens lykkeligste lande (Helliwell et al., 2023; Helliwell et al., 2024). Samtidig ser vi, at flere børn, unge og voksne oplever et fald i mental sundhed. Kigger man blot på forekomsten af stress, har den været støt stigende inden for en kort årrække (Sundhedsstyrelsen, 2022). Man fristes til at stille sig selv spørgsmålet: Hvordan kan vi være en af verdens lykkeligste lande, samtidig med at flere og flere får en dårligere mental sundhed? Noget hænger ikke sammen, og netop det påpeger forfatteren og foredragsholderen Maj My Humaidan i den debatterede bog ”Ærø Manifestet”. Hun fortæller:

Det er den samme mur, jeg løber ind i, den samme frustration, jeg lægger låg på, mens bølgen af afmagt sluger mig og råber: ”Du kan ikke følge med!” Der er mit arbejde, der ikke er meningsløst, men heller ikke føles som meningen, der er huset mellem naboer, der ikke har tid til at lære os at kende, der er alle de blanke biler, der kører forbi, og glimt af succes, når jeg holder den nye Iphone (...) Der er en jagende fornemmelse af, at vi alligevel aldrig har nok, og lyden af noget dybt indeni, der hvisker: Det er ikke lykken, det her. Det var aldrig min plan, at jeg skulle have så travlt (Humaidan, 2023, p. 6f).

Humaidan skildrer i dette citat og i bogen generelt, at noget er helt skævt i samfundet: Vi løber sjælløst afsted mod målet om succes: en god karriere, børn, vækst og selvstændighed. Men hvem har i første omgang bestemt, hvad succes er? Det går op for Humaidan, at hun kører på autopilot efter nogle normer om succes og lykke, der ikke i første omgang blev skabt af hende selv, men samfundet. I bogen fortæller hun om sin egen og sin families til tider snoede vej mod at finde ud af, hvad der for dem er succes og meningsfuldt, når det ikke bestemmes udefra. Et langsommere tempo, fællesskab og tilknytning bliver nøgleordene for dem: Tid til at kunne skabe tilknytning til sine børn, tid til at kunne lære sine naboer at kende og tid til blot at være (Humaidan, 2023).

Nogle af disse nøgleord går igen i en livsstil kaldet ”slow living”. Som ordene i livsstilen indikerer, så handler slow living først og fremmest om at bevæge sig gennem livet i et langsommere tempo, som modpol til samfundets hurtige og travle hastighed

(Parkins & Craig, 2006). Det langsomme tempo er med formålet om at skabe tid til meningsfulde aktiviteter, at skabe tid til blot at være, uden at have en konstant bagvedliggende agenda om at tjekke det næste på to-do listen af, samt at have tid til nære relationer og fællesskaber. Med sætningen ”at have tid til” menes der at skabe sig kvalitetstid med sit fulde nærvær og dedikation i den givne aktivitet (Parkins & Craig, 2006).

Ved blot denne korte beskrivelse af slow living kan der tydes et brud med samfundets værdier og forventninger til individets bidrag til velfærdssamfundet. Her ses der i stedet et ønske om vækst og effektivitet, der vedligeholdes af individets tid på arbejdsmarkedet. Dette bliver fremhævet i politikerens Kaare Dybvads bog ”Arbejdets land”. Han fremfører, at Danmarks velstand bygger på arbejdetik, og at den gode arbejdsdygtige samfundsborger bidrager hertil (Holstein, 2023). Danmarks statsminister Mette Frederiksen bakker op med lignende idéer, og tilføjer: ”Vi skal aflive den sejlivede myte, at det at gå på arbejde skal være lystbetonet (...) Alle skal stå op om morgenen og gå på arbejde” (Politiken, 2021). I den politiske diskurs ses der således forventninger til samfundsborgeren om, hvordan de kan skabe værdi for det øvrige samfund. Dette gøres ved at præstere, bidrage og dedikere sin tid til arbejdet.

Vores samfundsmodel er ifølge flere filosoffer og teoretikere ikke helt uden konsekvenser for individet. De kommer hver især med deres samtidsdiagnose, og svæver om de samme emner: præstation, acceleration og udbrændthed. Filosofen Byung-Chul Han kalder nutidens samfund for *achievement society*, hvor der er en såkaldt positivitetskultur, hvori individet er på den evige mission om at forbedre og optimere sig selv. Denne positivitetskultur vedligeholdes gennem opmuntring fra samfundet til individet om at være produktiv, effektiv og innovativ. Ifølge Han fører positivitetskulturen – iklædt en form for usynlig kontrol - paradoksal til udbrændthed og andre konsekvenser for den mentale sundhed (Han, 2015; Knepper et al., 2024). Han argumenterer for, at individet gennem kontemplation kan bevæge sig væk fra denne udbrændthed. Kontemplation består ifølge Han af at styre væk fra den evige stimuli samfundet præsenterer, og i stedet lade sig svøbe i en dyb indre og ydre opmærksomhed, og ved at turde overgive sig til hvile og langsommelighed (Knepper et al., 2024). Sociologen Hartmut Rosa istemmer sig på mange måder denne forståelse. Mennesket i accelerationssamfundet skal nå mere på kortere tid, og der ligger et konstant pres om at løbe

hurtigere og hurtigere. Mennesket er så at sige fanget i en trædemølle, der er svær at hoppe af, og det kan skabe en fremmedgørelse for verden, andre og sig selv (Rosa, 2014). Modstykket til denne fremmedgørelse består ifølge Rosa af at skabe *resonans*; en meningsfuld og gensidig relation til verden, andre og sig selv (Rosa, 2021). Som Han og Rosa fremfører, kan samfundets strukturering føre til udbrændthed og fremmedgørelse, og for at ændre dette må vi ændre måden, vi er i verden på, og måden, vi forholder os til den på.

Ligesom Humaidan er der flere og flere, der ønsker at bryde med samfundets forventninger og nutidens samfundsmodel for at skabe sin egen definition af, hvad et meningsfuldt liv er. Livsstilen *slow living* inviterer til netop dette: at blive bevidst om, hvad der for den enkelte person skaber værdi, samt hvordan personen ønsker at bruge sin tid (Parkins & Craig, 2006). Den inviterer med andre ord til at ændre sin måde at være i verden på. Siden livsstilens spæde start i slutningen af 1980'erne har livsstilen vokset sig større i bredde og vidde (Nielsen, 2018), og dette kan indikere et ønske fra det senmoderne menneske om at skrue ned for livets og samfundets hastige tempo. Med udgangspunkt i disse refleksioner og observationer af samfundstendenser, ønskes der i nærværende afhandling at besvare problemformuleringen:

Hvordan kan vi forstå, at individer søger livsstilen slow living, og hvilken indflydelse har slow living på individets trivsel?

1.1 Uddybning og præcisering af problemformulering

Denne afhandling vil med udgangspunkt i problemformuleringen gennemføre en kvalitativ undersøgelse af individers valg om livsstilændring i form af *slow living*, og hvilken indflydelse denne livsstil har på individets trivsel. Mere specifikt ønskes der en udforskning af individets grundlag for at ændre livsstil i kurs mod *slow living*, og hvilke erfaringer, der ligger bag denne beslutning. Det er interessant at få indblik i netop disse erfaringer, og grundlaget for at vælge livsstilen *slow living*, da det kan give en dybere forståelse for de psykologiske og samfundsmæssige dynamikker, der ligger bag sådan en livsstilsændring. Som beskrevet i ovenstående afsnit, er livsstilen *slow living* en modreaktion på samfundets hastige tempo, der blandt andet kan føre

udbrændthed og andre konsekvenser for den mentale sundhed med sig. Derfor er det interessant at få indblik i, hvilke ændringer og oplevelser individet erfarer i forhold til trivsel i forbindelse med valget om at ændre livsstil.

For at danne en forståelse for fænomenet undersøgt i denne afhandling, er det relevant med en præcisering og uddybning af, hvad trivsel samt slow living som livsstil indebærer. I følgende afsnit vil disse to begreber blive præsenteret i form af en begrebsafklaring.

1.1.1 Begrebsafklaring af slow living

Livsstilen slow living kan føres tilbage til dannelsen af bevægelsen ”slow food movement” i 1986 af Carlo Petrini. Dannelsen af slow food movement skete som en reaktion på fast-food industriens indmarch, men havde samtidig også det formål at protestere mod fartkulturen i alle dens former (Cohen, 2025; Honoré, 2006; Parkins, 2004). Bevægelsen har sidenhen dannet grundlag for en lang række kategorier, herunder slow living.

Wendy Parkins, som er australsk professor i victoriansk litteratur, har i løbet af sin karriere forsket i hverdagslivet, bæredygtighed og langsommelighed (University of Kent, n.d.). Hun præsenterer slow living i artiklen ”Out of Time: Fast subjects and slow living” som en reaktion på eller måske snarere modreaktion på samfundets høje tempo og krav om effektivitet og tidsoptimering. Hun uddyber, at slow living er en livsstil med ønsket om at have tid til meningsfulde aktiviteter, hvori mennesket dedikerer sin fulde opmærksomhed. Slow living handler ifølge Parkins om at have en bevidsthed om de tidsmæssige forhold i hverdagen, og formålet med de aktiviteter, vi bruger vores tid på. Dette dækker over alle facetterne af det moderne menneskes liv: arbejde, fritid, omgangskreds og familieliv (Parkins, 2004). Andrews (2006) tilføjer, at det langsomme liv endvidere handler om at have tid til fordybelse og refleksion.

Slow living bliver i litteraturen beskrevet som en livsstil med formålet om at leve i et langsommere tempo, som for mange kan forveksles med at gøre alting langsomt eller i sneglefart. Dette sætter Carl Honoré - forfatteren til bogen ”Lev livet langsomt” - spot på. Han forbinder ordet *langsom* med kvaliteter som rolig, tålmodig og kvalitet-frem-for-kvantitet. Han beskriver, at langsommeligheden i slow living handler om ”at

skabe virkelige og meningsfulde forbindelser – med mennesker, kultur, arbejde, mad, alting” (Honoré, 2006, p. 24). At leve livet i et langsommere tempo handler ifølge Honoré om at have det rette tempo i livet og at have kontrollen over sit eget tempo (Honoré, 2006). At tage kontrollen over tempoet i sit liv er dog ikke helt uden udfordringer og problematikker. Parkins (2004) fremhæver, at der for mennesket i det senmoderne samfund kan være mange udfordringer ved at udleve livsstilen, da det kræver en række ændringer i livet sfære, som strider imod samfundets normer og forventninger til individet (Parkins & Craig, 2006), som præsenteret tidligere i indledningen.

Slow living relateres ofte til beslægtede livsstilsbegreber: simple living og voluntary simplicity. Det er derfor vigtigt i denne begrebsafklaring at definere forskellene mellem begreberne for nærmere at kunne afgrænse, hvad der forstås ved slow living i denne afhandling. Simple living og voluntary simplicity er livsstile, der hovedsageligt orienterer sig mod materialistisk minimalisme og reducere af forbrug – ofte med det politiske formål om at leve bæredygtigt (Alexander & Ussher, 2012; Kennedy et al., 2013). De to relaterede begreber adskiller sig således fra slow livings fokus på at leve et langsommere liv med kontrol over egen tid og tempo, og bruges derfor ikke i forståelsesrammen om slow living. I den empiriske virkelighed kan det dog være sværere at adskille disse begreber, og der kan vise sig eventuelle overlap mellem forståelsesrammerne i simple living, voluntary simplicity og slow living. Af denne årsag undersøges der i mødet med afhandlingens informanter, hvordan de forstår og definerer slow living.

På trods af at slow living bygger på nogle bestemte principper, som beskrevet ovenfor, påpeger Parkins & Geoffrey Craig (2006), at der ikke er én bestemt måde at leve livsstilen slow living på. Slow living kan se forskellig ud alt efter, hvordan individet griber livsstilen an. Det handler i stedet om, at individet skal prioritere sin tid og tempo efter, hvad der giver mening og værdi hos dem. I nærværende afhandling ses der således ikke et ønske om at søge informanter, der lever slow living på én bestemt måde. I stedet søges der informanter, der kan identificere sig med principperne og kernelementerne i slow living, som beskrevet i denne begrebsafklaring, og som aktivt selv forholder sig til eller definerer deres livsstil indenfor rammerne af begrebet.

1.1.2 Begrebsafklaring af trivsel

Ligesom mange andre begreber inden for det psykologiske domæne, er begrebet ”trivsel” eller ”well-being” på engelsk endnu et begreb, som der ikke findes én bestemt definition af. Jarden & Roache (2023) tilføjer endda, at det eneste teoretikere inden for den sociale videnskab kan blive enige om ved dette begreb er, at det er et multi-dimensionalt koncept. Af denne årsag ønskes der i denne afhandling ikke en klar definition af begrebet. I stedet vil afhandlingens informanter blive spurgt om, hvordan de forstår trivsel og det modsatte heraf: mistrivsel. Mistrivsel bliver i denne afhandling forstået som fraværet af trivsel, og afhænger derfor af forståelsen af trivsel.

Selvom der ikke bliver præsenteret én bestemt og afgrænset definition af trivsel i denne begrebsafklaring, er det alligevel relevant at afsøge, hvilke forståelser og definitioner der findes herom. Diener og kollegaer (2017) argumenterer for, at subjektiv trivsel er et paraply-begreb, der dækker over individets evaluering af sit liv eller emotionelle erfaringer. Deci & Ryan (2008) uddyber, at denne forståelse bygger på en hedonistisk idé om, at trivsel hænger sammen med en høj positiv affekt, lav negativ affekt og en høj livsutilfredshed. De fremfører endvidere, at trivsel også kan forstås ud fra en eudaimonisk tradition, hvori trivsel defineres som: ” (...) living well or actualizing one’s human potentials” (Deci & Ryan, 2008, p. 2). Denne konceptualisering af trivsel er således ikke fokuseret på én bestemt tilstand eller resultat, men snarere på idéen om, at trivsel hænger sammen med individets indfrielse af sin sande natur og potentialer (Deci & Ryan, 2008). Vender man i stedet blikket mod Sundhedsstyrelsens forståelse af trivsel forklarer de, at trivsel ikke blot skal forstås ud fra en oplevelsesmæssig dimension - som de to ovenstående positioner kunne repræsentere – men også ud fra en funktionsdimension. Sundhedsstyrelsen definerer trivsel med udgangspunkt i WHO’s forståelse af mental sundhed, og forklarer det: ” (...) som en tilstand af velbefindende, hvor individet kan udfolde sine evner, håndtere dagligdagens udfordringer og stress samt indgå i fællesskaber med andre mennesker.” (Sundhedsstyrelsen, 2018, p. 4). Trivsel indeholder således en oplevelsesmæssig dimension, der indebærer, at individet har en oplevelse af at have det godt og at være overvejende glad, samt en funktionsdimension, hvor individet er i stand til at klare dagligdagens opgaver, gøremål og udfordringer (Sundhedsstyrelsen, 2018). Lars Qvortrup og Karen Wistoft (2024) præsenterer i deres bog ”Trivsel og mistrivsel: mellem offergørelse og kompetencegørelse” endnu en forståelse af trivsel; det, de kalder for det fænomenologiske perspektiv på

trivsel. Dette perspektiv indebærer, at det er måden individet erfarer og fortolker de oplevelser, der bliver præsenteret for dem samt når de sætter dem i relation til sig selv, at der opstår trivsel eller mistrivsel. Qvortrup og Wistoft (2024) argumenterer endvidere for, at individets fortolkningsproces af trivsel kan sættes i relation til den måde trivsel og mistrivsel bliver præsenteret i omverdenen. Sagt med andre ord kan individer have forskellig opfattelse af, hvornår de trives eller mistrives. Dette understreger argumentet for, hvorfor det er relevant i denne afhandling at få indblik i informanternes individuelle forståelse af trivsel og mistrivsel.

1.2 Eksisterende forskning om slow living

Forud for denne afhandlings empiriske undersøgelse dannes der et overblik over, hvad der eksisterer af forskning om slow living. Dette gøres for at undgå repetition af allerede eksisterende viden, og for at danne en forståelse for forskningsfeltet, der findes om afhandlingens fænomen. For at danne en oversigt over slow livings forskningsfelt blev der d. 19. marts 2025 søgt på PsycInfo, Scopus og Aalborg Universitets søgesystem 'Primo' med søgeordet "slow living". Dette gav i alt 160 resultater, hvoraf jeg udelukkende kiggede efter forskningsartikler med relevans for afhandlingen. Mere specifikt kiggede jeg efter om forskningsartiklerne undersøger slow living og hvorvidt de er relevante i et psykologisk øjemed. Resultaterne på PsycInfo, Scopus og Primo blev efterfølgende screenet på baggrund af artiklernes overskrift og dernæst abstract.

I søgningen viste der sig en bred repræsentation af professioner og forskningsmæssige felter. Eksempelvis ses der forskning om slow livings muligheder for applikation i levestrukturer og i arkitektur (Sari & Lukito, 2017) samt en sociologisk undersøgelse af "cittàslow"; også kaldet "slow city", der er endnu en afgren af slow movement (Pink, 2007; Botta, 2016). Fælles for disse studier er, at de undersøger fænomenet i henhold til større fællesskaber bestående af befolkninger i byer, der kan kategoriseres som slow cities. En mere begrænset forskning ses i forhold til en individfokuseret udforskning af livsstilen. Af de screenede artikler viste kun én sig relevant: David Lambs studie fra 2019. Lamb (2019) fremhæver et lignende forskningshul: at der ses meget begrænset akademisk forskning om slow livings påvirkning på individets hverdagsliv. Dette forskningshul bliver Lambs motivation for at udforske netop dette. Mere specifikt er studiets formål gennem fokusgruppeinterviews at undersøge og danne en forståelse for

slow livings integration i hverdagen hos ti familier i Australien, samt at udfolde de udfordringer, de har mødt i dens integration.

Lamb (2019) finder, at særligt tidsaspektet i livsstilen er vigtig for deltagerne i fokusgruppen. Slow living handler for deltagerne om at have kontrol over egen tid, således de kan bruge deres tid på en meningsfuld måde, der skaber værdi for dem. For deltagerne betød det blandt andet, at de havde skåret markant ned for arbejdstimer, hvilket frigav tid til at kunne prioritere familielivet og højne fleksibiliteten i deres fritid. Et tema, der gik igen på tværs af deltagerne, var de udfordringer, de mødte fra deres omgangskreds i forbindelse med deres livsstilsændring. De oplevede, at deres omgangskreds havde svært ved at forstå deres valg om at leve en mere langsom livsstil, og det medførte, at nogle af deltagerne følte sig isolerede. Trods disse udfordringer finder Lamb (2019), at deltagerne overordnet har et øget velvære, der blandt andet kan føres tilbage til deltagernes grad af kontrol over egen tid og tempo. Lamb fremhæver, at der er brug for mere forskning, der undersøger individets integration af slow living i deres hverdagsliv – blandt andet i form af mere dybdegående interviews. Siden Lambs studie fra 2019 er der ikke blevet udført flere studier, der specifikt undersøger slow living på et individfokuseret plan.

Breder man søgefeltet ud til at inkludere forskning, der undersøger nogle af de temaer, der indgår i slow living, viser nogle af de samme tendenser sig. The Australian Institute undersøgte i 2003 og 2004 fænomenet ”downshifting” i en britisk og australsk kontekst (Breakspear & Hamilton, 2004; Hamilton, 2003). Downshifting kan defineres som når mennesker frivilligt vælger at lave en langtidsforandring i deres livsstil, som bryder med samfundets dominerende værdier, og som blandt andet kan betyde lavere indkomst grundet færre arbejdstimer (Hamilton, 2003; Zaritska, 2015).

Breakspear & Hamilton (2004) og Hamilton (2003) finder i deres to studier lignende resultater på tværs af landegrænser. De finder, at motivet for downshifting kommer fra informanternes ønske om at have mere fritid, hvilket inkluderer mere tid til familien samt at have kontrol over egen tid. I Breakspear & Hamilton (2004) lægger informanterne særligt vægt på, at de ønsker at skabe kongruens mellem hvem de er som person og hvad de gør ude i verden. De to studier finder, at informanterne overordnet oplever et højere velvære og tilfredshed med livet efter deres omlægning af livsstil. De oplever dog et socialt pres og en manglende forståelse fra familie og venner om deres valg om downshifting. Et nyere studie udført af Zaritska fra 2015 i en

ukrainsk kontekst, finder de samme tendenser: et ønske om at ændre livsstil grundet mistrivsel på både arbejdsfront og i det personlige liv. Zaritska (2015) finder ligesom i Breakspear & Hamilton (2004) og Hamilton (2003), at informanterne oplever en generel bedre sundhed; både fysisk og psykisk.

Samlet set tyder forskningen om slow living og det relaterede fænomen ”downshifting” på, at motivet for at ændre livsstil kommer fra et ønske om at genvinde kontrol over egen tid og at bruge deres tid på en måde, der opleves meningsfuldt. Forskningen tyder endvidere på, at individerne oplever et højere mentalt velvære og balance i deres hverdag og familieliv. Trods disse positive ændringer oplever individerne, at deres omgangskreds kan have svært ved at acceptere og forstå deres valg om livsstilsændring. Som dette forskningsoverblik viser, er der sparsom forskning om slow living, hvad gælder et individfokuseret fokus. Dette kan indikere, at fænomenet kunne savne at blive anskuet fra en psykologisk vinkel med blik for individets erfaringer med livsstilen. Dette er således også et argument for, hvorfor det er relevant at danne mere og ny viden om slow living, hvilket denne afhandling har til hensigt at gøre.

2. Metodologi

I det følgende afsnit vil afhandlingens videnskabsteoretiske ståsted blive udfoldet og præsenteret for at skabe gennemsigtighed om, hvilket ståsted, jeg bedriver videnskab fra. Indeværende afhandling er et kvalitativt studie med en videnskabelig vinkel baseret på forståelserne bag analysemetoden Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). IPA har sine rødder plantet i både fænomenologien og hermeneutikken, og afhandlingens videnskabsteoretiske ståsted tager således udgangspunkt i disse paradigmer. IPA's teoretiske fundament vil blive præsenteret i følgende afsnit, mens dens mere praktiske og analysenære dele vil beskrives i et senere afsnit.

2.1 Afhandlingens videnskabsteoretiske ståsted

2.1.1 Fænomenologi

Fænomenologien er interesseret i at udforske *fænomenet*; fænomenet studeret ud fra, hvordan bevidstheden erfarer verden og hvordan fænomenet præsenterer sig for bevidstheden (Andersen & Koch, 2015; Zahavi, 2025). Mens Edmund Husserl bliver

betragtet som grundlæggeren af fænomenologi, er denne videnskabsteoretiske retning dog præget af filosoffer som Maurice Merleau-Ponty, Jean-Paul Sartre og Alfred Schutz. Nærværende redegørelse for fænomenologi vil derfor tage udgangspunkt i en blanding af disse forståelser for at danne en samlet forståelse for fænomenologi (Andersen & Koch, 2015).

Fænomenologi går væk fra naturvidenskabens og positivismens reduktion af subjektivitet og mål om objektivitet (Andersen & Koch, 2015). Husserl mente modsat naturvidenskaben ikke, at videnskaben eller sandheden ligger under subjektiviteten, men i stedet i mødet mellem sindet og verden. Subjektets bevidsthed er *intentionel*, hvilket vil sige, at den altid er rettet mod noget ude i verden, og at det netop er heri mødet mellem sindet og verden opstår (Tanggaard, 2017). Fænomenologien er derfor interesseret i at studere de essentielle strukturer, der karakteriserer subjektets erfaringer (Zahavi, 2025). For at kunne studere disse erfaringer, subjektet gør sig om verden, er det nødvendigt at undersøge dette ved at spørge og lytte (Tanggaard, 2017), eksempelvis gennem interviews.

For at undersøgeren kan danne sig så præcis en beskrivelse af fænomenet som muligt (Tanggaard, 2017), argumenterer Husserl for, at undersøgeren må sætte sin forhandsviden eller forforståelse til side. Dette benævnes også som *epoché*. Undersøgeren skal så at sige studere fænomenet ud fra et åbent sind (Andersen & Koch, 2015; Zahavi, 2025). Zahavi (2025) argumenterer for, at epoché ikke handler om en udelukkelse af virkeligheden, som nogle forstår dette begreb, men snarere en udelukkelse af det, som Husserl kalder *den naturlige indstilling*: at tage for givet, at verden sanses uafhængigt af, hvordan vi sanser den.

Fænomenologien er som tidligere nævnt optaget af at studere fænomener, men for at kunne studere fænomenet, må undersøgeren tage udgangspunkt i det, der kaldes *livsverden*. Livsverden er - som ordet indikerer - den verden, vi lever i, og som vi kan erfare. Som Merleau-Ponty argumenterer for, er alt, hvad mennesket og videnskaben ved om verden, skabt ud fra menneskets egen oplevelse af den. Formålet med fænomenologi er således ikke at udvikle ny viden, men snarere at forstå de fænomener, der ligger implicit i vores dagligdag (Tanggaard, 2017).

2.1.2 Hermeneutik

Ordet hermeneutik kommer fra det oldgræske ord "hermeneuein" og betyder i sin essens "at fortolke" (Andersen & Koch, 2015). Hermeneutik beskæftiger sig således med

fortolkning af både kulturudtryk og samfundsmæssige fænomener som f.eks. handlinger, tekstværker, ritualer og lignende (Gilje, 2017). Denne afhandling tager udgangspunkt i den filosofiske hermeneutik, der orienterer sig mod en forståelse og fortolkning af mennesket og verden (Højberg, 2013). Filosofer som Heidegger og Gadamer har haft stor betydning for udviklingen af den filosofiske hermeneutik (Andersen & Koch, 2015; Schmidt, 2006), og denne redegørelse koncentrerer sig derfor om disses udlægninger heraf.

Med Heideggers hovedværk ”Sein und Zeit” skete der en stor omvæltning inden for hermeneutikken. Fra at hermeneutikken fokuserede på metodiske teknikker, orienterede den sig nu mod en mere generel forståelse af, hvad det vil sige at være til i verden. Fortolkerens eksistens blev ligeledes inddraget, da det at være menneske ifølge Heidegger altid indebærer forståelse og fortolkning (Andersen & Koch, 2015). Gadamer, der var elev af Heidegger, kredsede om de samme teoretiske overvejelser, og i den filosofiske hermeneutik blev fortolkerens *forforståelse* således inddraget. Gadamer argumenterede for, at uden vores forforståelse og fordomme, der tilsammen danner vores *forståelseshorisont*, vil det slet ikke kunne lade sig gøre at skabe en forståelse (Gilje, 2017; Højberg, 2013). Fortolkerens forståelse om verden vil derfor altid være en del af forståelsesprocessen; en forståelsesproces, der bliver begrebsliggjort som *den hermeneutiske cirkel*. Den hermeneutiske cirkel inkluderer det, at fortolkningsprocessen indeholder en vekselvirkning mellem del og helhed. I denne cirkulære og vekselvirkende proces mellem del og helhed, er her hvor fortolkerens forståelse konstant vil udvides og uddybes (Gilje, 2017; Højberg, 2013).

Det er dog ikke kun fortolkerens forståelse, der vil udvides i denne cirkulære forståelsesproces: Den anden parts forståelseshorisont vil ligeledes udvides, og der opstår i denne sammenhæng et møde, Gadamer kalder en *horisontsammensmeltning*, mellem fortolkeren og den anden part. For Gadamer er selve forståelsen ikke nok; den skal i stedet omsættes til praksis. Det er først når forståelsen bringes i spil, at den bliver fuldbyrdet (Højberg, 2013). For at give et eksempel vil den forståelse, jeg danner under arbejdet med min afhandling, først blive fuldbyrdet, når jeg nedskriver den viden og indsigt, jeg har indsamlet, i denne afhandling.

2.1.3 Interpretative Phenomenological Analysis

IPA er en metode, der muliggør at samle principperne fra fænomenologien og hermeneutikken, og smelter det sammen på en måde, hvor de to videnskabsteoretiske grene

komplimenterer og overlapper hinanden. Dette ses lige fra, hvordan forskning baseret på IPA bliver planlagt, til udførelsen, analysen og fortolkningen (Smith et al., 2022). Jonathan A. Smith kan siges at være frontfigur for IPA, og denne afhandling tager således afsæt i Smiths fremlægning heraf.

IPA trækker på sine fænomenologiske rødder, idet man gennem dens anvendelse søger at opnå en detaljerig indsigt i individers følelser, tanker og refleksioner over deres erfaringer, som er udvundet i livets betydningsfulde overgange (Smith et al., 2022). Med andre ord er IPA interesseret i at få indsigt i individets livsverden, og at komme så tæt som muligt på individets levede erfaringer, hvilket også er det, der kaldes for en idiografisk tilgang. I IPA søges en idiografisk tilgang, da det gør det muligt at få en beskrivende og detaljeret indsigt i hvert enkelte individs livsverden, men samtidig relatere disse indsigter i en mere generel forståelse af fænomenet (Smith & Nizza, 2022; Smith et al., 2022).

Afhandlingens problemformulering er konstrueret ud fra at kunne få et idiografisk og fænomenologisk indblik i individets erfaringer, refleksioner, tanker og følelser, hvad angår individets valg om at søge livsstilen *slow living*. Problemformuleringen lægger dog ikke blot op til at få et fænomenologisk indblik, men ligeledes at kunne forstå de dynamikker, der ligger bag beslutningen. Det er netop her den hermeneutiske metode tydeligt kommer i spil, da der i individets refleksionsproces opstår en meningsdannelsesproces. Individets refleksioner om sine erfaringer afhænger af, hvordan de søger mening ud af deres oplevelser. Samtidig fortolker undersøgeren på det, som individet fortæller, og der opstår det, der kaldes for *dobbelt hermeneutik*: Undersøgeren fortolker individet, som fortolker egne erfaringer (Smith et al. 2022). Smith og kollegaer (2022) anbefaler, at man som den, der undersøger, har en refleksiv praksis, hvor man er bevidst om egne forforståelser. Samtidig anerkender forfatterne dog, at det ikke er alle forforståelser og fordomme, man kan være bevidst om. I mødet med individet opstår der en dynamisk og kompleks proces, hvor undersøgeren må forsøge at bevæge sig væk fra sit eget standpunkt og i stedet fokusere på individets meningsdannelse af sine levede erfaringer.

At anvende IPA fremfor blot fænomenologi eller hermeneutik muliggør både at få indblik i, men også at forstå og fortolke, de årsager, der ligger bag valget om at leve en langsommere livsstil. Denne forståelse relateres ved anvendelse af IPA ikke kun til individet, men også ud i en generel forståelse af fænomenet. Dette præger endvidere afhandlingens analysemetode, da jeg ikke blot er interesseret i at beskrive fænomenet

'slow living' i sig selv, som fænomenologien søger, men også at fortolke og danne en forståelse for informantens erfaringer og oplevelser. Opsamlende kan det siges, at IPA er en metode, der er optaget af at undersøge individers meningsdannelsesproces; både i deres personlige og sociale verden, men i særdeleshed når større livsændringer eller livsbegivenheder indtræder (Smith & Osborn, 2007; Smith et al., 2022). Dette gør den særligt relevant i forhold til at kunne undersøge og forstå individers beskrivelser og refleksioner omkring deres betydningsfulde erfaringer med valget om at leve slow living.

3. Metode

I dette afsnit præsenteres de metodiske overvejelser, jeg har gjort mig i forbindelse med afhandlingens dataindsamling og behandling heraf. Afsnittet består af en præsentation af afhandlingens valgte interviewmetode og interviewguide, samt måden, hvorpå jeg har gennemført interviewene. Desuden præsenteres de etiske overvejelser og refleksioner, jeg har gjort mig i afhandlingens forskellige faser, og i særdeleshed i forbindelse med interviewene med informanterne. Til sidst introduceres de anvendte transskriptionsnøgler, og afhandlingens analysemetode udfoldes.

3.1 Det semistrukturerede interview

Formålet med denne afhandling er at få en forståelse for individets begrundelse for at ændre livsstil i retning af slow living, samt at undersøge, hvordan denne livsstilsændring påvirker individets trivsel. For at undersøge dette laves der i denne afhandling en kvalitativ undersøgelse med afsæt i IPA. For at opnå en så detaljerig og erfaringsnær dataindsamling som muligt anbefales det at anvende interview som metode i IPA (Smith et al., 2022). I denne afhandling er der valgt at udføre semistrukturerede interviews. Semistrukturerede interviews defineres ifølge Kvale og Brinkmann (2015, p. 22): ” (...) som et interview, der har til formål at indhente beskrivelser af den interviewedes livsverden med henblik på at meningsfortolke de beskrevne fænomener”.

Det semistrukturerede interview er valgt for at lade informanterne tale så frit som muligt, og for at sikre, at informanterne får mulighed for at uddybe deres tanker, følelser og erfaringer om slow living på deres vilkår. Samtidig søges der en vis struktur, således

interviewet også retter sig mod interviewets formål og afhandlingens problemformulering (Kvale & Brinkmann, 2015; Smith et al., 2022).

3.1.1 Interviewguide

En måde at sikre sig, at interviewet retter sig mod afhandlingens problemformulering og undersøgelsesfelt, er at lave en interviewguide forud for interviewene. Ved semi-strukturerede interviews anbefales det af Kvale og Brinkmann (2015), at interviewguiden indeholder emner med vejledende spørgsmål. Interviewguiden i denne afhandling er udformet om fem hovedtemaer, der er formuleret som forskningsspørgsmål (se bilag 1). Forskningsspørgsmålene er orienteret mod afhandlingens problemformulering, og søger at guide interviewet i en retning, der kan indfange information, som er relevant for besvarelsen af problemformuleringen. I forskningsspørgsmålene i interviewguiden ønskes der at få indblik i, hvordan vi kan forstå, at individer søger livsstilen *slow living*, hvordan individets liv så ud før livsstilændringen, hvordan individets liv har ændret sig siden livsstilsændringen, hvordan individet forstår trivsel og mistrivsel samt hvilken reaktion individets omkringliggende miljø har haft på valget om at ændre livsstil (bilag 1).

Forskningsspørgsmålene bliver ikke anvendt i selve interviewet. I stedet er der udformet interviewspørgsmål, som orienterer sig mod besvarelsen af forskningsspørgsmålene. Interviewspørgsmålene er formuleret på en åben måde, der har til hensigt at få informanten til at fortælle frit og i dybden jævnfør IPA's anbefalinger (Smith et al., 2022). Interviewguiden følges under interviewene ikke slavisk, men anvendes på en måde, der følger interviewets naturlige tempo og retning. Jeg har dog til hensigt undervejs i interviewet at komme så vidt som muligt omkring alle spørgsmålene udformet i interviewguiden – både direkte og indirekte - for at sikre en ensartethed på tværs af interviewene.

Afhandlingens interviewspørgsmål består af i alt ni hovedspørgsmål, hvortil der er formuleret i alt tolv opfølgende spørgsmål. De opfølgende spørgsmål er i interviewguiden markeret ved skråskrift, og er tiltænkt at være spørgsmål, der kan hjælpe på vej, hvis informanten ikke er helt med på, hvad besvarelsen af spørgsmålet kan indebære. De er derfor tiltænkt til at kunne bidrage til at være uddybende og nuancerende spørgsmål. Eksempelvis er et af hovedspørgsmålene: "Hvad gjorde, at du valgte at ændre livsstil?" samt et tilhørende opfølgende spørgsmål: "Kan du beskrive en specifik episode eller periode i dit liv, som havde betydning for dit valg om at ændre livsstil?".

Mens det første spørgsmål er et relativt åbent spørgsmål, er det opfølgende spørgsmål mere specifikt og beder informanten om at gå i detaljer med en episode eller periode, der havde betydning for informantens valg om at leve en langsommere livsstil.

I interviewguiden er der ligeledes taget hensyn til at skabe en kontrakt og tryk relation med informanten før interviewet bevæger sig i en mere specifik-orienteret retning mod informanternes erfaringer med slow living. Af denne årsag indledes interviewet med en briefing, hvor interviewets ramme og formål præsenteres, samt hvor informanternes rettigheder og samtykkeerklæring gennemgås. Indledningsvist bedes informanten om at lave en kort præsentation af sig selv samt fortælle, hvordan de forstår slow living og hvad som fik dem til at tilmelde sig interviewet. Dette gøres med formålet om, at informanten bliver tryk ved at fortælle og snakke, og for at få et indblik i hvordan informanten forstår slow living.

Ligeledes afsluttes interviewet med en kort samtale og debriefing, hvor jeg spørger informanten, om der er noget, hun ønsker at tilføje eller uddybe. Når lydoptagelsen er slukket, spørger jeg også ind til, hvordan det har været for informanten at dele sin historie i dag. Dette gøres for at sikre en god og behagelig afrunding af interviewet, og hjælper med at afdække eventuelle tanker eller følelser, som informanten måtte sidde tilbage med efter samtalen.

3.2 Refleksioner om etisk praksis

Ved dataindsamling i en kvalitativ undersøgelse, tilgås der følsomme og intime oplysninger om informanternes livsverden. Det er derfor vigtigt både forud for og under processen at gøre sig etiske overvejelser og følge etiske retningslinjer. Kvale og Brinkmann (2015) fremfører fire områder af etiske retningslinjer, som dataindsamlere bør tage stilling til og følge forud for en interviewundersøgelse. Disse fire områder inkluderer: konsekvenser, informeret samtykke, fortrolighed og forskerens rolle. I nærværende afhandling vil de etiske retningslinjer, som præsenteret i Kvale og Brinkmann (2015), blive fulgt. Kvale og Brinkmann understreger dog, at de etiske retningslinjer ikke kan anvendes mekanisk, da der kan være situationelle omstændigheder, der gør det nødvendigt i situationen at vurdere, hvad der vil være etisk og moralsk forsvarligt at gøre, og hvad der vil være til gavn for informanten. Retningslinjerne bliver derfor i denne afhandling anvendt på en guidende og refleksiv måde, der har til hensigt at mindske skadevirkninger for informanterne.

Forinden og undervejs i en kvalitativ undersøgelse er det vigtigt at vurdere konsekvenserne, som undersøgelsen måtte have for informanterne; både fordelene og ulemperne. Dette gøres ved at vurdere, hvorvidt undersøgelsen kan skade informanterne og den større gruppe de repræsenterer, og ved at vurdere fordelene ved den viden, man indsamler (Kvale & Brinkmann, 2015).

Forud for interviewene har jeg reflekteret over, hvorvidt fordelene ved at udføre interviewene kan opveje ulemperne. Fordelene ved at udføre interviewene er, at de kan være en værdifuld kilde til at bidrage med ny og indsigtsrig viden om slow living som livsstil, hvilket der jævnfør forskningsoversigten mangler. Desuden kan interviewene give informanterne en vigtig stemme ved at de kan fortælle deres historie, og forhåbentlig føle sig mødt og set i deres fortælling. Samtidig er jeg dog også opmærksom på, at interviewene kan åbne op for følsomme emner, som informanterne måske ikke er forberedte på. I denne sammenhæng fortæller jeg informanterne inden interviewets start, at de altid har mulighed for at sige fra, hvis jeg stiller et spørgsmål, de ikke har lyst til at svare på. Løbende vurderer jeg også, hvilke stier i interviewet, der er relevante at gå videre ned ad, så der ikke åbnes op for intime og følsomme emner, der ikke vedrører informanternes erfaringer med slow living. På baggrund af disse refleksioner vurderer jeg, at det er etisk forsvarligt at gennemføre denne kvalitative undersøgelse, samtidig med at jeg løbende bestræber mig på at mindske de konsekvenser, som interviewene kan have.

Et andet vigtigt etisk aspekt er at søge informeret samtykke. Informeret samtykke vil sige, at man i interviewets briefing indhenter samtykke til at udføre interviewet samt informerer informanterne om deres rettigheder, undersøgelsens overordnede formål og interviewets ramme (Kvale & Brinkmann, 2015). Som led i at kunne indhente informeret samtykke har jeg udformet en samtykkeerklæring i form af en skriftlig aftale (se bilag 2), som jeg gennemgår med informanterne inden interviewets start. Her bliver de informeret om afhandlingens formål. Desuden bliver de informeret om deres rettigheder, hvilket indebærer det, at de til enhver tid kan afbryde interviewet og trække deres samtykke tilbage. De bliver endvidere oplyst om, hvordan den information, jeg indsamler om dem, bliver anvendt, og hvem der har adgang til den. Slutteligt informeres de om, at personoplysningerne, jeg indhenter, anonymiseres og håndteres fortroligt.

Fortrolighed indebærer det, at man beskytter informanternes ret til privatliv og anonymiserer personhenførbare oplysninger, som kan identificere informanterne (Kvale og Brinkmann, 2015). Informanterne er i samtykkeerklæringen blevet informeret om, at jeg som dataansvarlig håndterer deres personoplysninger fortroligt. Dette vil sige, at det kun er mig, der har adgang til lydoptagelsen og oplysninger om dem, samt at lydoptagelserne bevares sikkert på et USB-stik indtil afslutning af specialet, hvorefter oplysningerne vil blive slettet. I transskriberingen og rapporteringen er personhenførbare oplysninger om informanterne så som navn, lokalitet, arbejdssted, uddannelsessted med videre blevet sløret for at sikre anonymitet.

Et sidste aspekt af de etiske retningslinjer, som jeg vil berøre, er forskerens rolle i en kvalitativ undersøgelse. Forskerens rolle har en væsentlig betydning for kvaliteten af den viden, der indsamles og de etiske beslutninger, der træffes undervejs. Dette skyldes, at interviewer selv er et vigtigt redskab i indhentningen af viden, da intervieweren kan blive påvirket af egen forhåndsviden samt lade sig overidentificere med informanten. Af denne årsag tilstræbes der en balance mellem at være professionel, og samtidig interesseret og empatisk (Kvale & Brinkmann, 2015). Under interviewene søger jeg, jævnfør Kvale og Brinkmanns (2015) anbefalinger, at bevare en professionel distance med fokus på, at dialogen er af envejs karakter. Samtidig ønsker jeg at fremstå empatisk, lyttende og interesseret i det, de fortæller, uden at det udvikler sig til en venskabelig eller terapeutisk samtale. Inden interviewets start fortæller jeg informanterne, at interviewet vil forløbe som en samtale, hvor jeg stiller spørgsmål. Jeg fortæller, at der ikke er nogle rigtige eller forkerte svar, men at jeg blot er interesseret i at høre deres refleksioner og erfaringer med slow living.

3.3 Informanter og fremgangsmåde

3.3.1 Rekruttering af informanter

Ved rekruttering af informanter har jeg forinden overvejet, hvilke informanter, jeg søger, og som kan give et værdifuldt indblik i deres livsverden. Af denne årsag opstillede jeg en række inklusionskriterier, der er i tråd med afhandlingens undersøgelsesfelt og problemformulering. Informanterne, jeg søgte, skulle være over 18 år og kunne identificere sig med principperne i slow living. Dette indebærer, at informanterne skal leve en langsommere livsstil, som reaktion på samfundets høje tempo. Den langsommere

livsstil kan jævnfør afhandlingens begrebsafklaring bestå af at skabe plads til meningsfulde aktiviteter, nærvær, fordybelse og nære relationer. Jeg har bevidst valgt at have få inklusionskriterier, da det at leve efter slow living if. Parkins & Craig (2006) kan se ud på mange forskellige måder. Hvis jeg havde valgt at have flere inklusionskriterier, kunne det have den konsekvens at indskrænke paletten af mennesker, der kan identificere sig med denne livsstil.

Da IPA anvender en idiografisk tilgang, anbefales det at arbejde med et lille sample og en relativt homogen gruppe (Smith et al., 2022). Derfor søgte jeg tre til fem informanter, der opfyldte inklusionskriterierne. Som led i rekrutteringen søgte jeg gennem opslag på diverse sociale medier efter informanter, der kunne identificere sig med slow living. Jeg lagde opslag op på mine private Facebook, Instagram og LinkedIn profiler, samt diverse relevante Facebook-grupper så som: "Minimalistisk livsstil DK", "Mindfulness DK" og "Yoga Nordjylland".

Gennem søgningen var der i alt fire kvinder, der henvendte sig til mig. Disse fire kvinder udgør afhandlingens informanter. Informanterne bliver præsenteret i afsnit 4.1 Præsentation af informanter. Jeg har en perifer relation til to af informanterne, hvilket vil sige, at de på forhånd har kendskab til mig og omvendt. Den ene informant har jeg snakket med to gange forinden interviewet blandt en forsamling af flere mennesker. Den anden informant har jeg kendt gennem flere år, hvor vi også har mødtes blandt en forsamling af flere mennesker samt hilst og udvekslet samtaler, når vi har stødt ind i hinanden. Jeg har således ikke en tæt relation med de to informanter, men vores kendskab til hinanden kan have implikationer for interviewet og den data, jeg indsamler. Jeg er således særligt opmærksom på balancen mellem at opretholde en professionel distance og samtidig udvise interesse og empati under interviewet for at sikre, at det ikke udvikler sig til en venskabelig hverdagssamtale. Jeg gør mig desuden bevidst om, at min forudgående viden om de to informanter og deres forudgående viden om mig kan have implikationer for de spørgsmål, jeg stiller og de svar, jeg modtager. Det er en risiko, at informanternes kendskab til mig kan påvirke deres svar, for eksempel ved at give de svar, som de tror, jeg ønsker at høre. På trods af disse etiske og metodiske overvejelser vurderer jeg, at min relation til dem ikke er så tætte, at det vil skabe for store implikationer. Desuden ville afhandlingens sample være et relativt lille sample, hvis ikke jeg medtog de to informanter. De to informanter har på lige fod med

afhandlingens resterende informanter en vigtig fortælling at bidrage med, som kan tilvejebringe ny viden til et sparsomt forskningsfelt, hvad angår slow living.

3.3.2 Interviewets fremgangsmåde

Forud for interviewene havde jeg kontakt med informanterne gennem e-mail samt Instagrams og Facebooks beskedtjenester. Informanterne blev tilbudt, at interviewet enten kunne afholdes fysisk hjemme hos dem, i et booket lokale i Aalborg eller online. Disse valgmuligheder blev præsenteret for at informanterne havde valgfrihed og kunne føle sig komfortable i interviewsituationen. Tre af interviewene blev afholdt fysisk hjemme hos informanterne, mens det sidste blev afholdt online på Zoom af praktiske årsager. Den online mødeplatform Zoom blev valgt, da den er brugervenlig og da mange i forvejen har kendskab til denne. Desuden opfylder den de gældende GDPR-regler (General Data Protection Regulation) på området (Zoom, 2024). Interviewene blev afholdt i marts 2025 og havde en varighed på omtrent 50-60 min. De semistrukturerede interviews tog udgangspunkt i afhandlingens interviewguide og dækkede således følgende områder: informanternes refleksioner om slow living og deres valg om at ændre livsstil, hvordan informanternes liv så ud før livsstilsændringen samt efter, hvordan informanterne forstår trivsel og mistrivsel og sidst, informanternes opfattelse af samfundets forventninger. Jævnfør anbefalingerne i IPA (Smith et al., 2022) blev der anvendt en åben og udforskende tilgang til det, som måtte dukke op løbende i interviewet. Mens jeg stadig havde interviewet frisk i erindringen, tog jeg efter endt interview notater omkring stemningen, rummet, interviewsituationen og eventuelle samtaler, jeg har haft med informanterne kort efter interviewet. Dette gjorde jeg, da eventuelle indtryk undervejs i interviewsituationen kan være relevante i en analyse. Interviewene blev med informanternes samtykke lydoptaget.

3.3.3 Transskription

Lydoptagelserne af interviewene er blevet transskriberet i fuld længde for at muliggøre en analyse. Transskribering er en proces, hvor talesproget bliver oversat til skriftsprog, og dette inkluderer, at der skal tages metodiske og etiske beslutninger om, hvordan oversættelsen skal forløbe (Kvale og Brinkmann, 2015). Dette afsnit har til hensigt at beskrive de valg, der er foretaget i denne afhandlings transskriberingsproces.

Da IPA er en metode, der har fokus på meningsindholdet i det sagte, er der ikke blevet udført en detaljeret transskription, men en simpel transskription, hvilket vil sige, at informanternes ord er blevet gengivet ordret (Smith et al., 2022). Fyldord som ”øh” og ”hmm” er dog blevet udeladt, da jeg vurderer, at disse ikke har betydning for meningsindholdet. I stedet er der blevet markeret, når informanterne holder en kortere eller længere pause (se transskriptionsnøgle i tabel 1), og som skiller sig ud fra deres normale talestrøm. Dette vurderes relevant at medtage, da det kan indikere, at informanten er i en indre refleksionsproces eller at vi berører et tema, som for informanten enten er sårbart eller kan være svært at sætte ord på. Endvidere er nonverbal kommunikation som et grin eller suk blevet markeret, samt når informanten lægger særligt tryk på bestemte ord. Ved anvendelse af citater fra transskriberingerne i afhandlingens analyseafsnit slettes transskriptionsnøglerne. Derudover omskrives citatet let, hvis nødvendigt, uden at ændre på meningsindholdet i det sagte. Dette gøres for at gøre det letlæseligt.

For at sikre anonymitet og overholdelse af etiske retningslinjer er bestemte dele af transskriberingen blevet anonymiseret eller sløret, og dette er ligeledes markeret i transskriberingerne. De fire transskriberinger kan ses i bilag 3, 4, 5 og 6. Transskriptionsprogrammet Good Tape er som første led i transskriptionsprocessen blevet anvendt til at udforme rå-transskriptioner. Herefter er interviewenes lydoptagelser blevet gennemlyttet med henblik på at rette korrektur og tilføje transskriptionsnøgler i transskriptionerne. Good Tape overholder de gældende GDPR-regler (Good Tape, n.d.), og der bliver dermed sikret en fortrolig håndtering af informanternes personoplysninger.

Tabel 1: Transskriptionsnøgler

Transskriptionsnøgler	Betydning
<u>Ord understreget</u>	Når informanten lægger særligt tryk på et ord
(.)	Indikerer en kort pause i talestrømmen
(...)	Indikerer en længere pause i talestrømmen
[]	Når information bliver sløret for at sikre anonymitet

/	Når informanten omformulerer en igangværende sætning
((uklart))	Når talen er uklar, og det ikke er muligt at transskribere det sagte
()	Relevante informationer om nonverbal kommunikation eller kommentarer til interview-situationen

3.4 Analysemetode

3.4.1 Interpretative phenomenological analysis

Som tidligere nævnt tager denne afhandling udgangspunkt i IPA og de tilhørende metodologiske anbefalinger - og dette gælder ligeledes analysen. Analysen i denne afhandling har været en iterativ proces, hvor fokus – i tråd med IPA's anbefalinger – har været at bevæge sig mellem del og helhed for både at bevare opmærksomheden på det specifikke og samtidig forbinde det i en større helhed (Smith et al., 2022). Dette ses ligeledes gennem den struktur og proces som Smith og kollegaer (2022) anbefaler: Her tilstræbes det både at lave en dybdegående analyse af hvert interview, og dernæst på idiografisk vis at forbinde temaerne fra interviewene i en større sammenhæng.

I første gennemlæsning af transskriptionerne udførte jeg *exploratory noting* i transskriptionens venstre margin, hvor jeg tilstræbte at forholde mig fænomenologisk og deskriptivt til informantens fortælling. Dette indebar, at jeg noterede informantens erfaringer, følelser, værdier, meningsdannelse, samt skrev korte resuméer af centrale passager. Et eksempel på *exploratory noting* til én af transskriptionerne er: ”*Prioriterer tid til at kunne mærke efter i hverdagen, hvilket har gjort, at hun ikke længere mærker stress*”. Dette notat gengiver en vigtig erfaring for informanten.

I næste trin udarbejdede jeg det, som Smith og kollegaer (2022) kalder for *experiential statements*. *Experiential statements* tager særligt udgangspunkt i notaterne fra *exploratory noting*, men søger at reducere detaljegraden, som ses i heri. I udførelsen af *experiential statements* laves der i transskriptionernes højre margin udtalelser, som er forbundet med informanternes oplevelser og deres meningsdannelse heraf, samt notater af mere fortolkende karakter (Smith et al., 2022). I denne del af analysen har jeg med udgangspunkt i mine notater fra *exploratory noting* lavet korte resuméer, der

indrammer spirende temaer. Dette ses for eksempel i følgende experiential statement: ”Vigtigheden af at have tid og ro til at mærke egne behov”.

Næste trin i analysen involverer processen i at danne et overblik over og reorganisere notaterne fra experiential statements med formålet om at kunne udforme temaer og lave det, som Smith og kollegaer (2022) kalder *personal experiential themes*. I denne proces har jeg samlet transskriptionens experiential statements for at kunne reorganisere dem i klynger, der enten omhandler samme emne eller på anden vis taler sammen. Experiential statements, der ikke passede ind i afhandlingens overordnede formål, eller som stod alene, blev i samme proces frasortet. Herefter blev klyngerne inddelt i personal experiential themes med tilhørende undertemaer, og temaerne blev navngivet ud fra klyngens karakteristika.

Efter en dybdegående analyse og dannelsen af personal experiential themes for hver transskription har jeg undersøgt for temaer, der går på tværs af transskriptionerne med formålet om at danne hovedtemaer; *group experiential themes* og dertilhørende undertemaer. Dette har jeg gjort ved at undersøge for mønstre samt fremtrædende eller gentagende personal experiential themes i transskriptionerne, som dernæst er blevet udformet til group experiential themes. Jeg har i denne proces tilstræbt – jævnfør Smith og kollegaers (2022) anbefalinger – at have øje for de unikke og forskellige erfaringer, følelser og forståelser som informanterne har, og samtidig forbinde deres forskelligheder og ligheder i group experiential themes. Analysens hovedtemaer og undertemaer vil blive præsenteret i følgende afsnit.

4. Analyse

Formålet med denne analyse er - jævnfør afhandlingens problemformulering - at danne en dybere forståelse for individets valg om livsstilsændring mod slow living. Dette indebærer i nærværende afhandling at undersøge de dybereliggende dynamikker og erfaringer, der ligger til grund for informanternes valg om livsstilsændring. For at kunne forstå disse dybereliggende dynamikker er der udført en fænomenologisk og hermeneutisk undersøgelse samt analyse af, hvordan informanternes livsverden så ud før livsstilsændringen og hvilke erfaringer, der ledte op til valget om at leve en langsommere livsstil. Denne analyse fokuserer således på at trække de erfaringer frem i lyset, som kan bidrage med en dybere indsigt og forståelse herom. Dette gøres ved at

fremhæve citater fra de enkelte transskriptioner. Ydermere er formålet med denne analyse at få indblik i, hvordan slow living influerer informanternes trivsel. Dette sker gennem en analyse af, hvordan informanternes tidligere livsstil prægede deres trivsel, samt hvordan deres nuværende livsstil præger informanternes overordnede velvære.

Ud fra den indledende analyseproces, som beskrevet i afsnittet om afhandlingens analysemetode IPA, er der identificeret tre hovedtemaer med tilhørende undertemaer. Disse kan ses i nedenstående tabel:

Tabel 2: Hovedtemaer og undertemaer

Hovedtemaer	Undertemaer
Det travle og effektive liv	Den evige tidsoptimering
	Konsekvenserne af livsstilen rammer
En overgangsperiode mellem livsstile	Bevidstgørelse om måden at ville leve livet på
En hverdag med et langsomt tempo og tid til at mærke efter	At mærke indre behov og agere ud fra dem
	Trivsel og udfordringer efter livsstilsændring
	Skepsis og støtte fra omgangskreds

Analysen er opbygget således, at den følger rækkefølgen, som præsenteret i tabel 2: *Det travle og effektive liv*, *En overgangsperiode mellem livsstile* og *En hverdag med et langsomt tempo og tid til at mærke efter*. Rækkefølgen er af kronologisk karakter og er opbygget efter den kronologi, der kom frem i analyseprocessen. Ved tre af afhandlingens informanter Emma, Solvej og Luna ses denne kronologiske fortælling, mens kronologien er anderledes hos den sidste informant, Louise. Hos Louise fremgår alle

hovedtemaerne, men hendes rejse med slow living er snarere en proces, hvor hun bevæger sig mellem de forskellige stadier eller hovedtemaer, som præsenteret i tabel 2. Under hvert hovedtema følger et eller flere undertemaer, der tilsammen repræsenterer og beskriver hovedtemaet. Hvert tema i analysen vil starte med en fænomenologisk analyse og empirisk præsentation, der vil blive underbygget med citater fra transskriptionerne. Dernæst vil relevante teoretiske forståelser blive koblet på hvert tema for at skabe et uddybende perspektiv og analyse på de emner og problemstillinger, der bliver udfoldet i temaerne. Slutteligt vil analysen afrundes med en opsamling af analysens fund.

4.1 Præsentation af informanter

Afhandlingens informanter vil i nærværende afsnit blive introduceret. Her vil relevante detaljer om de fire kvindelige informanter blive præsenteret for få et dybere indblik og indtryk af dem og deres erfaringer med livsstilen slow living.

Emma: Afhandlingens første informant er Emma på 28 år. Hun bor sammen med sin kæreste i et lille hus på kærestens bedstemors grund på Fyn. Sammen bor de i det, som Emma kalder ”et lille kollektiv”. Emma har i de seneste fire til fem år været bevidst om at implementere en langsommere livsstil. Til dagligt arbejder Emma få timer ugentligt i en daginstitution.

Louise: Afhandlingens anden informant, Louise, er 28 år og bor i et bofællesskab med to andre lidt uden for en større by i Nordjylland. Louise er blandt andet uddannet naturterapeut og arbejder til dagligt et sted, hun beskriver som en mandsdomineret arbejdsplads. Her arbejder hun 37 timer ugentligt. Hun har siden 2021 været draget af slow living, men har gået til og fra livsstilen, og gør det stadig.

Solvej: Afhandlingens tredje informant er Solvej på 26 år. Hun bor i en kolonihaveforening i en lille by i Nordjylland, hvor hun har sin egen kolonihave. Her bor hun hele året rundt. Solvej er lige nu sygemeldt, og arbejder i en stilling på 16 timer ugentligt. Solvej har i halvandet år levet en langsommere livsstil, og har en intention om at fortsætte med det.

Luna: Afhandlingens sidste informant er Luna, som er 28 år og bor i en lejlighed i en by i Nordjylland sammen med sin kæreste. Luna arbejder til dagligt som pædagog i en børnehave. Her har hun valgt at arbejde 20 timer ugentligt. Luna har i de sidste fem til seks år været bevidst om at leve en langsommere livsstil.

4.2 Det travle og effektive liv

Et tema, der går igen på tværs af informanternes fortællinger, er et liv med fart på. Et liv, som på mange måder handler om at nå frem til næste destination og gerne så effektivt og hurtigt som muligt. I denne tidsoptimerende livsstil, som informanterne beskriver at have haft før deres bevidstgørelse om behovet for livsstilsændring, oplever informanterne mistrivsel – særligt hvad angår det psykiske aspekt. I følgende afsnit vil undertemaerne: *Den evige tidsoptimering* og *Konsekvenserne af livsstilen rammer* gennemgås for at få indblik i informanternes hverdag før deres livsstilsændring.

4.2.1 Den evige tidsoptimering

På tværs af informanterne gentager en fortælling sig; en fortælling om et liv med mange planer. Næsten hver en time bliver fyldt ud, fra at de står op om morgenen, og til de går i seng om aftenen. Emma beskriver en gennemsnitlig hverdag for hende, før hun ændrede livsstil. Hun gengiver med en tunghed i stemmen:

”Jeg husker det bare meget som den her hverdag, der bare kørte. Jeg gav mig ikke selv ret meget tid til egentlig at lave så meget uden for studiet, fordi jeg husker bare, at når jeg kom hjem, så var det også at læse (...) Jeg kunne godt sidde helt ind til klokken ti om aftenen, hvis jeg havde en periode, hvor der var meget. Og aftensmad var heller ikke måltid, jeg gav mig tid til (...) så var det lige en frysepizza hist og her, og den skal jeg spise, mens jeg sidder og læser. Der var slet ikke tid til pauser, kan jeg huske” (Bilag 3, ll. 224-233).

For Emma tegnede der sig et billede af en hverdag, der kørte på autopilot for at kunne følge med på sin uddannelse. Det var en hverdag, hvor der ikke var tid til pauser, og selv aftensmaden var en aktivitet, der blot skulle klares og hurtigst muligt overstås. Emmas beskrivelse indikerer en følelse af at være presset og at skulle følge med et

tempo, der måske ikke er fastsat af hende selv eller i hvert fald ikke bevidst. Solvej beskriver en lignende hverdag og tempo, hvor hun stod op klokken syv om morgenen for at køre mod universitetet og først være hjemme igen klokken atten om aftenen. Hun beskriver: ”Og når jeg så har lavet aftensmad og der har jeg jo så skulle læse bagefter. Så tit har det været en dag, hvor jeg har været i gang hele dagen, og så læst, indtil jeg nærmest skulle i seng for at kunne nå det” (Bilag 5, ll. 215-218). Solvej beskriver en travlhed, der kommer af at skulle ”nå det”; at kunne følge med på undervisningen på universitetet. Indirekte kan travlheden komme af en fornemmelse af at være bagud og at skulle bruge hvert et øjeblik af dagen for at kunne følge med.

Luna beskriver ikke en fornemmelse af at være bagud, men snarere at have en følelse af eufori, der opstod som følge af et liv med mange planer: ”Altså, jeg elskede at have masser af planer. Jeg kunne godt lide følelsen af stress i min krop. Jeg blev faktisk næsten helt høj af det” (Bilag 6, ll. 107-108). Luna beskriver, at hun helst ville fylde hvert et tidspunkt af dagen ud, da det føltes ubehageligt ikke at have planer:

”Jeg kunne godt lide at stå op tidligt og have masser af ting på programmet, se en masse mennesker, se så mange mennesker som muligt. ’Okay, vi har en halv time her, så kan vi lige klemme (det) ind’ (...) Både have aftensmadsplaner, frokostplaner, pauseplaner - hvis jeg havde en pause på arbejdet, så også lige få det klemmt ind der (...) Og weekenderne var også fuldt booket, og booket måneder ud i fremtiden - altså altid have planer - og tanken om ikke at have planer var faktisk også lidt ubehagelig” (Bilag 6, ll. 114-121).

Lunas hverdag, som var fyldt med planer, var ikke på samme måde som Solvej og Emma motiveret af en fornemmelse af at skulle følge med i et bestemt tempo. I stedet var Lunas hverdag organiseret sådan, da det gav Luna en følelse af velvære. Hun beskriver, at hun elskede det travle liv.

For Louise var motivationen en anden; hun husker tilbage på en hverdag på sin uddannelse, hvor hun var ”opsat på at være en god studerende (...) og brugte måske også lidt for meget tid på det i forhold til, hvad man burde og kan holde til” (Bilag 4, ll. 298-301). Hun beskriver, at hun tit kunne bruge hele dage på at studere, hvilket efterlod meget lidt tid til andre aktiviteter. Travlheden og effektiviteten var ikke noget,

der kun fyldte i forbindelse med Louises uddannelse; den bredte sig også ud til andre domæner og perioder i hendes liv:

”Jeg tager ét semester på [en sundhedsfaglig uddannelse], og så går jeg over og tager et semester på pædagogstudiet, samtidig med at jeg begynder på en deltidsuddannelse. Så går jeg fra min kæreste i januar 2022 og flytter hjem til mine forældre og begynder så at arbejde. Jeg har også et deltidsarbejde, mens jeg læser til pædagog. Og da jeg så flytter hjem til mine forældre i januar 2022, så får jeg fuldtidsarbejde, hvor min mor arbejder, plus jeg har mit deltidsarbejde på et bosted, og jeg har også stadig en deltidsuddannelse. Så der levede jeg overhovedet ikke slow living” (Bilag 4, ll. 371-378).

Louise beskriver, at denne periode kom som en efterdønning ovenpå, at hun netop var gået fra sin daværende kæreste og efter en periode med en sygdom, hun beskriver som at have en stor påvirkning på hendes mentale helbred. At fylde døgnets tidspunkter ud med arbejde og uddannelse var for Louise en måde: ”at lægge låg på alle de ting, der var sket og ignorere alt det, der kom med det” (Bilag 4, ll. 380-381). Sagt med andre ord var travlhed for Louise en strategi til at undgå at høre det, der indeni larmede og føltes ubehageligt. En lignende strategi gjorde sig gældende for Luna. Hun beskriver: ” (...) når jeg pludselig kunne mærke et eller andet, der bare dirrede, så var det bare mere fart på” (Bilag 6, ll. 165-166). For Luna blev en fyldt kalender og fart en strategi til at undgå at komme i kontakt med hendes krops signaler og det, der foregik indeni.

For to af afhandlingens informanter, Solvej og Emma, var deres hverdag en selvfølge; det var sådan, de troede at livet skulle være. Solvej beskriver, at hun hjemmefra kun har set én måde at leve på og derfor ikke har haft andre referencer for, hvordan man også kan leve sit liv. Hun fortæller: ”Jeg kørte bare det show, jeg troede, jeg skulle køre. Ja, jeg var fuldstændig som en abe i et bur nærmest. Men fordi jeg havde været det hele mit liv, så var der ikke noget i mig, der tænkte ’det her er ikke normalt’. Jeg tænkte bare ’det her, det er jo bare sådan det er’ ” (Bilag 5, ll. 230-233). Solvej fortæller om en følelse af at være fanget og uden agens ”som abe i et bur” i en hverdagsstruktur, som hun ikke selv havde valgt eller som føles meningsfuldt for hende. Emma er

ligesom Solvej præget hjemmefra og har sammenlignet sig med, hvad hun observerede omkring hende:

”Jeg synes, der har været mange forventninger til, hvordan en hverdag bør se ud, fordi det er klart, at der er nogen, der trives helt vildt godt med bare at køre derudad og arbejde en masse og have alle mulige ting - og der har jeg altid sammenlignet mig meget med disse mennesker (...) Min mor, hun er også en rigtig karrierekvinde og har altid haft gang i 10.000 ting og haft tre børn, så det er også klart, at man som barn ser på det og tænker ’åh, det burde jeg jo også kunne’ ” (Bilag 3, ll. 47-54).

Emma fortæller, at hun gennem sin opvækst både har sammenlignet sig med folk, der trives i en livsstil med fart på og med sin mor, som Emma ser som en ”karrierekvinde”. Emma har gennem denne sammenligning internaliseret forventninger om, hvordan hun burde leve sit liv: Et liv, hvor karriere burde vægte højt og hvor der er fart på.

4.2.2 Konsekvenserne af livsstilen rammer

Informanternes hverdag og tempo, som beskrevet i forrige undertema, havde konsekvenser for særligt deres mentale helbred. Alle informanterne har på hver deres måde erfaring med psykisk lidelse og som blandt andet har en sammenhæng med den måde, de levede på. Dette vil blive uddybet i nærværende undertema.

To af informanterne, Emma og Solvej, har i flere perioder gennem deres liv oplevet psykisk lidelse og fortæller, at tempoet i hverdagen har haft en negativ indflydelse på deres trivsel. Emma beskriver, at hun ikke trivedes i den livsstil, hun levede og at den påvirkede hendes mentale helbred:

” (...) jeg sov virkelig ikke særlig godt (...) Men når jeg tænker tilbage kan jeg godt huske, at jeg havde konstant tankemylder. Jeg var glad, hvis jeg havde sovet godt én nat om ugen, og tankerne fisede rundt i mit hoved med afleveringer og eksaminer, og hvis jeg ikke havde tankemylder, så kunne jeg ende med at få angst om natten, og så måtte jeg ud at gå for at prøve at få adrenalinen ud af kroppen” (Bilag 3, ll. 275-281).

For Emma havde livsstilen den konsekvens, at hun havde tankemylder og angst, som gjorde det svært for hende at sove om natten. Emma beskriver yderligere, at hun flere gange har haft depression, som hun mener både skyldes arvelighed, men også hverdagens tempo: ”Jeg tror også, når man først har haft depression, så synes jeg jo også, det er lidt mere tilbøjeligt til at komme igen. Og på den måde er den livsstil jo heller ikke god for en, hvor man bliver så presset, at man ikke kan klare det” (Bilag 3, ll. 270-272). Den travle livsstil har for Emma været en bidragende faktor for mistrivsel og psykisk lidelse.

Solvej har fra perioder i barndommen og op gennem ungdomsårene oplevet mistrivsel i den hverdag, hun havde. Hun beskriver den sammenhæng, hun oplever mellem autisme, attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) - som hun er blevet diagnosticeret med inden for de seneste par år - og hverdagens tempo:

”For eksempel har jeg qua min autisme undertrykt mig selv ubevidst i hele skolegangen. Når jeg tænker tilbage på skolegangen, så har det virkelig været et fængsel. Jeg var jo fuldstændig udkørt inden middag nærmest, men jeg fortsatte jo bare, og jeg kunne jo godt mærke det, når jeg tænker tilbage. Jeg var jo så sensitiv overfor alting og dødsens træt når jeg kom hjem” (Bilag 5, ll. 241-245).

Lignende tendens har gentaget sig, da Solvej studerede på universitetet. Hun beskriver en periode med overvældelse og et nervesystem, der var i alarmberedskab, hvilket medførte at hun droppede ud af sin uddannelse og et halvt år efter blev sygemeldt (Bilag 5, ll. 160-189). Hos Solvej har der gentaget sig et tema om at føle sig fanget i en hverdag og et tempo, som hun ikke trivedes i eller passede til hendes behov. Som strategi til at kunne passe ind i samfundets struktur og uddannelsessystemer har Solvej undertrykt egne behov.

Modsat Solvej og Emma, har Luna ikke gennem en længere periode oplevet psykisk lidelse. Luna oplevede fra den ene dag til den anden angst, som gjorde, at hun blev sygemeldt i tre måneder og deraf satte en stopper for den travle livsstil, hun levede. Luna arbejdede på daværende tidspunkt i en butik, hvor hun normalt sad på kontoret. En dag blev hun kaldt ind for at stå i butikken, og det satte gang i en reaktion:

”Og da jeg står der i butikken og bliver låst fast i butikken – for på kontoret kunne jeg jo gå frem og tilbage og hele tiden planlægge selv – så blev jeg bare virkelig dårligt. Jeg fik kvalme og jeg blev svimmel (...) Jeg var helt grå i ansigtet som om jeg faktisk var virkelig, virkelig syg. Da jeg kommer hjem – jeg bliver sendt hjem, fordi jeg var så dårlig – så kastede jeg op og jeg havde virkelig sygdomssymptomer. I 14 dage lå jeg bare i soveværelset med alt rullet for; der var mørkt og jeg var fuldstændig slukket. Jeg kunne ikke noget som helst. Jeg kunne ikke spise noget. Jeg ville ikke noget” (Bilag 6, ll. 149-157).

Luna beskriver en følelse af at være fastlåst, som denne dag var udslagsgivende for en kropslig reaktion, som Lunas læge konstaterede, var angst. Luna mener, at angsten kom af at være stresset og fordi hun i en længere periode ikke havde lyttet til det, kroppen fortalte (Bilag 6, ll. 161-166). Luna oplevede i den efterfølgende periode en følelse af kontroltab – både følelsesmæssigt og kropsligt – hvilket for Luna føltes skræmmende: ”Men jeg vidste heller ikke rigtig, hvordan jeg havde det. Jeg anede ingenting om, hvordan jeg havde det. Jeg vidste ikke, hvad det var, jeg mærkede (Bilag 6, ll. 190-192).

For Louise var det ikke kun travlheden og hverdagens hastige tempo, der ledte til mistro og psykisk lidelse. I stedet var det en sygdom, der satte gang i en proces med sygdomsangst: ” (...) det tog rigtig hårdt på mit mentale helbred. Jeg var nede i et meget, meget dybt, sort hul på et tidspunkt, som var lidt svær at komme ud ad igen” (Bilag 4, ll. 255-258). Hun beskriver videre, hvordan det påvirkede hendes adfærd: ”Jeg var i survival mood hele det halve år, fordi jeg var utrolig bange for at smitte ham (Louises kæreste) eller smitte andre (...) så jeg havde en meget selvisolerende adfærd (...) og jeg havde nok også OCD-lignede (obsessive compulsive disorder) adfærd” (Bilag 4, ll. 264-270). Louise beskriver, at sygdomsangsten og den livsstil, hun levede i daværende periode, blev startskuddet til et ønske om at ”leve på en bedre måde” (Bilag 4, ll. 258-260).

4.2.3 Teoretisk analyse

Et gennemgående tema for størstedelen af afhandlingens informanter er en hverdag med et hastigt tempo, der opretholdes grundet følelsen af at være bagud. Hverdagens

tempo har den konsekvens, at den leder til eller opretholder psykisk lidelse hos informanterne. Som introduceret i indledningen bidrager Byung-Chul Han og Hartmut Rosa til en teoretisk forståelse af nutidens samfund, tidslige mønstre og temporalitet, samt hvilke konsekvenser det kan medføre for individet.

En måde at forstå denne tidsoptimerende tendens, som informanterne beskriver, og deres følelse af at være bagud, er gennem Rosas teoretiske forståelse og analyse af nutidens samfund. Ifølge Rosa er nutidens samfund kendetegnet ved et liv med fart, vækst og acceleration – også kaldet for *social acceleration*. Social acceleration indebærer et hverdagstempo, der er gennemsyret af tempoforøgelse, både hvad angår teknologisk acceleration, acceleration af social forandring og acceleration af livstempoet (Rosa, 2013; Rosa, 2014). Accelerationssamfundet er derfor kendetegnet ved en acceleration af tre sfærer, der stiller krav til individet om at følge med det øgede tempo – både hvad angår teknologisk acceleration i form af øget og hurtigere transport, produktion og kommunikation, men også i form af et øget forandringstempo i samfundet som helhed. Selvom den teknologisk acceleration burde give mennesket mere tid, har det paradoksalt den effekt, at mennesket blot kan nå flere ting på kortere tid – og dette leder til en acceleration af livstempoet. Ifølge Rosa leder acceleration af livstempoet til, at det moderne menneske konstant oplever en fornemmelse af tidshunger, som giver en følelse af at være forjaget og stresset; en følelse af at skulle løbe hurtigere for at følge med (Rosa, 2014).

Netop denne type erfaringer afspejles tydeligt i Emmas, Solvejs og Louises beskrivelse af deres hverdag. De beskriver, at de kunne studere hele dagen, indtil de skulle i seng. Emma uddyber: ”Du ved, jeg blev bare aldrig færdig. Det var som om, det aldrig var nok, det jeg gjorde (Bilag 3, ll. 258-259). Solvej tilvejebringer en lignende beskrivelse, og fortæller at hun læste indtil hun skulle i seng ”for at kunne nå det” (Bilag 5, ll. 217-218). Louise beskriver, hun havde en perfektionistisk tilgang til studiet: ”(...) det skulle bare være godt og super, og være så effektivt som overhovedet muligt” (Bilag 4, ll. 352-353). Ud fra Rosas teori kan det, informanterne erfarer og oplever være det øgede livstempo, som giver informanterne den konstante fornemmelse af at være bagud og tidspresset. Dette resulterer i, at de blot arbejder endnu hurtigere og mere effektivt. Informanternes beskrivelse kan ydermere ses som et forsøg på at følge med det resterende samfunds accelererende tempo.

For at udbygge denne forståelse er det relevant også at henvende sig i Hans teori om achievement society. Ifølge Han er det ikke blot samfundets accelererende tempo, der resulterer i en tidspres og forjaget hverdag. Det er ligeledes samfundets positivitetskultur, der opfordrer individet til at gøre og præstere mere. Positivitetskulturen, der ses i achievement society, infiltreres i individet gennem usynlige magtstrukturer i den *sociale ubevidsthed*, hvilket gør, at individet er på den evige mission om at optimere sig selv, gøre mere og have gang i flere projekter (Han, 2015). Også denne teoretiske forståelse ses repræsenteret i de erfaringer flere af afhandlingens informanter beskriver. Luna fortæller om en indre trang til at fylde hverdagen og weekender op med planer, og at det ligefrem giver hende en ubehagelig fornemmelse indeni, hvis ikke hun gør (Bilag 6, ll. 114-121). Forsøger man at forstå denne trang gennem Hans forståelse af samfundet, kan Lunas indre trang ses som denne ubevidste infiltrerede positivitetskultur, der motiverer hende til hele tiden at være i gang med næste projekt og plan. Den ubevidste infiltrering af positivitetskulturen er også tilstedeværende hos Solvej og Emma. De beskriver, hvordan hverdagens tempo var en selvfølge, og Solvej fortæller at: ”Jeg kørte bare det show, jeg troede, jeg skulle køre” (Bilag 5, l. 230).

Samfundets accelererende tempo, præstations- og positivitetskultur er ifølge Rosa og Han ikke uden konsekvenser for individets trivsel – særligt individets mentale helbred.

Ifølge Rosa kan livet med et højt tempo, grundet den sociale acceleration, lede til det, som Rosa kalder *fremmedgørelse*. Det accelererende tempo kan have den konsekvens, at den ændrer individets væren-i-verden og relationen til andre mennesker, sig selv, naturen eller verden som helhed – og der opstår en fremmedgørelse til disse. Fremmedgørelsen beskriver Rosa som en relationsløs relation, hvor relationen til verden, sig selv og andre fremstår stum, kold og ikke-responsiv. Selv individets forhold til sin krop, sine følelser og omverdenen kan fremkomme stumme og blive tingsliggjort i den forstand, at de blot bliver en ressource. Rosa understreger, at særligt depression og udbrændthed kan ses som en radikal form for fremmedgørelse (Rosa, 2013; Rosa, 2014; Rosa 2021).

Han istemmer sig, at måden samfundet er struktureret på, kan have konsekvenser for individets mentale helbred. Som følge af positivitetskulturen, hvor individet opfordres til at optimere sig selv, være produktiv og præstere, brænder individet ud – hvilket kan ende i udbrændthed og depression. Han beskriver, at denne konsekvens skal ses i lyset af det, han kalder *positiv vold*: I det moderne samfund underlægges individet ikke

længere ydre tvang, men i stedet internaliserer individet samfundets krav og retter dem mod sig selv i form af selvoptimering, produktivitet og præstation. Volden udøves altså ikke direkte, men gennem en internalisering, der tilsyneladende fremstår som frihed og det frie valg (Han, 2015; Han, 2018).

Positivitetskulturen viser sig hos afhandlingens informanter i den forstand, at selvom de kunne mærke, at deres livsstil og hverdagens tempo medførte negative konsekvenser for deres trivsel, fortsatte de i samme tempo – i hvert fald i et stykke tid. Emma beskriver, hvordan hun havde tankemylder og problemer med at sove, der blandt andet ledte til angst (Bilag 3, ll. 275-281). Selvom Emma mærkede disse symptomer, fortsatte Emma i en længere periode med denne livsstil for at kunne følge med det accelererende tempo. Solvej beskriver samme tendens: Selvom hun i en længere periode mærkede mistrivsel i hverdagen og på sin uddannelse, så fortsatte hun længe med at prøve at få det til at fungere (Bilag 5, ll. 160-189). Hos Luna og Louise ses positivitetskulturen på den måde, at mange planer og fart blev en strategi til undgå at høre det, der indeni larmede (Bilag 4, ll. 380-381, bilag 6, ll. 165-166). På trods af at informanterne på hver deres måde mærkede tegn på mistrivsel, valgte de at fortsætte med deres livsstil. Konsekvenserne blev for informanterne - som Han beskrev i sin samtidsanalyse - psykisk lidelse i form af depression, angst og udbrændthed. Hertil er det nyttigt at knytte Hans begreb om positiv vold på analysen – for selvom det i denne analyse kan fremstå som et frit valg at blive ved med at fortsætte i samme tempo trods tegn på mistrivsel, så er det mere nuanceret end som så. Ud fra Hans beskrivelse af positiv vold kan informanternes valg om at fortsætte livsstilen ses som et resultat af de usynlige internaliserede samfundsmæssige forventninger og normer.

Den mistrivsel og psykiske lidelse, som informanterne oplever, kan afspejle fremmedgørelse, ses i lyset af Rosas begreb herom. Dette ses særligt i Lunas beskrivelse af, hvordan hun havde det i perioden efter sygemeldingen: ”Men jeg vidste heller ikke rigtig, hvordan jeg havde det (...) Jeg vidste ikke, hvad det var, jeg mærkede (Bilag 6, ll. 190-192). Denne type fremmedgørelse, der fremstår i dette eksempel kan ses som en kropslig og følelsesmæssig fremmedgørelse, hvor Luna ikke kunne mærke egne kropslige fornemmelser eller behov. Fremmedgørelsen ses også afspejlet i Solvejs fornemmelse af at være ”en abe i et bur” (Bilag 5, l. 231). At føle sig som abe i et bur, i den sammenhæng som Solvej beskriver, kan afspejle en generel fremmedgørelse mellem sig selv og verden. Fremmedgørelsen kan indikere en diskrepans mellem egne

værdier og samfundets værdier, hvori der opstår en ikke-responsiv relation mellem selvet og den ydre verden. Overordnet kan mistrivsel og psykisk lidelse hos informanterne ses som en fremmedgørelse, der er opstået af at overhøre egne behov for at følge med samfundets accelererende tempo.

4.3 En overgangsperiode mellem livsstile

Alle informanterne beskriver en overgangsperiode mellem deres daværende livsstil og den livsstil, de bevæger sig hen imod. I overgangsperioden begynder informanterne at bevidstgøre sig om, hvordan de ønsker at leve livet og hvordan de kan skabe trivsel i deres hverdag. Overgangsperioden og bevidstgørelsesprocessen udgør afhandlingens andet hovedtema, og vil blive uddybet i følgende undertema.

4.3.1 *Bevidstgørelse om måden at ville leve livet på*

En fortælling og tema, der går igen på tværs hos Luna, Solvej og Emma er, at de alle når til et punkt, hvor de ikke kan fortsætte med at have et hastigt hverdagstempo – i hvert fald ikke, hvis de skal trives. Luna og Solvej fortæller direkte, at en ændring i deres livsstil og hverdag var en nødvendighed. Solvej forklarer:

”Altså, der er mange, der tror, at det er et valg – og det er det jo også til en vis grad, men det er jo også en nødvendighed. Og der kan jeg godt mærke, at der nogle gange er nogen, der har lidt svært ved at forstå, at det faktisk ikke er fordi jeg vil være stædig eller at jeg ikke vil, men det er fordi jeg virkelig ikke kan (Bilag 5, ll. 541-545).

Solvej beskriver, at hun i en længere periode har været bevidst om, at hun ikke trivedes i den hverdag, hun havde, og at der skulle ændringer til. Hun uddyber, at hun først skulle derud ”hvor det hele ramlede” og hvor hun blev tvunget til at se en livsstilsændring i øjnene (Bilag 5, ll. 92-98). Ligesom Solvej, mærkede Luna også, at en livsstilsændring var en nødvendighed: ”Jeg følte faktisk ikke, at det var et valg, jeg havde. Det var en nød; at hvis jeg ikke ændrede noget, så ville jeg blive endnu mere dårlig” (Bilag 6, ll. 81-82). Emma måtte på samme måde som Solvej og Luna gennem en erkendelsesproces af, at hendes nuværende livsstil skabte så omfattende mistrivsel, at der skulle ske ændringer:

”Og da jeg ligesom endelig får det (får hjælp) og giver op og ser, at jeg er syg, jeg er deprimeret, så er det, at jeg starter hele den her proces, hvor jeg bevidstgør mig omkring, hvad jeg som menneske er i stand til og hvad for nogle kvaliteter jeg har. Og også det her med, at jeg ikke behøver give 100 % alle steder; jeg behøver ikke arbejde fuldtid, hvis jeg ikke har lyst. Og det tror jeg også, at jeg har accepteret lidt som et vilkår; at så bliver jeg simpelthen slået ud med den bagage, jeg har med mig. Det her med, at nu har jeg været deprimeret ad flere omgange og været ramt af stress. Jeg vil bare passe på mig selv nu. Ja, det giver jeg mig selv (Bilag 3, ll. 142-150).

Selvom Emma ikke direkte beskriver, at livsstilsændringen var en nødvendighed, kan det alligevel tolkes sådan, at hun i sin bevidstgørelsesproces når frem til en erkendelse om, at hun ikke kan fortsætte sin hidtil levemåde, hvis hun samtidig vil trives. I denne bevidstgørelsesproces giver Emma sig selv tilladelse til at slippe kontrollen og at begynde at lytte til og følge indre behov.

Alle informanterne beskriver en overgangsperiode med en bevidstgørelsesproces, der er kommet i sammenhæng med den mistrivsel, de har oplevet som følge af en livsstil med et højt tempo eller en livsstil, der ikke passede til deres behov. Bevidstgørelsesprocessen er forskellig for hver af informanterne, men fælles for dem er et ønske og en længsel mod en anden måde at leve livet på. Denne længsel opstår hos Emma, da hun møder sin nuværende kæreste, som hun inspireres af: ”Jeg kan mærke, at jeg synes: hold da op, han er interessant, fordi han lever på en helt anden måde. Han har rejst til Canada og boet helt selv og fundet ud af, hvad han ville derovre. Og han lever meget frit og står enormt stærkt i sig selv. Så det tror jeg bliver min første inspiration” (Bilag 3, ll. 117-121). Emmas møde med sin nuværende kæreste kan betegne en overgang fra én måde at leve på til en anden. Hun begyndte at bruge mindre tid på sin uddannelse og tage flere pauser; hverdagstempoet blev nedjusteret og Emma mærkede en enorm lettelse (Bilag 3, ll. 122-131). Mødet kan tolkes som værende katalysatoren for Emmas begyndende bevidstgørelsesproces, som hun på daværende tidspunkt beskriver ikke at være helt bevidst om endnu. I kølvandet på denne begyndende bevidstgørelsesproces mærkede Emma en spirende modstandsfølelse og begyndte at stille sig selv spørgsmålet: ”Jamen, har jeg overhovedet lyst til det her?”. Hun uddyber:

”Altså, fordi når jeg har kigget på min mor, der har set sin karriere som værende alt, så har jeg jo også lidt tænkt ’nå, det skulle jeg også’, men da jeg så ligesom opdagede: nå, måske det ikke er alt i livet, så opstår der jo sådan lidt et tomrum og man tænker ’jamen, hvis det ikke er en karriere, jeg skal, hvad skal jeg så?’ ” (Bilag 3, ll. 84-89).

Ovenstående eksempel kan betegne et indre opgør mod de samfundsforventninger, Emma har mærket. Hun bevidstgør sig om sine drømme og ønsker til livet, og når frem til konklusionen om ”at livet er mere end bare et job” (Bilag 3, l. 91).

Modsat Emma, blev Solvejs bevidstgørelsesproces igangsat af en indre erfaringsmæssig proces. Solvej beskriver en livsomvæltende dag og periode efter sin sygdomsmelding, hvor hun for første gang levede en hel dag, hvor hun kun tænkte på sig selv. Denne dag satte gang i helt nye tanker hos Solvej. Hun tænkte: ”Hold da op (...) Er der nogen, der rent faktisk oplever det her hver dag siden de blev født?”. Hun uddyber: ”Det satte tingene meget i perspektiv, hvor jeg pludselig godt kunne se, hvorfor jeg var så overbelastet – fordi det var en stærk kontrast” (Bilag 5, ll. 249-254). Solvej beskriver denne dag som værende kontrastfyldt til den måde, hun levede på før, og denne dag kan derfor tænkes at være en vigtig markør for overgangen mellem det liv, Solvej erfarede før denne dag og det liv, Solvej erfarede efter denne dag. Solvej begyndte efterfølgende at gå på opdagelse i hvem hun er. Her brugte hun blandt andet naturen og en meditationspraksis til at komme i kontakt med sin krop og sin intuition, hvilket tilvejebragte ”et øjeblik ro” (Bilag 5, ll. 275-303). Solvejs bevidstgørelsesproces kan ud fra ovenstående beskrivelse netop ses som en indre erfaringsmæssig proces, da hun gennem egne livserfaringer opdagede en anden måde at leve på og være i verden på.

Lunas bevidstgørelsesproces i overgangsperioden kan opdeles i to sideløbende processer; processer, der både involverer – ligesom hos Solvej – en indre erfaringsmæssig proces, men også en proces, der opstår som følge af betydningsfulde livsbegivenheder. En af de betydningsfulde begivenheder, der satte gang i en bevidstgørelsesproces hos Luna, var da hun for fem år siden blev konstateret syg. Dette medførte spørgsmål som: ”Er det det, jeg vil? Hvad er det for et liv, jeg egentlig gerne vil leve? Gør jeg det, jeg gerne vil lige nu?”, men det satte også gang i tanker som: ”Jeg kan faktisk dø i morgen. Det er ikke givet, at jeg bliver gammel (...) Det er ikke givet, at jeg får børn eller noget

som helst” (Bilag 6, ll. 87-92). Luna blev i denne proces konfronteret med livets udgang; døden, som satte gang i eksistentielle spørgsmål, der for Luna blev et vigtigt vendepunkt til at leve et mere afbalanceret liv (Bilag 6, ll. 92-96). Før denne mere eksistentielle bevidstgørelsesproces fandt sted, gjorde Luna sit første møde med yoga. Mødet med yogaen fandt sted under hendes sygemeldingsperiode, og det blev en transformerende faktor for Lunas trivsel. Luna fortæller efter første yoga time:

”Jeg oplevede for første gang om aftenen, at jeg sov hele natten. Da jeg vågnede om morgenen var jeg sådan ’gud, jeg har ikke sovet i to år’ (...) Jeg havde ikke selv bemærket det inden, fordi jeg troede bare, det var sådan, jeg sov (...) Og ved, at jeg gik til det her yoga, så fik jeg sådan lidt kontrol over angsten eller jeg kunne i hvert fald trække vejret i den uden at den sådan løb af med mig” (Bilag 6, ll. 247-254).

Gennem yogaen fik Luna kontakt til sin krop, og det satte gang i en bevidstgørelse om, hvordan hun fremadrettet ønsker at leve sit liv: Hun ønsker at leve et liv, hvor hun kan mærke sig selv og hun vil arbejde med mennesker (Bilag 6, ll. 254-258). Lunas to sideløbende bevidstgørelsesprocesser kan ses som vigtige vendepunkter i hendes bevægelse mod det liv, hun i dag lever. Hun opdagede i denne proces, hvad der for hende er et givtigt liv.

Som nævnt i analysens indledning adskiller Louises fortælling sig kronologisk fra de øvrige informanter, da hun står midt i en overgangsperiode og ønsker at bevæge sig mod en langsommere livsstil (Bilag 4, ll. 32-38, 603-610). Jeg vil i det følgende fokusere på Louises oplevelse af at være i denne overgangsperiode, og jeg går derfor først i dybden med Louises langsommere livsstil i næstkommende hovedtema.

Hos Louise fremstår der aktuelt et tema om et skel mellem tempo og værdier på hendes arbejdsplads og i hendes privatliv. Hun beskriver:

”(Jeg) arbejder lige nu [på en mandsdomineret arbejdsplads] og er samtidig i gang med at starte egen virksomhed. Det, jeg gerne vil starte virksomhed i, er sådan noget som personlig udvikling, ceremoniel kakao og naturterapi, og en lidt mere langsom og bæredygtig tilgang til livet (...) Og jeg synes selv, det er meget stor kontrast til det at være [på Louises

arbejdsplads]. Så jeg er sådan lidt i to modsatrettede lejre lige nu, men forsøger at balancere det på bedst mulig vis” (Bilag 4, ll. 4-10).

I ovenstående citat beretter Louise om to verdener: På den ene siden en verden og arbejdsplads, der er præget af maskuline værdier, som kan repræsentere præstation og konkurrence, og på den anden side en privatlivssfære, der er præget af en blødere og langsommere tilgang til livet. Louise befinder sig således i en vekselvirkende tilstand mellem et hurtigere tempo på arbejdspladsen og et langsommere tempo i privatlivet. Hun forsøger dog at bringe blødhed og langsommelighed ind på arbejdspladsen ved at: ”sørge for, at jeg har noget te, jeg kan drikke eller (...) at udøve kundalini yoga” (Bilag 4, ll. 168-171). En måde, Louise også forsøger at bringe balance ind i den vekselvirkende tilstand mellem tempoer, er blandt andet ved at tage længere pauser i løbet af året i form af rejser, men også i form af digitale detox. For nyligt har Louise været på en længere rejse til Bali, som hun beskriver, gav hende: ”stilhed til at gå indad i stedet for at fylde alle muligt ting på for at undgå at høre det, der larmer indeni” (Bilag 4, ll. 435-437) og at det ”sætter nogle andre perspektiver på, når man kommer ud af sine vante rammer” (Bilag 4, ll. 456-457). Disse længere pauser, som Louise prioriterer at tage i løbet af året, kan være en strategi til at kunne være i denne vekslen mellem forskellige tempoer og værdier.

Louise mærker, at hun ikke længere har lyst til at befinde sig i denne vekselvirkende tilstand:

”Jeg kan godt mærke, at jeg er færdig [på Louises arbejdsplads] (...) Men jeg er lidt i en transitionsperiode lige nu. Jeg ved, at jeg skal noget andet og hvad det helt præcist er, det er jeg stadig lidt uklar på, men jeg forsøger ligesom at tage de valg, der er bedst for... ja, der hvor jeg kan være med – også uden at skulle være med på den her toxic masculinity, og den her præstationsverden, vi lever i” (Bilag 4, ll. 603-610).

Hos Louise fremkommer der i ovenstående citat en følelse af tvivl; tvivl om, hvad næste skridt indebærer, men én ting er hun sikker på: Hun ønsker at bevæge sig væk fra værdierne og normerne på sin nuværende arbejdsplads, der ifølge Louise repræsenterer en ”toxic masculinity”, som er indbegrebet af præstation, og som hun

beskriver at være ”tung at danse med” (Bilag 4, l. 168). Ovenstående citat peger ligeledes mod en bevidstgørelsesproces med et ønske om et liv med større overensstemmelse mellem hendes værdier og levemåde i alle livets arenaer.

4.3.2 Teoretisk analyse

Til at forstå de processer, som informanterne oplever i deres overgangsperiode og bevidstgørelsesprocesser, vil Rosas begreber om *social deceleration* og *resonans* blive anvendt i nærværende afsnit. Deceleration er ifølge Rosa en proces, der opstår som følge af den sociale acceleration, og fungerer som en bremse eller stopklods på det hastige tempo (Rosa, 2013). Særligt én decelerationsproces fremstår relevant til at forstå informanternes erfaringer: deceleration som dysfunktionel konsekvens af social acceleration. I denne type deceleration opstår en hastighedsnedsættelse af hverdagens tempo som en utilsigtet konsekvens af accelerationsprocesser. Den er utilsigtet, da hastighedsnedsættelsen blandt andet fremkommer grundet en psykopatologisk reaktion som eksempelvis depression og udbrændthed. Denne reaktion ses ifølge Rosa som en konsekvens af et for belastende accelerationspres, hvor individet ikke længere kan følge med (Rosa, 2003; Rosa, 2014). Overgangsprocessen som Luna, Emma og Solvej beskriver, kan i lyset af Rosas begreb om deceleration forstås som en form for utilsigtet deceleration. Luna forklarer, at livsstilsændringen ikke var et valg, men en nød for ikke at ”blive endnu mere dårlig” (Bilag 6, l. 81-82). En lignende erkendelse ses hos Emma og Solvej, som beskriver, at det for dem ikke var en mulighed at fortsætte deres daværende livsstil, da det blot ville vedligeholde eller forværre deres mistrivsel. Som det fremkommer i informanternes beskrivelser, var livsstilsændringen ikke i første omgang et valg, men snarere en reaktion på et accelererende tempo, der blandt andet for Luna og Solvej ledte til en sygemelding; og med andre ord en utilsigtet hastighedsnedsættelse. Luna, Emma og Solvejs første møde med et langsommere tempo kan derfor ses som en utilsigtet deceleration snarere end en tilsigtet deceleration.

En tilsigtet deceleration er modsat en utilsigtet deceleration en bevidst deceleration. Det kan argumenteres for, at Louise hører ind under denne kategori af deceleration; nærmere bestemt det, Rosa begrebsliggør som en *funktionel (accelererende) deceleration*. En funktionel deceleration kan ifølge Rosa ses som en midlertidig deceleration med formålet om at kunne bibeholde sin funktionsevne og mulighed for at kunne fungere i accelerationssystemerne. Dette ses blandt andet ved at individet tager en pause for eksempel gennem yoga-retreats eller andre frirum, der giver individet

mulighed for at puste ud (Rosa, 2014). Som beskrevet i forrige afsnit, forsøger Louise at skabe balance mellem arbejde og privatliv gennem pauser i form af eksempelvis længerevarende rejser for ikke at være ”i mistrivsel resten af tiden” (Bilag 4, l. 649). Set i lyset af Rosas begreb om funktionel deceleration kan det tolkes sådan, at Louise netop tager disse længere pauser for at samle energi og genoplade til igen at kunne deltage i det accelererende tempo, når hun vender hjem. Som Louise dog også mærker, er denne hverdag ikke en holdbar løsning for hende, og hun ønsker at skabe ændringer.

I informanternes overgangsperiode mellem livsstile erfarer de en proces, hvor de bevidstgør sig om, hvordan de ønsker at leve deres liv. Denne bevidstgørelsesproces vil i nærværende afsnit blive forstået og forklaret gennem Rosas begreb om *resonans*. Resonans er ifølge Rosa fremmedgørelsens andet. Det vil sige, at evnen til at erfare resonans først og fremmest bygger på en forudgående erfaring af fremmedgørelse (Rosa, 2021). Resonans er en relationsmodus eller verdensforhold, hvor der sker en dynamisk interaktion mellem individet og verden (Rosa, 2021; Rosa, 2022). Resonanserfaringer forudsætter ligeledes en dynamisk bevægelse mellem affekt og emotion, hvor individet oplever at blive berørt, bevæget eller føle sig kaldet af noget udefra (affekt) og responderer med et selvvirksomt svar, hvor individet således selv bidrager med noget afficerende til verden (emotion) (Rosa, 2018; Rosa, 2022). At kunne give et selvvirksomt svar kræver ifølge Rosa *perceived self-efficacy*, som fremført af psykologen Albert Bandura. Dette indebærer individets tiltro til egne evner i forhold til at kunne påvirke andre og danne en gensidig relation eller forbindelse (Rosa, 2018; Rosa, 2021). I resonanserfaringer teoretiserer Rosa, at både individet og verden transformeres eller forvandles i deres møde. Individet oplever en forandring i forholdet til verden, og individet er således ikke længere den samme. Rosa fremhæver endvidere, at den transformative effekt er uden for individets kontrol: Når individet oplever at blive forvandlet i resonansmødet, er det umuligt at sige, hvilket udfald dette har (Rosa, 2018; Rosa, 2022).

Det kan argumenteres for, at det, som informanterne oplever og beskriver i overgangsperioden, er begyndende resonanserfaringer. Eksempelvis forklarer Luna, hvordan både yoga og en konfrontation med døden var vigtige erfaringer. Begge dele vækkede nye fornemmelser, erkendelser og følelser i Luna – det, som Rosa betegner som affekt. Som reaktion på konfrontationen med døden responderede (emotion) Luna ved at anskue sit liv fra nye vinkler gennem eksistentielle spørgsmål som: ”Hvad er det for

et liv, jeg egentlig gerne vil leve?”. Denne proces beskriver Luna som essentiel i dannelsen af vejen mod det liv, hun i dag lever (Bilag 6, ll. 89-96). En lignende proces gør sig gældende hos Emma og Solvej. Emma beskriver, hvordan hun i mødet med sin kæreste blev inspireret (affekt) af hans måde at være i verden på, hvortil Emma responderede (emotion) ved at ændre sin tilgang til studiet og livet generelt. Solvejs resonanserfaring opstod, da hun en hel dag satte sig for at mærke egne behov. I denne proces opdagede hun nye fornemmelser, hun ikke tidligere havde mærket (affekt), hvilket førte til ny måde at erfare sig selv og egne kropslige fornemmelser (emotion) på. Gennem disse resonanserfaringer begyndte Emma, Luna og Solvej at få kontakt med noget nyt i dem selv. Dette kan have indledt en transformation, hvor deres måde at erfare og være i verden på gradvist ændrede sig. I forlængelse heraf opstod en bevidstgørelse om, at de ikke kunne fortsætte det liv, de hidtil havde levet. De nye svingninger, som resonanserfaringerne affødte, førte til følelsen af, at en livsstilsændring var nødvendig.

4.4 En hverdag med et langsomt tempo og tid til at mærke efter

I analysens sidste hovedtema vil informanternes nuværende livsstil blive udfoldet. Et tema, der går igen på tværs af informanterne er, at de nu lever en langsommere livsstil, hvor der er rum til at mærke indre behov. Livsstilsændringen er dog ikke uden udfordringer og dette vil ligeså blive udfoldet.

4.4.1 At mærke indre behov og agere ud fra dem

Informanterne beskriver i deres nuværende livsstil en hverdag, hvor de prioriterer at mærke indre behov og agere ud fra disse. At agere ud fra indre behov kommer forskelligt til syne hos informanterne, men fælles for dem er, at de prioriterer et roligt og langsomt tempo i alle aspekter, hvor det for dem er muligt.

En måde, Emma indfører et langsommere tempo i hverdagen og forsøger at agere ud fra indre behov, er ved at lave få planer og ”på daglig basis at mærke efter” (Bilag 3, ll. 34-35). Hun uddyber: ”Jeg har måtte gøre det klart over for nogle venner også, at jeg ligesom har brug for, at der er plads i min kalender til at kunne få ro” (Bilag 3, ll. 40-41). Som det fremstår i ovenstående citater, har Emma måtte sætte grænser overfor sine venner og i den daglige planlægning for at skabe rammer, der kan tilvejebringe ro og tid til at mærke, hvad hun på den pågældende dag har behov for. Dette betyder

derfor også, at Emma har prioriteret at arbejde få timer ugentligt og starte roligt op efter ”et lidt hårdt efterår, hvor der også har været lidt depressioner” (Bilag 3, ll. 17-19). Et langsommere og nærværende tempo gennemsyrrer ligeledes store dele af Emmas dag. Hun beskriver om sine morgener: ”Så står jeg op og laver min morgenmad, og så tager jeg mig tid til bare at sidde ved bordet. Nu har jeg fundet ud af, at jeg synes, det er hyggeligt at løse en kryds og tværs. Det er som om, det er en rar start på dagen.” (Bilag 3, ll. 289-292). At være nærværende med det hun laver, er for Emma en dyd, hun ligeledes tager med sig ud i verden:

”Når jeg for eksempel går ned og handler i Brugsen eller et eller andet, så tager jeg mig virkelig tid til at sige hej til folk. Og jeg har også fået den der med, at jeg vil ikke lade nogen andre stresser mig heller. Hvis de er stressede og har travlt; nå, men det er egentlig deres fejl, at de ikke kan komme ud ad døren før. Jeg skal stadigvæk have tiden til lige at sige hej til kassemedarbejderen eller tid til at pakke mine ting” (Bilag 3, ll. 192-197).

Ovenstående citat tydeliggør, at Emma ikke længere følger et ydre tempo, men i stedet følger eget tempo, hvor der er tid til langsommelighed og nærvær. Luna lader sig heller ikke længere påvirke af et ydre tempo. Dette understreges i hendes beskrivelse af hendes arbejdsmorgener i børnehaven:

”Jeg tager mig god tid til at lave en kop te (...), og måske varmer jeg en bolle og deler noget frugt sammen med børnene. Stille og roligt kommer der børn ind i børnehaven, og på trods af at stressen stiger, så bruger jeg lidt nogle af de samme redskaber fra yogaen (...) Der får jeg fundet ind til det her: Okay, der kom stressen, der var du. Den reagerer jeg ikke på. Den må gerne være der lige nu, og jeg er her, og jeg er til stede sammen med børnene’ ” (Bilag 6, ll. 318-324).

Redskaber fra yoga bliver for Luna en strategi til at skabe regulering samt grobund for at være tilstedeværende med egne følelser og børnene, når tempoet omkring hende er travlt. Luna forsøger ligeledes at integrere samme følelsesmæssige tilstedeværelse i sin hverdag som helhed. Derfor starter Luna hver morgen med at lave en bodyscan for at mærke om der er noget på dagen, der skal justeres eller reguleres. Dette betyder, at

hun på daglig basis indretter sin dag efter, hvad hun har behov for; hvad enten det er at tage en lur, være samme med veninder eller lave kreative sysler (Bilag 6, ll. 41-47, 331-335). Luna skaber endvidere en langsommere livsstil – ligesom Emma – ved at have få planer og færre arbejdstimer, da dette skaber fleksibilitet og mulighed for at kunne regulere dagen ud fra, hvad hun har behov for.

At arbejde færre timer og at have få planer går igen i Solvejs beskrivelse af sin hverdag: ”Jeg har sådan en kalender, hvor jeg laver en tidsplan hver dag, og det gør, at jeg meget bedre kan være i øjeblikket og ikke tænker ’hvad skal jeg nu og hvad så efter det?’ ” (Bilag 5, ll. 334-336). For Solvej bliver det daglige skema en strategi til at mindske rumination og i stedet være i nuet. I Solvejs daglige rutine prioriterer hun at skabe rum for langsommelighed. Hun beskriver om sine morgener:

”Jeg står op cirka en time før jeg skal afsted (på arbejde) for at være sikker på, at jeg ligesom har god tid til at gå og tulle, og ikke bare drøner rundt. Jeg bruger meget tid på at sætte mig ned og spise og få en kop te og sådan noget (...) Og så er jeg bare ekstrem langsom til at komme i mit tøj og få børstet tænder. Alt tager tid, så det er rart, at jeg ikke står op og bare er stresset fra start og tænker ’shit, nu skal jeg afsted’, men at jeg faktisk kan prøve at slå autopilot lidt til og så bare tage det i den rutine, jeg plejer, uden at tænke ’hvad er klokken nu?’ ” (Bilag 5, ll. 344-375).

Det fremstår i ovenstående citat vigtigt for Solvej ikke at føle sig tidspresset, men i stedet at kunne gøre tingene i eget tempo. Dette gælder ligeledes når hun kommer hjem fra arbejde. Her prioriterer Solvej aktiviteter, der tilvejebringer et roligt tempo, for eksempel gennem pauser: ”Nogle gange plejer jeg også lige at lægge mig ind, bare lige at ligge og mærke efter i min krop og bare ligge og tænke på ingenting, fordi det har jeg bare brug for” (Bilag 5, ll. 363-365). I disse pauser skaber Solvej tid til blot at være samt at være tilstedeværende med indre, kropslige fornemmelser.

At mærke indre behov og agere i tråd med disse er for Louise også en vigtig faktor i udlevelsen af en langsommere livsstil. Dette gør hun ved at forsøge at leve i harmoni med naturen og dens cyklus – både ved at følge de ydre årstider, men også de indre årstider, der kendetegner den kvindelige cyklus. Hun beskriver: ”Og i det samfund, vi har, der er det jo forår- og sommertempo, vi kører året rundt. Der er ikke den her hvile-vende-energien-indad-periode. Så det er jeg meget bevidst om at forsøge at

skabe i mit liv i de perioder” (Bilag 4, ll. 121-123). Dette gør Louise blandt andet ved at ære det, hun kalder for ”indre vintre” i sin kvindelige cyklus: kvindens første dage sin cyklus. Hun beskriver om vinterperioden:

” (...) det er helt okay ikke at lægge lige så mange planer og være lige så social om vinteren, som man måske er om foråret og sommeren. Og at gøre lidt ekstra ud af hyggen med levende lys og tæpper, og cozy op og drikke en masse te og varme drikke, og læse en bog (...) Ligesom lave nogle aktiviteter, der er lidt nede i tempo, og hvor energien måske er mere vendt indad” (Bilag 4, ll. 135-142).

At leve i harmoni og cyklisk forbundethed med naturen fremstår som Louises måde at følge sit eget tempo på, fremfor et tempo, der er fastsat af det ydre samfund. For Louise er slow living dog ikke kun at leve i harmoni med naturen. Det er også ”at have tid til selvkærlige ting, slow mornings og at være mindful, til stede og nærværende i de ting, man laver” (Bilag 4, ll. 462-464). Dette praktiserer Louise blandt andet ved at have langsomme morgener, da det sætter ”tonen for dagen”. Louise starter sine morgener med at lave yoga; hun fortsætter: ”og så spiser jeg morgenmad, drikker en kop te eller ceremoniel kakao. Så sidder jeg måske og læser lidt indtil dagen er startet helt” (Bilag 4, ll. 194-199). Som illustreret i nærværende afsnit, praktiserer informanterne på forskellige vis slow living. Fælles for dem er, at de prioriterer langsommelighed og tid til blot at være samt at være nærværende med det, de laver, uden at den givne aktivitet skal forhastes.

4.4.2 Trivsel og udfordringer efter livsstilsændring

I takt med informanternes livsstilsændring, der blandt andet involverer et langsommere hverdagstempo og større kontakt med indre behov, oplever informanterne en højnet psykisk trivsel og trivsel i deres hverdagsliv generelt. Luna beskriver, hvordan hun oplever en helt anden ro og føler sig afbalanceret:

”Altså, jeg er aldrig stresset. Det må være den største forandring, for jeg er jo et helt andet menneske. Jeg var virkelig, virkelig hidsig før. Hvis man hele tiden er lidt under pres og hele tiden er lidt et trykkammer, der bare har lyst til at eksplodere...” (Bilag 6, ll. 550-553).

En langsommere livsstil har for Luna betydet, at hun nu er i løbende kontakt med sine følelser og er til stede i dem - qua den daglige bodyscan. Luna oplever dog ikke kun at livsstilsændringen har en påvirkning på den psykiske trivsel, men også den fysiske. Luna beskriver, at livsstilsændringen har en betydelig effekt på hendes sygdom: ” (...) det kan ses på mine prøver, når jeg bliver tjekket; altså min sygdom er bare i ro. Og hvis jeg er mega stresset, så blusser den op igen” (Bilag 6, ll. 706-707).

Emma bemærker også den indflydelse en langsommere livsstil har haft på særligt hendes psykiske trivsel. Hun beskriver: ” (...) det er simpelthen så længe siden nu, jeg har mærket stress i min hverdag, fordi jeg har tid til at mærke efter i hverdagen” (Bilag 3, ll. 43-44). Det, at Emma nu mærker egne behov og agerer ud fra disse, kan ses som værende vigtige faktorer for en højnet trivsel. Emma fortæller dog, at den største forandring, hun mærker efter livsstilsændringen, er, at hun sover tungt om natten. Emma tror, at denne forandring kan forklares af flere faktorer: ”Først og fremmest det der med, at jeg ikke har angst mere (...) Og så vil jeg også sige, at jeg ikke har lige så meget tankemylder mere.” (Bilag 3, ll. 346-349). Den højnet trivsel kan være et resultat af, at der nu er overensstemmelse mellem Emmas indre behov og rytme og den ydre rytme: Emmas hverdagsrytme.

Selvom Louise - som nævnt under forrige hovedtema - på nuværende tidspunkt ikke trives i sin hverdagsrytme, mærker hun alligevel, at indførslen af langsommere momenter i hverdagen har en positiv indvirkning. Hun fortæller: ”Der er blevet plads til, at jeg kan blive klogere på mig selv og hvordan jeg fungerer. Ikke dermed sagt, at der altid er plads til det, men der er blevet mere plads til det”. Hun uddyber: ”Jeg er på vej hjem til mig selv” (Bilag 4, ll. 515-524). Louises møde med slow living og at leve i rytme med naturen, har givet anledning til en afsøgning i, hvem hun er som person og hvordan hun fremover ønsker at leve sit liv. Dette kan indikere, at hun gennem denne livsstil er kommet i dybere kontakt med indre længsler og behov.

Ligesom Luna, beskriver Solvej, at hun efter sin livsstilsændring oplever at være ”et helt andet menneske nærmest” (Bilag 5, l. 575). Hun beskriver: ”Jeg trives jo på den måde, at jeg kan mærke, at jeg er glad og har meget håb for fremtiden (...) Hvis jeg bare lever efter de behov, jeg har, så er jeg en helt anden person, hvor jeg er meget mere rolig, glad og optimistisk” (Bilag 5, ll. 568-574). Solvej beskriver dog, at hendes indre balance imidlertid kan forstyrres, hvis hun befinder sig i en periode, hvor hun

ikke agerer i overensstemmelse med egne behov og grænser. Det har ifølge Solvej konsekvenser for hendes psykiske trivsel: ” (...) så kan jeg mærke, hvor deprimeret, jeg nærmest bliver. Jeg bliver sådan helt håbløs og tænker ’bliver det overhovedet bedre det her?’ ” (Bilag 5, ll. 571-572). Balancen mellem tempoer er for Solvej et gennemgående tema i hendes nuværende hverdag. Hun beskriver, at det kan være svært at acceptere, at hun ikke længere kan det, hun engang kunne eller det, hun ønsker at kunne (Bilag 5, ll. 446-451). I Solvejs møde med slow living oplever Solvej således det udfordrende at acceptere og lytte til egne grænser.

De tre andre informanter oplever ligeledes udfordringer i mødet med slow living. Særligt tvivl ses fremhævet hos Luna og Louise. Louise beskriver, hvordan hun i perioder med tvivl oplever følelser, der kan ”være lidt svære at være i” (Bilag 4, l. 546), og hvordan disse perioder ofte ledsages af tanker som: ”Er det det her, jeg skal? (...) Er der en bedre løsning? (...) Hvorfor kan jeg ikke bare være som alle andre? Tage den klassiske vej, og så ville jeg have haft en uddannelse nu” (Bilag 4, ll. 555-558). Luna oplever lignende tanker blot i et andet format, der ydermere rummer en frygtfølelse. Hun beskriver, at hun til tider får tankerne: ” (...) er det nu også det rigtige? (...) Altså, er der en grund til at andre ikke gør det? Og det tror jeg kommer lidt fra en flokdyrsfølelse, fordi der ikke rigtig er nogle andre, der gør det sådan her” (Bilag 6, ll. 495-498). Hun fortsætter: ”Altså, snyder vi os selv lige nu, fordi vi lever på den her måde? Kan vi blive ved og hvad så når vi får børn, kan vi så forsørge dem?” (Bilag 6, ll. 504-506). Disse tanker rummer en bekymring og frygt for om Lunas livsstil er bæredygtig i fremtiden – særligt i forhold til det økonomiske aspekt. Det økonomiske aspekt er også en bekymring hos Emma. Hun beskriver, at det hovedsageligt er hendes kæreste, der tjener pengene hjemme hos dem, og at det frembringer en uselvstændighedsfølelse, der kan være svær at være i som kvinde. Hun minder dog sig selv om ”at penge ikke er alt” og at ”jeg bringer så meget værdi ind i den her relation ved at tage opvasken, tage skraldet ud, støvsuge og sørge for at huset er pænt” (Bilag 3, ll. 384-368). Selvom økonomi for Emma er en særlig udfordring efter livsstilsændringen, fortæller hun sin kæreste: ” (...) jeg ved godt, at vi ikke har ret mange penge, men hold fast, jeg har det godt” (Bilag 3, ll. 396-397).

4.4.3 Skepsis og støtte fra omgangskreds

Informanterne har efter deres livsstilsændring mødt forskellige reaktioner fra omverdenen. Et tema, der går på tværs af informanterne, er den skepsis, de har oplevet fra

både familie og venner. Emma har efter livsstilsændringen, og i kraft af sine få ugentlige arbejdstimer, haft en oplevelse af at blive kigget skævt på – særligt af sin svigerfamilie:

”Jeg kan huske, at jeg overhører en samtale mellem min kæreste og hans mor, hvor hun siger: ”Hvad med Emma, skal hun ikke snart have et arbejde? Skal hun ikke tjene nogle penge?” (...) Vi har et rigtig godt forhold, men det er alligevel lidt sådan nogle ting, der sætter sig i mig, fordi det er forventningerne i vores samfund” (Bilag 3, ll. 420-425).

Emma beskriver, hvordan det kan være udfordrende, når omgivelserne har en holdning til, hvordan hun bør leve sit liv. Samtidig fremhæver hun dog, at hun oplever støtte og omsorg fra sin kæreste, som udtrykker: ”Jamen, det er jo noget, vi to beslutter. Jeg siger jo god for det, så kan det egentlig være lige meget, hvad alle andre tænker” (Bilag 3, ll. 432-434).

Louise har på lignende måde oplevet at blive mødt af ydre samfundsforventninger gennem de spørgsmål, hun møder fra sin familie: ”Jamen, hvad skal du så? Hvad er planen så? Og de vil hele tiden have, at man har en plan og sådan noget der. Så der føler jeg lidt, at der et pres på, at man som 28-årig burde vide, hvad man vil med sit liv” (Bilag 4, ll. 615-617). Louise uddyber, at hun føler, at presset blandt andet kommer fra det, hun kalder den ”uformelle, dikterede samfundsmæssige norm”, der består af ”villa, volvo og vovse, og få en uddannelse, og så begynde på arbejdsmarkedet, og så få børn, hund og alt det der” (Bilag 4, ll. 624-628).

Luna har som Emma og Louise haft en oplevelse af, at familien og samfundet generelt har haft svært ved at forstå hendes nuværende livsstil. Hun er blevet mødt af spørgsmål fra sin familie som: ”(...) hvornår skal du så rigtigt i gang med at arbejde?”, hvortil Luna har tænkt: ”(...) men jeg er i gang med at arbejde, og jeg har faktisk ikke rigtigt tænkt mig at ændre så meget på den måde, vi lever på” (Bilag 6, ll. 403-406, 416-418). Sidenhen har Luna dog erfaret, at flere i hendes omgangskreds er begyndt at kunne se idéen i livsstilen og er endvidere blevet inspireret til at søge i samme retning. Solvej har på lignende måder været gennem en proces med sin familie og venner, hvortil hun har givet afkald på flere af sine venskabelige relationer, der ikke længere stemmer overens med hendes værdier. Hun har dog også oplevet støtte fra blandt andet sin far. Hun beskriver:

”Men der er faktisk også sådan en som min far. Han har faktisk reageret meget positivt på det efterfølgende, fordi jeg jo har været god til at stå ved mine grænser, og han kan jo se, hvor godt jeg har det (...) Så jeg kan virkelig mærke, at han sætter pris på det på en eller anden måde – at jeg har ændret min livsstil - og han er begyndt at søge lidt inspiration” (Bilag 5, ll. 518-523).

Solvej oplever gennem sin fars forståelse og inspiration af livsstilsændringen at blive støttet. Livsstilsændringen har for informanterne ikke alene været en dybtgående indre proces, men også en relationel udvikling, der har affødt både skepsis såvel som inspiration. Emma ønsker ved interviewets afslutning at fremhæve den betydning som relationer og fællesskaber har for en langsommere livsstil. Hun fremhæver, at det, der muliggør slow living er fællesskaber og relationer, hvori man kan søge støtte og hjælp og samtidig hjælpe tilbage. Netop derfor trives hun i hendes nuværende boligsituation, hvor hun bor på samme grund med sin kæreste og hans bedstemor. Hun mærker, hvor meget det giver hende at kunne hjælpe hinanden i stedet for at isolere sig i hvert sit hjem (Bilag 3, ll. 499-508).

4.4.4 Teoretisk analyse

I nærværende teoretiske analyse søges informanternes langsomme livsstil og dens indflydelse på deres trivsel at forstås gennem Rosas og Hans teoretiske perspektiver på alternativer til et accelereret og præstationspræget hverdagsliv. Derudover vil denne teoretiske analyse gennem George Herbert Meads teori om selvet, søge at forstå de udfordringer, som informanterne oplever i mødet med slow living.

Som tidligere fremført kan samfundets accelerationsprocesser, også kaldet social acceleration, ifølge Rosa (2021) lede til et forstyrret og endda patologisk forhold til verden i form af fremmedgørelse. Rosa kommer hertil med sit bud på, hvad løsningen på fremmedgørelse kan være og hvad grundstenene til ”det gode liv” er: ”Hvis acceleration er problemet, er resonans måske løsningen” (Rosa, 2021, p. 10). Det gode liv består således ifølge Rosa ikke direkte af deceleration, men i stedet af at kunne forbinde og relatere sig til verden på en måde, der skaber grundlag for resonanserfaringer.

Nærmere bestemt mener Rosa, at det gode liv er resultatet af en etablering og opretholdelse af stabile resonansakser, der består af en horisontal, diagonal og vertikal dimension (Rosa, 2018, Rosa, 2021). Det at kunne danne resonanserfaringer og deraf stabile resonansakser kræver imidlertid, at individet på én og samme tid er tilstrækkelig åben, men også tilstrækkelig lukket: Åben og sårbar til at kunne lade sig bevæge og transformere; lukket til at kunne give et selvvirksomt svar (Rosa, 2018; Rosa, 2022). At kunne give et selvvirksomt svar kræver, som tidligere nævnt, perceived self-efficacy. En resonansakse opstår således først når individet har en forventning og tro på til deres egen formåen om at kunne berøre og nå ud til verden. Desto flere gange individet erfarer at kunne lade sig berøre og berøre verden tilbage, desto større bliver individets forventning til sin egen formåen hertil (Rosa, 2021).

Selvom Han (2023) ikke direkte beskriver, hvad det gode liv ifølge ham er, bidrager han alligevel med sit perspektiv på, hvad løsningen kan være på de konsekvenser, som achievement society og positivitetskulturen har ført med sig. Han mener, ligesom Rosa, at deceleration ikke direkte er løsningen, men argumenterer i stedet for en genindførelse af begrebet *vita contemplativa* (Han, 2017). Vita contemplativa er ifølge Han at skabe rum til inaktivitet; ikke en passiv inaktivitet, hvor fritid og pauser blot bliver fyldt ud med mere stimuli, men snarere en aktiv inaktivitet, hvor individet søger tid til reel fordybelse, pause, nærvær og stilhed. Han argumenterer for en kontemplativ livsstil, hvor individet har reelle pauser, der ikke inviterer til præstation, produktivitet eller optimering, men i stedet en væren-i-verden, hvor individet tør at hænke sig til kedsomhed og i en tilstand af blot at være uden at have et bestemt fokus (Han, 2015; Han 2023).

Et gennemgående tema hos informanterne er, at de aktivt prioriterer ro, nærvær og fordybelse i hverdagen. På forskellig vis skaber de plads til det, der kan betegnes som kontemplativ fordybelse – et rum, hvor stilhed og nærvær får lov at træde frem. Dette kan blandt andet ses i Emmas morgenrutine, hvor hun inviterer nærvær og stilhed ind ved blot at sidde og nyde sin morgenmad. Solvej søger på samme måde at skabe dette rum efter arbejde ved at søge væk fra stimuli og i stedet have sig en stund, hvor hun fordyber sig i en slags meditativ tilstand. Hans forståelse af den kontemplative livsstil ses ligeledes i den måde, Luna gennem dagen, trods travle omgivelser, søger at skabe rum til nærvær ved anvendelse af meditative redskaber fra yoga. Louise skaber blandt andet dette indre nærvær i sin morgenrutine ved at lade sig fordybe i en bog eller den

te, som hun drikker om morgenen. Informanterne skaber således, jævnfør Hans forståelse af *vita contemplativa*, rum i hverdagen til at fordybe sig og tillade stilhed, i stedet for - som i deres daværende livsstil - at fylde hvert et tomrum ud med planer, stimuli eller produktivitet.

Netop dette kontemplative rum, de skaber, kan ses vigtig for deres evne til at stille sig åbne og sårbare til at kunne danne resonanserfaringer. Dette kommer eksempelvis til udtryk i den måde, hvorpå Luna og Solvej tillader sig selv at mærke deres kropslige fornemmelser, hvilket gør, at de lytter, når deres krop taler, og gensvarer ved at regulere. De har nu en tro på deres evne til at kunne regulere jævnfør indre fornemmelser, og at skabe en resonant forbindelse til sig selv og egen krop. Det kan ligeledes ses ved den måde, Emma møder verden på. Hun tager sig tid til at kunne være nærværende med kassemedarbejderen, når hun handler. Hun har dermed en forventning til egen formåen om at kunne række ud til andre, og insisterer på at have tiden til dette. Louise har på lignende måde lyttet til naturens kalden, og søger at leve i rytme med den, hvilket kan forestilles at tilvejebringe en følelse af at være forbundet med noget større end hende selv.

Ud fra indledende analyse kan jeg ikke sige noget om, hvorvidt informanterne danner eller opretholder stabile resonansakser, og dette har heller ikke været hensigten med analysen. Det, jeg derimod kan uddrage fra nærværende analyse er, at informanterne indleder en livsstil med rum til kontemplativ fordybelse samt en måde at forholde sig til og være i verden på, som danner grundlag for et liv med rige muligheder for resonanserfaringer. Netop dette kan i lyset af Rosas forståelse af det gode liv ses som essentielt i dannelsen af stabile resonansakser. Denne analyse er ligeledes bidragende til at kunne forstå, hvordan *slow living* påvirker informanternes trivsel: Informanternes oplevelse af højnet trivsel efter deres livsstilsændring kan forstås som et resultat af en bevægelse væk fra en tilværelse præget af præstation, acceleration, og optimering – og hen imod en livsform, der skaber mulighed for resonans og kontemplativ fordybelse. Dette er, jævnfør redegørelsen af Han og Rosas perspektiv, en afgørende kilde til et liv i trivsel.

I takt med informanternes livsstilsændring oplever de dog også udfordringer, der viser sig i form af tvivlsperioder og fremtidsbekymringer, samt gennem deres møde med omverdenen. Til at forstå, hvorfor disse udfordringer opstår, vil jeg anvende socialpsykologen George Herbert Meads - grundlæggeren af symbolsk interaktionisme - teori

om selvet. Selvet opstår ifølge Mead i sociale og symbolske interaktioner eksempelvis gennem kommunikation og den samfundsgruppe, man tilhører. Individet kan ifølge Mead ikke opleve sig selv direkte, men i stedet gennem en afspejling hos andre mennesker. Selvet er således opbygget af de normer, værdier og attituder, som individet er blevet mødt af gennem sin omgangskreds og det samfund, individet tilhører; også kaldet *den generaliserede anden* (Mead, 2017). Mead opdeler selvet i to dele, der tilsammen danner en helhed: *Jeg'et* og *Mig'et*. Mens *Mig'et* er den mere reflektive del af selvet, der reflekterer over, hvordan man bør handle i overensstemmelse med omverdenens normer og værdier, er *Jeg'et* det handlende selv, der reagerer på det, som individet møder, men i udgangspunkt i *Mig'ets* refleksion. I individets internalisering af omverdenens normer, værdier og attituder, vælger individet enten at tilpasse sig eller at tage kampen op mod disse. Individet kan med andre ord i kraft af sin handling og reaktion på omverdenens værdier, være med til at ændre og have en påvirkning på omverdenen (Mead, 2017).

I lyset af Meads teori om opbygningen af selvet kan Luna og Louises tvivlstanker og fremtidsbekymringer forstås som et resultat af en diskrepans mellem samfundets værdier og forventninger – den generaliserede anden – og deres egen agenda. Tankerne, som Louise og Luna beskriver, for eksempel: ”Hvorfor kan jeg ikke bare være som alle andre” (Bilag 4, ll. 557-558) og ”(...) er det nu også det rigtige?” (Bilag 6, 495), kan ses som et udtryk for de værdier og forventninger, de har internaliseret gennem den generaliserede anden. Uddybende kan det forklares som en indre konflikt i deres ”Mig”, der balancerer mellem at handle i overensstemmelse med samfundets værdier og forventninger – og at fastholde egne værdier og overbevisninger.

En lignende diskrepans ses også i Solvejs beskrivelse af de udfordringer, hun oplever i forbindelse med livsstilsændringen. Hun beskriver, hvordan hun kan have svært ved at acceptere, at hun ikke altid kan det, hun gerne ville kunne eller engang kunne. Dette kan ses som et udtryk for en spænding eller konflikt mellem hendes ”Jeg” og ”Mig”. Mens Solvejs ”Mig” rummer tidligere internaliserede forventninger og værdier fra omverdenen, forsøger hendes ”Jeg” at navigere i den livsstil og de værdier, hun aktuelt forsøger at leve efter.

Informanterne beskriver endvidere, hvordan de efter deres livsstilsændring har oplevet skepsis og kommentarer fra deres familie og venner, som for eksempel: ”Hvad med Emma, skal hun ikke snart have et arbejde? Skal hun ikke tjene nogle penge?” (Bilag 3, ll. 422-423) og ”hvornår skal du så rigtigt i gang med at arbejde?” (Bilag 6,

ll. 404-405). Disse kommentarer kan ses som et udtryk for de dominerende sociale normer, de bliver spejlet i: Nemlig idéen om, at individets værdi er tæt forbundet med arbejdsmarkedsbidrag og produktivitet. Emma beskriver, at hun oplever det udfordrende at blive mødt af disse kommentarer. Det kan tænkes at være udfordrende, idet Emma bliver konfronteret med samfundets dominerende forventninger, der vækker en spænding mellem hendes nuværende livsstil og den internaliserede forestilling om, hvordan hun burde leve.

Trods de udfordringer, informanterne erfarer i mødet med omverdens normer og forventninger, viser deres fortællinger – i forlængelse af Meads teori om selvet – at individet ikke blot formes af omverdens forventninger, men ligeledes selv kan være med til at påvirke dem. Gennem deres livsstilsændringer bidrager de til at nuancere og udfordre den gængse forestilling om, hvordan man bør leve. Dette kommer særligt til udtryk i Solvejs og Lunas fortællinger, hvor de beskriver, hvordan deres livsstilsændring har inspireret familie og venner til at reflektere over egen levemåde.

4.5 Opsamling på analysen

Denne analyse havde til formål at besvare problemformuleringen: *Hvordan kan vi forstå, at individer søger livsstilen slow living, og hvilken indflydelse har slow living på individets trivsel?* Indledningsvist kan besvarelsen af dette spørgsmål anskues gennem analysens tre identificerede hovedtemaer. Disse tre hovedtemaer illustrerer en slags udviklingsmæssig kronologi i informanternes fortællinger: et *før*, et *undervejs* og et *efter*. Én af informanterne bevæger sig dog frem og tilbage mellem stadierne, hvilket kan forstås ved, at hun fortsat befinder sig i en overgangsfase.

I analysen blev det tydeligt, hvordan informanternes livsstilsændring relaterede sig til mistrivsel. De nåede til et punkt, hvor det for dem ikke længere var muligt at opretholde deres daværende travle og effektive livsstil blandt andet på grund af mistrivsel og psykisk lidelse. Ud fra analysen kan det udledes, at mistrivsel opstod som en reaktion på en livsstil præget af et konstant højt tempo og tilsidesættelse af egne behov - drevet af en følelse af at være bagud. Dette blev deres motor til at fortsætte i det samme tempo. Fundene blev underbygget gennem Rosas og Hans begreber om social acceleration og achievement society. Ud fra disse forståelser kan det udledes, at informanternes mistrivsel er opstået på baggrund af et samfund, der stiller krav til individet om konstant tidsoptimering, effektivitet, produktivitet og præstation – alt sammen

forhold, der kan føre til fremmedgørelse, udbrændthed, depression og angst. Informanternes møde med mistrivsel og psykisk lidelse blev ligeledes en katalysator for en indre bevidstgørelsesproces. Det kan udledes, at denne bevidstgørelsesproces var essentiel for informanternes videre rejse mod slow living, idet de herigennem – via resonanserfaringer – blev bevidste om deres indre længsler og behov samt om, hvordan de ønskede at leve. Et væsentligt fund i analysen er, at informanterne oplever større trivsel og mindsket psykisk lidelse i takt med at de begynder at leve en langsommere livsstil. Denne øgede trivsel kan blandt andet forklares ved, at de efter deres livsstilsændring i højere grad handler i overensstemmelse med indre behov og værdier, hvori der - jævnfør Rosas og Hans begreber - er plads til kontemplativ fordybelse og åbenhed for resonanserfaringer. Samtidig fremgår det i analysen, at livsstilsændringen ikke var uden udfordringer; både internt og fra omgivelserne. Gennem Meads teori om selvet bliver det tydeligt, hvordan udfordringerne kan ses som en spænding mellem indre værdier og de tidligere internaliserede samfundsforventninger.

5. Diskussion

Afhandlingens diskussion vil indledningsvist sammenligne analysens fund med eksisterende forskning om slow living. Dernæst vil der foretages en refleksion over afhandlingens anvendte teories bidrag og begrænsninger. Sidst vil afhandlingens metode og kvalitet vurderes og diskuteres, og der vil blive foretaget en perspektivering af afhandlingens fund til psykologisk praksis.

5.1 Sammenligning med eksisterende forskning

Jeg vil i nærværende afsnit sammenligne denne afhandlings fund med fund fra eksisterende forskning om slow living og det relaterede fænomen ”downshifting”. Som nævnt i afsnittet om eksisterende forskning om slow living, er der kun ét studie, der direkte undersøger fænomenet (Lamb, 2019). Dertil har jeg inddraget relevant forskning om det relaterede fænomen ”downshifting” (Breakspear & Hamilton, 2004; Hamilton, 2003; Zaritska, 2015), da jeg ud fra litteraturen om slow living havde en formodning om, at dette fænomen sandsynligvis også ville være relevant i forståelsen af slow living og informanternes beskrivelser.

Sammenligner man denne afhandlings fund med fundene fra Lamb (2019) viser der sig både ligheder og forskelle. Eksempelvis finder Lamb, at undersøgelsens

deltagere har søgt slow living grundet et bevidst valg og ønske om at have kontrol over egen tid samt at indføre en levemåde, der for dem tilvejebringer en følelse af mening og formål. I denne afhandling er informanternes valg om at leve efter slow living dog funderet i andre årsager og bevæggrunde. Her er det i stedet fundet, at informanterne har søgt slow living på baggrund af mistrivsel, grundet en livsstil, der var præget af et højt tempo og tidsoptimering. Dertil er det understreget af flere af afhandlingens informanter, at livsstilsændringen for dem ikke føltes som et valg, men snarere en nødvendighed. Forskellen, der ses mellem Lambs undersøgelse og denne afhandling burde dog ses i lyset af undersøgelseernes forskellige målgrupper. Mens denne afhandlings informanter består af fire kvinder i midt til slut tyverne, består Lambs (2019) deltagere af ti familier, hvori der ses en blanding af mænd og kvinder i forskellige aldersgrupper. Derudover er Lambs undersøgelse udført i Australien, mens nærværende undersøgelse er udført i Danmark. Man kan derfor forestille sig, at alder, køn og kultur kan have en indflydelse på fundene.

Fundene fra Lamb (2019), Breakspear & Hamilton (2004), Hamilton (2003) og Zaritska (2015) angående slow living og downshiftings indflydelse på individets trivsel er konsistente med denne afhandlings fund. De førnævnte undersøgelser finder, at henholdsvis slow living og det relaterede fænomen downshifting har en positiv indflydelse på deltagernes trivsel. Mens Lamb (2019) ikke yderligere beskriver, hvordan denne trivsel opleves af deltagerne, beretter Zaritska (2015) om, at deltagerne oplevede en positiv forandring efter livsstilsændringen i forhold til helbred, generel trivsel og humør samt en følelse af at være i balance. Denne afhandlings fund peger ligeledes mod, at informanterne oplever en øget trivsel, hvoraf der ses mindsket psykisk lidelse, hvad angår udbrændthed, angst og depression. Et fund, der endnu engang går på tværs af studierne og er konsistente med fundene i denne afhandling, er nogle af de udfordringer, deltagerne oplever. Alle undersøgelserne (Lamb, 2019; Breakspear & Hamilton, 2004; Hamilton; 2003; Zaritska, 2015) finder, at deltagerne oplevede en manglende forståelse fra den nærmeste omgangskreds, der blandt andet viser sig gennem de spørgsmål som familie og venner stiller. Samme fund ses i denne afhandling, hvor informanterne også oplever, at deres familie og venner kan have svært ved at forstå deres valg om livsstilsændring og endvidere bliver mødt af undrende spørgsmål. Et fund i denne afhandling, der dog adskiller sig fra de førnævnte studier er, at informanterne med tiden har erfaret, at flere i deres omgangskreds er blevet inspireret af deres livsstil og selv begynder at søge i samme retning.

Denne afhandling kan jævnfør ovenstående sammenligning med eksisterende forskning bidrage med en yderligere forståelse for de dynamikker og bevæggrunde, der ligger bag et individs valg om at leve slow living. I denne afhandling er det til forskel fra Lamb (2019), Breakspear & Hamilton (2004), Hamilton (2003) og Zaritska (2015) fundet, at informanternes valg om at leve slow living kan forstås ud fra den mistrivsel, de har oplevet på baggrund af samfundets struktur og dens indflydelse på deres tempo i hverdagslivet. Det som alle ovenstående undersøgelser, inklusiv denne afhandling, ikke formår at forholde sig til, er de konsekvenser, som en livsstil som slow living eller downshifting kan have på samfundsplan. Eksempelvis kan det være relevant at forholde sig til, hvorvidt en livsstil som slow living er opnåeligt for alle individer i samfundet. Derudover er det også relevant at forholde sig til, hvorvidt løsningen på mistrivsel – der blandt andet qua afhandlingens analyse er opstået grundet ydre samfundsstrukturer - skal findes på individplan ved eksempelvis at leve slow living eller snarere på samfundsplan. På baggrund af disse refleksioner kan det være relevant i fremtidig forskning at undersøge de strukturelle betingelser – herunder socioøkonomiske og kulturelle faktorer - der muliggør eller begrænser individers adgang til slow living.

5.2 Teoriernes bidrag og begrænsninger

I denne del af diskussionen vil jeg diskutere afhandlingens anvendte teoris forklaringsgrad og anvendelighed i forhold til analysens fund. Et af motiverne for denne afhandling har været at belyse de psykologiske og samfundsmæssige dynamikker, der er på spil i forhold til individets valg om at søge mod slow living. Afhandlingens inddragne teorier er teorier, der på hver deres måde kan belyse disse dynamikker. Rosas og Hans teoretiske perspektiver er i denne afhandling blevet inddraget, da de gennem anvendelsen af en sociologisk og socialfilosofisk tradition, kan bidrage til en forståelse af det samspil, der sker mellem informanterne og samfundet. Gennem deres kritiske analyse af, hvordan nutidens samfundsmæssige forhold præger individets mentale sundhed samt forhold til sig selv og verden, er det blevet muligt at forstå informanternes erfaringsmæssige grundlag for at søge mod livsstilen slow living. Som det er blevet fremført i analysen, kan informanternes livsstilsændring forstås som en reaktion på den mistrivsel, de har oplevet som følge af den sociale acceleration og positivitetskulturens infiltrering i deres hverdagsliv og måde at være i verden på. Ligeledes har disse

teorier været bidragende til at forstå den proces, som informanterne gennemgår og har gennemgået i deres overgang til en langsommere livsførelse: At en langsommere livsstil og kontemplativ fordybelse har muliggjort plads og rum til at mærke indre behov, hvilket har medført en åbenhed overfor dannelsen af resonanserfaringer og stabile resonansakser.

Ligeledes kan det argumenteres for, at Rosa og Han med deres teoretiske perspektiv - jævnfør Habermas' (2022) inddeling af erkendelsesinteresser - har et emancipatorisk sigte. Gennem deres teoretiske perspektiv søger de at pege på de ydre betingelser i samfundet, der kan skabe mistrivsel, og komme med deres bud på et alternativ til frigørelse af disse betingelser. De kan således bidrage med et nuanceret blik på de konsekvenser som samfundets tempo har på individets trivsel. På denne måde undgås det at ansvarliggøre individer for den mistrivsel, de oplever.

Som argumenteret for i det ovenstående har Hans og Rosas teoretiske og begrebslige perspektiver et lignende erkendelsesmæssigt sigte. Dette kan komme sig af, at de begge opererer inden for domænerne af kritisk teori: En sondring mellem, hvordan den sociale virkelighed *er* og hvordan den bør *være* (Langergaard & Sørensen, 2015). Dette bør ikke i sig selv opfattes som problematisk, men det kan alligevel give anledning til at stille sig kritisk over for, om de to teoretiske perspektiver i for høj grad overlapper hinanden. Selve Rosas og Hans analyse af samfundet minder til dels om hinanden. Begge teoretiserer, at samtidens kriser er forårsaget af samfundets krav til individet om præstation, effektivitet og produktivitet – dertil bidrager de dog med et forskelligt begrebsapparat (Han, 2015; Rosa, 2014). De forholder sig endvidere forskelligt i deres løsningsforslag til disse kriser. Mens Rosa (2021) argumenterer for at menneskets søgen mod resonans og at skabe resonante relationer er løsningen på den fremmedgørelse, individerne i samfundet oplever, så mener Han (2023) i stedet at inaktivitet og kontemplativ fordybelse er løsningen. Jeg vil således argumentere for, at de to teoretiske perspektiver, trods deres ligheder, er tilstrækkelig forskellige til at bidrage med hver deres analytiske styrke i forståelsen af informanternes oplevelser.

Mens begge teoretikere opstiller hver deres løsningsforslag på samtidens kriser, rejser Rosas begreb om resonans nogle analytiske udfordringer. Rosas begreb om resonans kan være svært at få et analytisk og anvendeligt greb om, da resonanserfaringer udgør individuelle og intrinsiske oplevelser, som individet måske ikke selv er bevidst om. I afhandlingens analyseproces har resonansbegrebet kunne lade sig anvende og bidrage

til en forståelse af informanternes øgede trivsel efter deres livsstilsændring. Det har ligeledes været et abstrakt begreb, der i nogle henseende ikke har kunne forklare de komplekse, menneskelige erfaringer, som informanterne har i forbindelse med deres livsstilsændring. Rosa har dog i sin udvikling af resonansbegrebet forsøgt at imødekomme en generel kritik af resonansbegrebets operationalisering: Han argumenterer for, at resonanserfaringer både manifesterer sig og lader sig observere fysisk eksempelvis gennem smil, dans, sang og gråd; altså kvaliteten af individets forhold til verden (Rosa, 2021). Dette kræver metodemæssigt måske en anden tilgang end nærværende afhandling har. For at studere resonansfænomenet – ud fra Rosas argument – kan det tænkes, at en deltagerobservation som supplement til interviews ville have været en berigende metode til at opfange netop dette.

Hans begreb om *vita contemplativa* kan anses for at være mere praktisk anvendeligt, da det tilbyder en tydelig og afgrænset definition af, hvad det indebærer – eksempelvis, at *vita contemplativa* søges gennem rum til pauser, inaktivitet, stilhed og fordybelse samt gennem en bevægelse væk fra konstant præstation og produktivitet (Han, 2023). I nærværende afhandling har Hans begreb bidraget til en forståelse for de faktorer, der kan have haft betydning for, at informanterne oplever øget trivsel i kølvandet på deres livsstilsændring; nemlig at de aktivt søger væk fra krav om præstation og produktivitet, og i stedet skaber rum, hvor stilhed, inaktivitet og fordybelse giver mulighed for at høre og agere på indre behov. Samtidig kan det argumenteres for, at Hans begreber om *vita contemplativa* og *achievement society* rummer en dualitet, hvor nuancer bevæger sig i baggrunden. Der fremkommer en form for enten/eller, hvor individet *enten* bevæger sig i en tilstand af kontemplativ fordybelse *eller* præstation og positivitet. Af denne årsag fandt jeg ikke, at Hans begreber havde den fornødne forklaringsgrad til at kunne forklare informanternes overgangsperiode og bevidstgørelsesproces, hvorfor begreberne i denne del af analysen er blevet udeladt. Hans begreber rummer ikke i samme omfang den dynamik, der ses i Rosas begreber om fremmedgørelse og resonans, hvor disse oplevelser kan og bør sameksistere. Resonans kan ifølge Rosa ikke erfares uden at have erfaret fremmedgørelse og omvendt (Rosa, 2021). På trods af at Rosas og Hans teoretiske perspektiver belyser dynamikken mellem individet og det øvrige samfund, finder jeg inddragelsen af Meads teori om selvet nødvendig for at få en dybere forståelse af denne dynamik. Meads teori om selvet kan modsat Rosas og Hans teorier, bidrage med en forståelse for den interaktion, der sker mellem

informanterne og deres nære sociale relationer efter deres livsstilsændring, samt for den indre konflikt, de oplever i form af tvivl og fremtidsbekymringer.

Samlet set har det i denne afhandling været nødvendigt at kombinere teorier, der arbejder på forskellige analytiske niveauer, for at kunne indfange kompleksiteten i informanternes erfaringer i deres bevægelse mod slow living. Samtidig er det også vigtigt at anerkende det, som de teoretiske perspektiver ikke forholder sig til: eksempelvis kognitionens, nervesystemets og emotioners betydning for den mistrivsel og trivsel som informanterne oplever i sammenhæng med deres livsstil. Overordnet set har Rosas og Hans teoretiske perspektiver bidraget med at danne en forståelse for de faktorer og samfundsmæssige dynamikker, der udspiller sig i informanternes erfaringer i deres søgen mod slow living. Meads teori om selvet har gjort det muligt på mikrosociologisk niveau at forstå de udfordringer, som informanterne efter deres livsstilsændring erfarer.

5.3 Metodiske refleksion og diskussion

I nærværende diskussionsafsnit vil afhandlingens metodiske styrker og begrænsninger gennemgås i forhold til afhandlingens valgte metode: semistrukturerede interviews. Dernæst vil diskussionen bevæge sig mod en refleksion over, hvorvidt denne afhandling møder Smith og kollegaers (2022) og Smith & Nizzas (2022) kriterier om kvalitet i IPA-studier. Sidst vil afhandlingens generaliserbarhed diskuteres.

5.3.1 *Styrker og begrænsninger ved interview som metode*

Denne afhandling tager som tidligere nævnt udgangspunkt i det semistrukturerede interview som metode. Denne metode er valgt, da den giver et indsigtsgigt og erfaringsnært indblik i individets livsverden. Anvendelse af interview som metode har i denne afhandling muliggjort at kunne få indblik og viden om informanternes hverdagsliv og erfaringer med slow living, hvilket er det som afhandlingens problemformulering lægger op til. Imidlertid er anvendelsen af denne metode dog ikke uden udfordringer, hvilket kan have indflydelse på kvaliteten af interviewet og deraf afhandlingens vidensdannelse (Kvale & Brinkmann, 2015).

At anvende semistrukturerede interviews som metode har muliggjort at kombinere en vis grad af struktur med fleksibilitet og åbenhed. Dette har gjort det muligt at forfølge informanternes egne tematikker og narrative fortællinger, uden slavisk at følge

strukturen i interviewguiden. Samtidig kan det diskuteres, hvorvidt interviewguiden i denne afhandling har været for ledende i interviewets struktur og de overordnede temaer, der er blevet fundet i analysen. Jeg har forsøgt jævnfør Smith og kollegaers (2022) samt Kvale & Brinkmanns (2015) anbefalinger at stille åbne og eksplorative spørgsmål som: ”Hvordan så en typisk hverdag ud i dit liv før du ændrede livsstil?” (Bilag 1). Samtidig er interviewguiden opbygget i en vis tidsmæssig kronologi med et *før* og et *efter* slow living (Bilag 1), hvilket også ses afspejlet i analysens overordnede hovedtemaer. Man kan derved sætte spørgsmålstegn ved om denne kronologi, der ses i analysen, er opstået spontant i informanternes fortællinger eller om den er præget af den måde, jeg har opstillet og ledt interviewet på. Kvale & Brinkmann (2015) argumenterer for, at ledende spørgsmål i interviews er svære at komme udenom og endda er vigtige for at kunne verificere interviewerens fortolkninger. Samtidig påpeger de, at formuleringen af spørgsmål og interviewerens kropslige og verbale reaktioner kan påvirke de svar, som den interviewede giver. Analysens kronologiske opbygning kan derfor være et resultat af den måde, jeg har stillet spørgsmål på – men som Kvale og Brinkmann (2015) påpeger, så er dette svært at undgå. Samtidig er analysens andet hovedtema: *En overgangsperiode mellem livsstile* opstået spontant i alle fire interviews, hvilket kan indikere, at der har været en tilpas grad af åbenhed og spontanitet i interviewet. Overordnet set kan det argumenteres for, at det er vigtigt at forholde sig til den måde, man som interviewer har stillet spørgsmål på, da det kan have en påvirkning på analysens udformning og de fund, man finder frem til. Samlet set kan det dog udledes - ud fra ovenstående refleksioner og set i lyset af Kvale & Brinkmanns pointer - at interviewene i nærværende afhandling har haft en tilpas grad af åbenhed og spontanitet, der har tilladt at lade uventede temaer i interviewene komme til syne.

5.3.2 Diskussion af afhandlingens kvalitet

Da denne afhandlings metode og metodologi bygger på IPA's vejledning og retningslinjer, vil afhandlingens validitet og kvalitet ligeledes blive diskuteret med udgangspunkt i disse. Smith og kollegaer (2022) fremlægger, at validitet handler om i hvilken grad en undersøgelse er meningsfuld og troværdig, og ligeledes i hvilket omfang undersøgelsen design og metodiske tilgang er egnet til formålet. En undersøgelses kvalitet er således funderet i, hvorvidt undersøgelsen formår at leve op til validitetsstandarden. Smith og kollegaers (2022) samt Smith & Nizzas (2022) vurdering af kvalitet i en IPA-undersøgelse, tager udgangspunkt i Levitt og kollegaers (2018)

kvalitetskriterier for kvalitativ forskning. Dertil har de af disse kvalitetskriterier udvalgt specifikke kriterier og beskrevet, hvordan de kan relateres til undersøgelser lavet med udgangspunkt i IPA. Jeg vil i det følgende tekststykke uddybe og forholde mig til relevante aspekter af disse kriterier.

En overordnet pointe træder frem i Smith og kollegaers (2022) og Smith & Nizzas (2022) fremlægning af Levitt og kollegaers (2018) kriterier; nemlig transparens. Dette gælder transparens eller gennemsigtighed, hvad angår undersøgelsens formål og rationalet for, hvorfor IPA er valgt som metode, udvælgelse af informanter, dataindsamling, analysestrategier og resultater. Jeg har i denne afhandling tilstræbt at følge disse kriterier og forsøgt at sikre transparens ved at være gennemsigtig med de tilvalg og fravalg, jeg har taget gennem hele afhandlingens proces. Dette ses for eksempel både i mine refleksioner i metodeafsnittet omkring udvælgelse af informanter, hvor jeg diskuterer de fordele og ulemper, der kan være ved at tilvælge to informanter, som jeg har en perifer relation til. Det ses ligeledes i min analyseproces, hvor jeg gennem eksempler af exploratory noting og experiential statements demonstrerer, hvordan jeg er nået frem til analysens group experiential themes og undertemaer. Et område i afhandlingen, hvor der ikke direkte, men måske mere indirekte er transparens, er valget om ikke at nedskrive mine forforståelser om afhandlingens emne. Dette valg er taget på baggrund af, at jeg i stedet har ønsket at udtrykke mine forforståelser eller motivation for emnet indirekte i afhandlingens indledning. Her har jeg gennem en kritisk stillingtagen og undren omkring samfundets model forsøgt at udtrykke mine refleksioner herom, men med udgangspunkt i eksempler fra samfundsdebatten og teoretiske standpunkter. Jævnfør anbefalingerne i IPA (Smith et al., 2022), har jeg dog reflekteret over de implikationer som mine forforståelser kan have på både interviewprocessen og i den efterfølgende analyseproces. Min kritiske stillingtagen til samfundets model kan have haft en indflydelse på analyseprocessen samt i fortolkningen af informanternes fortællinger. Jeg har dog forsøgt at forholde mig åben og lade mine egne forforståelser træde i baggrunden. At lade egne forforståelser træde fuldstændigt i baggrunden er dog næsten en umulig opgave, og ej heller ønskværdigt, set ud fra et hermeneutisk standpunkt (Andersen & Koch, 2015). Taget disse kritiske overvejelser i betragtning vil jeg argumentere for, at ses en overvægt af transparens i afhandlingen, og at hvert et valg er underbygget af eksempler og argumenter for, hvorfor disse valg er taget.

5.3.3 Generaliserbarhed

I vurderingen af en undersøgelses kvalitet er det ligeledes vigtigt at forholde sig til undersøgelsens generaliserbarhed. Da IPA blandt andet bygger på en idiografisk tilgang er formålet ikke at kunne generalisere ud til den større population, men derimod at opnå indsigt i det enkelte individs livsverden og relatere denne viden ud i en mere generel forståelse af fænomenet (Smith & Nizza, 2022; Smith et al., 2022). Formålet med denne afhandling har således ikke været at generalisere det studerede fænomen til en bredere population, men derimod at opnå en dybdegående forståelse af informanternes oplevelser og erfaringer med at ændre livsstil i retning af slow living - samt af, hvordan denne livsstilsændring har påvirket deres trivsel. Når dette er sagt, kan det alligevel være relevant at forholde sig til, hvordan fundene i analysen kan relatere sig til en mere general forståelse af fænomenet. Demuth (2017) argumenterer for, at det i kvalitativ forskning er frugtbart at forholde sig til det, hun benævner som "theoretical generalization". Her er hensigten ikke at kunne generalisere ud til den bredere population, men snarere at kunne udforme teoretiske forståelser, der kan relateres til lignende situationer og kontekster. På baggrund af de identificerede fællestræk og forskelligheder i informanternes fortællinger kan det således argumenteres for, at analysen bidrager med en teoretisk forståelse af de processer og dynamikker, individet potentielt kan møde i bevægelsen mod slow living. Eksempelvis peger fundene på, at individer kan søge slow living som reaktion på mistrivsel, hvilket blandt andet er knyttet til samfundets accelererende tempo og forventninger til individet. Ligeledes indikerer fundene i analysen, at slow living kan have en positiv indvirkning på individets trivsel. Det er dog vigtigt at understrege, at disse fund altid bør ses i lyset af de specifikke kontekster og livsverdener, hvori de er blevet til. Dette vil sige, at de ikke nødvendigvis vil kunne appliceres til andre kontekster. Som fremhævet i afsnittet om eksisterende forskning om slow living er det relevant med mere forskning på området. Dette kan både inkludere kvalitativ såvel som kvantitativ forskning. Det kan argumenteres for, at der grundet den begrænsede mængde forskning om slow living, stadig er behov for dybdegående og erfaringsnær viden om dynamikkerne og processerne i slow living og hvordan de påvirker individets trivsel. I fremtidig forskning kunne det være interessant at følge individer gennem en længere periode. Dette kunne eksempelvis gøres ved at udføre et longitudinelt kvalitativt studie, hvor man gennem gentagne interviews undersøger, hvordan individers erfaringer med slow living udvikler sig over tid og hvordan deres trivsel påvirkes i forskellige livsfaser og kontekster. Samtidig er

der behov for kvantitativ forskning, der mere præcist kan måle den effekt som slow living har på individets trivsel. Et større forskningsfelt om slow living kunne skabe større forståelse for fænomenet samt styrke dens generaliserbarhed.

5.4 Perspektivering til psykologisk praksis

I dette afsnit vil jeg reflektere over, hvordan man kan anvende afhandlingens fund i psykologisk praksis. Da forskning omkring slow living er begrænset på det psykologiske område, er der endnu ikke anbefalinger til om det bør tages i betragtning i psykologisk praksis eller hvordan det kan anvendes. Som fundene i denne afhandling indikerer, så kan det at praktisere slow living have en positiv indflydelse på trivsel og psykisk lidelse – hvilket i dette tilfælde dækker over angst, depression og udbrændthed. Samtidig indikerer fundene, at en livsstil præget af samfundets forventninger til individet om acceleration, tidsoptimering, effektivitet og præstation kan skabe og vedligeholde mistrivsel og psykisk lidelse hos individet.

I en psykologisk praksis – eksempelvis i psykoterapi - kan denne viden i terapien bidrage til en kritisk granskning af, hvordan samfundets struktur kan bidrage til eller opretholde mistrivsel hos klienten. Jævnfør Engel (1977; 1980) bør terapeuten have en holistisk tilgang til klienten ved både at forholde sig til biologiske, psykologiske og sociale faktorer; altså at forholde sig til det, han kalder *den bio-psyko-sociale model*. Det kan derfor argumenteres for, at det i terapien derfor også er relevant at forholde sig til de sociale faktorer, der vedrører klientens sociale miljø eksempelvis gennem venner og familie, men også den indflydelse som samfundsmæssige og kulturelle normer kan have på individets sundhed (Engel, 1977; 1980).

Sammen med klienten kan det endvidere være relevant at reflektere over, hvilken indflydelse livsstilen har på klientens trivsel. Dette kan gøres ved at kigge på markører som søvn, humør, energiniveau, livstilfredshed samt om individet kan udfolde sine evner og håndtere dagligdagens udfordringer jævnfør Sundhedsstyrelsen (2018) og Taylor (2015). Ud fra afhandlingens fund kan slow living i form af et langsommere tempo i hverdagen, nærvær og at lytte til og agere ud fra indre behov fordre trivsel hos individet. Jævnfør diskussionsafsnittet om fundenes generaliserbarhed fremhævede jeg, at afhandlingens fund ikke nødvendigvis kan generaliseres ud til andre kontekster eller situationer. Derfor bør det altid undersøges sammen med klienten, hvorvidt elementer af slow living kan være brugbare og fordre trivsel. Af denne årsag vil jeg ikke

anbefale at foreslå slow living ukritisk til klienten, men i stedet afsøge klientens livssituation, værdier og ønsker.

6. Konklusion

Denne afhandling har haft til formål at besvare problemformuleringen: *Hvordan kan vi forstå, at individer søger livsstilen slow living, og hvilken indflydelse har slow living på individets trivsel?* Denne problemformulering udsprang af en nysgerrighed på en aktuel samfundstendens og samfundsdebat, hvori den herskende samfundsforventning til individet bliver udfordret gennem bølger af slow living. Til at besvare denne problemformulering blev der foretaget en kvalitativ undersøgelse, hvori der blev udført semistrukturerede interviews på fire kvinder i midt til slut tyverne, som alle kan identificere sig med livsstilen slow living. Denne afhandling tog udgangspunkt i Interpretative Phenomenological Analysis, som igennem hele afhandlingen har formet fokuset. Denne tilgang blev valgt, da der i besvarelsen af problemformuleringen er ønsket et dybdegående og erfaringsnær indblik i og forståelse for individets livsverden og erfaringer med slow living. Der blev i analysen identificeret i alt tre hovedtemaer med tilhørende undertemaer: *Det travle og effektive liv*, *En overgangsperiode mellem livsstile* og *En hverdag med et langsomt tempo og tid til at mærke efter*. Hovedtemaerne blev i analysen udfoldet med udgangspunkt i informanternes beskrivelser. Analysen blev yderligere belyst gennem Hartmut Rosas, Byung-Chul Hans og George Herbert Meads teoretiske perspektiver.

I analysen blev det fundet, at informanterne søgte mod livsstilen slow living grundet mistrivsel. Denne mistrivsel opstod på baggrund af et hverdagstempo, der var præget af acceleration, effektivitet, præstation og tidsoptimering, hvilket gjorde, at nogle af informanterne blev efterladt med en følelse af konstant at være i tidshunger og bagud. For flere af informanterne betød dette hverdagstempo, at de nåede til et punkt, hvor det for dem ikke længere var muligt at opretholde tempoet grundet mistrivsel og psykisk lidelse. I overgangsperioden mellem informanternes daværende og nuværende livsstil, blev det fundet, at informanterne oplevede en bevidstgørelsesproces, hvori de stillede sig kritiske overfor det liv, de plejede at leve. I denne proces nåede informanterne frem til indsigter om, hvilket slags liv, de har lyst til at leve, og de begyndte at få kontakt til indre behov. Det blev endvidere fundet, at én af informanterne

stadig er i denne overgangsperiode og bevæger sig mellem forskellige tempi. Til besvarelsen af problemformuleringens første del kan det udledes, at informanterne søgte livsstilen slow living som en reaktion på den mistrivsel, de har oplevet i forsøget på at imødekomme samfundets krav om præstation og effektivitet. Derudover kan deres bevægelse mod slow living forstås ud fra informanternes indre bevidstgørelsesproces.

I takt med, at informanterne i deres nuværende livsstil indfører et langsommere tempo, hvor der er plads i kalenderen til nærværende og langsommelige stunder med rum til at lytte indad, oplever informanterne en øget trivsel. Flere af informanterne oplever trivsel i den forstand, at de for første gang længe sover godt om natten, er i kontakt med sine følelser, oplever mindre psykisk lidelse og har en følelse af at være glad og forhåbningsfuld. Alle informanterne beskrev dog også at de oplevede udfordringer i mødet med slow living. De oplevede en skepsis fra deres tætte omgangskreds, og flere af informanterne oplevede tvivlsperioder og fremtidsbekymringer. I besvarelsen af, hvilken indflydelse slow living har på individets trivsel, kan det ud fra analysen således udledes, at slow living overordnet har en positiv indflydelse på individets trivsel.

Afhandlingens teoretiske perspektiver har bidraget med en uddybende forståelse af afhandlingens fund. Rosas og Hans teoretiske perspektiver har belyst, at informanternes mistrivsel kan forstås ud fra en oplevelse af fremmedgørelse, der er kommet på baggrund af samfundets accelererende tempo og forventning til individet om konstant selvoptimering og præstation. Derudover er det ud fra de to teoretiske perspektiver blevet udledt, at informanternes øgede trivsel efter livsstilsændring kan forstås ud fra, at informanterne har skabt rum til kontemplativ fordybelse og åbenhed for resonans-erfaringer, der har muliggjort en anden slags væren-i-verden. Meads teori om selvet har belyst de udfordringer, som informanterne har oplevet i mødet med slow living. Disse udfordringer kan forstås som en spænding mellem informanternes indre værdier og tidligere internaliserede samfundsforventninger.

Denne afhandling har bidraget med en uddybende forståelse af, hvorfor nogle individer vælger livsstilen slow living, og hvordan slow living påvirker individets trivsel - på et forskningsfelt, hvor der hidtil kun findes begrænset viden. Der mangler dog stadig forskning om individers erfaringer med slow living samt en mere kritisk undersøgelse heraf for at kunne få en dybere forståelse for fænomenet.

Referenceliste

- Alexander, S., & Ussher, S. (2012). The voluntary simplicity movement: A multinational survey analysis in theoretical context. *Journal of Consumer Culture*, 12(1), 66-86.
- Andrews, C. (2006). *Slow is beautiful. New visions of community, leisure, and joie de vivre*. New Society Publishers.
- Andersen, H. & Koch, L. (2015). Hermeneutik og fænomenologi. In M. H. Jacobsen, K. L. Lippert-Rasmussen & P. Nedergaard (Eds.), *Videnskabsteori i statskundskab, sociologi og forvaltning* (3rd ed., pp. 205-251). Hans Reitzels Forlag
- Botta, M. (2016). Evolution of the slow living concept within the models of sustainable communities. *Futures*, 80, 3-16.
- Breakspear, C. & Hamilton, C. (2004). *Getting a Life: Understanding the downshifting phenomenon in Australia*. The Australian Institute.
<https://apo.org.au/sites/default/files/resource-files/2004-03/apo-nid8344.pdf>
- Cohen, E. (2025). *The Psychology of Slow Living: Rediscovering a Happier Pace of Life*. Routledge.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of happiness studies*, 9, 1-11.
- Demuth, C. (2017). Generalization from Single Cases and the Concept of Double Dialogicality. *Integrative Psychological and Behavioral Science*, 52, 77– 93. <https://doi.org/10.1007/s12124-017-9399-1>
- Diener, E., Heintzelman, S. J., Kushlev, K., Tay, L., Wirtz, D., Lutes, L. D., & Oishi,

- S. (2017). Findings all psychologists should know from the new science on subjective well-being. *Canadian Psychology/psychologie canadienne*, 58(2), 87.
- Engel, G. L. (1977). The need for a new medical model: a challenge for biomedicine. *Science*, 196(4286), 129-136.
- Engel, G. L. (1980). The clinical application of the biopsychosocial model. *American journal of Psychiatry*, 137(5), 535-544.
- Good Tape. (n.d.). *Security: Designed by your journalists*. Good Tape. Retrieved March 26, 2025, from <https://blog.goodtape.io/security/>
- Gilje, N. (2017). Hermenutik – teori og metode. In M. Järvinen & N. Mik-Meyer (Eds.), *Kvalitativ analyse: Syv traditioner* (1st ed., pp. 127-153). Hans Reitzels Forlag.
- Habermas, J. (2022). *Teknik og videnskab som "ideologi"*. Gyldendal.
- Han, B. C. (2015). *The Burnout Society*. Stanford University Press.
- Han, B. C. (2017). *The Scent of Time: A Philosophical Essay on the Art of Lingerin*. Polity Press.
- Han, B. C. (2018). *Topology of violence* (Vol. 9). MIT Press.
- Han, B. C. (2023). *Vita Contemplativa: In Praise of Inactivity*. Polity Press.
- Hamilton, C. (2003). *Downshifting in Britain: A sea-change in the pursuit of happiness*. The Australian Institute. https://australiainstitute.org.au/wp-content/uploads/2020/12/DP58_8.pdf
- Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J. D., Aknin, L. B., De Neve, J.-E., & Wang, S.

- (2023). *World Happiness Report 2023* (11th ed.). Sustainable Development Solutions Network. <https://happiness-report.s3.amazonaws.com/2023/WHR+23.pdf>
- Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J.D., De Neve, J.-E., Akin, L. B., & Wang, S. (2024). *World Happiness Report 2024*. University of Oxford: Wellbeing Research Centre. <https://happiness-report.s3.amazonaws.com/2024/WHR+24.pdf>
- Honoré, C. (2006). *Lev livet langsomt* (2nd ed.). Bazar Forlag.
- Holstein, E. (2023, 4. november). *5 A'er: S-minister langer ud efter foragten for det almindelige arbejde i ny debatbog*. Altinget. <https://www.altinget.dk/artikel/dybvads-hyldest-til-den-protestantiske-arbejdsmoral>
- Humaidan, M. M. (2023). *Ærø Manifestet* (1st ed.). Gyldendal.
- Højberg, H. (2013). Hermeneutik. In L. Fuglsang, P. B. Olsen & K. Rasborg (Eds.), *Videnskabsteori i samfundsvidenskaberne: På tværs af fagkulturer og paradigmer* (3rd ed., pp. 289-325). Samfundslitteratur.
- Jarden, A., & Roache, A. (2023). What Is Wellbeing? *International journal of environmental research and public health*, 20(6), 5006. <https://doi.org/10.3390/ijerph20065006>
- Kennedy, E. H., Krahn, H., & Krogman, N. T. (2013). Downshifting: An exploration of motivations, quality of life, and environmental practices. *Sociological Forum*, 28(4) 764–783.
- Knepper, S., Stoneman, E., & Wyllie, R. (2024). *Byung-Chul Han: A Critical Introduction*. John Wiley & Sons.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015). *Interview: Det kvalitative forskningsinterview som håndværk* (3rd ed.). Hans Reitzels Forlag.

- Lamb, D. (2019). Taking it day-by-day: An exploratory study of adult perspectives on slow living in an urban setting. *Annals of Leisure Research*, 22(4), 463-483.
- Langergaard, L. L. & Sørensen, A. (2015). Kritisk teori. In M. H. Jacobsen, K. L. Lippert-Rasmussen & P. Nedergaard (Eds.), *Videnskabsteori i statskundskab, sociologi og forvaltning* (3rd ed., pp. 251-286). Hans Reitzels Forlag.
- Levitt, H.M., Bamberg, M., Creswell, J.W., Frost, D.M., Josselson, R. & Suarez-Orozco, C. (2018). Journal article reporting standards for qualitative research in psychology: the APA publications and communications board task force report. *American Psychologist*, 73, 26-46.
- Mead, G. H. (2017). *Sindet, selvet og samfundet: Fra et socialbehavioristisk standpunkt* (2nd ed.). Akademisk Forlag.
- Nielsen, O. D. (2018). *Slow living: Sænk tempoet og lev et liv med mening* (1st ed.). Saxo Publish.
- Parkins, W. (2004). Out of Time: Fast Subjects and Slow Living. *Time & Society*, 13 (2-3), 363-382.
- Parkins, W., & Craig, G. (2006). *Slow living*. Berg.
- Pink, S. (2007). Sensing CittaSlow: Slow living and the constitution of the sensory city. *The Senses and Society*, 2(1), 59-77.
- Politiken. (2021, 7. september). *Beskæftigelsen er rekordhøj, siger statsministeren. Mette Frederiksen: "Vi skal aflive den sejlivede myte, at det at gå på arbejde skal være lystbetonet"*. <https://politiken.dk/danmark/politik/art8358535/Mette-Frederiksen-»Vi-skal-aflive-den-sejlivede-myte-at-det-at-gå-på-arbejde-skal-være-lystbetonet«>

- Qvortrup, L. & Wistoft, K. (2024). *Trivsel og mistrivsel: mellem offergørelse og kompetencegørelse* (1st ed.). Dafolo.
- Rosa, H. (2003). Social acceleration: ethical and political consequences of a desynchronized high-speed society. *Constellations: An International Journal of Critical & Democratic Theory*, 10(1), 3-33.
- Rosa, H. (2013). *Social Acceleration: A New Theory of Modernity*. Columbia University Press.
- Rosa, H. (2014). *Fremmedgørelse og acceleration* (1st ed.). Hans Reitzels Forlag.
- Rosa, H. (2018). Available, accessible, attainable: The mindset of growth and the resonance conception of the good life. In H. Rosa & C. Henning (Eds.), *The Good Life Beyond Growth: New Perspectives* (1st ed., pp. 39-54). Routledge.
- Rosa, H. (2021). *Resonans: En sociologi om forholdet til verden* (1st ed). Eksistensen.
- Rosa, H. (2022). *Det ukontrollerbare*. Eksistensen.
- Sari, S. A., & Lukito, Y. N. (2017). Slow living as an alternative response to modern life. *UI Proceedings*, 1.
- Schmidt, L. K. (2006). *Understanding Hermeneutics*. Routledge.
- Smith, J. A. & Osborn, M. (2007). Interpretative Phenomenological Analysis. In J. A. Smith (Ed.), *Qualitative Psychology: A Practical Guide to Research Methods* (2nd ed., pp. 53-81)
- Smith, J. A., Flowers, P. & Larkin, M. (2022). *Interpretative Phenomenological Analysis* (2nd ed.). Sage.

- Smith, J. A. & Nizza, I. E. (2022). *Essentials of Interpretative Phenomenological Analysis*. American Psychological Association.
<https://doi.org/10.1037/0000259-001>
- Sundhedsstyrelsen. (2018). *Forebyggelsespakke – Mental sundhed*. Sundhedsstyrelsen. https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2018/Forebyggelsespakker/Mental-sundhed.ashx?sc_lang=da&hash=7CCA-FDF14BD447205328BE8CBEA37FD4
- Sundhedsstyrelsen. (2022). *Danskernes sundhed - Den nationale sundhedsprofil 2021*. Sundhedsstyrelsen. https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2022/Sundhedsprofil/Sundhedsprofilen.ashx?sc_lang=da&hash=5C9A9A81483F6C987D5651976B72ECB2
- Tanggaard, L. (2017). Fænomenologi som kvalitativ forskningsmetode. In M. Järvinen & N. Mik-Meyer (Eds.), *Kvalitativ analyse: Syv traditioner* (1st ed., pp. 81-103). Hans Reitzels Forlag.
- Taylor, T. E. (2015). The markers of wellbeing: A basis for a theory-neutral approach. *International Journal of Wellbeing*, 5(2), 75-90. doi:10.5502/ijw.v5i2.5
- University of Kent (n.d.). *Professor Wendy Parkins: Honorary Fellow*. University of Kent. Retrieved March 19, 2025, from <https://www.kent.ac.uk/english/people/2259/parkins-wendy>
- Zaritska, N. (2015). Downshifting as alternative lifestyle practices and result of individual voluntary life strategies: Case of Ukrainian society. *Teorija in Praksa*, 52(1-2), 220-235.
- Zahavi, D. (2025). *Phenomenology: The basics* (2nd ed.). Routledge.
- Zoom. (2024, August 8). *Zoom and the European Union's General Data Protection*

Regulation (GDPR).

https://www.zoom.com/en/trust/gdpr/?cms_guid=false&lang=en-US