

**Masteroppgave**  
**Mat, ernæring og helse,**  
**Mai 2011**

## **Hvordan gikk det med kostholdsendingene?**

**Erfaringer fra tidligere deltagere på et  
livsstilsendningskurs, en kvalitativ studie.**

**Hanne Hennig Rustad**

**Avdeling for helse, ernæring og ledelse**



# Innholdsfortegnelse

Forord .....	iv
Sammendrag .....	v
Abstract .....	vi
Akronymer .....	vii
1. Innledning.....	1
1.1. Slanking som en livsstilsendring .....	2
1.2. Problemstilling og valg.....	4
1.2.1 Avgrensninger.....	4
1.3 Oppgavens oppbygning .....	5
2. Teori .....	6
2.1 Overvektens inntog.....	7
2.2 Utviklingen av det ideelle kroppsidealet .....	9
2.3 Det helseriktige samfunnet .....	11
2.3.1 Veien mot en slankere kropp.....	13
2.4 Tilnærming til endring gjennom de individuelle valg .....	14
2.4.1 Den stadiebaserte endringsmodellen.....	15
2.4.2 Motivasjon og mestring i atferdsendring.....	17
2.5 Sosiale faktorer kan påvirke endringsprosessen.....	19
2.5.1 Mat sammen med andre .....	20
2.6 Hva påvirker en varig livsstilsendring? .....	22
3. Metode og utvalg.....	25
3.1 Valg av metode .....	25
3.1.1 Valg av vitenskapsteori, en fenomenologisk tilnærming .....	26
3.1.2 Analyseverktøy, temasentrert tilnærming .....	27
3.1.3 Forskerrollen og etiske betraktninger .....	28
3.2 Rekruttering .....	29
3.2.1 Spørreundersøkelsen.....	30
3.2.2 Strategisk utvalg .....	31
3.2.3 Det endelige utvalget .....	33
3.3 Gjennomføring av intervjuer .....	35
3.4 Analyseprosessens fire trinn.....	36

4. Hovedfunn .....	40
4.1 Motivasjon og mestring .....	42
4.1.1 Mestring .....	48
4.2 utfordringer .....	49
4.2.1 En varig endring .....	51
4.2.2 Ting sklir ut .....	55
4.2.3 “Trening er et pliktlop” .....	58
4.3 Sosiale rammer .....	60
4.3.1 Det nære miljø .....	60
4.3.2 Det sosiale miljø .....	63
4.3.3 Samfunnets ideelle kroppssyn .....	65
4.4 Handlingsvalg .....	67
4.5 Oppsummering hovedfunn .....	69
5. Diskusjon metode og resultater .....	72
5.1 Diskusjon av intervju som metode .....	73
5.1.1 Utvalget og utvalgsprosessen .....	73
5.1.2 Intervjusituasjonen .....	75
5.1.3 Forskerrollen og etiske dilemmaer .....	77
5.1.4 Reliabilitet, validitet og overførbarhet .....	80
5.2 Diskusjon av hovedfunn .....	83
5.2.1 Hovedfunnene i lys av teorier og annen forskning .....	85
6. Konklusjon og veien videre .....	93
7. Litteraturliste .....	95
Vedlegg 1; NSD godkjenning .....	102
Vedlegg 2; Questback sendt via e-post .....	104
Vedlegg 3; Intervjuguide .....	110
Vedlegg 4; Matriser .....	113
Vedlegg 5; Kart fornøyde og misfornøyde .....	119

## Tabeller og figurer

Tabell 1	Utvikling av vekt fra kursslutt til i dag og fornøydhetsskala for vekt i dag....	31
Tabell 2	Utvikling av vekt og fornøydhet i dag hos kvinner som har takket ja til å delta, bor i Oslo/Akershus og har gått på kurs mellom 2005-2008.....	32
Tabell 3	Endelig utvalg. Kvinner, gift/samboer, med eller uten barn, avsluttet kurs mellom 2005-2009 og bor i Oslo eller Akershus.....	34
Tabell 4	Vektutvikling og dagens situasjon hos informantene.....	40
Tabell 5	Hovedfunnene typologisk fremstilt.....	71
Figur 1	Den sosial-økologiske modell.....	7
Figur 2	Eksempel på koding i ATLAS.ti. utfordringer – sosiale situasjoner, motivasjon – opprettholdelse, og utfordringer – takke nei.....	37
Figur 3	Utsnitt fra matrise i forhold til utfordringer med å takke nei til mat.....	38

## Forord

Da temaet for min masteroppgave var bestemt, opplevde jeg flere venner, kollegaer og bekjente som var interessert i emnet oppgaven tar tak i. Mange hadde tanker og til tider bastante påstander om hvorfor folk som har gått på et livsstilsendringskurs lykkes eller eventuelt ikke lykkes. Dette gjorde temaet enda mer spennende og interessant i mine øyne. Hadde mine venner rett i sine antagelser, eller var dette kun ”gitte sannheter”?

I likhet med andre som bruker nesten ett år av sitt liv på å skrive en masteroppgave, har jeg personer jeg ønsker å takke. Først og fremst en stor takk til mine ti informanter. Dette er kvinner som har satt av tid i hverdagen til å dele sine erfaringer og opplevelser med meg. Uten dem ville ikke denne oppgaven vært mulig. I tillegg må jeg selvsagt rette en stor takk til min veileder, Laura Terragni, som har vært en inspirasjon i seg selv med sitt engasjement, men som også har vært en god faglig støtte gjennom hele prosessen. Kari Bugge og Rune Ludviksen hos Grete Roede AS har vært til stor hjelp med å lage spørreskjema, få ut e-poster og svare på diverse spørsmål om bedriften.

En stor takk til min kjære samboer Hans og mine foreldre som både har vært der når jeg har hatt behov for å øse ut min frustrasjon på tunge dager, men som også har hatt lyttende ører og store smil når jeg har boblet over av entusiasme. En stor klem til min mor for hjelp til retting av skrivefeil og som har kommet med gode innspill.

Takk til Kristin B. Lundestad, min herlige medstudent og venninne. Våre diskusjoner, kaffepauser og samtaler har gjort denne masterprosessen uendelig mye enklere. Og hva skulle jeg ikke gjort uten mine mastervenninner, hvor kjasestunder og ikke minst vaffelfestival hver fredag på masterrommet har gjort dette til et minnerikt år. Og til slutt en stor takk til pulverkaffe, som har fått meg i gang hver morgen når senga var mye mer fristende enn å ta fatt på oppgaven.

Hanne Hennig Rustad

Oslo, mai 2011

## Sammendrag

**Bakgrunn og formål;** I dagens vestlige samfunn er kontrastene store mellom den økte prevalensen av fedme og overvekt, og jakten på den ideelle, sunne og slanke kroppen. Mange mennesker slanker seg eller ønsker å endre vekten sin. Noen lykkes, mens mange ikke når målet sitt. Å gjøre en livsstilsendring er et komplekst tema hvor en fortsatt ikke har klarlagt alle påvirkningsfaktorer. Denne studien har derfor som formål å øke forståelsen og kunnskapen rundt ulike faktorer som kan antas å påvirke utfallet og opprettholdelsen av en livsstilsendring på lang sikt.

**Metode og utvalg;** Det ble høsten 2010 utført semistrukturerte kvalitative intervjuer av ti kvinner som har deltatt på kurs hos Grete Roede for minst ett år siden. Fem av damene kategoriserte seg selv som fornøyde med vektendringen, mens fem var misfornøyde. Intervjuene baserte seg på forskningsspørsmålene og hadde fokus på temaene; tanker om hvorfor de klarte å gå ned i vekt/ikke klarte å gå ned i vekt, motivasjon, støtte og kommentarer, mat- og treningsvaner, sosiale situasjoner og utfordringer. Analysene ble gjennomført ved en fenomenologisk tilnærming gjennom temasentrerte analyser.

**Funn;** Hovedfunnene i denne oppgaven viser at kvinnene som har klart å gjøre en livsstilsendring og kvinnene som ikke har klart det, har ulike livsverdener og opplevelser. Å få endringene inn som hverdagslige vaner og rutiner er et essensielt verktøy for kvinnene som har klart en livsstilsendring, og de har alle funnet sin *bruksverdi*. Begrepet gir tyngde til hvorfor de skal opprettholde vektendringen og hvorfor de skal ta tak dersom ting sklir ut. Flere av de fornøyde kvinnene ser det i tillegg som en stor bonus å ha blitt “normal” og ikke lenger bli identifisert med overvekten.

Flere av de misfornøyde kvinnene opplever derimot at levestilen blir for rigid og vanskelig i deres hverdag. Eventuelt nye forsøk blir sett på som private og ikke noe alle andre trenger å vite noe om. De misfornøyde kvinnene opplever også flere utfordringer i hverdagen, og da er spesielt snoking på usunn mat og mangel av fysisk aktivitet fremtredende funn. Flere av dem lever i en enten/eller tilstand i forhold til slanking. Dette blir i kontrast til de fornøyde kvinnene som sjeldnere opplever utfordringer. Dette gjennom at livsstilsendringen er blitt en vane og rutine og de har en plan dersom de møter på en utfordrende situasjon.

Studien legger frem spørsmålet om det sosiale miljøet har påvirket utfallet. Flere av de fornøyde kvinnene opplever støtte fra partneren sin, men også at endringen har gitt en forening. Den oppleves konfliktfri gjennom de valgene som blir tatt i hverdagen. De misfornøyde kvinnene derimot opplever oftere et misforhold mellom forventningene fra partneren og deres egne ønsker.

**Konklusjon;** Studien har vist at en livsstilsendring påvirkes av både individuelle forskjeller og sosiale faktorer. Fokus på å få de nye vanene innarbeidet som rutiner, å finne en bruksverdi både underveis i prosessen, men også i opprettholdelsesfasen, fokus på mestringsopplevelsene underveis i prosessen og kommunikasjon med det sosiale miljøet for å unngå et misforhold i forventninger er viktige faktorer for å hjelpe dem som ikke klarer å gå ned i vekt.

## Abstract

**Background and purpose;** In today's Western societies there are major contrasts between the increased prevalence of obesity and overweight, and the pursuit for the ideal, healthy and slim body. Many people are dieting or want to change their weight. Some succeed, while many fail. Making a lifestyle change is a complex subject and many of the factors with high influence aren't yet clarified. The purpose of this study is to increase the understanding and knowledge of the various factors that may influence the outcome and the maintenance of a lifestyle change over a long period of time

**Design;** Fall 2010 there were conducted semi-structured qualitative interviews of ten women who had participated in a Grete Roede course at least one year ago. Five of the women categorized themselves as satisfied with their weight change, while five were dissatisfied. The interviews were based on the research questions and focused on topics; thoughts of why they succeeded in losing weight/ failed to lose weight, motivation, support and comments from others, food and exercise habits, social situations and challenges. The analysis was conducted by a phenomenological methodological approach through subject-centered analyses.

**Results;** The main findings from this study show that women who have managed to make a lifestyle change and the women who haven't live different ways of life and have different experiences. Making the changes to everyday habits and routines are an essential tool for the women who have managed a lifestyle change, and they have all found their *usage value*. The concept, *usage value*, gives a reason to why they should maintain their weight change and why they should take action if things slip out. To become "normal" and no longer being identified by their weight was an added bonus for several of the satisfied women.

Several of the dissatisfied women, however, feel that the lifestyle change is too rigid and difficult in their everyday lives to maintain. Any new attempts to lose weight are considered private and not something everybody needs to know about. The dissatisfied women are also experiencing more challenges in their daily lives, and especially a craving for unhealthy food and lack of physical activity are shown through the findings. Several of them live in an either/or condition in relation to dieting. This is a contrast to the satisfied women who more seldom experience challenges. Their lifestyle changes have become a habit and routine and they have a plan if a challenging situation occurs.

This study presents the question whether the social environment could influence the outcome. Several of the satisfied women feel support from their partner, but also that the changes have perceived a closeness between them and are conflict-free through their choices. The dissatisfied women on the other hand experience more often a mismatch between the expectations from their partners and their own desires.

**Conclusion;** This study has shown that a lifestyle change is influenced by both individual differences and social factors. Focus on getting the new habits incorporated as routine, finding a value both during the process, but also in the maintenance phase, focus on mastery experiences during the process and communication with the social environment in order to avoid a mismatch in expectations is important to help those who fail to lose weight.



## **Akronymer**

HiAk – Høgskolen i Akershus

KMI – Kroppsmasseindeks

NSD - Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste

NWCR - National Weight Control Registry

WHO – Verdens Helseorganisasjon/World Health Organization

## 1. Innledning

”Gammel vane er vonde å vende” sier et gammelt ordtak, men er det alltid slik? Til enhver tid finnes det mennesker verden over som ønsker å endre en vane knyttet til vekt. De drømmer om å gå ned i vekt, arbeider for å holde vekten slik den er eller de slanker seg. I Norge viser undersøkelsen ”Kropp, slanking og forbruk” at 62 prosent av de spurte kvinnene helt eller delvis er opptatt av å få en slankere kropp (Roos, 2006). Lignende resultater finner vi også i andre land som Australia hvor en studie viser at hele 78 prosent middelaldrene kvinner arbeider med å kontrollere vekten, 81 prosent av disse igjen ønsker å gå ned i vekt (Williams, Germov, & Young, 2007). I England var 66 prosent av deltakerne i en studie opptatt av vektkontroll, gjennom enten å følge med på vekten for å holde den stabil eller forsøke å gå ned i vekt (Wardle, Griffith, Johnson, & Rapoport, 2000).

Til tross for disse ønskene og forsøkene på å oppnå en slankere kropp, øker prevalensen av overvekt og fedme, samtidig som mengden fysisk aktivitet både i Norge og de fleste vestlige land synker (World Health Organization, 2011a). Verdens Helseorganisasjon (WHO) estimerte i 2008 at rundt 1,5 milliarder voksne mennesker over 20 år er overvektige og av disse har minst 200 millioner menn og 300 millioner kvinner fedme<sup>1</sup> (World Health Organization, 2011a). I Norge viser *Levekårsundersøkelsen 2008* at 18 prosent av voksne over 16 år er noe overvektig, 16 prosent regnes som overvektige, mens 10 prosent har fedme<sup>2</sup> (Statistisk Sentralbyrå, 2009). Ser en på den fysiske aktiviteten estimerer WHO at rundt 60 prosent av verdens befolkning ikke kommer opp i den daglig anbefalte mengden fysisk aktivitet som må til for å redusere risikoen for utvikling av livsstilssykdommer (World Health Organization, 2011b). Denne trenden vises også her i Norge og en kartlegging utført mellom 2008 og 2009 konstaterer at kun 20 prosent av den voksne befolkningen oppfyller kravene om minimum 30 minutters moderat fysisk aktivitet per dag (Helsedirektoratet, 2009).

Å endre vaner kan være vanskelig, og bekreftes av flere studier, blant annet gjennom en svensk sammendragsartikkel<sup>3</sup> (Elfhag & Rössner, 2005). Likevel kan det være feil å si at alle forsøk ikke oppnår suksess. Kropp og slanking er et komplekst tema hvor en i dag ikke har

---

<sup>1</sup> Overvekt tilsvarer en kroppsmasseindeks (KMI) mellom 25 og 29,9. Fedme regnes som en KMI fra 30 og mer (World Health Organization, 2011a).

<sup>2</sup> Noe overvekt regnes her som KMI mellom 25 og 26,9. Overvekt er KMI mellom 27 og 29,9, mens fedme er KMI over 30 (Statistisk Sentralbyrå, 2009).

<sup>3</sup> Eng; reviews

kartlagt alle individuelle og strukturelle faktorer som kan spille inn i etterkant av en livsstilsendring. En vet at å holde på en vekt nedgang over lengre tid er vanskelig for mange (Gorin, Phelan, Wing, & Hill, 2004; Teixeira et al., 2004), men hvorfor noen personer som går på et vektendringkurs klarer å holde vekten etter kurset, mens andre mislykkes er mer uklart. Å gå på en diett krever ikke bare tid, men også fysiske og psykiske utfordringer (Germov & Williams, 2008). Mange emosjonelle følelser forbundet med mat og matvaner kan gjøre vektreduksjonen tung. Når mat er blitt et substitutt for noe annet eller når en har forsøkt å endre vekten mange ganger over flere år, må en arbeide ekstra hardt (Hauge, 2007). For mange blir derfor slanking og det å gå på en diett en lang personlig kamp mot maten og sine egne følelser (Germov & Williams, 2008). På den andre siden lever ikke mennesker alene, men i samspill med andre mennesker. En kan derfor spørre seg om varige endringer av vaner i form av en livsstilsendring som denne oppgaven ser på, kun er ut i fra individuelle valg og ens egen motivasjon og vilje, eller om strukturelle faktorer i like stor grad avgjør oppfatningen av egen kropp og valg i forhold til mat og fysisk aktivitet. Runar Døving diskuterer i en kronikk i Aftenposten hvordan dagens normer påvirker inntak av mat og drikke; ”det er like sosialt vanskelig å takke nei til kake eller vinglass til fest, som å si ja takk til en dram tidlig mandag morgen”. Han påpeker også hvordan alle begivenheter som skal feires eller markeres, blir feiret med ekstra mat og ekstra god mat, ”det er ikke tilfeldig at det heter hverdagsmat, fredagspils, lørdagsgodt, søndagsfrokost og juleribbe...og arbeidslivet fylles alle med ekstraordinære hendelser med feiringer, der det serveres usunn mat og mengder alkohol” (Døving, 2010).

### **1.1. Slanking som en livsstilsendring**

I hverdagen hører en ofte uttrykket ”å slanke seg” og ettersom prevalensen av overvekt har økt kraftig og fokuset på temaet er høyt, kunne en tenke seg at slanking er et fenomen som hører til i det moderne samfunnet. Likevel finner vi allerede i 1863 det som kan betegnes som den første boken om slanking på markedet. Denne boken beskriver begravellesagenten William Bantings egne løsninger på overvekten og de sekundære sykdommene han hadde slitt med i mange år som følge av vektproblemene. Ved å spise mindre av sukker- og stivelsesrike matvarer gikk Banting ned over 20 kilo, og boken ble en bestselger (Strømmen, 2010). Slanking er i dag, som den gang, et kontroversielt tema, og kan bli definert som ”tiltak for å redusere kroppsvekten...tilføre kroppen mindre energi enn hva den forbruker” (Bjørneboe & Tonstad, 2009). En australsk studie tar også med kjønnsperspektivet og definerer å slanke seg

som “en vektkontrollpraksis hvor mennesker, ofte kvinner, kronisk spiser mindre enn de ønsker med tanke på en mulig vektnedgang” (Williams, et al., 2007).

En finner som oftest to hovedgrunner for at mennesker velger å gå på en diett; helsemessige årsaker eller utseende i form av jakten på den ideelle kroppen (Polivy & Herman, 2006). Dette innebærer for de fleste å øke intensiteten av fysisk aktivitet og en endring av kostholdet. For mange vil kostholdsendingene gjennomføres ved å inneholde mindre mengder sukker og fett og mer frukt og grønnsaker. Å ty til ekstrem slanking ved faste, oppkast og slankepiller er mindre brukte metoder (Bugge, 2005; Grogan, 2008; Williams & Germov, 2008).

I dagens samfunn er en tynn kropp for mange det ideelle, og utseende blir ofte sett i sammenheng med sosial status og helse. Ukeblader, nettsider, blogger og aviser har stadig reportasjer, kommentarer og artikler om hvordan en bør trene og spise for å få den perfekte kroppen. Rollemodeller for dette blir ofte kjendiser, skuespillere og modeller (Williams & Germov, 2008). For mange er en essensiell del av hverdagen å sminke seg, trene, slanke seg eller spise sunt for å få det utseende en selv ønsker, eller som en oppfatter at samfunnet forventer (Klepp, Roos, & Rysst, 2011). Overvekt og fedme kan i manges øyne gi et stempel på forfall og at en er uansvarlig ovenfor egen kropp (Hauge, 2007; Roos, 2006). En slank og vel trent kropp er derimot synonymt med kontroll, energi og sterk viljekraft (Grogan, 2008; Hauge, 2007).

Ser en på den vitenskapelige litteraturen og de mange tilbud som i dag finnes, brukes ordet ”livsstilsendring” i høyere grad. Hva skiller så en livsstilsendring fra det å slanke seg? Begrepet livsstilsendring kan deles opp i to ulike begreper; livsstil og endring, hvor begrepet livsstil er sentralt. Mæland (2005, p. 103) påpeker hvordan begrepet både kan ha en snever betydning i sammenheng med helserelevante levevaner, men også utvides til å omhandle handlingsmønstre eller atferdsrutiner. I det Store Norske Leksikon forklares livsstil med den måten en person lever på uttrykket gjennom handlinger, holdninger og verdier. Flere faktorer kan knyttes opp til dette som livssyn, etnisitet, yrke, kulturelle aspekter og rollemodeller (Vikøren, 2011). Dette viser hvor omfattende begrepet livsstil er og hvordan det kan påvirkes og influeres av flere levevaner og faktorer. Ved en livsstilsendring er målet at mennesker skal ta andre valg enn de gjør til vanlig (Nylenna, 2011). Med andre ord er den konkrete slankeprosessen kun en del av prosessen i en varig livsstilsendring.

## 1.2. Problemstilling og valg

Denne masteroppgaven ønsker gjennom ti kvalitative intervjuer av kvinner som har gått på et livsstilsendringkurs å øke forståelsen og kunnskapen på et felt der det ikke er gjort mye forskning. Hvorfor er det så mange som ikke klarer å holde vekten flere år etter kurs og er misfornøyde med resultatet? Hvilke faktorer påvirker de personene som faktisk klarer å holde vekten og har en vellykket vektreduksjon? I kampen mot overvekt og fedme er det viktig å høyne vår forståelse og kunnskap i forhold til hvilke faktorer som påvirker personer som ønsker å endre vekten, og da spesielt på lang sikt. Oppgaven har derfor problemstillingen:

*Hvordan gikk det med kostholdsendringene? Erfaringer fra tidligere deltakere på et livsstilsendringkurs.*

Problemstillingen operasjonaliseres av fire forskningsspørsmål

- Er det ulike former for **motivasjon** og **mestringsfølelse** mellom dem som har klart å gå ned i vekt og dem som ikke har klart det?
- Når og hva oppleves som de største **utfordringene**, ett til flere år etter et livsstilsendringkurs?
- Kan ulike **sosiale rammer** rundt de fornøyde og de mindre fornøyde kvinnene, gi utslag på utfallet?
- Bruker de som er fornøyde og de som ikke er fornøyde forskjellige **handlingsvalg** i ulike mat- og treningssituasjoner?

### 1.2.1 Avgrensninger

I denne oppgaven er det valgt å bruke tidligere deltakere på Grete Roede kurs. Dette var et valg som ble gjort blant annet grunnet samarbeidet mellom Høgskolen i Akershus (HiAk) og Grete Rode AS, og opplevdes som et egnet sted å få tak i informanter med erfaringer og opplevelser fra en livsstilsendringssituasjon. Grete Roede AS bygger sine kurs på en varig endring gjennom sunt kosthold og fysisk aktivitet, og ikke gjennom å være en kur eller diett. Kursene bygger i tillegg på de nasjonale anbefalingene og oppleves dermed ikke som en ekstrem aktør gjennom eksempelvis begrensninger av visse matvarer eller lave kaloriinntak (Haugen, 2011). Denne oppgaven har ikke gjort en evaluering av hvordan et Grete Roede kurs fungerer på sikt, men kun brukt dette for å få informanter med et omtrentlig likt utgangspunkt.

Det vil derfor heller ikke bli sett på eller vurdert effekten av ulike slankemetoder i denne oppgaven.

### **1.3 Oppgavens oppbygning**

Denne oppgaven er delt inn i seks kapitler hvor den startet med en innledning i første kapittel. Videre tar kapittel to for seg den aktuelle teorien. Det vil bli sett på hvordan både strukturelle, individuelle og sosiale faktorer kan påvirke en livsstilsendring. Det tredje kapitlet ser på valg av metode og strategisk utvalg av informantene. I tillegg vil det bli gjennomgått detaljert hvordan intervjuene ble gjort og analyseprosessens gjennomføring. I det fjerde kapitlet blir hovedfunnene presentert sett opp mot forskningsspørsmålene hvor motivasjon og mestring, utfordringer, sosiale rammer og handlingsvalg er sentrale temaer. I det femte kapitlet presenteres en diskusjon av metodevalget i tillegg til studiens reliabilitet, validitet og overførbarhet. Til slutt i kapitlet vil en diskusjon av hovedfunnene, spesielt sett opp mot annen forskning bli presentert. Det siste kapitlet oppsummerer studien gjennom en konklusjon og beskriver muligheter denne studien åpner for.

## 2. Teori

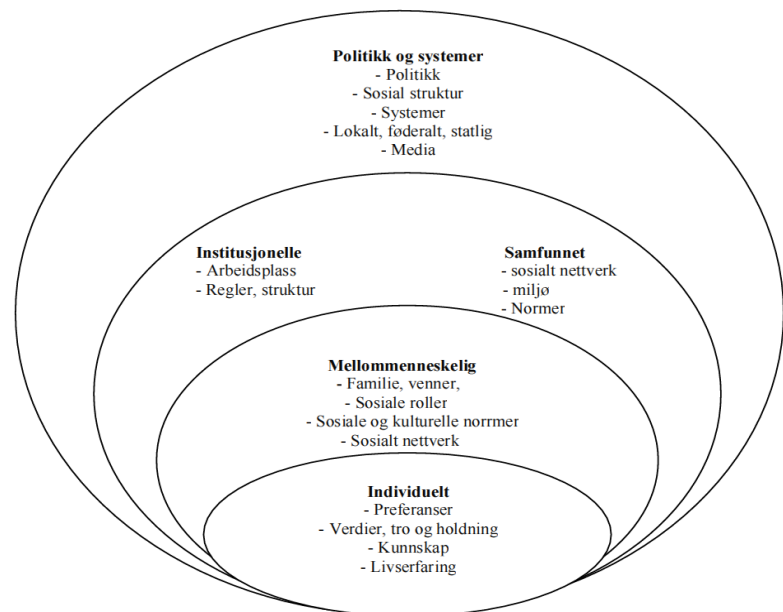
**I dette kapitlet vil teorien rundt temaet bli diskutert. Det vil bli sett på hvordan både strukturelle, individuelle og sosiale faktorer kan påvirke en atferdsendring, da med fokus på en livsstilsendring. Kapitlet starter med de strukturelle faktorene i forhold til hvordan samfunnet har utviklet seg i retning av et “fedme-miljø”, samtidig som jaget etter den perfekte kropp og helse står høyt i fokus. Videre vil det bli diskutert hvordan en kan tilnærme seg en endring gjennom individuelle og sosiale valg.**

Å endre sin livsstil ved å gå ned i vekt og holde den på et ønsket nivå er atferd som kan knyttes til både langsiktighet, kompleksitet, normative regler og sosiale rammer (Mæland, 2005). Endring av et innarbeidet atferdsmønster kan være vanskelig å bryte for mange, til tross for ønsker og gode intensjoner. En atferd kan defineres som måten mennesker oppfører og uttrykker seg på, og vil ofte gjenspeile de kulturelle normer og regler som er gjeldende i samfunnet og tiden atferden foregår i (Malt, 2011a). En atferd må også sees i sammenheng med ens egne rutiner og vaner, og den positive stimulus som handlingen kan gi (Prescott & Børtveit, 2005). Vanskeligheten med å bryte dette mønsteret kan være knyttet til flere årsaker som samvittighet, tradisjon, eller praktiske årsaker i forhold til familie og hverdagen. I tillegg kan det oppleves problematisk da atferder ofte henger tett sammen med fastlagte normer (Hauge, 2007; Holm, 2005a). For mange blir atferdsendringen med andre ord en kamp mot gamle vaner og fastsatte normer.

Flere vil kunne oppfatte at ens egen helse og livsstil er nært knyttet til ens eget personlige ansvar, ens egen motivasjon og de individuelle valg en tar (Bugge, 2005). Likevel må en ikke glemme det faktum at vi lever i et samfunn hvor interaksjon med andre mennesker, og samfunnets normer og regler er en viktig del av hverdagen (Prescott & Børtveit, 2005). I tillegg vet vi at det i dagens samfunn er sosiale forskjeller i helse, og at ulike sosioøkonomiske faktorer kan påvirke de valg som blir tatt (Holmboe-Ottesen, Wandel, & Mosdøl, 2004). Bourdieu påpeker hvordan samfunnet er delt inn i klasser hvor smak kan knyttes opp mot individets plass og de uskrevne regler for hva som er passende eller ikke i det sosiale rom (Bourdieu, 2002). Ved en varig atferdsendring i forhold til livsstil, kan det derfor være nødvendig å se på flere mulige påvirkningsfaktorer på ulike nivåer, både individuelle, sosiale og strukturelle (Contento, 2007; Prescott & Børtveit, 2005).

Ved enkelte utfordringer og valg vil det ikke være like enkelt å peke på de konkrete faktorene som påvirker mest. Et eksempel på dette kan være når en er i butikken og ser et godt tilbud på et usunt produkt som “smågodt”. Er det da individets motivasjon og viljestyrke som avgjør, eller er det samfunnets oppbygging med tilbud og stadig fristelser som påvirker mest? Den sosial-økologiske modellen<sup>4</sup> viser hvordan de ulike nivåene interagerer med hverandre og bør bli sett på som en helhet og

ikke enkeltvis i blant annet en atferdsendringsprosess (figur 1) (Contento, 2007). Videre i dette kapittelet vil det først bli sett på og drøftet hvordan samfunnets oppbygging kan påvirke. Deretter vil de individuelle faktorene bli drøftet før det til slutt vil bli sett på de sosiale elementene som kan påvirke mennesker i en livsstilsendringsfase.



Figur 1; Den sosial-økologiske modell (Contento, 2007)

## 2.1 Overvektens inntog

I dag er forebyggende helsearbeid på agendaen i flere vestlige land, etter en kraftig økning i prevalensen av overvekt og fedme (World Health Organization, 2011a). Årsaken til overvekt og fedme skyldes en ubalanse mellom energiinntak og energiforbruk, og kosthold og fysisk aktivitet blir viktige faktorer for forebygging (Helsedirektoratet, 2011). Likevel var det først rundt 1960 at en begynte å se og bli klar over hvordan vektøkningen hos den europeiske befolkningen økte kraftig og det mer stillesittende samfunnet vi kjenner i dag ble gjeldende (Oddy & Atkins, 2009). Til tross for denne økte oppmerksomheten, satt ikke WHO det forebyggende arbeidet for overvekt og fedme på agendaen før i 2004. Da gjennom utgivelsen av rapporten *Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health* (World Health Organization, 2004).

<sup>4</sup> Eng; The social-ecological model



I boken til Oddy med flere (2009) vektlegger forfatterne fire faktorer som kan argumentere for årsakene til hvordan den vestlige verden gikk fra en høy prosentvis andel undervektige, til det totalt motsatte; en høy andel av personer med overvekt og fedme. 1) Urbanisering. Folk flyttet til byer med mattilbud i korte avstander og mindre fysisk krevende arbeid. 2) ”Fedme-miljøet”<sup>5</sup>. Utforming av byene med dårligere tilgang til parker og utearealer, mer fokus på transport i form av bilkjøring eller kollektivt, i tillegg til et mangfoldig tilbud av restauranter og fast-food kjeder. 3) Tilgang og etterspørsel. Gjennom 1900 tallet økte velstanden kraftig, og så å si alle kunne etter hvert, bortsett fra i krigsårene under første og andre verdenskrig, tilfredsstillende sulten. Produkter med høyt energiinnhold ble tilgjengelig for alle og matvareutvalget økte kraftig i butikkene (Oddy & Atkins, 2009). I denne perioden sank i tillegg prisene, noe som resulterte i at også middelklassen og arbeiderklassen kunne kjøpe disse matvarene. Denne endringen gjorde viktigheten av å holde seg slank ved bruk av viljestyrke til å si nei, spise mat med lavt kaloriinnhold og bruk av sultdempende tabletter til et symbol på status i manges øyne (Gracia-Arnaiz, 2010). Med økt matinntak og synkende grad av fysisk aktivitet måtte overvekt og fedmeandelen øke. 4) Kunnskap og reklame. Det blir et paradoks at det på den ene siden er mye reklame for fet og usunn mat, mens det i tillegg vises reklame og informasjon om slankende produkter (Oddy & Atkins, 2009).

WHO peker på mange av de samme faktorene for årsaker til den kraftige veksten i overvekt og fedme. Både endringer i samfunn med økonomisk vekst, urbanisering og globalisering, i tillegg til personers atferd gjennom de siste generasjoner, har utløst situasjonen vi ser i dag. WHO peker også på endringer i kostholds sammensetningen med et høyere inntak av sukker og fett, da spesielt mettet fett, i kombinasjon med en mindre andel fysisk aktivitet som en viktig faktor (World Health Organization, 2011a).

En av trendene som Oddy med flere (2009) ikke poengterer er økningen i porsjonsstørrelser. Dette kan diskuteres å ha betydning for utviklingen av overvektsamfunnet. Økte porsjonspakninger og økte porsjoner vises i to sammendragsartikler at får voksne mennesker til å både spise mer og servere større porsjoner (Ello-Martin, Ledikwe, & Rolls, 2005; Kral & Rolls, 2004). Personer som ble tilbudt større porsjoner enn de vanligvis ville inntatt, rapporterte verken høyere grad av metthet eller sult. I tillegg så en at personene fikk i seg et høyere inntak av kalorier som en følge av porsjonsstørrelsen. Selv om personene spiste mer mat til et måltid, ble ikke dette kompensert ved å spise mindre til neste måltid (Ello-Martin, et

---

<sup>5</sup> Eng: Obesogenic environments

al., 2005). Økte porsjonsstørrelser vil en kunne tenke seg er typisk for den amerikanske matvareindustrien, men også i Europa ser en de samme tendensene både i forhold til økonomiske tilbud og porsjonsstørrelser. Trenden startet på 1970 tallet med en kraftig økning på 80'tallet, som enda ikke har stoppet (Young & Nestle, 2002). I USA har porsjonsstørrelser på mat som muffins, pasta og kjeks økt kraftig, og er i dag godt over de amerikanske standardstørrelsene. I tillegg serveres mat som pommes frites, hamburgere og brus i to til fem ganger så store porsjoner som originalen (Young & Nestle, 2002). Å kjøpe eller spise større porsjoner blir promotert som økonomisk lønnsomt gjennom eksempelvis tilbud på restauranter eller buffeer hvor en kan spise så mye en vil for en relativt rimelig kostnad (Matthiessen, Fagt, Biloft-Jensen, Beckand, & Ovesen, 2002; Young & Nestle, 2002). En dansk studie viser at flere sukkerrike produkter som sjokolade, is krem og sukkertøyposer har økt 20-100 prosent siden 1960, med en ekstra vekst de siste tiår. Et eksempel er Coca-Cola som i 1960 solgte 3,5 dl flasker som det største volum på markedet i Danmark. I 2000 hadde volumet på de største flaskene økt til 15 dl (Matthiessen, et al., 2002).

## **2.2 Utviklingen av det ideelle kroppsidealet**

Paradoksalt nok, kan en gjennom tiden med økt prevalens av overvekt i det vestlige samfunnet, også se en trend hvor den slanke kroppen har vist seg mer og mer gjeldende som det ideelle (Oddy & Atkins, 2009). For mange vil de kulturelle forventningene til kroppens utseende ha en større betydning enn dens funksjoner, og de menneskelige verdier vil kunne bli knyttet opp mot det ytre i høyere grad enn personlige kvaliteter og prestasjoner. Mange vil med andre ord skape en identitet gjennom ens kroppslige ytre i større grad enn dets indre (Buhl, 1996). Kropp er ikke kun muskler, nerver og hud, men den har også en sosial posisjon med normer og hensiktsmessig oppførsel. Det kan derfor uttrykkes at en kropp er noe en har, men også noe en er (Turner, 2008).

Bourdieu (2002) har gjennom sin modell av rommet for sosiale posisjoner og livsstiler, vist hvordan det han kaller kulturell og økonomisk kapital påvirker hvilke aktiviteter, yrker og matvaner mennesker foretrekker. Til tross for at modellen er rettet mot den franske befolkningen påpeker den likevel viktige tendenser som også kan overføres til andre samfunn. Flere studier har brukt perspektivet og begrepene som Bourdieu legger frem (Bugge, 2005; Lien, 2004). Bourdieu viser hvordan økt samlet *kapital* kan relateres til valg som champagne, tennis, whisky og golf, i motsetning til lavere samlet kapital som kan trekkes mot øl, fotball,

fiske og alminnelig rødvin (Bourdieu, 2002). I den store sammenheng vil samfunnsoppbyggingen og de normer og regler som gjelder i det samfunnet personen lever i ha stor betydning. En vil i tillegg kunne oppleve påvirkning fra nærere relasjoner som venner, familie og miljøet en ferdes i (Contento, 2007).

Stilles dette opp mot synet på egen kropp og utviklingen av det personer selv anser som den ideelle kropp, har studier vist at dette kan påvirkes av flere faktorer som media, det kulturelle tynnhetsidealet, sosiale normer og betydningen av kommentarer fra andre personer eller partneren. Dette viser at synet på egen kropp ikke er en statisk faktor, men dynamisk og i stadig endring (Paquette & Raine, 2004; Roos, 2006). Ser en på nettopp det kulturelle og de sosiale normer, har fysisk utseende og positive personlige kvaliteter blitt knyttet nært sammen i lange tider. Dette vises gjennom litteraturen, ved at en flere steder finner utsagn og karikaturer av pene mennesker. I for eksempel eventyrene til Asbjørnsen og Moe fra midten av 1800-tallet beskrives ofte prinsessene som både ”vakre og vene” eller ”deilige” (Asbjørnsen & Moe, 1977). I eventyrene til brødrene Grimm kan vi lese om Tornerose, Askepott og Snehvit som alle er så vakre at prinsene ikke klarer å ta øynene fra dem (Grimm, 1976). Eventyrene har gjennom dette indirekte sagt at om en er pen, vil en ha større sannsynlighet for å få den kjekke prinsen enn om en er stygg og slem. Walt Disney har gjennom filmerretet vist den billedlige skjønnheten til de vakre eventyrprinsessene. I litteraturen vil en også finne tøffere, men fortsatt pene heltinner som Frøken Detektiv i bokformat og *Catwoman* i tegneseriens verden (Henriksen, 2008). Presset og jaget etter den perfekte slanke kroppen er derfor for mange basert på kulturelle aspekter og påvirkningsfaktorer, og ikke helsen (Grogan, 2008). Å slanke seg er ikke lenger kun snakk om medisin, biologi eller ernæring, det har like mye betydning for kultur, politikk og samfunnet (Gracia-Arnaiz, 2010). Gun Roos (2006) legger frem viktige og utfordrende verdispørsmål i innledning til sin studie ”Kropp, slanking og forbruk”; Hva er egentlig den ”riktige” kroppen, og hva er ”riktig” å gjøre for å ha eller få den ”riktige” kroppen?

Det vestlige kroppsidealet har endret seg flere ganger gjennom historien, og da spesielt for kvinner (Fallon, 1990; Grogan, 2008; Williams & Germov, 2008). I trange økonomiske tider med mindre velstand var formfullhet den kroppen som fremstod som det ideelle. Dette blir i sterk kontrast til nåtidens samfunn med overflod av penger og mat, hvor den slanke og perfekte trente kroppen, er det mange kvinner ønsker å oppnå (Gracia-Arnaiz, 2010; Williams & Germov, 2008).

I tiden mellom år 1400 og 1700 ble en fyldig kropp ansett som både erotisk og moteriktig. En fyldig kropp var synonym med velstand, god helse, fertilitet og høy status i form av at en ikke trengte å jobbe, men hadde et avslappende liv (Oddy & Atkins, 2009; Williams & Germov, 2008). Dette synet fortsatte videre inn på 1900 tallet hvor mange kvinner i USA var urolige for å bli for tynne. Midjen skulle være smal ved bruk av korsett, samtidig som en hadde formfulle hofter, rumpe og bryster (Fallon, 1990). I årene rundt 1920 ble den selvstendige tynne kvinnen med en mer gutteaktig stil, i form av flate bryster og lite former, dominerende (Fallon, 1990; Williams & Germov, 2008). På 1950 tallet promoterte de store motehusene og Hollywood kvinnekroppen med smalt liv, store bryster og en feminin gange på høyhelte sko. Et av de store kvinnelige forbildene på denne tiden var Marilyn Monroe (Fallon, 1990). Den tynne kvinnekroppen ble virkelig satt på kartet mot slutten av 1960 tallet gjennom modellen Twiggy og skuespillere som Grace Kelly og Audrey Hepburn (Williams & Germov, 2008). På slutten av 1960 tallet og videre inn i 1970 årene var både moteindustrien og det vitenskapelige miljø, hvor den tynne kropp hadde en omvendt kurve med tidlig død, overbeviste om at det tynne idealet var det riktige. Begge gikk dermed i retning av et anti-fett standpunkt (Williams & Germov, 2008). Videre inn i 1980 årene fortsatte en slank kropp å være det ideelle, men med et høyere fokus på helse og sunnhet (Fallon, 1990).

Det tynne kroppsidealet vi ser i dag har flere årsaker. Opp igjennom det 20'ende århundre ble massemedia sterkere posisjonert, noe som mest sannsynlig også ga et mer unisont bilde av skjønnhet og ideal i de vestlige samfunn, både for kvinner og menn (Fallon, 1990). I tillegg har kvinner blitt sterkere posisjonert i samfunnet og økt sin makt og påvirkningskraft. De bestemmer selv hvordan deres utseende skal være og for mange er en slank kropp synonymt med kontroll og styrke over egen situasjon (Williams & Germov, 2008).

### **2.3 Det helseriktige samfunnet**

På den ene siden ser en at samfunnsutviklingen har gått mot det en kan kategorisere som et fedme-miljø med høyt fokus på den ideelle kroppen, mens en på den andre siden ser et høyt fokus på helse og kosthold både hos offentlige myndigheter, enkeltpersoner og diverse kommersielle aktører. I Norge blir det økte fokuset på folkehelsearbeidet uttrykket spesielt gjennom *Stortingsmelding nummer 16; Resept for et sunnere Norge, Handlingsplan for bedre kosthold i befolkningen (2007-2011)* og rapporten *Forebygging, utredning og behandling av overvekt og fedme hos voksne. Nasjonale retningslinjer for primærhelsetjenesten*. Disse

rapportene fokuserer på å forebygge overvekt og fedme og fremme en sunn livsstil ved hjelp av et sunt og variert kosthold i tillegg til fysisk aktivitet (Departementene, 2007; Helsedirektoratet, 2011; St. meld. nr. 16 (2002-2003), 2003). Gjennom merkeordningen “nøkkelhullet” viser myndighetene i både Norge, Sverige og Danmark at de setter sunnhet på agendaen og ønsker et fokus på sunne matvarevalg hos nordiske forbrukere (Helsedirektoratet & Mattilsynet, 2009). Fokuset på helse skjer ikke kun i Norge eller Norden, men også i andre land. England, som har den høyeste andelen overvekt i Europa, har gjennom strategien “*Healthy Lives, Healthy People: Our strategy for public health in England*” vist at de setter forebyggende helsearbeid på agendaen og ønsker sterkere langsiktig fokus (Department of Health, 2010).

I tillegg til de offentlige initiativer, blir flere og flere opptatt av å spise helseriktig (Bugge, 2010), og en finner et stort tilbud av matvarer som inneholder *mindre fett, lite fett, lite tilsatt sukker*, eller er et *sunnere alternativ* (Campos, 2004). Dette poengterer trenden om å leve sunnere og spise mer ”riktig”. Dette ser en ikke kun personer som slanker seg eller forsøker å gjøre eller opprettholde en livsstilsendring, men også andre interesserte. I en undersøkelse fra 2010 svarer 71 prosent av kvinnene at de i svært stor eller ganske stor grad, er opptatt av å spise sunt. En ser også at interessegraden for å spise sunt øker med økt utdanning. I forhold til motivasjonen for å spise sunt føler 91 prosent at helsen er en essensiell faktor, 81 prosent føler det er viktig for å forhindre overvekt og 61 prosent føler utseende er en viktig faktor. En så at gruppen som var opptatt av å spise sunt hadde et lavere inntak av sjokolade, snacks og brus og et høyere inntak av frukt og grønnsaker enn gruppen som var mindre interessert i å spise sunt. Til tross for dette viser undersøkelsen at over halvparten av deltakerne i studien spiser sjokolade én gang i uken eller oftere, og fire av ti spiser snacks eller godteri ukentlig. På spørsmålet hvorfor det ble spist sjokolade eller godteri, var det flere som ikke hadde noen spesiell anledning, men følte dette var ”hverdagskos” (Bugge, 2010). Innhold i maten har også betydning for forbrukerne, og fire av ti ønsker produkter med mindre sukker, mens tre av ti ønsker å spise produkter med mindre fett (Bugge, 2010). Dette vises også gjennom undersøkelsen til Roos hvor tre av fire, uavhengig om de slanker seg eller ikke, svarte at de unngår matvarer med mye fett og sukker (Roos, 2006).

### 2.3.1 Veien mot en slankere kropp

Mange av de samme bevisste valgene ved å ha et helseriktig kosthold, kan en se tatt i situasjoner hvor mennesker ønsker å slanke seg eller passe på vekten. Studier viser at de fleste gjør dette nettopp gjennom å endre eller foreta bevisste valg i forhold til hva de spiser; mindre snacks, fet og sukkerrik mat, i tillegg til å øke inntaket av frukt og grønnsaker (Wardle, et al., 2000; Williams, et al., 2007). Å unngå fet mat blir for mange synonymt med den slankende prosessen, og noe en kun har "lov" til når det er fest og glede (Hauge, 2007). Flere vil også kunne oppleve følelsesmessige utfordringer knyttet til et ønske om å gå ned i vekt samtidig som en er bedt bort i selskap eller skal spise et måltid sammen med andre uten å fremstå som uhøflig (Ramthun, 2010).

Mange personer opplever å gjøre stadig nye forsøk på å slanke seg etter en vektøkning, også kalt jojo-slanking. Dette har vist seg ofte å kunne føre til vektøkning etter en endring og dermed også ha negativ effekt på langsiktig vekt nedgang (Elfhag & Rössner, 2005). Ettersom det i dag er mange mennesker som velger å slanke seg (Roos, 2006; Wardle, et al., 2000; Williams, et al., 2007) blir det i litteraturen diskutert hva som kan betegnes som et vellykket vekttap. Enkelte steder blir det å ha gått ned minst 10 prosent av opprinnelig vekt og opprettholdt dette i minst ett år karakterisert som vellykket, mens det andre steder er vellykket dersom en har mistet fem prosent av opprinnelig vekt og beholdt denne i minst to år (Elfhag & Rössner, 2005). En sammendragsartikkel fra 2005 konkluderer med at rundt 20 prosent av overvektige som går ned i vekt oppnår suksess. Suksess tilsvarer da et vekttap på 10 prosent av total kroppsvekt og at denne vekten beholdes i minst ett år (Wing & Phelan, 2005).

Dersom en ønsker å slanke seg finnes det i dag utallige dietter og slankekurer på det kommersielle markedet. Med flere sprikende råd fra kommersielle aktører, i tillegg til uttalelser fra diverse eksperter i media og egne blogger, kan mennesker oppleve en større forvirring i forhold til egen helse i dag enn før. Mæland (2005, p. 103) påpeker at utsagnet "spis gulrøtter mens det ennå er sunt" kan forklare manges opplevelse rundt dagens situasjon (Mæland, 2005). Gode eksempler på hvor mange ulike veier en kan gå i jungelen av slankemetoder kan sees gjennom bøkene; *Slank, 20 slankekurer som virker* og *7 slankekurer som garantert virker*. Her legges det frem slankemetoder som skal representere; "noe for enhver smak...inspirere deg til å finne en slankemethode som passer for deg" (Strøm, 2009, pp. 8-9). Noen av metodene som nevnes i bøkene er *Fedon A. Lindberg* og *GI metoden, Dr.*

*Atkins lavkarbodiett, Grete Roede metoden<sup>6</sup>, Pulver- og shakekurer, Fargedietten, 6-dagersdietten, 7-dagersdietten, Bikinikuren, Blodtypedietten, Slank med fiber, Slank med frukt og grønt, Slank med faste, Slank med mindre kalorier og Lynslank med pulver* (Strøm, 2009; Thommessen, 2003). Med så mange valg kan det se ut til at Mæland (2005) kan ha rett i sine påstander om menneskers usikkerhet knyttet til valg av slankemetoden som passer for dem. Likevel er behovet stort og Grete Roede AS hadde per januar 2011 over 1 million solgte kurs siden deres oppstart på midten av 1970'tallet. I 2010 var det i overkant av 40 000 deltakere på kurs, hvorav hele 94-95 prosent var kvinner (R. Ludviksen, personlig kommunikasjon, 04. januar 2011).

Grete Roede kursene har i likhet med flere andre livsstilsendingsprogrammer og dietter fokus på fysisk aktivitet som en viktig del av endringsprosessen (Holmgren, 2010). Dette fordi opprettholdelsen av en sunn kropp er viktig, og fysisk inaktivitet kan øke både mortaliteten og morbiditet, mer enn overvekten i seg selv (Helsedirektoratet, 2011; Strømme & Høstmark, 2000). Å ha et jevnt nivå av fysisk aktivitet som dekker minimumskravene fra helsemyndighetene om 30 minutter moderat aktivitet daglig gjennom hele livet, er beregnet til å gi 3,25 år lenger levetid enn om en er inaktiv (Helsedirektoratet, 2010b). Dersom en ser på hvorfor og hva som motiverer den norske befolkningen til å trene viser tall at 65 prosent mener det har stor betydning for helse og mentalt overskudd og 63 prosent sier det har stor betydning for å forebygge helseplager. I forhold til å holde vekten svarer 35 prosent at trening har stor betydning for dem. Alle disse tre kategoriene er doblet siden 1989. Om utseende har stor betydning for treningen svarer 20 prosent seg enig i utsagnet. I forhold til hvorfor en ikke trener viser studien at kun 20 prosent svarer at de i stor grad ikke har tid eller klarer å finne tid til aktivitet i hverdagen. Forfatterne peker derfor på at det kan se ut til at motivasjon er en større trussel for inaktivitet, enn barrierer i forhold til tid, skader/plager, tilgjengelighet og lignende (Breivik et al., 2011).

## **2.4 Tilnærming til endring gjennom de individuelle valg**

En livsstilsendring er endring av en atferd, og spesielt på det individuelle nivået har atferd og atferdsendring blitt forsøkt utdypet gjennom flere ulike modeller og teorier. Disse kan være nyttige hjelpemidler for å forstå og planlegge en atferdsendring. Flere teorier som *teorien om*

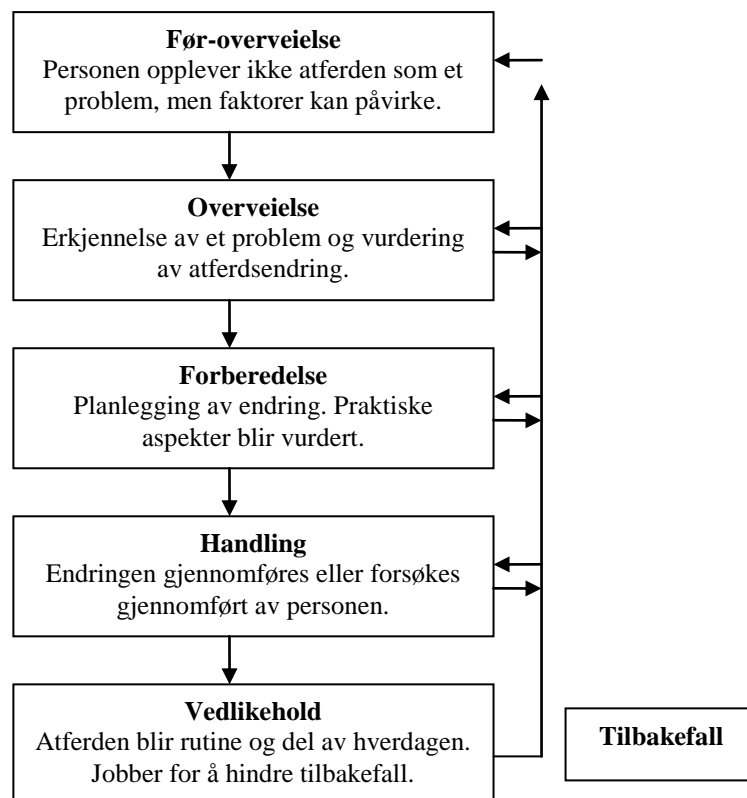
---

<sup>6</sup> Grete Roede metoden endret navn til Roede-metoden i forbindelse med lansering av nytt kursmateriellet januar 2010 (K. Bugge, personlig kommunikasjon, 25. Januar 2011).

overveide handlinger<sup>7</sup>, teorien om planlagt atferd<sup>8</sup> og helseoppfatningsmodellen<sup>9</sup> har hovedinnhold i selve atferdsendringen, og prosessen og påvirkningsfaktorer som fører til endringen. De har i tillegg fokus på hva som avgjør og motiverer til en faktisk endring (Rothman, 2000). Eksempelvis er *teorien om planlagt atferd* egnet for å identifisere ulike faktorer som kan påvirke en konkret atferdsendring. Den ser både på individets ønske i forhold til utfallet av atferden, subjektive normer i den mening av hva andre tenker om personens atferd og den personlige kontrollen over atferden (Nutbeam & Harris, 1999).

### 2.4.1 Den stadietaserte endringsmodellen

Når det gjelder en varig atferdsendring beskriver den *stadietaserte endringsmodellen*, utarbeidet av Prochaska og DiClemente, hvordan også opprettholdelse av en atferdsendring er en nødvendig faktor å ha fokus på (Prochaska, DiClemente, & Norcross, 1992).



*Figur 1: Stadier for atferdsendring. Egen modell med inspirasjon fra lignende modeller og tekst fra Mæland (Mæland, 2005).*

<sup>7</sup> Eng; The theory of reasoned action

<sup>8</sup> Eng; Theory of planned behaviour

<sup>9</sup> Eng; The health belief model



Modellen er populær og blir mye brukt av fagfolk i arbeidet med atferdsendring hos pasienter. Modellen er laget på individnivå for å påpeke prosessen en person vil gå gjennom ved et forsøk på en endring av en avhengighetssituasjon (Prescott & Børtveit, 2005). Modellen har fem stadier; Før-overveielse, overveielse, forberedelse, handling og vedlikehold (figur 1). Den åpner for at personer ikke vil ha en lineær prosess, men gå frem og tilbake mellom de ulike stadiene (Mæland, 2005, pp. 112-114; Nutbeam & Harris, 1999; Prescott & Børtveit, 2005; Prochaska, et al., 1992).

Ved en livsstilsendring eller et forsøk på en livsstilsendring slik som er gjeldende for informantene i denne oppgaven, vil en kunne si at personene som er fornøyde og har klart en livsstilsendring stort sett ligger i *vedlikeholdsfasen*. I denne fasen er atferdsendringen blitt en rutine og handlingene er i større grad blir automatiske og innarbeidet i dagliglivet (Mæland, 2005; Nutbeam & Harris, 1999). Flere av dem vil oppleve at de gjennom den positive endringen ikke lenger tenker over eller føler seg fristet til å utføre den tidligere atferden (Kelly, 2008), og de vil kunne ha sett en gevinst i selve opprettholdelsen (Barthe, Børtveit, & Prescott, 2001). Det er likevel viktig å være klar over at glipper kan forekomme uten av dette eventuelt fører til et tilbakefall. En glipp er, i motsetning til et tilbakefall, noe som gir mindre skader og ikke en opprettelse av den gamle atferden. Mange glipper over en viss tid, vil derimot kunne gi et tilbakefall (Barthe, et al., 2001).

Personer som på den andre siden ikke har klart en livsstilsendring vil i følge Prochaska og DiClemente (1992) kunne ha plassert seg ulike steder i modellen gjennom tilbakefallet. Et tilbakefall er normalt i en endringsprosess og det er sjeldent personer klarer å ha en lineær linje for atferdsendringen (Barthe, et al., 2001; Mæland, 2005). Modellen i seg selv vektlegger ikke årsaker for et eventuelt tilbakefall, men viser bare til det faktum at dette er et vanlig utfall og at en da vil oppleve å gå bakover til et tidligere stadie. At teorien ikke går i dybden av hvorfor folk oppnår en varig endring er noe den har fått kritikk for. En vil derfor kunne ha vanskeligheter med å se hvilke faktorer som faktisk er avgjørende for utfallet (Rothman, 2000). Ser en på faglitteraturen i forhold til en varig atferdsendring legges det i denne fasen vekt på at en rekke ulike hendelser og prosesser kan påvirke (Barthe, et al., 2001). Negative følelser som stress, angst eller depresjon, positive følelser knyttet til glede eller følelsen av å skulle feire, konflikt med andre personer og sosialt press for å gjenoppta tidligere atferd er alle faktorer som kan påvirke (Mæland, 2005; Prescott & Børtveit, 2005) I tillegg kan ens egne tanker gjøre det vanskelig å opprettholde atferdsendringen. Minner av positive

opplevelser, følelsen av at endringen tar for lang tid, at en opplever tvil rundt egne valg, at en har selvmedlidenhet eller en ønsker å belønne sin egen innsats kan gi tilbakefall (Prescott & Børtveit, 2005). I tillegg vil følelsen av å ikke lenger kunne ta del i livets gleder og nytelser, men at en er avskåret fra dette, også øke sjansen for å ikke lykkes (Barthe, et al., 2001). Et tilbakefall vil kunne oppfattes som en stor personlig skuffelse og oppleves som et nederlag. En kan føle seg mislykket, være flau eller ha skyldfølelse. Dette kan gjøre at en mister troen på seg selv og blir motløs (Barthe, et al., 2001; Prochaska, et al., 1992).

Et av nøkkelbegrepene som flere av atferdsendingsmodellene påpeker er viktig både før atferdsendringen kan komme i gang, men også underveis, er motivasjon. I tillegg vil troen på egen mestring også kunne være en viktig faktor (Barthe, et al., 2001; Nutbeam & Harris, 1999). Disse begrepene vil det bli sett nærmere på for å øke forståelsen av faktorer som kan ligge bak individuelle faktorer.

#### **2.4.2 Motivasjon og mestring i atferdsendring**

En atferdsendring starter ofte med at en person er *motivert* for å gjøre en endring, og har tillitt til egen *mestring* i forhold til å oppnå de ønskede resultatene. Det er ikke nok å bare ville, en må også kunne utføre endringene (Barthe, et al., 2001). I den sosial-økologiske modellen står personlige preferanser, verdier, kunnskap og livserfaring som faktorer på det individuelle nivået (Contento, 2007). I tillegg kan en diskutere om motivasjon er et begrep som bør inngå som et viktig element her. Motivasjon kommer fra det latinske ordet ”movere” som betyr å bevege (Malt, 2011c). Ser en på ordet ”bevege” kan en snakke om årsaker til å bevege seg; beveggrunner. En beveggrunn defineres som “det som får en til å utføre noe; motiv” (Ordnett.no, 2011a). I den stadiebaserte endringsmodellen vil motivasjon komme som en faktor i både før-overveiellesfasen og overveiellesfasen (Barthe, et al., 2001). Motivasjon er per i dag et begrep som er mye brukt og ofte har subjektive meninger innlemmet i definisjonsforståelsen (Barthe, et al., 2001), og det finnes ingen teoretisk forståelse av begrepet som klarer å forklare alle faktorene bak en motivasjonsbasert atferd (Malt, 2011c). Likevel blir motivasjon definert som; drivkreftene bak en atferd, hvilke behov som tilfredsstilles gjennom atferden eller de mål atferden er rettet mot (Caplex, 2011b). Motivasjonen setter i gang, gir retning og kampvilje til å opprettholde atferdsendringen (Barthe, et al., 2001).

Ettersom motivasjonen viser tilbake på ønsket om endring, må en også se på mestring og mestringsforventningen i forhold til en endring. Disse vil interagere med hverandre som en del av prosessen og kan ikke bli sett på separat (Barthe, et al., 2001). Mestring vil si den måten en person takler og håndterer ulike nye situasjoner og hendelser på, som ikke hører til i dagliglivets rutiner (Malt, 2011b). En behersker og mestrer situasjonen til tross for at den er ukjent og usikker (Barthe, et al., 2001). Mestringsprosessen innebærer også en opparbeidelse av ulike fremgangsmåter, tanker for hvordan en situasjon kan takles. Dersom en har mestret situasjonen tidligere, med andre ord har en positiv mestringsfølelse, vil dette kunne styrke utfallet. En som har stor tro på at hun vil lykkes med en endring, vil også være mer motivert enn en som har mindre tro på egen mestringsevne (Barthe, et al., 2001)

En vil i tillegg til motivasjon og mestring også kunne trekke frem andre individuelle faktorer for en atferdsendring. Disse kan påvirke og styrke motivasjonen til å opprettholde prosessen og utfallet. Opplevelsen av tilfredshet med endringen (Rothman, 2000) og opplevelsen av forpliktelsesgraden (Kelly, 2008; Prescott & Børtveit, 2005) er to slike eksempler. Tilfredsheten er personlig og til tross for at andre kan ha opplevd en større eller lignende endring, kan det se ut til at den personlige tilfredshetsfølelsen kan ha en essensiell betydning (Rothman, 2000). Dersom en opplever en høy grad av forpliktelse til endringen, er sannsynligheten større for en varig endring (Kelly, 2008; Prescott & Børtveit, 2005). En vil ofte oppleve å ha en positiv følelse og en tiltrekning til den atferden en skal endre. Dette gjør at forpliktelsen til beslutningen og en bevissthet og utforskning av de ambivalente følelsene en atferdsendring kan gi, er en viktig del av prosessen for å oppnå et positivt resultat. Det skal likevel poengteres at graden av forpliktelse kan utvikle seg underveis i prosessen. En lav grad av forpliktelse ved start av endringen kan vokse seg sterkere underveis likeså en sterk forpliktelse kan bli svakere eller fraværende (Prescott & Børtveit, 2005). En vil også kunne oppleve en høyere grad av forpliktelse til avgjørelsen og forsøke å gjøre denne varig, dersom andre er engasjert og atferdsendringen i større grad er ”offentlig”. Andre mennesker sine kommentarer kan gi en støtte og hjelp i atferdsendringen og opprettholdelsen (Prescott & Børtveit, 2005). Det er med andre ord flere individuelle faktorer som kan påvirke en atferdsendringsprosess hvor motivasjon, mestring og mestringsopplevelsen er viktige begreper. Likevel vil motivasjonen og individuelle faktorer ikke kun bli påvirket av de indre, men også ytre faktorer (Barthe, et al., 2001).

## 2.5 Sosiale faktorer kan påvirke endringsprosessen

Gjennom den sosial-økologiske modellen vil en se at de individuelle aspekter kun er første ledd i flere nivåer som igjen kan påvirke atferden. Å se på den gjeldende samfunnsoppbyggingen vil være det en kan betegne som en ytre faktor. I tillegg hvordan personens sosiale nettverk og miljø er bygget opp (Contento, 2007). Å gjøre en livsstilsendring er et komplekst felt hvor fokuset på fysisk aktivitet og kosthold ofte er høyt. De individuelle faktorene, som vist i kapittelet over, vil ha betydning, men en må i tillegg se på de sosiale faktorene som omgir menneskene som ønsker å gjøre en endring. En studie fra USA i 2011 med data fra 101 kvinner og 812 av deres nærmeste venner og familie, viser for eksempel at familien og venners KMI kan påvirke ens egen vekt. Dersom personer i nærmiljøet er overvektige, er det større sannsynlighet for at en selv er overvektig. Dette så ikke ut til å være begrunnet i et ønske om å ha samme kropp eller opplevelse press fra de nærmeste, og forskerne undrer seg på om svaret kan ligge i fellesskapet av å spise mat sammen og gjøre fysisk aktivitet sammen som større påvirkningsfaktorer (Hruschka, Brewis, Wutich, & Morin, 2011).

Kostholdet vårt gjenspeiler våre matvarevalg og matvaner, og dette er viktige begreper når en skal se på en livsstilsendring. Hvilke valg en tar vil kunne gi utslag for inntak av næringsstoffer og energi. Dette vil igjen kunne påvirke helsen og vekten vår (Sobal, Bisogni, Devine, & Jastran, 2006). Begrepene reflekterer tilbake på valg av mat og drikke i sammenheng med hva, hvor, hvordan og med hvem en spiser. Hvilke valg en tar kan vise til symbolske, økonomiske og sosiale aspekter, så vel som å beskrive en identitet og kulturell betingelse (Sobal, et al., 2006). Flere teorier og tilnærminger poengterer denne kompleksiteten, og et eksempel hvor utfordringer og påvirkningsfaktorer i forhold til matvarevalg kan sees er gjennom *The food choice process model* utarbeidet av Fürst med flere (1996). Dette teoretiske rammeverket setter fokus på faktorer som kan være utslagsgivende for våre matvarevalg. Dermed kan det også knyttes opp mot en livsstilsendring i forhold til matvaner både på kort og lengre sikt (Fürst, Connors, Bisogni, Sobal, & Falk, 1996). Modellen ble utarbeidet ved bruk av kvalitativ metode og deler matvarevalg inn i tre hovedelementer; *livsvalg*<sup>10</sup>, *påvirkninger* og *det personlige system*. Under disse hovedfaktorene og på veien mot menneskers matvarevalg er det mange påvirkningsfaktorer, og valgene som blir tatt vil være en interaksjon av flere, både strukturelle og individuelle (Sobal, et al., 2006). Eksempelvis vil både tidligere erfaringer, livserfaring og situasjoner som

---

<sup>10</sup> Fritt oversatt fra engelsk: Life Course

skjer i øyeblikket i stor grad kunne påvirke matvarevalgene (Sobal, et al., 2006). Fürst et. al påpeker i sin modell hvordan idealer, personlige faktorer, sosiale rammeverk, ressurser, konteksten rundt matsituasjonen og andre mennesker, helse, kvalitet og enkelhet/raskhet, alle kan ha innvirkning på de valgene som blir tatt. For ulike mennesker vil faktorene veies forskjellig i de ulike valgene (Fürst, et al., 1996). I forhold til de valg som blir tatt mener Sobal med flere (2006) at å ha en strategi for matinntak og matvarevalg vil kunne hjelpe i en endringsfase. På den måten vil en kunne unngå å bruke tid og krefter i vurderingen av ulike situasjoner som innebærer mat. Likevel vil en fastsatt strategi fungerer best i kjente og gjentakende situasjoner hvor en unngår konfrontasjoner med seg selv (Sobal, et al., 2006).

De aller fleste mennesker har opplevelser, følelser og tradisjoner knyttet til ulike matsituasjoner og spesielle matvarer eller retter. En kan gjennom hele livet oppleve at disse endres eller at det formes nye (Hauge, 2007; Holm, 2005a). I tillegg er våre matvarevalg nært knyttet opp til våre følelser, tanker, preferanser og handlinger (Sobal, et al., 2006). Mat kan også være et signalement utad for hvordan andre oppfatter oss eller hvordan vi oppfatter oss selv. Vi kan for eksempel spise tradisjonelle matretter eller vi kan spise mer eksotiske måltider. Spiser vi mager mat med lavere innhold av fett eller sukker kan vi signalisere en bevissthet i forhold til vekt og sunnhet, i motsetning til å spise hva vi vil som kan signalisere at vi bryr oss mindre eller ønsker å nyte livet her og nå (Holm, 2005b). Mat kan dermed være en markør på hvordan andre oppfatter oss, men maten en spiser kan i tillegg være et stempel på ens kulturelle bakgrunn (Bugge & Døving, 2000).

### ***2.5.1 Mat sammen med andre***

Hva vi spiser kan gi et signal utad til andre, men mat og måltider henger også nøye sammen med sosiale situasjoner og interaksjon med andre mennesker (Germov & Williams, 2008). Å dele mat og drikke med andre blir sett på som vennlighet og en måte å vise at en har noe felles (Jensen, 2005). Ofte bestemmer ulike situasjoner hva og når vi spiser. I tillegg ser en at hvor vi spiser, kan ha betydning for inntaket. Det er en forskjell mellom å spise på jobben, hjemme eller på besøk hos andre (Sobal, et al., 2006). En studie viser at mengden mat som inntas sammen med et annet menneske kan variere etter den andre personens kjønn, om det er en ukjent person eller en bekjent i form av venn eller kjæreste. Personer spiste mer sammen med venner eller kjæreste, enn sammen med en ukjent person (Salvya, Jarrinb, Palucha, Irfanc, & Pliner, 2006). Våre rutiner i forhold til matvarevalg blir influert kontinuerlig gjennom våre liv

av mindre uforutsette hendelser, krav i forhold til familie og arbeid, og økonomiske spørsmål. Vi bruker stadig mindre tid på matlaging og mange tyr til raske og enkle løsninger for å få hverdagens krav og familiestruktur til å fungere optimalt (Gracia-Arnaiz, 2010). Dette viser ikke kun tilbake på tilgjengelig tid, men også muligheten en har for å lage mat og den mentale og psykiske involveringen personer ønsker å ta i forhold til matvarevalg og matlaging (Sobal, et al., 2006)

De forskjellige måltidene, frokost, lunsj og middag, kan oppleves ulikt sett opp mot det individuelle og strukturelle aspekter. Eksempelvis oppleves generelt hverdagsfrokosten som et individuelt måltid hvor *praktisk* er et viktig begrep. Lunsjen på den andre siden er ofte mer sosial og inntas gjerne sammen med kollegaer i hverdagen, og sammen med familie eller venner i helgen. Middagen derimot blir sett på som familiens samlingspunkt og er et sosialt senter i mange hjem (Bugge & Døving, 2000). Det er likevel interessant å se hvordan middagen utvikles og endres i ulike faser av livet, og da spesielt når kvinner og menn ikke lenger er alene, men etablerer seg i parforhold (Bugge, 2005). I etableringsfasen påpeker Bugge (2005) hvordan en ofte opplever å få mer rutiner på matvanene og tilpasser middagene til at man er blitt to personer. For kvinner kan dette bety å spise mer kjøttmat, mens det for gutter kan komme til syne gjennom et lavere inntak av typisk "guttemat". Når en deretter går over i familiefasen går maten ofte i en retning av mer tradisjonell art. Likevel kan en harmonisk familiemiddag også inneha flere kompromisser i forhold til ønsker og krav fra andre familiemedlemmer i tillegg til sosiale normer (Bugge, 2005). Bugge (2005) peker på hvor komplekst temaet er og mener at en ikke vil kunne si at middagsvalget kun kan bli sett på som et individuelt valg, men i flere tilfeller vil være knyttet til den sosiale konteksten en lever i og hvilke normative føringer som finnes.

Personer som ønsker å endre sin livsstil, må samordne endringene med de menneskene en deler og lever sitt liv sammen med. En må ta hensyn til hverdagens rytmer og rammer, i tillegg til de tradisjoner en identifiserer seg med (Holm, 2005a; Sobal, et al., 2006). Dette påpeker også Benedicte Hauge i sin studie. En livsstilsendring vil kunne påvirke familien og samboer/ektefelle og det kan derfor ikke beskrives som et prosjekt en kun gjør for seg selv (Hauge, 2007). Arnesen (2011) peker i sin studie på hvordan menn på Grete Roede kurs først og fremst opplever en individsentrert endring i de sosiale rammene som er rundt dem, men at familiens rytmer også blir påvirket. Ved å be andre om å ta hensyn til ens egen endring, vil dette ofte føre til at de selv også må gjøre endringer (Arnesen, 2011). Hvor lenge andre kan

oppretholde endringene vil variere, og ettersom en stadig vil kunne møte på utfordringer i form av fristelser, sosialt press eller egne gamle vaner, vil det kunne være avgjørende å lære seg teknikker for å håndtere disse situasjonene i en varig endringsprosess (Prescott & Børtveit, 2005).

## **2.6 Hva påvirker en varig livsstilsendring?**

For å oppsummere dette kapittelet vil det til slutt bli sett på hva forskningen konkret sier om faktorer som kan påvirke en varig livsstilsendring. Mange av dem som ønsker å slanke seg setter seg personlige mål for vektnedgangen. Om dette målet skal være enkelt å nå og dermed raskt oppnåelig, eller om det skal være et noe overambisiøst mål, har blitt diskutert i litteraturen. En vet i dag ikke nok om hvilken metode som fungerer best, men en ser at å nå et mål er psykologisk viktig for selvfølelsen (Elfhag & Rössner, 2005).

Studier som er gjort i USA ved bruk av data fra *National Weight Control Registry* (NWCR) har vist at personer som har gått ned i vekt, minst 14 kg<sup>11</sup>, og klart å holde dette i flere år har økt aktivitetsnivå, spiser mindre kaloririke måltider, mindre fettrike måltider, de spiser regelmessig og de gjør dette både i ukedager, helger og ferier (Elfhag & Rössner, 2005; Gorin, et al., 2004; Wing & Phelan, 2005). Likevel ser en at flere personer i databasen til NWCR øker i vekt igjen og at en varig vektnedgang kan være problematisk for mange (Gorin, et al., 2004). Som vist ved NWCR kan graden av fysisk aktivitet ha betydning for utfallet, og regelmessighet knyttet til dette kan gjøre det enklere å opprettholde den ønskede vekten. Det ser også ut til at regelmessig fysisk aktivitet i større grad også gjør det enklere å holde på kostholdsendringene (Strømme & Høstmark, 2000). En varig vektreduksjon har vist seg å henge nøye sammen med et lavere kaloriinntak og reduserte porsjonsstørrelser. I tillegg til et lavere inntak av visse matsorter som kjøtt, ost, smør, godteri, dessert og fritert mat (Elfhag & Rössner, 2005).

Enkelte personer trenger å bli konfrontert for å innse at en livsstilsendring må skje. En slik konfrontasjon og hva den innebærer kan ha betydning for utfallet av endringen på lengre sikt. En studie fra USA viste at over 80 prosent av personer som har hatt en vellykket vektreduksjon hadde opplevd en utløsende faktor. Tre nevnte hovedfaktorer var medisinske grunner, opplevelse av en høyere vekt enn noen gang før og se et fotografi eller refleksjon i

---

<sup>11</sup> Omregnet fra *pound*. 1 *pound* = 0,45359 kilo. Personene har derfor gått ned 30 *pounds*.

speil/vindu av egen kropp. En medisinsk faktor var mer positiv for både total vektreduksjon, men også for opprettholdelsen av vektreduksjonen (Wing & Phelan, 2005). I forhold til medisinske grunner ble det i en masteroppgave, gjort i samarbeid med Grete Roede og Lipidklinikken ved Rikshospitalet, sett på effekten av et organisert vektendringsprogram i samsvar med risiko for hjerte- og karsykdom. Det ble i tillegg sett hvordan det gikk med deltakerne etter inntil tre år. Oppgaven så at flere av deltakerne sakte, men sikkert la på seg igjen, men at de likevel holdt seg signifikant lavere enn utgangspunktet. Deltakerne følte informasjonen fra kurset var bra, men synes det likevel var vanskelig å innarbeide de nye kostholdsvanene i hverdagen over lenger tid. Dette mener forfatteren kan forklare den avtagende langtidseffekten (Tangen, 2009). I studien til Tangen (2009) er det snakk om deltakere som har hatt medisinske grunner for livsstilsendringen. Dette kan med andre ord ha gitt deltakerne et annet utgangspunkt i forhold til motivasjon for å gå ned i vekt.

En sammendragsartikkel fra 2005 tar for seg mye av forskningen som foreligger på feltet og har derfor en ekstra tyngde. Artikkelen ser på ulike påvirkningsfaktorer i forhold til forskjellen mellom dem som klarer å holde vekten etter en vektnedgang og dem som ikke klarer dette. Å holde vekten vil si at en har opprettholdt en ønsket vekt nedgang i minst seks måneder. Denne viser at å være observant og følge med på egen vekt, spisevaner og atferd kan være en positiv faktor for dem som klarer å holde vekten over lengre tid. Artikkelen peker også på hvordan hverdagen og sosial støtte kan ha stor betydning. En hektisk hverdag med mye stress korrelerer med gjenoppgang i vekt, mens sosial støtte fra venner eller støttegrupper har en positiv innvirkning på å holde vekten. Støtte fra en nær partner, ektefelle, samboer, viste seg derimot å kunne ha negativ innvirkning. I tillegg er motivasjon og høy tro på seg selv essensielle faktorer for et vellykket og langvarig resultat. Elfhag og Rössner (2005) har i sin artikkel oppsummert faktorer som kan påvirke både en opprettholdelse av en vekt nedgang og påvirkninger i forhold til en økning. I forhold til opprettholdelse er å ha en fysisk aktiv livsstil, fast spisemønster, frokostspising, en overvåking av egen situasjon og mestring av "sugen" følelsen noen faktorer. Sett på faktorer som kan påvirke en vektøkning viser det seg at erfaringer fra jojo-slanking, en stillesittende livsstil, stress, mangel på støtte, mangel på selvtillit og få strategier for opprettholdelse kan øke sjansene for tilbakefall. Det er også vist at å oppnå og ha en kombinasjon av flere faktorer kan ha en bedre effekt i forhold til å opprettholde et vekttap, enn kun en eller to faktorer (Elfhag & Rössner, 2005).



I teorikapittelet er det sett hvordan prevalensen av overvekt og fedme øker i store deler av den vestlige verden, i tillegg til en økt inaktivitet. Samtidig ser en på den andre siden at samfunnet går mot et økt helsefokus og fokus på den ideelle slanke og veltrente kroppen. Mange mennesker slanker seg, eller forsøker å slanke seg og veien er ofte lang og tung for mange. Å gjøre en atferdsendring kan være krevende og den sosial-økologiske modellen viser hvordan det er nødvendig å se på både strukturelle, individuelle og sosiale faktorer. I tillegg ser en gjennom den stadiebaserte endringsmodellen at tilbakefall er et vanlig utfall av en atferdsendring. Mange faktorer kan påvirke våre valg innen kosthold og fysisk aktivitet, og sett opp mot en *varig* livsstilsendring er det fortsatt relativt lite forskning på feltet.

### **3. Metode og utvalg**

**Dette kapittelet starter med en utredning om metodevalg for oppgaven. Empirien bygger på semistrukturerte intervjuer av ti kvinner som tidligere har gått på ett eller flere Grete Roede kurs. Det vil bli gitt en detaljert redegjørelse for hvordan informantene ble rekruttert og en presentasjon av det endelige utvalget. Det vil deretter bli vist hvordan analysene ble utført via Malteruds analyseprosess i fire steg.**

Denne masteroppgaven er en del av et samarbeid mellom HiAk og Grete Roede AS, hvor to andre oppgaver er blitt utarbeidet. Terese Glemminge Arnesen har skrevet om menn og slanking gjennom oppgaven ”...*Grete Roede kurs, liksom. Hallo? Kjerring?!*” *En kvalitativ studie av menns erfaringer med slankekurs* og Solveig Ramthun har skrevet om kvinners opplevelser av en livsstilsendring i oppgaven *Utfordringer kvinner møter ved kostendring*.

#### **3.1 Valg av metode**

Den vitenskapsteoretiske metoden en velger vil ha betydning for hvilke data en samler inn og analysemetoden en bruker. Gjennom en kvalitativ metode ønsker en å gå i dybden av et sosialt fenomen for å oppnå en forståelse av dette (Thagaard, 2009), mens en ved bruk av en kvantitativ tilnærming har en et ønske om å gå bredt ut i antall og utbredelse, og hvor en finner hypotesetesting, etterprøvbarehet og signifikansberegning som viktige begreper (Kvale & Brinkmann, 2009; Malterud, 2003).

Malterud (2003, p 32) påpeker at kvalitativ metode er en god metode å bruke når ”en ønsker å få vite mer om menneskelige egenskaper som erfaringer, opplevelser, tanker, forventninger, motiver og holdninger”. Etersom det finnes relativt få studier som ser på faktorer som kan spille inn flere år etter en livsstilsendring, vil en kvalitativ tilnærming kunne gi bedre innsikt og høyne forståelsen av temaet, enn en kvantitativ tilnærming ville oppnådd (Thagaard, 2009). I den kvalitative metoden er subjekt-subjekt-forholdet sterkere, ettersom både ulike intervjuformer og observasjon er basert på en interaksjon mellom forsker og informanter (Thagaard, 2009). Målet er å utvikle beskrivelser og begreper, og gi karakteristikker via analyser for det feltet en ser på (Malterud, 2003). Den kvalitative metoden er fortsatt relativt ung i den vitenskapelige verden og det er derfor viktig at arbeidet frem mot resultatene er

transparent ved at forskeren er nøye med å beskrive og forklare metoden som blir brukt og hvordan det empiriske materialet blir analysert og tolket (Knizek, 2006; Thagaard, 2009).

I denne oppgaven er det valgt å belyse problemstillingen ved hjelp av semistrukturerte kvalitative intervjuer. Dette er en egnet metode for å forsøke å forstå verden sett fra informantens ståsted, og hvor det konstrueres kunnskap gjennom samtaler mellom intervjuer og intervjuobjekt. En ønsker å forstå informantenes erfaringer og opplevelser rundt et tema (Kvale & Brinkmann, 2009), som i dette tilfelle er livsstilsendring. Intervju har vist seg gjennom andre lignende studier å være nyttig og kunne gi et rikt datamateriell (Arnesen, 2011; Hauge, 2007; Lien, 2004). Dette sees blant annet i studien til Benedicte Hauge hvor det er fokus på kvinner og slankevaner. Gjennom intervjuer av åtte kvinner var det ønskelig å få en økt kunnskap rundt kvinners tanker og holdninger til kroppsidealer i tillegg til utvalgets slankevaner. Det var også ønskelig å se på det Hauge kaller “tatt-for-gitt-kunnskap” rundt temaet (Hauge, 2007).

### ***3.1.1 Valg av vitenskapsteori, en fenomenologisk tilnærming***

Valg av teori skal stå i forhold til temaet en skal belyse, ettersom teorien vil gi en rettesnor for hvordan en velger å lese og tolke materialet (Malterud, 2003). I den kvalitative metoden finnes ulike teoretiske retninger, blant annet hermeneutikk og fenomenologi (Thagaard, 2009). Felles for disse teoretiske metodene er at de står i sterk kontrast til den positivistiske metodologien hvor resultatene skal være kvantifiserbare (Kvale & Brinkmann, 2009). En hermeneutisk tilnærming søker å fortolke og finne en dypere mening enn det umiddelbart selvfølgelige. En studerer fenomener i sammenheng med helheten som de er en del av (Thagaard, 2009). Ved bruk av en fenomenologisk tilnærming ønsker en å kunne beskrive og oppnå en dypere forståelse av enkeltpersoners subjektive opplevelser og erfaringer. En vil få frem hvordan opplevelsen av ulike fenomener foregår i informantenes livsverden (Knizek, 2006; Kvale & Brinkmann, 2009; Thagaard, 2009). Livsverdenen er den verden enkeltpersoner selv møter i dagliglivet gjennom umiddelbare opplevelser, og uten å være knyttet opp mot vitenskapens forklaringer (Kvale & Brinkmann, 2009).

Ettersom hermeneutikken fokuserer sterkere på handlingens betydning og fortolkninger, mens fenomenologien søker en dypere forståelse av hvordan konkrete episoder oppleves, er det valgt å bruke en fenomenologisk tilnærming i denne oppgaven. Dette innebærer at en sentrer

fokuset mot den verden informantene opplever og erfarer, mens den ytre verden kommer mer i bakgrunnen (Thagaard, 2009). Nettopp gjennom dette har metoden fått kritikk og blir av enkelte oppfattet som en noe overfladisk metode hvor en kun ser det ytre av fenomenet. På den andre siden får metoden skryt for å være tro mot informantenes livsverden. Materialet blir ikke forandret ved tolkninger og forskeren forsøker å sette sine egne meninger i parentes (Knizek, 2006). Metoden er vurdert som egnet for denne oppgaven ettersom den ikke ønsker å finne den ene sannheten, men søker å forstå informantenes erfaringer og opplevelser rundt temaet og fenomenet *livsstilsendring i et varig perspektiv*.

### **3.1.2 Analyseverktøy, temasentrert tilnærming**

Når analysene skal gjennomføres er det viktig å være bevisst metoden en bruker, slik at resultatene fremstilles slik en ønsker. To ulike tilnærminger som kan være en hjelp for analysene, er personsentrert eller temasentrert analyse. Ved en personsentrert tilnærming er personene i fokus, og ikke temaene, mens det motsatte er gjeldende ved en temasentrert analyse. Her vil ulike temaer være sentralt, og en vil trekke ut data fra empirien i forhold til emnene som er valgt (Thagaard, 2009). I litteraturen blir denne metoden omtalt med ulike navn og fremgangsmåter. Et eksempel er hvordan Knut Halvorsen i sin bok ikke skiller på tema eller person slik Thagaard gjør, men omtaler analysemetodene som helhetsanalyse og delanalyse (Halvorsen, 2002).

Det ble i denne studien valgt å ha fokus på temaene, og derfor valgt en temasentrert analytisk tilnærming. Informasjonen fra alle informantene vil belyse og gå i dybden på de ulike temaene, uten at informantene selv er i hovedfokus (Thagaard, 2009). Dette er en analysetilnærming som har blitt kritisert for ikke å se på helheten av teksten, og Thagaard (2009) påpeker derfor viktigheten av å ivareta det helhetlige perspektivet. Informasjonen fra informantene skal kunne settes inn i sammenhengen som utsnittet var en del av. Ved å analysere ulike temaer fra intervjuene som er gjennomført, vil en kunne sette dette i en helhetlig sammenheng og forståelse (Thagaard, 2009).

Om en velger den ene eller den andre tilnærmingen, vil en ofte gjøre en kategorisering av materialet for å kunne opparbeide seg en forståelse av innholdet (Thagaard, 2009). Ved en fenomenologisk tilnærming og temasentrert analyse, vil bruk av matriser kunne være en god hjelp i arbeidet med å systematisere og få en oversikt over innholdet i dataene, samtidig som

en må opprettholde det helhetlige (Malterud, 2003; Thagaard, 2009). Selve analyseprosessen har tatt utgangspunkt i en systematisk tekstkondensering gjennom Malterud sin modernisering av Giorgis fenomenologiske analysemetode. Denne bygger på fire trinn; 1) få et helhetsinntrykk, 2) identifisere meningsbærende enheter, 3) abstrahere innholdet i de enkelte meningsbærende enheter og 4) sammenfatte betydningen av dette (Malterud, 2003, p. 100). Disse stegene ble fulgt i arbeidet med analysene i denne oppgaven og vil bli omhandlet mer detaljert i slutten av dette kapittelet.

### ***3.1.3 Forskerrollen og etiske betraktninger***

I den kvalitative forskningen er det viktig at forskerens forforståelse kommer tydelig frem slik at den ikke overskygger materialet eller får leseren til å undre seg over hvordan forhold forskeren selv har til temaet som belyses (Malterud, 2003). Som bachelor- og masterstudent i ernæring har jeg opparbeidet meg kunnskap om ernæringsfeltet med spesielt fokus på forebyggende helsearbeid. Overvektsproblematikken har derfor vært et essensielt tema gjennom mine fem år som student og jeg har lest mye litteratur på temaet. Jeg har gjennom hele prosessen med denne oppgaven arbeidet hardt og bevisst for å legge tidligere ervervet kunnskap til side og la teorien og empirien få spillerom. Noe som til tider har vært vanskelig, men en viktig del av arbeidet. Dette vil bli nærmere utdypet i diskusjonskapittelet.

Gjennom en kvalitativ tilnærming kommer forskeren nærmere datainnsamlingen gjennom metodene som brukes. Dette nærværet vil kunne påvirke informanternes atferd og utlevering av informasjon (Thagaard, 2009). I tillegg har forskeren en maktposisjon, ved at han eller hun bestemmer temaet det skal snakkes rundt og stiller alle spørsmålene (Kvale & Brinkmann, 2009). Det er derfor viktig at forskeren ikke påvirker deltakerne til å dele mer informasjon enn de føler seg komfortable med, slik at de i etterkant ikke vil angre på opplevelser og erfaringer de har delt (Kvale & Brinkmann, 2009).

Studien har fulgt konfidensialitetsprinsippet som innebærer at alle informantene er anonyme og det kun er prosjektleder som vet deres virkelige navn ved første kontakt (Thagaard, 2009). Det ble laget en liste med e-postadresser og navn på informantene, som ble slettet da transkriberingen av intervjuene var ferdig. Informantene fikk et ID-nummer og fiktivt navn som ble brukt under transkriberingen. I oppgaven har informantene blitt anonymisert gjennom de fiktive navnene som ble valgt ved transkriberingen. Detaljer som dialekt, talemåte,

utseende eller lignende som kan avsløre informantenes identitet er ikke tatt med eller nedskrevet noen steder.

For dette prosjektet ble det sendt søknad til Personvernombudet for forskning; Norsk samfunnsvitenskapelige datatjeneste (NSD). NSD er en instans som vurderer prosjekter og at disse er innenfor de forskningsetiske reglene (Thagaard, 2009) (vedlegg 1). I denne oppgaven ble det utført 11 intervjuer, men ett intervju viste seg å være med en person med spiseforstyrrelsen overspising. Dette intervjuet ble derfor ikke innlemmet i empirien og informanten ble informert om dette. I søknaden til NSD inngår ikke intervju med personer med spisevansker, da dette kan være sensitiv informasjon. Intervjuet ble gjennomført av respekt for kvinnen som hadde stilt opp og ønsket å fortelle om sine erfaringer fra Grete Roede kursene, men ble ikke transkribert og er tatt ut av analysene.

### **3.2 Rekruttering**

Til denne oppgaven var det ønskelig å få deltakere som tidligere har deltatt på ett eller flere Grete Roede kurs og som fordelte seg mellom personer som hadde klart å gå ned i vekt og var fornøyde og personer som ikke hadde klart å gå ned i vekt og var mindre fornøyde med livsstilsendringen. Grete Roede AS innehar e-postadresser til flere tidligere deltakere som gjennom evalueringsskjema fra kurset har takket ja til å kunne delta på forskning. Det ble derfor utformet en *questback*<sup>12</sup> spørreundersøkelse i samarbeid med Grete Roede AS sitt hovedkontor. Undersøkelsen inneholdt 13 spørsmål, i tillegg til informasjonsspørsmål om respondentens kjønn, alder, utdanning, bostedsfylke/bydel og sivilstatus. Spørsmålene ble formet med ønske om å foreta et selektivt utvalg av mulige informanter på bakgrunn av informasjon fra undersøkelsen. Å foreta et selektivt eller strategisk utvalg kan være nyttig for å få det ønskede datagrunnlaget som kan gi ny kunnskap om fenomenet en skal se på (Malterud, 2003). Det er ikke blitt utført en metodetriangulering ved bruk av resultatene i analysene, eller en form for kvantitativ tilnærming til problemstillingen i denne oppgaven.

Spørsmålene ble utformet for å få informasjon om dagens vekt, om personene var fornøyde med vektresultatet og når de avsluttet sitt siste Grete Roede kurs. I tillegg inneholdt spørreskjemaet en del påstander i forhold til opplevelser rundt ulike matsituasjoner. På slutten

---

<sup>12</sup> Questback er et elektronisk verktøy som kan brukes for spørreundersøkelser, analysere tilbakemeldinger og gjennomføre aktiviteter for oppfølging (Questback Ask & Act, 2008).

av spørreundersøkelsen hadde personen mulighet til å få mer informasjon om studien dersom de var interessert, og en mulighet til å krysse av om de ønsket å kunne bli kontaktet for intervju (vedlegg 2).

I dag tilbyr Grete Roede AS flere ulike kurs som *Standard, Mann, Maxi, Aktiv, Ung, Med barn, Senior* og *Hold vekten kurs* etter Roede-metoden. Kursene har fokus på å gå ned i vekt på en sunn måte ved hjelp av kosthold, fysisk aktivitet og mental trening (Holmgren, 2010). For å minske sannsynligheten for å få deltakere som har hatt eller har et mer problematisk eller sykelig forhold til kropp og mat, ble det valgt å fokusere på personer som har deltatt på ett eller flere *Standard-* eller *Mann* kurs hos Grete Roede. Spørreundersøkelsen ble derfor sendt ut til deltakere som hadde gått på et av disse kursene i Stor-Oslo<sup>13</sup> i årene mellom 2005-2008.

Ved første utsendelse ble det valgt kun å sende til 50 personer. Dette for å få en tilbakemelding på om spørsmålene ble forstått og om personene som mottok e-posten ville respondere. Det viste seg at kun tre personer svarte, og ingen ønsket å delta videre i den kvalitative undersøkelsen. Den første e-posten ble sendt ut med tittelen; *Hvordan gikk det med kostholdsendingene?* Det var tydelig at dette ikke pirret nysgjerrigheten, og den ble endret til; *Undersøkelse om vekt og vektreduksjon!* før den ble sendt ut til 1003 personer. Av disse kom 287 stykker i retur, 195 personer svarte på spørreundersøkelsen, og 64 av dem ønsket å bli kontaktet for å være med i studien.

### **3.2.1 Spørreundersøkelsen**

Spørreundersøkelsen var begrenset i omfang og målet var hovedsakelig rettet mot rekruttering av deltakere. Undersøkelsen presenteres derfor i dette kapittelet isteden for i resultatkapittelet. Av de som responderte på spørreundersøkelsen, 195 personer, var 92 prosent kvinner og kun syv prosent menn. Dette gjenspeiler den reelle andelen menn som deltar på kurs hos Grete Roede, hvor kun fem til seks prosent av kundegruppen er menn (R. Ludviksen, personlig kommunikasjon, 04. januar 2011). Alderen på respondentene fordelte seg fra 20 år til 60 år eller mer, men med størst andel, 60 prosent, i aldersgruppen mellom 30-49 år. I forhold til utdanning hadde 77 prosent av de spurte tre år eller mer på høyskole eller universitetet, 19

---

<sup>13</sup> Stor-Oslo innebærer hele Oslo, Asker, Bærum, Follo og deler av Akershus på østsiden (Lillestrøm, Skedsmo, Nittedal, Lørenskog).

prosent hadde videregående utdanning og kun 2,5 prosent hadde ingen utdanning utover ungdomsskolen.

Resultatene fra spørreundersøkelsen viste at over 70 prosent var fornøyde med vektresultatet deres da de *sluttet* på Grete Roede kurset for ett til flere år siden. I forhold til utviklingen av vekten i etterkant av kurset svarte 23 prosent at de har en lavere eller klart å holde en stabil vekt i etterkant av kurset. Resten har enten lagt på seg noe, lagt på seg alt eller veier mer i dag enn da de startet på kurs. I forhold til hvor fornøyde personene var med vekten i dag svarte rundt 40 prosent at de var svært fornøyd, fornøyd eller delvis fornøyd med vekten sin i dag. Rundt 60 prosent av de spurte var derimot misfornøyd eller svært misfornøyd med vekten sin i dag (tabell 1).

**Tabell 1; Utvikling av vekt fra kursslutt til i dag og fornøydhetskala for vekt i dag.**

	Jeg har en lavere vekt enn da jeg sluttet	Jeg har klart å holde vekten stabil etter at jeg sluttet	Jeg har lagt på meg noe etter at jeg sluttet	Jeg har lagt på meg alt etter at jeg sluttet	Jeg veier mer enn da jeg begynte på kurs	Totalt
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)
	22 (11)	23 (12)	75 (38)	48 (25)	27 (14)	195 (100)
Svært fornøyd	2 (9)	4 (17)	1 (1)			7 (4)
Fornøyd	8 (36)	7 (30)	7 (9)	2 (4)		24 (12)
Delvis fornøyd	8 (36)	9 (39)	25 (33)	2 (4)	1 (4)	45 (23)
Misfornøyd	4 (18)	3 (13)	35 (47)	25 (52)	6 (22)	73 (37)
Svært misfornøyd			7 (9)	19 (40)	20 (74)	46 (24)

### 3.2.2 Strategisk utvalg

For å kunne gjøre et strategisk utvalg ble resultatene fra spørreskjema studert nøyer. Av de 195 personene som svarte var det 64 personer som ønsket å bli kontaktet for mer informasjon om studien. Flere av dem hadde gått på kurs i 2009-2010 og ble ekskludert i første omgang ettersom det var ønskelig at utvalget skulle ha klart seg på egenhånd over en lenger periode. Ytterligere fire personer ble ekskludert da de hadde flyttet til andre steder av landet. Det stod dermed igjen 35 personer som hadde gått på kurs mellom 2005-2008 og ønsket å bli



kontaktet. Det var et ønske om også å intervju menn, men kun to menn viste interesse for deltakelse i undersøkelsen. Det ble derfor valgt å ekskludere disse, da kun to stykker ville gitt lite mangfold til analysene i forhold til kjønnsperspektiv og en varig livsstilsendring. I tillegg er det alltid en fare for frafall, noe som også ville gjort usikkerheten større.

Et mulig utvalg av personer som kunne bli kontaktet bestod derfor av 33 kvinner som fordelte seg relativt jevnt i forhold til vekt i dag og hvor fornøyde de var med vektresultatet i dag. Likevel med en liten overvekt av misfornøyde kvinner som hadde lagt på seg alt eller mer etter kurset (tabell 2). Fordelingen var likevel omtrentlig lik resultatene fra spørreundersøkelsen og viste at det mulige utvalget samsvarte godt med alle respondentene.

**Tabell 2: Utvikling av vekt og fornøydhets i dag hos kvinner som har takket ja til å delta, bor i Oslo/Akershus og har gått på kurs mellom 2005-2008**

	Jeg har en lavere vekt enn da jeg sluttet	Jeg har klart å holde vekten stabil etter at jeg sluttet	Jeg har lagt på meg noe etter at jeg sluttet	Jeg har lagt på meg alt etter at jeg sluttet	Jeg veier mer enn da jeg begynte på kurs	Totalt
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)
	3 (9)	4 (12)	12 (36)	7 (21)	7 (21)	33 (100)
Svært fornøyd		1 (25)				1 (3)
Fornøyd	1 (33)	1 (25)	2 (17)	1 (14)		5 (15)
Delvis fornøyd	1 (33)	1 (25)	3 (25)		1 (14)	6 (18)
Misfornøyd	1 (33)	1 (25)	5 (42)	4 (57)	3 (43)	14 (42)
Svært misfornøyd			2 (17)	2 (29)	3 (43)	7 (21)

Ser en på antall personer en bør intervju, sier litteraturen at en skal fortsette til en ikke får mer ny informasjon og har nådd et metningspunkt. Det er likevel vanlig i intervjusituasjoner å ha et sted mellom 10-15 personer (Kvale & Brinkmann, 2009). I første runde ble det derfor valgt å sende ut en ny e-post med forespørsel om intervju til 17 kvinner som alle bodde i Oslo/Akershus, gikk på kurs i tiden mellom 2005-2008 og var gift eller samboer med barn.

Ettersom det var ønskelig å få informanter som både hadde gått ned i vekt og var fornøyde med livsstilsendringen i tillegg til personer som ikke hadde klart å gå ned i vekt og var mindre

fornøyde ble svarene fra spørreundersøkelsen viktig. Deltakerne som var fornøyde med sin livsstilendring ble rekruttert ved å sende e-post til personene i kategoriene *Jeg har lavere vekt enn da jeg sluttet* og *Jeg har klart å holde vekten stabil etter at jeg sluttet* (tabell 2). Ettersom det kun var syv personer i denne gruppen, hvorav fem personer var svært fornøyd, fornøyd eller delvis fornøyd, ble det valgt også å sende en forespørsel til de to personene som hadde svart at de var *misfornøyde* til tross for at de hadde klart å holde vekten stabil eller gått ned mer etter kurset. For å få noen flere fornøyde kvinner ble det i tillegg sendt e-post til tre personer i gruppen som har lagt på seg noe etter at de sluttet. Disse tre ble valgt ved å kikke nærmere på svarene om hvor fornøyde de var, og det ble sendt til de to kvinnene som responderte at de var fornøyde og en av kvinnene som var delvis fornøyd. For å få informanter på den andre siden som ikke har hatt en vellykket livsstilsendring og er misfornøyde ble det sendt forespørsel til alle i kategoriene *Jeg har lagt på meg alt etter jeg sluttet* og *Jeg veier mer enn da jeg begynte på kurs* (tabell 2).

E-posten inneholdt mye av den samme informasjonen kvinnene hadde mottatt tidligere. Dette for å sikre at all mulig informasjon var gitt før deltakerne eventuelt takket ja. Dette innebar informasjon om formålet ved studien, frivillighet rundt deltakelsen og forskerens konfidensialitetsplikt (Kvale & Brinkmann, 2009). Få personer responderte på e-posten og det ble sendt to ekstra til den samme gruppen. Da dette heller ikke ga nok informanter ble det valgt å utvide gruppen til kvinner som var gift eller samboere, med eller uten barn, og som hadde gått på kurs i 2009. Dette ga respons, og da spesielt fra personer som var misfornøyde og som ikke hadde klart livsstilsendringen ved å enten veie mer enn da de begynte på kurs eller ved å ha lagt på seg alt etter kurset. Her måtte det derfor avvises folk til intervju. Ettersom studien hadde problemer med å få tak i nok respondenter som var fornøyde, ble det vektlagt å sende ekstra e-poster spesielt til personer som hadde opplevd en positiv vektreduksjon.

### **3.2.3 Det endelige utvalget**

Det empiriske materialet som gir grunnlag for denne masteroppgaven er innhentet ved semistrukturerte kvalitative intervjuer av ti kvinner som tidligere har deltatt på ett eller flere Grete Roede kurs hvor siste kurs ble avsluttet mellom 2005-2009. Deltakerne fordeler seg med likt antall av fornøyde og mindre fornøyde informanter (tabell 3).

Alle informantene, bortsett fra én har barn. Tre av informantene med barn har ikke hjemmeboende barn. Dette gir på mange måter en omtrentlig lik hverdag som informanten uten barn, sammenlignet med informanter med yngre hjemmeboende barn som ofte krever mer i hverdagen.

**Tabell 3: Endelig utvalg. Kvinner, gift/samboer, med eller uten barn, avsluttet kurs mellom 2005-2009 og bor i Oslo eller Akershus**

Alder	Sivilstatus	Siste kurs	Vektforhold i dag	Fornøydhetsgrad
34 år	Samboer u/barn	2009	Jeg har klart å holde vekten stabil etter at jeg sluttet	Svært fornøyd
55 år	Gift m/barn	2005	Jeg har klart å holde vekten stabil etter at jeg sluttet	Fornøyd
51 år	Gift m/barn	2009	Jeg har lagt på meg noe etter at jeg sluttet	Fornøyd
38 år	Samboer m/barn	2008	Jeg har lagt på meg noe etter at jeg sluttet	Delvis fornøyd
42 år	Samboer m/barn	2009	Jeg har lagt på meg noe etter at jeg sluttet	Delvis fornøyd
39 år	Samboer m/barn	2008	Jeg har klart å holde vekten stabil etter at jeg sluttet	Misfornøyd
35 år	Gift m/barn	2006	Jeg har lagt på meg alt etter at jeg sluttet	Misfornøyd
26 år	Gift m/barn	2005	Jeg veier mer enn da jeg begynte på kurs	Misfornøyd
42 år	Gift m/barn	2005	Jeg har lagt på meg alt etter at jeg sluttet	Misfornøyd
56 år	Gift m/barn	2007	Jeg veier mer enn da jeg begynte på kurs	Svært misfornøyd

I forhold til vektutviklingen hos informantene varierer denne sterkt. Av de fornøyde informantene har to gått ned over 30 kilo, to stykker har gått ned rundt 10 kilo og en har gått ned 5 kilo. Av de mindre fornøyde informantene har to av damene gått mye opp og ned, en av dem klarte ikke å gå ned i vekt på kurs, en har gått ned 15 kilo to ganger, men begge gangene gått opp igjen. Den siste gikk ned åtte kilo på kurs, men veier i dag mer enn da hun startet på kurs.

I denne studien er det valgt å ha høyere fokus på fornøydhetsgraden isteden for vektutviklingen hos informantene. Når en opplever å være fornøyd er dette synonymt med ord som glad, munter, nøyd og tilfreds. Å være misfornøyd blir selvsagt det motsatte ved at en er skuffet og sur over utfallet (Ordnett.no, 2011b). Når det i oppgaven er snakk om personer som er *fornøyd* eller *misfornøyd* er dette ut i fra hva informantene selv har definert seg som i forhold til dagens vekt gjennom spørreskjemaet. Valget falt på disse betegnelse for å skille gruppene uten å stigmatisere i forhold til vektutviklingen. Personer i gruppen misfornøyde

viste seg likevel å være personer som enten ikke har klart å gå ned i vekt, ikke gikk like mye ned i vekt som ønsket, eller som har gått opp igjen i vekt etter kurset. Dette viser en sammenheng mellom fornøydhetsgraden og vektutviklingen. En av informantene i denne gruppen fortalte på slutten av intervjuet at hun tidligere har gått ned rundt 20 kilo på egenhånd. Da hun flere år senere gikk på et Grete Roede kurs klarte hun ikke å gå ned i vekt. Hun kategoriserer seg selv som misfornøyd med vekten sin i dag og har et ønske om å gå ned i vekt. Dette er en person det er diskutabelt om burde vært i gruppen *fornøyd*, da hun absolutt har klart å gjøre en livsstilsendring for flere år siden. Personer i gruppen *fornøyd* er personer som definerer seg selv som svært fornøyd, fornøyd eller delvis fornøyd. De gikk ned i vekt på kurset og/eller i etterkant av kurset. Enkelte av dem har gått noe opp igjen i vekt, men dette har for de fleste vært kontrollert eller kun vært et par kilo som ikke overstiger vekten før kursstart.

### **3.3 Gjennomføring av intervjuer**

Intervjuene ble gjennomført høsten 2010, og det ble på forhånd utarbeidet en semistrukturert intervjuguide. Gjennom denne tilnærmingen er bestemte temaer fastlagt på forhånd, men forskeren har større frihet i forhold til rekkefølgen på spørsmålene og eventuelle oppfølgingsspørsmål (Kvale & Brinkmann, 2009; Thagaard, 2009). Intervjuguiden ble utarbeidet med fokus på forskningsspørsmålene. Det ble derfor valgt å legge vekt på temaer som tanker om hvorfor informantene klarte å gå ned i vekt/ikke klarte å gå ned i vekt, motivasjon, støtte og kommentarer, mat- og treningsvaner, sosiale situasjoner og utfordringer (Vedlegg 3).

Det ble foretatt to pilotintervjuer både for å få trening i forhold til intervjusituasjonen, men også for å se om spørsmålene fungerte bra. Pilotintervjuene ble foretatt på en person som selv arbeider hos Grete Roede AS, og en person som også tar master innen ernæringsfaget. Å gjøre slike pilotintervjuer blir anbefalt i litteraturen for å øke selvtilliten til forskeren i en intervjusituasjon på et nytt felt, samtidig få en tilbakemelding på hvordan forskeren opptrer som intervjuer og for å få en respons på hvordan spørsmålene blir oppfattet og forstått (Kvale & Brinkmann, 2009; Thagaard, 2009).

Alle intervjuene ble tatt opp på lydbånd og ingen av informantene hadde noen problemer eller innsigelser til dette. Det ble også spesifisert på nytt, før intervjuet startet, om

konfidensialitetsprinsippet og anonymiteten. Informantene ble oppfordret til å fortelle om sine erfaringer og opplevelser, men uten at dette brøt med deres individuelle grenser for deling av personlig informasjon. Intervjuene tok fra rundt 30 minutter til opp mot en time. To av intervjuene foregikk hjemme hos informantene, tre ble foretatt på arbeidsplassen deres, ett ble foretatt på arbeidsplassen min og fire ble gjort på ulike kaféer. Informantene var selv med å bestemme stedet for intervjuet, dette for å få dem til å følte seg komfortable nok til å kunne dele sine erfaringer.

Som takk for at informantene stilte opp fikk de en liten gave. Dette var en kokebok fra Grete Roede AS og de kunne velge mellom to ulike bøker. Begge kokebøkene fokuserte på sunne retter og ulike måltider.

### **3.4 Analyseprosessens fire trinn**

Et kjennetegn for den kvalitative metoden er at analysene uttrykkes i form av tekst, ved at dataene går fra muntlige til det skrevne gjennom transkribering (Thagaard, 2009). Dette ble også gjort i denne oppgaven. Transkribering gir et resultat hvor tekster får et muntlig preg. Enkelte ganger kan derfor tekstene skrives noe om for å oppnå en forståelig leseopplevelse der en skal bruke utsagn og sitater fra informantene (Knizek, 2006). I denne oppgaven er det valgt å bruke en systematisk tekstkondensering som analysemetode. Denne har Malterud (2003) beskrevet gjennom fire steg.

#### **1. Få et helhetsinntrykk**




Gjennom første del av analyseprosessen er det viktig å oppnå et helhetsinntrykk av materialet (Malterud, 2003). Det ble derfor lest nøye gjennom alle de transkriberte intervjuene og sett på temaene som teksten la frem. Dette er en prosess som kunne startet allerede da noen intervjuer var gjennomført, men dette arbeidet startet likevel først da alle intervjuene var gjennomført og transkribert. Det ble notert hovedtemaer som var gjennomgående i teksten og disse gjenspeilet hovedspørsmålene fra intervjuguiden. Seks hovedtemaer ble gjeldene; fysisk aktivitet, andre mennesker, matvaner, måltidsvaner, motivasjon og utfordringer.

#### **2. Identifisere meningsbærende enheter**

Det andre punktet Malterud (2003) beskriver er en organisering av materialet hvor relevant versus irrelevant tekst er stikkord. I denne prosessen skal meningsbærende enheter i teksten

belyses gjennom koding. Kodingen viser til ulike sider en mener kan være viktige for å besvare forskningsspørsmålene studien stiller (Malterud, 2003). Til denne delen av analysene ble det valgt å bruke dataprogrammet ATLAS.ti i hjelp med systematiseringen av de transkriberte intervjuene. Slike dataprogrammer er nyttige verktøy i klassifiseringen av dataene, men det er likevel viktig å huske at programmene aldri kan erstatte den innsikten og de refleksjoner en forsker bør ha over innholdet i dataene sine (Thagaard, 2009). De seks hovedkategoriene ble ikke endret ettersom de fanget opp hovedspørsmålene fra intervjuguiden, men også hadde fokus på mulige sider som kunne belyse forskningsspørsmålene. Det ble i tillegg laget kategorier for presentasjon av informantene, om de var fornøyde eller ikke med resultatet i ettertid og deres tanker om hva som skal til for å lykkes i en livsstilsendring.

Under alle hovedkategoriene ble det laget flere underkoder for å kunne systematisere og gå enda mer i dybden av materialet. Eksempelvis ble det under hovedkategorien “andre mennesker” satt underkoder som kommentarer, partnerforhold, press, arbeidssituasjon og familiesituasjon, mens det under “motivasjon” ble satt koder som helse, klær, kursstart, opprettholdelse, utseende, etter kurs og andre faktorer. Disse kodene ble aktivt brukt i ATLAS.ti (figur 2). Det var i tillegg en kontinuerlig prosess med nye underkoder og rekoding av eksisterende koder.

<p>054 M: Men når du blir bedt bort på middag, for en lærer jo mye tips og triks på kurs, tenker du mye over det i dag?</p> <p>055 I: Nei, jeg gjør ikke det. Det går veldig av seg selv. Men altså... jeg spiser... hvis det er fløtegratinerte poteter så spiser jeg ikke så mye av det, jeg spiser litt. Jeg spiser ikke så mye saus. Jeg forsyner meg forsiktig, men jeg smaker på alt, det gjør jeg. Jeg føler at jeg har det så inni mine rutiner at jeg trenger ikke å tenke så mye lenger. Så spiser jeg jo godtteri innimellom, det er jo ikke til å stikke under en stol. Og jeg har jo vært sånn atte... på ferie for eksempel så er det sånn åhh gud, nei nå må jeg skjerpe meg. Men det har gått bra [latter]</p> <p>056 M: Men, tenker du... sier du noen ganger nei takk til mat?</p> <p>057 I: Ja...</p> <p>058 M: Syns du det er greit?</p> <p>059 I: Ja, nå syns jeg det er helt greit. Kaker for eksempel, hvis det er kaker her på jobben så sier jeg nei takk. Og det er, hvis vi er ute og spiser med jobben så spiser jeg nok ikke opp alt. Jeg slikker ikke tallerkenen liksom. Nei... ehmm, ja det er vel mest i jobbsammenheng egentlig. Og det er sånn hvis folk spør meg i forkant når jeg skal til dem, "skal jeg steke vaffel". Så sier jeg nei takk det holder med kaffe. Det er verre om de står der og har stekt vaffel en halvtime ja, og da tar jeg kanskje en halv plate, men du trenger jo ikke å deise på med romme, du kan jo bare spise selve vaffelen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li> Utfordringer - sosiale situasjoner</li> <li> Motivasjon - opprettholdelse</li> <li> Utfordring - takk nei</li> </ul>
---	---

**Figur 2; Eksempel på koding i ATLAS.ti. Utfordringer – sosiale situasjoner, motivasjon – opprettholdelse, og utfordringer – takke nei**

For å få en oversikt over hvilke temaer som blir belyst gjennom intervjuene og kodingen ble det laget flere ulike matriser (vedlegg 4). Dette er noe både Malterud (2003) og Thagaard (2009) anbefaler som metode i systematiseringsarbeidet. Matrisene ble en slags oppsummering av hva informantene hadde fortalt om de ulike temaene. I arbeidet med matrisene ble det raskt klart at enkelte av kodene ikke ville belyse problemstillingen slik som antatt. To eksempler på dette var i forhold til handling av matvarer, påvirkning av reklame og måltidsrytmer hvor materialet ikke ga nok informasjon eller følte som relevant nok. Slike koder ble derfor ikke med i de endelige matrisene. Figur 3 er et eksempel på matrisene fra denne studien.

<b>Vellykket</b>	<b>Utfordringer takke nei/sosiale situasjoner</b>
<b>Lene 55 år, gift, 3 barn flyttet</b>	* Føler ikke det er vanskelig å si nei, men liker å ikke bli overrumplet hvis hun bestemmer seg for å takke ja.  <i>Men jeg opplever jo at jeg må si nei til noe, men kanskje ikke helt nei. Men bare...ikke sant...jeg kan ta et lite stykke og kanskje ikke så stort som før.</i>
<b>Anette 34 år, samboer, ingen barn</b>	* Føler det er greit å takke nei nå. Kan være vanskelig i noen jobbsituasjoner. Kan takke ja til kake, men kaste det i søpla.  *Kan være i jobbsituasjoner. Spiser ikke alltid opp lenger.  <i>Og det er sånn hvis folk spør meg i forkant når jeg skal til dem, "skal jeg steke vaffler", så sier jeg nei takk det holder med kaffe. Det er verre om de står der og har stekt vaffler en halvtime ja, og da tar jeg kanskje en halv plate, men du trenger jo ikke å deise på med rømme, du kan jo bare spise selve vaffelen</i>
<b>Marianne 42 år, samboer, 3 barn hjemmeboende</b>	* Sjeldent hun takker nei, men alt med måte.

*Figur 3; Utsnitt fra matrise i forhold til utfordringer med å takke nei til mat*

### **3. Abstrahere innholdet i de enkelte meningsbærende enheter**

I denne prosessen skal en systematisk hente ut delene fra de meningsbærende enhetene (Malterud, 2003). Ettersom ATLAS.ti og matrisene viste seg å gi mer en oppsummering enn en helhetlig forståelse ble det viktig å ha utskrifter av de transkriberte intervjuene hvor det ble jobbet mer aktivt med begreper og den dypere mening i form av notater og markering av tekst. Dette for ikke å miste helheten og viktig empirisk data. Det ble gjennom dette arbeidet

utført en kontinuerlig prosess mellom matrisene og tekstene. Dette la grunnlaget for utformingen av to kart hvor hovedfokus var på forskningsspørsmålene med motivasjon, utfordringer, sosiale rammer og handlingsvalg for de to gruppene som sentrale begrep (vedlegg 5). Ettersom kartene tydelig viser kompleksiteten rundt en livsstilsendring ble det spesielt fokusert på utfordringer og motivasjoner, men hvor sosiale rammer også er en viktig del. Det ble i tillegg jobbet med å koble sitater og avsnitt fra materialet som kunne bygge opp under kartene.

#### **4. Sammenfatte betydningen**

I den siste delen av analysene skal informasjonen og delene som er funnet, settes sammen igjen og kunne gi grunnlag for nye beskrivelser eller begreper. En skal fortelle leserne hva materialet forteller for å belyse problemstillingen og spørsmålene oppgaven legger frem (Malterud, 2003). I denne prosessen ble det sett nøyere på de valgte kategoriene og sett kritisk på innholdet de ga. Innholdet i denne prosessen ble knyttet opp mot teorien og sett i lys av dette. Et eksempel er hvordan sosiale rammer kom inn som en enda viktigere del gjennom analyseprosessen. Det ble i tillegg fokusert på overskrifter og ord som kunne øke forståelsen og videreformidle kunnskapen. Dette var en lang prosess med mye endringer.

I den siste delen av analyseprosessen er det viktig å se delene opp mot helheten, gjøre en rekontekstualisering (Malterud, 2003). Alle de transkriberte intervjuene ble derfor lest på nytt for å se at delene som var valgt ikke var tatt ut av en sammenheng de ikke kunne settes tilbake til, i tillegg til at det ble vurdert om all nyttig informasjon som kunne belyse temaene var vurdert.

I analyseprosessen til denne oppgaven er Malterud (2003) sine fire steg fulgt i stor grad, men det er likevel blitt tatt egne beslutninger og friheter underveis. Dette eksempelvis ved at det ble valgt å lage kart i et forsøk på å sette de ulike temaene inn et system hvor kompleksiteten fikk komme frem og hvor det ble enklere for meg å se sammenhenger. I tillegg er det gått noe frem og tilbake mellom de ulike stegene for å få en bedre oversikt og ved at enkelte valg, som ATLAS.ti, følte som noe blindende. Videre vil funnene fra analysene presenteres gjennom forskningsspørsmålene.



## 4. Hovedfunn

I dette kapittelet vil hovedfunnene fra det empiriske materialet bli presentert.

**Hovedfunnene vil bli sett opp mot teorien og forskningsspørsmålene, og presenteres under temaene motivasjon og mestring, utfordringer, sosiale rammer og handlingsvalg.**

Hovedfunnene fra det empiriske materialet, i form av ti intervjuer, gir muligheten for innsikt i livsverdenen til kvinner som har erfaringer og opplevelser rundt en livsstilsendring. Empirien er sett opp mot forskningsspørsmålene hvor motivasjon, mestring, utfordringer, sosiale rammer og handlingsvalg er sentralt. Hovedfunnene er forsøkt inndelt etter disse temaene, til tross for at noe av materialet vil gå på tvers av forskningsspørsmålene og ikke kan settes under kun ett tema. Ser en tilbake på den sosial-økologiske modellen viser denne tydelig hvordan de ulike lagene interagerer med hverandre i forhold til individuelle, sosiale og strukturelle faktorer, noe som også blir gjeldene her.

Alle kvinnene som er blitt intervjuet har deltatt på ett eller flere Grete Roede kurs for minst ett år siden. Fem kvinner, Anette 34 år, Solveig 38 år, Lene 55 år, Marianne 42 år og Henriette 51 år, er fornøyde med resultatet, mens fem kvinner, Camilla 26 år, Ellen 35 år, Kristine 42 år, Hege 39 år og Cecilie 56 år, er mindre fornøyde (tabell 4).

*Tabell 4; Vektutvikling og dagens situasjon hos informantene*

<b>Fornøyde</b>	<b>Ikke fornøyde</b>
Anette gikk ned 5 kg på kurs og fortsatte 7 kg til alene. Har stabilisert seg.	Camilla gikk ned 8 kilo på kurs, men veier i dag mer enn ved kursstart.
Solveig gikk ned 8 kg på kurs og opp igjen 2-3 kg.	Ellen har gått mye opp og ned i vekt.
Lene år har gått ned 30 kilo og klart å holde dette i over fem år.	Kristine gått ned 15 kilo to ganger, men gått opp igjen begge gangene.
Marianne har gått ned 13 kilo og klart å holde dette.	Hege gikk ikke ned i vekt på kurs, men har tidligere gått ned over 20 kilo på egenhånd.
Henriette har gått ned 38 kilo og klart å holde dette.	Cecilie har gått ned flere ganger, men går alltid opp igjen.

Etter å ha gått på ett eller flere Grete Roede kurs er det tydelig at alle kvinnene har mange tanker og refleksjoner rundt temaene mat, helse og kropp. De har alle erfaringer og opplevelser rundt eget kosthold og fysisk aktivitet. Dette gir muligheten for innsyn i faktorer som kan ha betydning for hvorfor noen av kvinnene er fornøyde og har klart en livsstilsendring, mens andre ikke har klart dette og er misfornøyde. Enkelte av kvinnene har en klar historie som er enkel å forstå i forhold til hvilke faktorer som har spilt inn på deres vei eller forsøk mot en livsstilsendring. Andre kvinner har mer sammensatte historier, hvor det kan være vanskeligere å få tak i helheten. Som en introduksjon til kapittelet presenteres tre ulike informanter.

Henriette er 51 år, har gått ned 38 kilo og klart å holde dette. Hun er veldig fornøyd med vekten og jobber for å holde den på det samme nivået. Hun har gjennom hele prosessen vært målrettet og bestemt i forhold til resultatet. Hun gikk på kurs sammen med mannen og de har sammen endret hverdagen til å inneholde mer fysisk aktivitet og et sunnere kosthold. De ønsket å leve et sunt og godt liv sammen også på sine eldre dager, og visste at endringene innebar forandringer både i hverdagsstress, kosthold og fysisk aktivitet. Da Henriette hadde gått ett kurs fortsatte hun på to *Hold Vekten kurs* for å være 100 prosent sikker på at endringene var kommet under huden og blitt en del av hverdagen hennes. Henriette setter seg stadig nye mål i forhold til treningen i form av deltakelse i maraton. Dette for å sikre at hun opprettholder aktivitetsnivået. Hun kontrollerer og styrer hele tiden vekten ved å ha et bevisst forhold til kostholdet sitt i sammenheng med treningsmengden. Henriette er opptatt av hva maten inneholder og kjøper aldri produkter som ikke har innholdsfortegnelse. I tillegg har det gått sport i å finne gode erstatningsprodukter for både henne og mannen. Hun liker å invitere venner til middagsselskap, men serverer gjerne mager mat hvor smak kommer i fokus. Blir hun derimot bedt bort til middag planlegger hun ved å justere matinnholdet og treningsmengden. Hun føler det går greit å takke nei til mat i de fleste situasjoner. Eventuelt velger hun å smake og spise mindre, og eventuelt kompensere med en ekstra treningsøkt.

Kristine er 42 år gammel og er ikke fornøyd med vekten sin i dag. Hun har gått på flere kurs og gått ned 15 kilo to ganger, men begge gangene har hun gått opp igjen i vekt. Hun føler hun kan teorien om hva som skal til, men får det likevel ikke til å fungere i praksis. Hun mangler den indre motivasjonen og en målsetning for å skulle gå ned i vekt. Den første gangen hun gikk ned i vekt hadde hun lagt på seg mye etter sin første graviditet og følte seg lite vel i egen kropp. Den andre gangen hun gikk ned 15 kilo skulle hun gifte seg og ønsket å se best mulig

ut på den store dagen. Begge gangene har det sakte, men sikkert sklidd ut ved at hun stadig unner seg noe som til slutt utgjør en endring i vekten. Kristine liker ikke å planlegge og syns det har vært et slit å gå på kurs hvor hun skulle følge nøye med på alt hun spiser. Hun føler hun burde tenke mer på helseaspekteret i forhold til en livsstilsendring, men merker at dette ikke er en stor nok drivkraft for å gjøre endringene som skal til. Hun har avfunnet seg med situasjonen til en viss grad, men påpeker på den andre siden hvordan hun ikke liker å gå på stranden og vise seg frem i bikini. Kristine elsker å gå på kafé og hun elsker å spise sjokolade. På kveldene kan hun ofte gå og snoke i skapene etter fortrinnsvis kjeks eller sjokolade. Dette i sammenheng med lite fysisk aktivitet, vet hun er hennes knagger for hvorfor hun ikke går ned i vekt.

Solveig er 38 år gammel og delvis fornøyd med vekten sin i dag. Hun gikk ned mellom 8-9 kilo på kurs, men har gått opp igjen rundt 3 kilo. Hun har kommet til at hun er fornøyd med vekten sin i dag, til tross for at hun alltid kunne ønske seg bare et par kilo mindre. Selv om hun ikke klarer å gjennomføre det hun har lært på kurs hver eneste dag, føler hun at prinsippene ligger der og at hun klarer å følge dem i relativt stor grad. Hun prøver å trene tre ganger i uken, men dette går litt i bølgedaler i perioder. Hun forsøker å alltid ha sunne alternativer i kjøleskapet slik at hun, barna eller mannen velger dette i stedet for noe mer usunt dersom en får lyst på noe godt på kvelden. Er hun ute på restaurant ønsker hun ikke alltid å tenke på at maten skal være sunn, men god. Hun forsøker å være restriktiv på inntak av mengde mat, spesielt i forhold til kaker og søtsaker, men syns det kan være vanskelig å si nei uten å ha smakt.

Disse tre informantene har tre veldig forskjellige opplevelser og hverdager etter å ha gått på samme type kurs for å gjøre en livsstilsendring. De har alle et forhold til motivasjon, de møter alle sine utfordringer og har alle ulike handlingsvalg i forskjellige situasjoner.

#### **4.1 Motivasjon og mestring**

Å kunne motivere seg og oppleve mestring kan ut i fra definisjonene som ble forklart i kapittel 2.4.2 være betydningsfulle faktorer for å gå ned i vekt og ha en positiv livsstilsendring. En skal likevel være bevisst hvordan motivasjonen kan gå i bølgedaler og det kan være viktig å minne seg selv på den opprinnelige motivasjonen underveis i prosessen. Denne vil i mange tilfeller ofte ha vært knyttet til negative konsekvenser av den tidligere

atferden. Et eksempel her kan være hvordan det å ikke trene, gjør at en ikke orker å leke med barna sine mer enn fem minutter før en må ha en pustepause (Prescott & Børtveit, 2005). Dette gjør det interessant å gå dypere i opplevelsene informantene har til både motivasjon og mestring.

En stor forskjell mellom de fornøyde og de ikke fornøyde informantene er opplevelsen av motivasjon både i dag og ved kursstart. Ser en på motivasjonen i dag er det flere faktorer som fortsatt motiverer de fornøyde informantene, i motsetning til de misfornøyde kvinnene som føler lavere motivasjon for å opprettholde livsstilsendringen. Flere av de fornøyde har ikke opplevd noen problemer i forhold til motivasjonen, verken i form av svikt i motivasjonen eller at de har gått på store smeller som kunne gitt en knekk. Den kan gå noe i bølgedaler i eksempelvis ferier, men det kan tyde på at den holder seg høy nok til at den ikke forsvinner. Henriette forteller:

*Motivasjon for vektreduksjon, den var liksom veldig grei. Jeg hadde ikke noe, jeg var heldig sånn sett og hadde ikke noen smeller på det...Så nei...jeg synes egentlig det har gått ganske bra.*

De mindre fornøyde informantene ser ut til å ha mistet mye av motivasjonen og er klar over dette selv. Camilla beskriver hennes tanker om hvor viktig motivasjonen er:

*Når en ikke har motivasjonen, da klare en ikke å holde seg unna alt man bør holde seg unna heller.*

Gjennom Camillas utsagn ser en hvor betydningsfull motivasjonen er, og flere av de mindre fornøyde informantene forteller at de ikke er like motivert lenger for å gjøre det de vet de bør gjøre for å opprettholde endringene. Ellen forteller at hun hele tiden føler det er vanskelig og hver uke er en kamp for å spise riktig. Hun forteller hvordan motivasjonen hennes har endret seg:

*Ja, og da holdt jeg jo vekten ganske lenge også...men det krøp sakte men sikkert opp igjen da jeg...men da var det skrive hver dag og da fulgte jeg det programmet skikkelig, helt til millimeteren. Veide alt, og på jobb så hadde jeg liksom alltid med matpakke med ferdigveide ting og ostesmørbrød og var liksom helt to the*

*point. Og da fungerte det som juling. Men, jeg er ikke motivert lenger til å være så streng da. Så tror jeg ikke det er sunt å gjøre det for mye heller da. Hvor du på en måte skifter kosthold så brutalt så ofte...*

Flere av de misfornøyde kvinnene er opptatt av at motivasjonen må være tilstede for å skulle klare å gjøre en endring, og de påpeker hvordan dette ikke er gjeldende i dag. På den ene siden opplever ingen av dem en høy motivasjon for å starte på en ny slankerunde, mens flere av dem på den andre siden uttaler at de tenker på hva de kan gjøre for å klare å gå ned i vekt. Noen av dem nevner å spise mindre karbohydrater og prøve en lavkarbodiett<sup>14</sup>, mens andre forteller at de lurer på å begynne på et nytt Grete Roede kurs med høyt fokus på trening. Cecilie er et godt eksempel på søken etter å klare en livsstilsendring, men likevel ikke vite hvordan.

*...så nå merker jeg at jeg har lagt på meg enda mer. Så oppe i hodet mitt så driver jeg og skal finne en eller annen løsning på det. Men jeg har ikke kommet til hva jeg skal velge på en måte.*

Når informantene ble spurt om motivasjon eller hva som motiverte dem for å starte på kurs er det interessant hvordan alle de fornøyde kvinnene vektlegger hvordan deres sta eller bestemte personlighet har hjulpet dem gjennom vektendringsprosessen. Det kan med andre ord tyde på at dette kan ha vært en motivasjonsfaktor i seg selv, både ved start av livsstilsendringen, men også videre ut i prosessen. Når de først har bestemt seg for at de skal klare dette, vil de ikke gi opp. Både Marianne og Anette forteller at etter å ha lagt ned både energi, krefter og penger i endringen, skal de klare å gjennomføre.

Henriette, fornøyd;

*Jeg er av natur veldig sta og veldig sånn, hvis jeg setter meg et mål så når jeg det. Det er vel mer sånn at jeg ikke setter meg mål som jeg vet jeg ikke når. Det har noe å si, litt sånn personlighet også tror jeg. At jeg er heldig, endelig så fikk jeg bruk for den staheten.*

---

<sup>14</sup>Å gå på en lavkarbodiett betyr å begrense inntaket av karbohydrater og øke inntaket av fett og eventuelt proteiner. Målet er å øke fettforbrenningen slik at en går ned i vekt. Det finnes mange ulike varianter av dietten (Lavkarbodiett, [www.lavkarbodiett.com](http://www.lavkarbodiett.com))

Solveig, fornøyd;

*Jeg var helt klart bestemt på at nå vil jeg gå ned noe i vekt, og var helt bestemt på at en sånn mirakelkur eller sultekur...sånn, det er ikke noe for meg. Jeg har stor tro på at det er kosthold, å spise nok, men trene, som er det som fungerer. Så når jeg først hadde funnet ut at nå vil jeg gå ned noen kilo, så var det det som gjorde det.*

### **“Jeg bør tenke på det, men det er ikke en må greie”**

Ser en på den konkrete motivasjonsfaktoren gjaldt denne ofte helse- eller utseendespekteret for informantene. Det er interessant hvordan den største motivasjonsfaktoren for alle de fem misfornøyde kvinnene da de startet på kurs, lå i å endre kroppsfasong, og utseende var den største pådriveren. Cecilie forteller;

*Det er nok utseende. Fordi jeg har super, bortsett fra den kroniske sykdommen, så har jeg bra kolesterol bla, bla, bla, jeg er helt i sånn i topp på de tingene der, men før eller siden vil nok det slå ut på sånne ting når man er overvektig. Men nå er jeg på en måte, for hver dag får jeg en ny match vekt. Når jeg ser bilder av meg selv da jeg meldte meg på det første kurset tenkte jeg kjære hva var det jeg meldte meg på kurs for. Jeg var jo...det var ikke så lenge etter jeg hadde fått barn da, sånn at det var vel for å få tilbake matchvekten.*

For de misfornøyde informantene har ikke helseaspekteret som en motivasjonsfaktor hatt like stor betydning. Flere av dem påpeker at de har en god helse eller føler seg i god form i dag, men at de er klar over at kroppsvekten kan gi dem helsemessige utfordringer *på sikt*. Kristine forteller hvordan hun føler at hun bør tenke mer på det helsemessige ved en vektreduksjon og at hun bør ta hensyn til det, men at hun likevel ikke gjør noe med det.

*Så nå er det egentlig å tenke mer på helseaspekteret. Så jeg har jo det inni meg at jeg bør tenke på det, men da kommer den bør. Da er det ikke en må greie. Det er noe jeg bør på grunn av helse, sånn at det....*

### “Du må se bruksverdien av det du gjør”

For de fem fornøyde kvinnene er det noe delt om utseende eller helsen var den største motivasjonsfaktoren da de startet på kurs. For både Henriette, Solveig og Lene var helse viktig da de alle opplevde fysiske plager på kroppen grunnet vekten, mens Anette og Marianne hadde et ønske om ikke å være tykke lenger og forklarer dette ut i fra et utseendeperspektiv.

Henriette fikk beskjed av legen at hun ville kunne utvikle diabetes dersom hun ikke gikk ned i vekt, men hun merket i tillegg hvordan det kroppslig var slitsomt å være overvektig blant annet i jobbsammenheng. Det er interessant hvordan hun selv uttrykker at hun så en *bruksverdi* i vektreduksjonen. Ordet *bruksverdi* henviser ofte til en verdi en ting har for et menneske eller den økonomiske verdien tingen har (Falkanger, 2011). Det er med andre ord i mange sammenhenger knyttet opp til konkrete ting og ikke en handling slik Henriette gjør. Likevel kan ordet i denne sammenheng gjenspeile mestringsfølelsen og en positiv mestringsopplevelse.

I forhold til ordet *bruksverdi* vil en også kunne trekke inn helseaspekteret. For alle de fornøyde informantene har helseaspekteret enten vært med som en motivasjonsfaktor fra starten av, eller det er kommet inn som en motivasjon underveis. For Anette ble refleksjoner rundt helseaspekteret sterkere etter et *Hold vekten kurs*, hvor helse hadde høyt fokus. Marianne på den andre siden oppdaget hvordan kroppen ble lettere og den fysiske formen bedre da hun gikk ned i vekt. Marianne forteller;

*Jeg tror egentlig kanskje det var mest utseende, men så var det ganske tungt. Jeg merket det ganske godt når jeg skulle springe...for jeg begynte på håndball også, og hvor tungt det er å løpe med ekstra kilo, det er ganske mye stor forskjell. Og så er det noe med å gidde å spille en hel kamp og ikke være dødssliten etter fem minutter.*

En ser med andre ord hvordan disse kvinnene har opplevd en bruksverdi på kroppen og at dette kan være en motivasjonsfaktor i seg selv. De har følt hvordan endringene har satt spor og gitt dem nye opplevelser og gevinster.

## **Klær, en bruksverdi og bonusopplevelse**

Idealene vi finner i dagens samfunn omhandler ikke kun kropp, men også klær. Den generelle normen er at vi skal kle oss slik at formene våre er i overensstemmelse med de skjønnhetsidealene som er i samfunnet. Når kroppen avviker fra disse normene og den i tillegg avviker fra utvalget i butikkene, kan klær bli et problem for mange (Klepp, 2011). Ulik vekt og størrelser vil med andre ord kunne påvirke hvilke klær en kjøper og hvilke butikker en handler klærne i. Det interessante med temaet klær er hvordan ingen av spørsmålene i intervjuguiden tok for seg dette som tema, men fire av de fornøyde kvinnene og en av de misfornøyde likevel kom selv inn på dette selv. Kristine, ikke fornøyd, har mye tøy som henger hjemme i skapet, men som ikke passer lenger.

*Det er bare irriterende med alle klærne som henger hjemme, som nå antageligvis ikke kommer til å bli brukt uansett for nå er de så gamle, men som man ikke kommer inn i og sånn, ikke sant.*

Dette blir i kontrast til de fornøyde informantene som derimot snakker om hvordan de har en positiv opplevelse i forhold til å endre garderoben. Flere av dem ser på dette som en stor bonus og en ekstra motivasjon gjennom å kunne kjøpe klær i ”vanlige” butikker og ikke behøve å gå i spesialbutikker lenger. Dette er ikke en opplevelse som kun var positivt da de gikk på kurs, men også noe som oppleves som en bonus flere år etter kursets slutt. Et eksempel kan vises gjennom Marianne som opplevde det som en stor motivasjonsfaktor da hun kunne begynne å bruke mindre størrelser.

*Ja, nå kan jeg det, nå er jeg jo størrelse 42. Ja, det skal jeg bare fortelle deg er kjempedeilig. For det er noe med det når du får en viss størrelse mister ting fasong også. Så det er jo ikke bra i det hele tatt. Nei, det er veldig deilig. Bare det å kjøpe seg en BH på en vanlig butikk!*

Dette kan tyde på at klær kan oppleves som en motivasjonsfaktor og bli sett på som en *bruksverdi* av livsstilsendringen også flere år etter endringen og ikke kun i den tiden en går ned i vekt. Opplevelsen av å kunne gå i vanlige butikker er tydelig et viktig element i prosessen ettersom fire av fem av de fornøyde informantene forteller om dette uoppfordret. Likevel skal en også huske på at klær ikke nødvendigvis kun er en individuell faktor, men også noe som samfunnet og miljøet rundt personen vil ha innflytelse på.



### **4.1.1 Mestring**

Motivasjon- og mestringsopplevelser er viktige elementer i en atferdsendring (Barthe, et al., 2001). I tillegg vil andres kommentarer kunne påvirke (Paquette & Raine, 2004).

Kommentarer vil både kunne være en faktor i den sosiale rammen, men også ha utslag for mestringsfølelsen. For mange av de fornøyde informantene ser en at mestringsprosessen rundt ulike situasjoner i mange tilfeller er gått over til å bli en vane. På spørsmålet om de har situasjoner de opplever som spesielt utfordrende i dag, er det flere av dem som responderer med at de ikke har dette eller kun har opplevelser fra et fåtall anledninger, men de føler det stort sett går greit.

#### **“Dette er min private greie”**

Ser en på opplevelsen av engasjement og kommentarer fra andre mennesker i en mestringssituasjon er dette noe flere av informantene har snakket om på ulike måter. Flere av de mindre fornøyde informantene viser hvordan de ikke ønsker å involvere andre til enhver tid. Å fortelle andre mennesker at man skal til å gjøre eller ønsker å gjøre en endring vil i følge litteraturen kunne oppleves som en høyere forpliktelse til avgjørelsen (Prescott & Børtveit, 2005). Å oppleve at en ikke klarer en atferdsendring eller at en må forsøke flere ganger, kan oppleves som flaut og tungt for mennesker (Prochaska, et al., 1992). Dette kan igjen sees i sammenheng med mestringsopplevelsen. En har ikke mestret situasjonene, slik at en er gått tilbake et eller flere steg i den stadiebaserte atferdsmodellen. For informantene i dette utvalget, og da spesielt de misfornøyde, har flere av dem forsøkt å endre vekten mange ganger over flere år, med et langvarig resultat de ikke er fornøyd med i forhold til egne ønsker.

Kristine, ikke fornøyd, forteller om sine opplevelser:

*Det har jo vært de gangene hvor jeg har bestemt meg for at nå skal jeg skjerpe meg og nå skal jeg være flink og ikke spise ting og sånn. Men så er det ikke alltid at man har lyst til å involvere andre i det, man har lyst til å ha det som en sånn, dette er min private greie.*

At Kristine ikke har lyst til å involvere andre i eventuelt nye forsøk etter å ha gått ned 15 kilo to ganger kan muligens være et eksempel på en lavere grad av mestringsfølelse. Det samme kan vi se hos Cecilie, ikke fornøyd. Cecilie likte å få positive kommentarer da hun gikk på

kurs og var flink, men kunne likevel ha ønsket mindre fokus. Hun opplevde også da hun gikk på kurs, at hun ikke ønsket å reklamere i sosial situasjoner, at hun var en person som slet med vektproblemer.

*... egentlig syns jeg det ville vært like greit å ikke fått noen kommentarer på når man er flink. Det har jeg ikke noe... har ikke noe behov for det utover kurset, nærmere tvert imot. Jeg liker ikke å være så veldig synlig.*

Camilla, ikke fornøyd, på den andre siden viser hvordan hun opplevde det som et personlig nederlag å ikke få til endringen hun ønsket. Hun likte å få kommentarer da hun gikk på kurs og var flink og forteller hvordan en kommentar om at det ”nesten ikke var noe igjen av henne” ga henne god motivasjon og en følelse av at endringene hun gjorde virkelig fungerte. Da hun senere opplevde at vekten stagnerte og hun ikke gikk like mye ned i vekt som hun hadde håpet på, ønsket hun ikke å snakke like mye om det, noe som også resulterte i mindre kommentarer.

*Jeg tror det var litt nederlag for meg og derfor sa jeg ikke så mye om det selv. Og da kommer det naturlig ikke så mange kommentarer.*

Etter å ha sett på hvordan motivasjon og mestringsopplevelsen kan påvirke, er det interessant å se på ulike utfordringer informantene opplever.

## **4.2 Utfordringer**

Alle informantene har gått på ett eller flere Grete Roede kurs og har fått en opplevelse og evaluering av eget kosthold, egen hverdag og hvilke utfordringer som er knyttet opp mot dette i forhold til å lykkes med en vektreduksjon. En *utfordring* blir i ordboken definert som noe å bryne seg på og en ytring eller situasjon som utfordrer til noe (Ordnett.no, 2011d). Til tross for ulike resultater vil mange av informantene oppleve flere av de samme utfordringene. Ser en på Fürst (1996) sin *The food choice prosess model* er denne et godt eksempel på hvor mange ulike påvirkningsfaktorer som gir utslag for våre matvarevalg og hvordan ulike faktorer kan påvirke mennesker forskjellig.

I oppgavens empiri finnes flere ulike opplevelser rundt utfordringer. Det er likevel valgt å knytte dette opp mot tre temaer; en varig endring, at ting ikke går som planlagt/sklir ut og trening. Dette er temaer alle kvinnene snakker om og som flere ulike utfordringer kan knyttes opp mot. I tillegg vil sosiale situasjoner og rammer kunne ha en betydning for utfordringer, noe som vil bli diskutert under kapittel 4.3. Gjennom intervjuene virker det som de misfornøyde kvinnene har flere situasjoner de opplever som utfordrende, enn de fornøyde kvinnene. Likevel har alle de fornøyde kvinnene også personlige utfordringer. Eksempelvis opplever Lene det tungt å skulle opprettholde treningen på treningsstudio, Marianne føler det kan være vanskelig å planlegge middager, mens Solveig føler besøk hos svigerfamilien, hvor en er prisgitt andres matlaging, er en utfordring. På den andre siden kan det virke som om situasjonen ikke oppleves som en *krevende* utfordring på samme måte som hos de mindre fornøyde informantene. Dette kan vises gjennom hvordan Henriette svarte på spørsmålet om hun opplever utfordringer:

**I:** *Men har du noen situasjoner hvor du føler det er ekstra utfordrende å skulle opprettholde en slik sunn livsstil?*

**Henriette:** *Nei, ikke som jeg kommer på. Nei, jeg har ikke det altså. Men det er klart enkelte dager, det kan være at datteren min har bakt kake til meg på bursdagen min og jeg må jo spise den, jeg kan ikke si nei til det. Men det er ikke den største utfordringen. Jeg ser ikke at det er noe sånn krise...Nei, jeg kan ikke si at jeg liksom. Det er like greit å spise "all right" mat som å ikke gjøre det. Så nei, jeg tror jeg ikke jeg har møtt noen sånne vanskelige situasjoner.*

Kontrasten til Henriette kan vises gjennom hvordan Ellen, ikke fornøyd, svarer på det samme spørsmålet:

**I:** *Men har du noen andre opplevelser som du ikke allerede har fortalt hvor du synes det er vanskelig å opprettholde det du har lært?*

**Ellen:** *Jeg synes det er vanskelig hele tiden jeg. Det er en kamp hver uke for meg å spise riktig. Det er det. Jeg har lyst på snot hele tiden jeg. Kaker og gjærbakst og godteri. Det er en evig kamp som jeg tror jeg kommer til å ha veldig lenge og jeg vet ikke helt hva jeg kan gjøre med det, men det er frustrerende. Jeg sliter med det.*

#### **4.2.1 En varig endring**

Ved en livsstilsendring er et av målene å gjøre endringer som en kan leve med og dermed bli varige (Grete Roede AS, 2007). Dette vil for kvinnene i utvalget innebære opprettholdelse av den kunnskapen de har ervervet på kurs, få de nye vanene inn som rutiner i hverdagen og takle utfordringer som måtte dukke opp. Dette er noe av det som må til for å unngå et mulig tilbakefall (Barthe, et al., 2001; Mæland, 2005; Nutbeam & Harris, 1999). Flere av kvinnene føler at de har lært mye på Grete Roede kurset som de tar med seg i hverdagen. Om de velger å leve etter denne kunnskapen eller ikke, varierer.

Camilla, ikke fornøyd, forteller om henne og ektemannen;

*Vi kan teorien, men vi etterlever den ikke i praksis, og da går det som det går da.  
Men vi må jo prøve å bli litt flinkere nå, vi skal jo prøve å lære henne litt  
[datteren] sunnere matvaner etter hvert...*

Flere av de misfornøyde kvinnene uttrykker hvordan de i tiden etter kurset opplever at det de har lært blir problematisk i forhold til deres egen hverdag og de valg de selv ønsker å ta. Dette ved at det blir for strengt, for firkantet, for lett å glemme eller ikke ha tid til mellommåltider, for mange fristelser og for liten tid til å trene. To eksempler en kan trekke frem er Kristine og Ellen. For Kristine er det de små rette valgene som kan være vanskelig å ta, uten at hun selv klarer å sette ord på hvorfor hun ikke klarer å ta det ”riktige” valget. Et eksempel hun bruker er hvordan hun ofte velger det usunne alternativet når hun deltar på møter eller seminarer. Det kan stå et fat med frukt og grønnsaker og ett fat med noe mer usunt som kake eller wienerbrød, og hun påpeker hvordan de små valgene i hverdagen stadig faller ned på det usunne alternativet.

Ellen føler Grete Roede blir for rigid for henne og har problemer med å leve etter dette i etterkant av kurset. Hun har lært hvor hennes utfordringer ligger og føler hun har endret mye av kostholdet sitt. Hun vet for eksempel hvor usunt pølser, bakverk, brus og potetgull er, men klarer likevel ikke å endre alt slik at hun kan gå ned i vekt. Hun føler selv at et av de største problemene hennes i etterkant av kurset var maten hun ikke kunne spise like store mengder av.

*I: Hva var det du synes var det vanskeligste å forholde deg til?*

*Ellen: Det man ikke skal spise for mye eller for lite av, alt for glad i snop. Så jeg trenger mer enn de tillater [liten latter].*

Tilfellet til Kristine viser hvordan en ikke vil kunne isolere hendelsene til kun det individuelle valg, men må også se på de sosiale rammene rundt henne og hvordan hun på jobbmøter eller seminarer faktisk er nødt til å ta ulike valg i sammenheng med hennes ønske om å gå ned i vekt. For Ellen derimot kan det tyde på at hun allerede har bestemt seg for at dette opplegget ikke passer for henne, til tross for at hun har gått på mange Grete Roede kurs.

For flere av de fornøyde informantene har endringene mer eller mindre blitt en rutine og flere av dem forteller hvordan de har fått en mer strukturert hverdag og måltidsrytme. Planlegging og forberedelser er en viktig del av opprettholdelsen, og å ikke bli overrumplet av uforutsette situasjoner. Anette forteller hvordan planleggingen er med henne hele tiden, også på ferie og i de sene nattetimer:

*Ja, og så er jeg sånn at jeg har alltid med meg noe. Hvis jeg ikke er her på jobben, så har jeg med meg noe i veska. Jeg har med meg rugbrød til Syden og sånn ikke sant, jeg er helt vill. Bananer i veska og. For det er jo sånn, når det har gått tre, tre og en halv time så er jeg sulten. Da må jeg ha noe å spise og da vil jeg ikke ha sjokolade. Jeg har til og med hatt med meg niste på byen og spist på nattbussen hjem [latter]. Som jeg har spist på veien hjem. Ikke spist når du har drukket litt vet du, da er det lett å bare ta en burger. Jeg er bare....syk [latter].*

Anette definerer seg selv som “syk” i betydningen av annerledes og en som skiller seg ut i forhold til sine egne venner. Likevel forteller hun at vennene har godtatt at det er slik hun er når det kommer til matvarevalg. Utsagnet til Anette viser tydelig hvor betydningsfull endringen er for henne og hvor essensielt planlegging er i forhold til utfordringer som mellommåltider og nattmat.

### **Snoking til kveldskosen**

Å ha mat tilgjengelig er noe som nevnes av flere både i forhold til å ha sunne alternativer i kjøleskapet, men også å ha mer usunne varer som kjeks, godteri og sjokolade i skapene. Flere av de misfornøyde informantene snakker om hvordan de opplever å gå og snoke i skapene, og

da spesielt på kveldstid. Å snoke blir definert på Ordnett som å snike, søke etter noe eller å “lete etter noe i skjul” (Ordnnett.no, 2011c). Ingen av informantene snakker om at de utfører snokingen i skjul, men at de søker etter noe er tydelig. For både Camilla, Ellen og Kristine er dette en stor utfordring, men likevel klarer de ikke å endre denne vanen. Ellen forteller at hun stadig har fokus på å skulle endre ”fra i morgen av”. Camilla og Ellen påpeker hvordan de ikke kan kjøpe inn godteri tidlig i uken og regne med at dette blir liggende helt til helgen. De vet begge at dersom de handler det inn blir det spist opp, og Ellen vet at hun må fjerne ting fra huset for at ting skal gå greit.

*Det er ikke middagen som er bøygen, det er kveldskosen. Jeg støvsuger huset. Jeg kan ikke kjøpe noe og ha liggende til helgen. Det er derfor det må kjøpes inn fredag i stedet for på mandag, for den er ikke der på fredag hvis det er handlet inn på mandag. Det er det som er bøygen min, jeg har ikke noe viljestyrke i det hele tatt forhold til det der.*

Ellen er ikke alene om å ha et slikt sterkt forhold til kveldskosen og opplevelsen rundt å ikke kunne ha bestemte matvarer i hus. Hege, ikke fornøyd, uttrykker hvordan hun opplever følelsen av abstinens mot godteri og sjokolade dersom hun ikke har dette i hus. Hun sier selv at hun nesten ikke klarer å gå i en butikk uten å kjøpe noe godteri. Kristine opplever mye av det samme, og for henne er det å spise en sjokolade blitt en daglig rutine. Dersom hun glemmer å kjøpe sjokoladen når hun er på butikken eller på vei hjem fra jobb undrer hun seg over hva som egentlig skjedde.

*For jeg er nok blitt en helt sånn, helt sånn som går bort og henter det. Og så har jeg gjerne spist opp da, en sånn melkerull, jeg bruker 7-8 minutter med bilen fra butikken og hjem. Da er den borte, så jeg har jo egentlig ikke hatt noe glede av det. Det er ikke sånn at jeg nyter det. Du bare spiser det mye av gammel vane.*

Å få lyst på noe godt er noe alle kvinnene har et forhold til. Likevel snakker ingen av de fornøyde informantene om snoking på samme måte som flere av de mindre fornøyde kvinnene. Dette kan på den ene siden tyde på at de ikke utfører snoking eller ikke ser på dette som en utfordring. En vil også kunne tenke at de på den andre siden takler denne utfordringen ved å planlegge. To eksempler er hvordan både Marianne og Solveig forteller at de kan få et sterkt “søtsug” og lyst på noe. Solveig prøver å styre unna og

legge kosematen til helgene. I tillegg tar hun kromtabletter<sup>15</sup> for å redusere det verste søtbehovet. Marianne forteller hvordan hun et par dager før intervjuet spiste en hel plate kokesjokolade på en kveld. Dette måtte hun da justere neste morgen ved å ta en løpetur for å forbrenne ”dritten” som hun selv kaller det.

Dette viser hvordan alle kvinnene i utvalget har et engasjert forhold til mat. Spesielt med tanke på mat de enten begrenser inntak av, mat de regner som kosemat eller matvarer de har et mer ambivalent forhold til. Kontrastene i hvordan informantene tar ulike valg kan vises gjennom å se på forholdet Camilla, ikke fornøyd, og Lene, fornøyd, har til ost. Begge elsker ost og vet at dette ikke er det smarteste valget for å holde en slank linje. Camilla forteller at hun vet det ikke er bra, men likevel har ost på all mat det lar seg gjøre å ha ost på. Lene på den andre siden er veldig glad i å spise tykke skiver med fet ost, men spiser aldri dette til hverdags lenger. Hun velger isteden å spare dette til spesielle anledninger hvor hun på forhånd har bestemt at hun kan bruke noen kalorier på matvarevalget ost, og uttrykker;

*Jeg tenker at jeg skal bruke kaloriene på det jeg vil ha dem på.*

### **“Hvordan kan jeg bake en rullekake uten at jeg selv ruller”**

For mange betyr en livsstilsendring å legge om kostholdet og livsstilen ved å finne nye alternativer i forhold til matvarer og tidligere atferd (Prescott & Børtveit, 2005) Dette er noe en ser også gjelder for dette utvalget og flere av kvinnene er opptatt av matens sammensetning, både enkeltprodukter og måltider. Dette er i tillegg noe som er viktig på et Grete Roede kurs hvor det er fokus på å velge de magre produktene versus de fetere (Grete Roede AS, 2007). Henriette, fornøyd, og Kristine, ikke fornøyd, er to motsetninger i opplevelsen av å måtte finne nye produkter og en erstatning for tidligere valg.

Henriette;

*Så du kan si, det gikk litt i sport i det å finne erstatninger eller måter å gjøre det på som gjorde at kaloriinnholdet gikk ned, eller, altså hvordan kan jeg bake en rullekake uten at jeg ruller.*

---

<sup>15</sup> Kromtabletter brukes av mange for å dempe “søtsuget” ettersom krom ser ut til å være en faktor i opprettholdelsen av et stabilt blodsukker. Effekten er likevel ikke vitenskapelig dokumentert (Nordic Council, 2004).

Kristine;

*Men jeg er ekstremt glad i sjokolade, så å kutte ut den og finne en erstatning for den det finnes ikke [latter].*

De fleste av kvinnene, både de fornøyde og de misfornøyde, er opptatt av og har et bevisst forhold til matens innhold i form av både makronæringsstoffer og energi. Mange tenker mye kalorier i hverdagen og velger produkter ut fra dette. Flere av dem snakker om hvordan de spesielt ser på innhold dersom de skal ta inn et nytt produkt i kostholdet sitt, og poengterer at dette er en tankegang de har med seg fra Grete Roede og en av de tingene som sitter igjen etter kurset. Dette viser hvordan informasjonen de har ervervet på kurs, også for de mindre fornøyde informantene, stadig er med dem og styrer deres valg i hverdagen. Hvordan de velger å bruke kunnskapen de har fått i forhold til valg de tar, varierer derimot mellom gruppene.

#### **4.2.2 Ting sklir ut**

For mange kan det være en tung prosess å endre personlige vaner, og tilbakefall og glipper er vanlig (Barthe, et al., 2001; Prescott & Børtveit, 2005). I begynnelsen kan en oppleve en rettferdiggjøring for dette gjennom å tenke at en har vært flink så lenge at å slippe opp litt, ikke kan utgjøre en forskjell. Flere slike små utskielser eller glipper kan gi større konsekvenser på sikt (Prescott & Børtveit, 2005). Det er derfor interessant å se på hva kvinnene i dette utvalget velger å gjøre dersom ting sklir ut og hvordan de velger å håndtere situasjonene.

De fornøyde informantene forteller mer om hva de faktisk gjør dersom de opplever å ikke få trent eller har gått opp litt i vekt, enn de prater om at ting sklir ut. Flere føler de har innarbeidet gode rutiner og endringene er blitt en del av hverdagen, og igjen er planlegging et viktig nøkkelbegrep. Anette, fornøyd, forteller;

*Anette: Jeg synes jo stort sett at det går greit selvsagt. Stort sett så går det veldig greit og jeg klarer meg fint og jeg er fornøyd med det. Men..det er jo som jeg sier av og til skulle jeg gjerne bare gått hjem og lagt meg på sofaen og spist potetgull. Ikke hastet av gårde til trening og spist fisk når jeg kommer hjem liksom.*



*I: Men de gangene du føler at åhh, nå vil jeg egentlig hjem. Er det noen ganger du gjør det?*

*Anette: Ja, men da må jeg ta igjen treningen en annen dag. Det er sånn, hvis jeg skal være i Oslo i helga, så kan jeg trene i helga. Og det gjør jeg...hvis jeg ikke får tid i uka. Men det kommer litt an på hva jeg skal i helga, blir det tid til å trene så tar jeg det igjen da, hvis ikke kan jeg ikke skulke.*

Flere av de misfornøyde kvinnene forteller hvordan ting har sklidd ut etter kurset, sakte, men sikkert. Kristine føler det ofte sklir ut både i ferier, helger og hverdagen;

*Det jeg merker med en gang jeg er ferdig på kurs, så sklir det litt ut ikke sant. Så tar man en sånn og så tar man en sånn, og så sklir det sånn sakte, men sikkert ut på småting som først ikke spiller så stor rolle på vekta og så plutselig gjør det seg større utslag.*

Kristine er ikke et enkelttilfelle og for mange av de mindre fornøyde informantene kan det være vanskelig å holde seg unna det de vet de bør holde seg unna, enten når de er i butikken eller i form av snoking i skaper. Flere av kvinnene forteller også hvordan de kan ha gode intensjoner og planer om å endre på vanene sine, men at de ikke får det til i praksis. For Cecilie derimot har dette gjort seg gjeldende gjennom henne og mannens hobby og interesse for matlaging. Dette viser igjen tilbake til de sosiale rammene og vil bli presentert nøyere i kapittel 4.3.

### **“Nå har jeg verktøyet”**

En del av opplegget på et Grete Roede kurs er ukentlig veiing (Grete Roede AS, 2007). Enkelte av kvinnene i utvalget har fortsatt med dette, mens andre velger å ikke ha noe forhold til å skulle veie seg. Flere av de fornøyde kvinnene har bestemte målsetningen i forhold til vekten sin og har et slingringsmonn på to kilo pluss/minus. Dersom de går over denne grensen må de gjøre tiltak og ta i bruk ofte fastsatte taktikker. Lene, fornøyd, forteller hvordan hun har fortsatt med jevnlig veiing og at dette er nødvendig;

*...og det er fordi jeg orker ikke å gå på vekten og oppdage at jeg har lagt på meg fem kilo. Jeg må ta det med en gang. Det jeg tenker nå er at nå har jeg verktøyet, jeg vet hva jeg skal gjøre. Og når jeg har lagt på meg to kilo, så tar jeg av de to*

*kiloene. Og jeg vet at jeg gjør det når jeg går rett inn i den dietteren og blir veldig nøye på den og går tur hver dag og så går jeg jo ned...jeg ser det jo. Jeg har erfart det flere ganger. Og da er det gjort på en uke eller to ikke sant. Jeg orker ikke tanken på å ende der jeg var.*

Det er spennende hvordan Lene bruker ordet *verktøy* i en abstrakt form for å forklare hvordan hun går ned igjen i vekt dersom ting sklir ut. I tillegg kan det tyde på at Lene finner en motivasjon i å ikke skulle ende opp med de 30 ekstra kiloene hun hadde tidligere. Hun har med andre ord en *motivasjon* og ser en *bruksverdi* av å ta frem verktøyet sitt, og hun har en *mestringsfølelse* ved at hun har positive erfaringer fra tidligere glipper.

De misfornøyde informantene har en ulik opplevelse av en eventuell vektøkning og kun Hege forteller at hun prøver å være flink i perioder dersom hun ser en vekttoppgang, til ting sklir ut igjen. Flere av dem har en stabil vekt i dag, til tross for at de ønsker en lavere vekt. Likevel er det ingen av dem som har en plan for hva de skal gjøre dersom ting sklir ut og vekten går opp. For både Kristine og Cecilie er det et nederlag å se at vekten har økt, og de gir mer opp enn et forsøk på endre.

Cecilie forteller:

*At jeg tror det at når jeg veier meg og ser at jeg veier mye mer enn jeg, eller har gått opp, så blir jeg litt oppgitt og tenker sånn, æsj, dette går ikke, da kan jeg like gjerne spise sjokolade.*

Kristine forteller:

**Kristine:** *Det å titte om jeg har jeg liksom, har jeg gått opp eller ned nå i hvert fall, ikke sant. Håpe at, har jeg ikke vært litt flink denne uka ikke sant. Og så har jeg vel egentlig ikke det ikke sant, men jeg kan jo håpe på det. Så det er nok mer sånn selvpisking enn en positiv motivator egentlig.*

**I:** *Men hvis du ser at vekten ikke er helt som den skal, gjør du noe med det?*

**Kristine:** *Nei, det er det jeg ikke gjør vet du. Jeg har gitt opp litt. Egentlig. Jeg får ikke noe sånn, yes nå skal jeg gjøre noe med det. Det er nok. Jeg leter etter, hvor finner jeg min indre motivasjon. For det sitter jo oppi her [peker på hodet]. Jeg føler at jeg kan, jeg kan hva som er riktig, men jeg klarer ikke å gjennomføre det.*

Her viser begge hvordan de ikke har noen verktøy de tar frem. De har ingen høy *motivasjon* for å forsøke å endre vekten og de har heller ingen positiv *mestringsfølelse*.

#### **4.2.3 “Trening er et pliktøp”**

I en vektendringsprosess blir trening og fysisk aktivitet viktig for de aller fleste, og dette er også noe som Grete Roede sine kurs og kursbøker har hatt og har fokus på. Gjennom kursbøkene er det gitt informasjon om ulike treningsformer, hvordan holde motivasjonen oppe i forhold til trening, hva en bør spise før, under og etter trening i tillegg til hvilke helsegevinster en vil oppnå ved jevnlig fysisk aktivitet (Grete Roede AS, 2007).

Helsedirektoratet setter også fokus på fysisk aktivitet, og påpeker at dette er viktig sammen med et godt kosthold både i forhold til en vektreduksjon, men like viktig for å ha kontroll på vekten (Helsedirektoratet, 2011). Alle kvinnene har et reflektert forhold til trening enten i form av at de trener jevnlig eller at de vet at de burde ha trent mer og ser på dette som en utfordring i forhold til livsstilsendringen.

De fornøyde informantene har rutiner på treningen og opprettholder den også i perioder hvor de aller helst ønsker å la være. For Marianne var det viktig da hun gikk på kurs å finne et treningsnivå hun kunne leve med etter kursets slutt. Hun ønsket ikke å la seg rive med i treningsånden hun opplever mange overdriver på kurs ved å gå fra null aktivitetsmengde, til ekstreme mengder. Hun trener i dag tre ganger i uken og klarer å opprettholde dette. Både Marianne og flere av de andre fornøyde informantene passer på å få sin faste trening, og omstrukturerer uken dersom noe skjærer seg. Flere av dem påpeker i tillegg at de ikke trener fordi det er like gøy til enhver tid, men fordi de må for kunne holde vekten og den fysiske formen på det stadiet den er i dag. Dette viser at de ser en verdi av treningen. Noe som igjen kan være en av påvirkningsfaktorene for trening. Trening blir brukt av flere av de fornøyde informantene som et *verktøy* dersom de har gått opp et par kilo og må justere for å komme seg ned igjen. Treningen blir også brukt som en teknikk og kompensering dersom de har spist mer enn de pleier, eller de skal bort og vet at det kan bli utskeielser.

I forhold til hvorfor de fornøyde trener, kan en se tilbake på motivasjonen. Lene forteller at hun ikke alltid har motivasjon til å trene, men likevel gjør det. Henriette setter seg mål om å løpe maraton og forteller;

*Etter jeg begynte med Grete Roede, da tenkte jeg at nå har gått ned så mye i vekt at nå må jeg bare sette meg et helt sinnsykt mål sånn at jeg må trene gjennom vinteren. Det er greit å trene på sommeren når det er fint og du kan løpe eller gå eller hva du vil, men å løpe gjennom vinteren er utrolig trått, så da var det bare...Selve maraton var gøy, treningen var pyton.*

Dette viser til en anstrengelse som også Barth et.al (2001) poengterer i sin bok. Motivasjon kan bli påvirket av en egen bevisst anstrengelse. En ser på problemene atferden vil kunne gi en selv, og gjør en selvgransking (Barthe, et al., 2001). Dette blir i kontrast til de misfornøyde kvinnene hvor treningen tydelig oppleves som en utfordring i forhold til en livsstilsendring. På spørsmålet om hvordan det går med treningen svarer alle bortsett fra Ellen at det går dårlig.

Kristine;

*Nei, det blir det dårlig med i det siste. Jeg kjøpte meg bikkje for 2 ½ år siden og det var nettopp for at da må jeg ut og gå, så jeg er ute og går hver kveld, men det er ikke den er treningsgåingen, det er mer rusle en tur.*

Camilla;

*Nei, det skulle jeg ha gjort, men jeg prøver å være flink til å gå hvis vi skal noe sted, når vi ikke tar bussen. Men i dag regnet det, så da tar vi bussen.*

Hege;

*Nei, nå er det slapt. Nå har jeg ikke tid, men i perioder så er jeg også flink til å trene. Vi har trimrom på jobben her da så...*

Cecilie:

*Nei, jeg trener ikke.*

Ellen er den eneste av dem som forsøker å ha en relativt jevn treningsmengde og ønsker å holde seg i god form. Hun trener ikke med tanke på å gå ned i vekt, men holde seg i form. Dette kan blant annet sees i sammenheng med at hun har en jobb som krever at hun har en viss fysisk form på plass, og at dette derfor kan være en motivasjon for henne.

Flere av de misfornøyde kvinnene snakker om *rusleturer*, som tilsvarer gåturer i rolig tempo, og sier selv at dette ikke kan kategoriseres som trening. Å gå en tur er også bra for kroppen, men en må opp i en viss mengde og få opp pulsen dersom en ønsker en effekt av treningen i form av bedre helse, bedre kondisjon og/eller som et middel for å endre vekten (Helsedirektoratet, 2010a). Det kan tyde på at ingen av de misfornøyde kvinnene har noe mål eller motivasjon for å trene. Det er tidligere vist hvordan Kristine føler hun *bør* tenke for å få en bedre helse, men at det fortsatt ikke er kommet til *må* stadiet. Det er mulig dette også gjelder for flere av disse informantene, og at så lenge de går en rusletur føler de at de er i nok bevegelse til å kunne si seg fornøyde.

### **4.3 Sosiale rammer**

Ved en livsstilsendring er det viktig å huske på at et menneske ikke vil leve alene, men i samsvar med andre i et miljø og samfunn (Prescott & Børtveit, 2005). Det er derfor aktuelt i denne oppgaven å også utforske hvordan de ulike sosiale rammene til informantene er og om de kan påvirke resultatet flere år etter en livsstilsendring. Alle informantene i utvalget er gift eller samboere, noe som betyr at de alle har en partner de må forholde seg til i hverdagen. Alle, bortsett fra Anette, har også barn, men det varierer om barna bor hjemme eller er flyttet ut. I tillegg jobber åtte av informantene, mens to er hjemmeværende.

#### **4.3.1 Det nære miljø**

Både de fornøyde og de ikke fornøyde kvinnene snakker om hvordan støtte og kommentarer fra andre mennesker, spesielt mannen eller samboeren deres, kan påvirke dem både positivt og negativt. Alle de fornøyde kvinnene, bortsett fra Marianne, opplever stor støtte på hjemmefronten i forhold til endringene de har gjort, og de uttrykker ingen utfordringer i forhold til fokus på sunn hverdagsmat hjemme. At en gjennom en slik prosess også kan oppleve å komme nærmere partneren sin er noe både Lene og Solveig ha erfart. Deres ektemenn var kostholds- og/eller treningsbevisste før de begynte på kurs, og de er nå mer samkjørte i forhold til fokus og kunnskap om mat og trening i hverdagen. De opplevde derfor god støtte fra mennene sine i forhold til både endring i treningsvaner og kostholdet med fokus på sunn mat. Lene forteller;

*I: Og mannen din, syns han det var greit å endre kostholdet?*

*Lene: Ja, han var veldig positiv. Det var ikke noe problem. Han var veldig støttende. Og han opplevde å...han har alltid vært en mye mer aktiv person enn meg. Og det var grunnen til at han ikke var, han var som sagt bittegrann overvektig, men ikke mye. Så han opplevde at jeg strakk meg i hans retning ikke sant. Så han opplevde vel at ting endret seg mer dit han ønsket hvor det skulle være i forhold til aktivitet.*

Henriette opplevde at hun og mannen sammen gikk i retningen av sunnere kosthold og økt mengde fysisk aktivitet gjennom å starte på kurs sammen. De hadde begge et sterkt ønske om å bli sunnere, og bli gamle sammen. De opplevde det som positivt å kunne stå sammen om endringene og utfordringene. Henriette forteller:

*Det krever så utrolig mye å gå ned i vekt og jeg tenkte på, altså hvordan man manner hverandre opp i forhold til det å gå på familiebesøk eller venninnebesøk eller sånne ting. Og klare å holde på prinsippene sine, hvor vanskelig det er. Det er en helt annen sak når man er to. Da er det nok med et blick og hmm, det her klarer vi liksom. Vi trenger ikke dette her. Så det er helt...for meg så var det avgjørende tror jeg.*

Erfaringene til både Solveig, Henriette og Lene blir i stor kontrast til enkelte av de misfornøyde informantene. Et eksempel er Hege som ikke opplevde å få støtte fra verken mann eller barn da hun gikk på kurs, men fikk mer “uffing”. I tillegg spiser hele familien mye godteri og brus. En vil kunne tenke seg at det er vanskeligere å skulle opprettholde sunne kostholdsvaner dersom dette ikke er den gjeldende norm i miljøet hjemme. Hege forteller:

*Nei, jeg er veldig glad i søtsaker, elsker sjokolade, så jeg kan vel omtrent ikke gå i en butikk uten å kjøpe noe snop. Og jeg ser de hjemme hos meg de drikker jo cola daglig og de spiser godteri. Så det er veldig mye usunt hjemme hos oss.  
Dessverre.*

Hege er den eneste av de misfornøyde informantene i utvalget som direkte snakker om forholdene hjemme sett i sammenheng med matvarevalg. Ser en på støtten de får fra mennene sine har de ulike opplevelser. For enkelte av kvinnene som har gjort flere forsøk på

å slanke seg, opplever de at mannen deres fortsatt er støttende, men ikke i like stor grad som den første gangen. Det er interessant hvordan både Camilla og Cecilie forteller at mannen deres er støttende, samtidig som de opplever motsetninger til dette. Camilla forteller om hvordan hennes mann støtter henne, men istedenfor å oppmuntre henne og rose henne når hun velger sunne alternativer, kjefter han på henne når hun spiser usunt. Cecilie på den andre siden har fått støtte av mannen mens hun har gått på kurs og også etter kurslutt, samtidig som han gjør det vanskelig for henne ved å si ”men du kan vel spise litt, litt is kan ikke skade”. De har matlaging som hobby sammen og har ingen forskjell på maten som spises i hverdagen versus den som spises i helgene. De lager ofte det hun selv kaller “søndagsmat” og bruker lang tid hver dag på matlaging. Når hun har gått på kurs, har hun valgt å lage egne sauser og spise mer grønnsaker, men i tiden etter kursene har dette sklidd ut.

***Cecilie:** Det sier seg nok i forhold til mannen min, hadde han kanskje ikke vært så glad i å drive å putte masse...lage fete sauser og si nei, men vi gjør bare det nå. Det synes jeg nok neste er...Selv om han er støttende og sånn, så er det et eller annet misforhold mellom det å skjønne at når kurset er over så må det på en måte fortsette med litt av det samme...Jeg tror nok hvis jeg hadde vært alene så hadde jeg klart det. Lettere. Fordi jeg synes også de tingene han kommer med, at det er godt. Og når det blir sånn gjenstand for sånn press stadig vekk på det, så...Det er nok sånn kronisk vanske.*

***I:** Men hvordan var han i forhold til middag og sånn når du gikk på kurs? Spiste dere forskjellig?*

***Cecilie:** Jo vi spiste forskjellig.*

***I:** Syns du det var greit da, eller var det vanskelig?*

***Cecilie:** Nei, på kurs var det greit. Det var nok vanskeligere når vi sluttet. For da var det ikke så, om jeg hadde gått opp litt så kan jeg ta det igjen neste gang. Og hvis jeg tar den samme sausen og. For da var jeg liksom i kurset og da kunne jeg ha det litt annerledes. Da kunne jeg ta skysaus til kjøttet istedenfor hans rømme fløte greie [latter].*

Disse erfaringene av press, varierende støtte og ulike ønsker for matvaner i hverdagen kan vise til hvordan hjemmesituasjonen kan påvirke og ha betydning for prosessen rundt en livsstilsendring i tiden etter kurset. Dersom miljøet rundt har et misforhold i forhold til forventningene rundt kurstiden og tiden etter kurs, kan det gjennom Cecilie sitt tilfelle tyde på

at ting kan bli vanskelig og tungt.

#### **4.3.2 Det sosiale miljø**

Ser en tilbake på den sosial-økologiske modellen, viser denne at en også må se på de mellommenneskelige og institusjonelle planene i menneskers liv (Contento, 2007). Alle kvinnene har ulike erfaringer fra sosiale situasjoner eller opplevelser rundt mat og trening i forhold til andre mennesker. Dersom en ser på opplevelsen av å skulle takke nei til mat og drikke er det ikke noe klart skille mellom gruppene. Noen takker nei til mat uten problemer dersom de ikke ønsker å spise, mens andre aldri gjør dette. Flere av kvinnene sier likevel at de ofte velger å spise litt, men begrenser inntaket. De aller fleste kommenterer også at det kommer an på situasjonen hvordan de takler dette og hvilken utfordring de eventuelt føler det kan være. Anette, fornøyd, forklarer hvordan det kan være vanskelig å takke nei dersom det er en anledning som skal feires med kake på jobben, i motsetning til om hun blir bedt bort på kaffe hvor det i tillegg blir spørsmål om vafler.

*I: Men sier du noen ganger nei takk til mat?*

*Anette: Ja...*

*I: Syns du det er greit?*

*Anette: Ja, nå syns jeg det er helt greit. Kaker for eksempel, hvis det er kaker her på jobben så sier jeg nei takk. Og det er, hvis vi er ute og spiser med jobben så spiser jeg nok ikke opp alt. Jeg slikker ikke tallerkenen liksom. Nei...ja, det er vel mest i jobbsammenheng egentlig. Og det sånn hvis folk spør meg i forkant når jeg skal til dem "skal jeg steke vafler?" så sier jeg nei takk, det holder med kaffe. Det er verre om de står der og har stekt vafler en halvtime ja. Og da tar jeg kanskje en halv plate. Men du trenger jo ikke deise på med rømme, du kan jo bare spise selve vaffelen.*

Noe som likevel skiller gruppene er planlegging i forhold til besøk. Flere av de fornøyde informantene forteller hvordan de ofte planlegger måltider og trening opp mot en eventuell sosial situasjon som innebærer mat, i motsetning til de misfornøyde kvinnene. Dersom situasjonen kommer uventet på de fornøyde kvinnene er det flere av dem som justerer for dette i dagene etter utskeielsen.



## Høflighet hos svigers

Et annet interessant funn i denne oppgaven er hvordan tre av informantene ser på besøk hos sin svigerfamilie som en utfordring i forhold til mat. Uoppfordret prater både Camilla (26 år), ikke fornøyd, Ellen (35 år), ikke fornøyd, og Solveig (38 år), fornøyd, om dette. Det er med andre ord tre av de yngre informantene, uavhengig fornøyd eller ikke, som forteller om denne erfaringen. Et av aspektene de nevner er høflighet, og hvordan de føler de må smake eller spise for å være høflige.

For Solveig, fornøyd, kan ferien som tilbringes på hytta sammen med svigerfamilien være vanskelig da hun er prisgitt andres matlaging. I disse situasjonene forsøker hun selv å tilby seg å lage mat noen dager slik at hun kan bestemme hva som står på menyen. Ellen, ikke fornøyd, opplevde da hun gikk på kurs at det ikke var like lett å snakke om hennes valg i forhold til vekt og matvarevalg hos svigerfamilien. I tillegg er dette en stor familie som betyr mange bursdager og sammenkomster i løpet av et år, men også er en familie som er naturlig slanke og ikke ser hennes valg på samme måte som henne selv.

*Min familie er sånn vektsliterfamilie, mens familien til mannen min er sånn naturlig aktive, tynne, radmagre mennesker. Lange og veldig smale. Så i den familien så har det vært litt sånn...der er det ikke like lett å snakke om at jeg driver med Grete Roede og sånn. Det er det faktisk ikke. Og der er det...når hele familien er samlet så er det 21 og alle de 21 personene skal feire sin bursdag i løpet av et år og det innebærer jo bursdag omtrent annenhver uke hele året gjennom. Og da er det kaker og...ikke sant...og da jeg gikk på kurs så var det liksom...da gikk jeg fra å være en som forsynte seg antagelig helt normalt til å skulle ta de tynne Grete Roede slidsene og takke nei til ting, og det faller ikke helt i god jord der.*

Til tross for at Ellen *i dag* ikke føler dette er noe problem, i og med at hun ikke lenger følger “reglene” fra Grete Roede, viser dette hvordan en situasjon med ens nærmeste også kan oppleves som vanskelig i forhold til de valg du ønsker å ta, og de normer som er sosialt gjeldende i det miljøet en har sin livsverden.

### 4.3.3 Samfunnets ideelle kroppssyn

Som vist gjennom teorien har det vestlige samfunn bygget opp et syn på den ideelle kvinnekropp som slank og veltrent (Oddy & Atkins, 2009; Williams & Germov, 2008). Dette er også noe flere av informantene påpeker, og for mange var vektreduksjonen motivert i utseende og ikke en bedret helse. Både Marianne og Lene, fornøyde, peker på hvordan kroppsidealene rundt oss ikke gjør at en nødvendigvis føler seg vel dersom en er stor og at en ofte kan oppleve stigmatisering. Lene reflekterer i løpet av intervjuet hvordan det i dagens samfunn ikke er sosialt akseptert å være overvektig. I dag føles det godt for henne å være normal og bli oppfattet som “vanlig”, og at folk ikke lenger reagerer på hvor mye hun veier. Ut i fra KMI beregninger sier hun selv at hun nok blir karakterisert som overvektig, men at det er en stor forskjell på å veie 35 kilo for mye og 5 kilo for mye. Lene forteller;

*Det blir sett på som litt sånn sosialt ikke akseptert da...og det er jo ganske deilig å bare være vanlig. Jeg har tenkt mye på den sangen til...ehhm, er det ikke Ole Paus som skriver ”tenk å være en lykkelig gjennomsnittsmann”. Det er ganske “all right” å være det [liten latter] og ikke utpeke seg den andre veien i alle fall.*

Det er interessant hvordan Lene sammenlikner sin nåværende situasjon med sangen til Ole Paus om å være en “lykkelig gjennomsnittsmann”. På samme måte erfarte Marianne hvordan både selvtilliten og følelsen av velvære forandret seg etter å ha gått ned i vekt. Hun påpeker også hvordan det i sosiale situasjoner alltid er venninner som ønsker og har behov for å snakke om vekt og slanking.

*Jeg sier det hver gang jeg, kan vi ikke snakke om noe annet for en gang skyld. Men så er det et eller annet og så sporer det inn på det igjen. Pussig det der altså. Det er aldri noen som er fornøyde, uansett om de er sånn eller sånn eller sånn...snedig. Tragisk spør du meg, men sånn er det jo nå med media.*

Dette viser hvordan Marianne stadig må forhold seg til temaet kropp og slanking gjennom treff med venninner. Det er interessant hvordan Kristine, ikke fornøyd, også forteller om erfaringer med venninnejengen, men hvordan hun opplever at de etter å ha blitt over 40 år ikke lenger snakker liker mye vekt og slanking i forbindelse med utseende, men at praten går rundt mat som kos og hygge og at de bør begynne å trene med tanke på helsen. På den ene siden har de alle akseptert kroppene sine slik de er i dag, mens de samtidig er opptatt av at de

ikke liker å ligge på badestranden lenger.

*Samtidig nå så er jeg tilbake til der jeg ikke følte meg vel før ikke sant, og vært i noen år, men litt sånn avfunnet meg med det. Jaja, sånn er det. Men det blir jo sånn at jeg vegrer meg for å gå på stranda og sånn ikke sant. Det hemmer deg jo i hverdagen. Og det er noe jeg har tenkt på noen ganger, at det er jo synd. At jeg dropper aktiviteter som jeg liker fordi jeg ikke føler meg vel.*

### **“Jeg føler noen ganger at det er litt urettferdig”**

Enkelte av kvinnene uavhengig av resultat føler en helt klar urettferdighet knyttet til deres vektproblemer. Denne urettferdigheten kan tyde på at de strever og fortsatt er i en prosess. Ellen, ikke fornøyd, og Anette, fornøyd, påpeker begge hvordan de har venninner eller ser andre som kan spise hva de vil uten å legge på seg. Anette forteller:

*Men jeg må jo si at jeg ser...jeg har venninner som er veldig tynne og de stapper i seg alt og går ikke opp et gram. Det er sånn...jeg føler noen ganger at det er litt urettferdig [liten latter]. Når jeg føler selv at jeg må jobbe så hardt da for å ha stabil vekt da. Men det er bare sånn det er, får jo ikke gjort noe med det [latter].*

Ellen, ikke fornøyd, føler hun har en kropp som stadig motarbeider henne og lett legger på seg. Dette eksemplifiserer hun gjennom frustrasjonen over i perioder å føle seg flink og at hun lever riktig, likevel ikke klarer å gå ned i noen større grad. Derimot øker vekten raskt dersom hun går på en liten smell med for mye godteri, litt for mye mat og lite trening. Hun påpeker hvordan hun føler det er urettferdig å sitte i den gale enden av skalaen og er klar over at hun har en livslang kamp foran seg i forhold til vekten sin.

En annen form for urettferdighet forteller Kristine, ikke fornøyd, om. Hun føler det virker som menn enklere enn kvinner klarer å gå ned i vekt. Hun opplevde selv at hennes mann gikk ned 15 kilo uten problemer.

*Og selv så raste han jo ned femten kilo her ikke sant. Det er så typisk menn ikke sant. Kuttet ut et par øl eller en pose med potetgull omtrent og i løpet av et par måneder så smukk, så rant jo han ned femten kilo. Det var jo så enkelt, ikke noe problem.*

Disse tre utsagnene blir i kontrast til refleksjoner Lene, fornøyd, har om andres utseende og spisevaner. Hun gikk fra å tro at alle slanke mennesker kunne spise hva de ville til å endre syn på dette gjennom innsikt i hvordan andres matvaner var da hun selv begynte å slanke seg. Lene har i tillegg en sterk tro på å ikke la seg bli et offer for slanking. Dette er et valg en selv har tatt, og en avgjørelse som gir deg selv en stor helsegevinst.

*Og det er jo også en sånn vrangforestilling jeg hadde. Jeg trodde jo, i hvert fall klarte jeg å overbevise meg selv om at jeg trodde, at alle andre som var slanke kunne spise alt de ville. De bare var sånn. Og så har jeg skjønt etter hvert at det ikke er sånn. Folk som er slanke de kan...det er jo de færreste som kan spise absolutt alt de vil, men det var ikke noe jeg ville se. Men jeg ser jo på kollegaer nå, som er slanke at de spiser jo absolutt ikke alt de vil. Men det var en forestilling jeg hadde, slanke folk de kunne spise hva de ville. Jeg ville liksom ikke helt innse det at de spiste faktisk mye mindre enn det jeg gjorde. Ikke nødvendigvis noe annet, men bare mye mindre.*

Å skulle endre livsstilen sin kan tyde på at en stadig følger med på andre mennesker og hvordan andre eventuelt kan oppleve en lignende situasjon som din egen. Det ser også ut til at en sammenligner seg med andre mennesker som klarer det du selv ønsker å oppnå, nemlig å være slank eller gå raskt ned i vekt uten problemer.

#### **4.4 Handlingsvalg**

Gjennom hele resultatkapittelet kan mange av situasjonene som informantene har erfaringer med gjenspeile deres handlingsvalg og hvordan ulike situasjoner gir ulike valg. I enkelte tilfeller, som i forhold til fysisk aktivitet, er det for dette utvalget et klart skille mellom handlingsvalgene til de fornøyde og de misfornøyde kvinnene. Ser en derimot for eksempel på opplevelsen av besøk hos svigerforeldre er dette noe som kan være sterkere knyttet til alder enn utfallet av livsstilsendringen. Solveig, fornøyd, tar likevel et annet valg for å håndtere og ha bedre kontroll over situasjonen ved at hun tilbyr seg å lage mat. Ellen, ikke fornøyd, har i dag gitt mer opp og ser dermed ikke på denne sosiale rammen eller sine handlingsvalg i situasjonen som et problem lenger.

Gjennom resultatene kan det tyde på at planlegging og rutiner kan påvirke handlingsvalgene for kvinnene i utvalget. Flere av de fornøyde kvinnene forteller at dette er blitt en del av deres hverdag, mens de misfornøyde kvinnene reflekterer rundt hvordan de vet ting går lettere dersom de planlegger. Lene, fornøyd, sier at hun ikke liker å bli overrumplet av seg selv, men må ha bestemt seg på forhånd for hva hun skal gjøre. Dersom hun blir bedt bort på middag bestemmer hun seg på forhånd om hun skal spise et stykke kake eller ikke. Dersom hun derimot *plutselig* spiser et kakestykke får hun dårlig samvittighet. Gjennom Kristine, ikke fornøyd, ser vi en tydelig kontrast til eksempelvis Lene. Kristine sitt utsagn om en kollega som alltid løper og planlegger før han skal på fest viser en fascinasjon av hvordan opplevelsen rundt planlegging må oppleves.

*Men.....ja....jeg hørte en kollega av meg som sa han skulle på en fest på kvelden med en stor middag så sier han at da må jeg legge inn et timesøkt på morgenen så jeg kan nyte festen på kvelden ikke sant. Sånn tenker ikke jeg i det hele tatt, men jeg tenkte på det da at åh så fint [liten latter]. Da har du liksom fått gjort unna litt.*

Å ha selvkontroll i utfordrende situasjoner kan være vanskelig, men nødvendig for å oppnå en vellykket endring. Å ikke gjøre det en ønsker i øyeblikket, men måtte stoppe seg selv og si nei kan oppleves som en hard og tøff avgjørelse (Prescott & Børtveit, 2005).

Det er interessant hvordan dette kan sees opp mot handlingsvalgene til flere av de misfornøyde kvinnene i forhold til å fortsette å spise sjokolade eller ost, eller valget om å ikke trene. Dette til tross for at de vet at valgene strider mot det de har lært på Grete Roede kurset. Cecilie, ikke fornøyd, forteller hvordan hun har kronisk dårlig samvittighet for å ikke gjøre noe med problemet sitt, men at hun likevel ikke gjør noe for å bli kvitt denne dårlige samvittigheten. Kristine, ikke fornøyd, snakker om hvordan hun til tider gir opp å leve etter det hun vet er best.

*...hvis jeg har spist all den sjokoladen på fredagen kan jeg like godt spise på søndagen også, eller lørdagen også. For jeg har jo ødelagt hele uken likevel, jeg kommer ikke til å gå ned den halve kiloen eller den kiloen den uken heller. Så det er nok litt med det der at en gir litt opp i hverdagen.*

Dette blir i kontrast til kvinnene som er fornøyde som også er klar over sin situasjon, men tar handlingsvalg knyttet til mindre porsjoner, kosematen kun ved spesielle anledninger, eller de

har større mengde fysisk aktivitet. Marianne påpeker at til tross for at mat er godt, har hun et bevisst forhold til viljen og psyken i forhold til en vektreduksjon. Det kun er deg selv som kan gjøre endringen og det er et valg du selv må ta. Tar en ikke det valget, er det ikke viktig nok.

*Så jeg går fort ned i vekt hvis jeg bare vil, men det jo det, hvor mye man vil....og jeg vet jo at det er bare å spise litt mindre og spise litt mer fornuftig og ikke masse majones, bare litt og sånn. Men det er jo så godt, så en må jo prioritere hva som er viktigst.*

#### **4.5 Oppsummering hovedfunn**

I dette kapittelet er empirien blitt vurdert mot forskningsspørsmålene og formålet med denne studien; å øke forståelsen og kunnskapen rundt ulike faktorer som kan ha påvirkning på utfallet av en livsstilsendring. Gjennom historiene og erfaringene til kvinnene er det søkt etter en økt forståelsen rundt fenomenet, og hovedfunnene vil her bli oppsummert. Det vil til slutt bli lagt frem en oversikt med typologier av de kvinnene som har klart å gå ned i vekt og er fornøyde og de som ikke har klart å gå ned i vekt og er misfornøyde.

Ser en på det første forskningsspørsmålet; ulike former for motivasjon og mestringsfølelse, viser denne studien at de fornøyde informantene har en motivasjon gjennom at de opplever en **bruksverdi** av livsstilsendringen. Begrepet viser tilbake på en årsak til *hvorfor* en skal opprettholde vektendringene og dermed *hvorfor* en skal ta tak hvis ting sklir ut. Den konkrete bruksverdien kan knyttes opp mot opplevelser eller en følelse av å ha ervervet en bonus. Motivasjonen kan gå i bølgedaler, men en ser fortsatt en verdi av opprettholdelsen av endringen. I denne studien er det sett at både å handle klær i vanlige butikker, ha en lettere kropp eller en kropp som ikke lenger har fysiske plager som tidligere, alle er eksempler på bruksverdier. Denne opplevelsen er det ingen av de misfornøyde kvinnene som har funnet.

En annen viktig motivasjon de fornøyde kvinnene snakker om, er opplevelsen av å ha blitt **normal** og ikke skille seg ut verken på den ene eller den andre måten. De blir ikke lenger **identifisert med overvekten** og er blitt en “gjennomsnittsmann”.

Ser en på mestring kan det tyde på at de fornøyde informantene oftere mestrer ulike situasjoner gjennom at endringene er blitt en **vane**. De takler situasjonene som dukker opp

gjennom å ha en plan for hvordan slike situasjoner skal håndteres, og har ikke lenger like mange utfordringer i hverdagen. De har dermed en positiv mestringsfølelse i sammenheng med flere ulike situasjoner. For flere av de misfornøyde informantene kan det, gjennom å se på uttrykket **“dette er min private greie”**, virke som flere av dem ikke har like stor tro på seg selv og at de skal klare en endring ettersom de ikke har klart dette tidligere, med andre ord en lav mestringsfølelse. En kan også tenke seg at det er en del skam knyttet til uttrykket gjennom en mulig nederlagsfølelse.

Det andre forskningsspørsmålet ser på opplevelsen av utfordringer i dag. Funnene viser at de fornøyde kvinnene stort sett ikke ser på like mange situasjoner som utfordringer lenger gjennom det faktum at den nye livsstilen er blitt deres nye hverdagslige **vaner**. De har en **plan** og **verktøy** når ting sklir ut eller de opplever nye situasjoner. **Rutiner** og **planlegging** er viktig og de lar ikke ting gå over til et tilbakefall, men stopper på en eventuell glipp. Dette blir i kontrast til flere av de misfornøyde kvinnene som ikke lenger ønsker å følge det de lærte på kurset. Flere føler det blir for **rigid** og **vanskelig i hverdagen**. De har dermed ingen plan dersom ting sklir ut og livsstilsendringen er ikke blitt en vane eller blitt en del av hverdagen deres. En stor utfordring for de misfornøyde er snoking og en **abstinenslignende** følelse etter visse “forbudte” matvarer. En annen stor utfordring er fysisk aktivitet, som de fleste av dem ikke utfører, men vet de burde.

Det tredje forskningsspørsmålet ser på sosiale rammer i informantenes livsverden. Funnene fra studien tyder på at flere av de fornøyde kvinnene har kommet **nærmere partneren** sin gjennom endringsprosessen, og har fått en mer synkronisert og **forenelig** hverdag i forhold til ønsker og valg sett opp mot kosthold og fysisk aktivitet. For de mindre fornøyde informantene opplever flere et **misforhold** mellom støtten de får og de forventninger som foreligger. Det kan forekomme konflikter og ønsker som **skiller** mer enn de forener informantene med deres nære sosiale miljø. Sett opp mot ulike sosiale situasjoner utenfor det nærmeste miljøet er det mindre som skiller kvinnene. Dette kan vises gjennom opplevelsen av svigerfamilie hvor det er tydelig at høflighet i forhold til matvarevalg råder og hvor alder er en essensiell faktor hos informantene.

Det siste forskningsspørsmålet ser på handlingsvalg, hvor **planlegging**, **vaner** og **rutiner** er viktige begreper som kan settes opp mot handlingsvalgene for de fornøyde kvinnene. Flere av de misfornøyde kvinnene lever derimot i en **enten/eller tilværelse**. Enten så slanker de seg og

da gjør de det ordentlig, eller så gjør de det ikke og det oppleves som de da har en noe mer **fatalistisk** væremåte. Har de gått på en smell ved å spise en sjokolade på en torsdag kan de like gjerne spise sjokolade resten av helgen også. Det kan virke som de mindre fornøyde informantene enten ikke planlegger situasjoner, tar situasjonene som de kommer eller ikke ønsker å ta like mange handlingsvalg knyttet til livsstilsendringen lenger.

En livsstilsendring er **kompleks** og studien kan tyde på at ulike mennesker vil oppleve å ha ulike former for motivasjon, møte på ulike utfordringer og ta ulike handlingsvalg. Det blir derfor viktig å se på **helheten** av både de individuelle faktorene og de sosiale rammene. Likevel ser en visse likhetstrekk mellom kvinnene som har klart å gjøre en varig livsstilsendring og dem som ikke har klart det.

*Tabell 5; Hovedfunnene typologisk fremstilt*

	<b>Har klart å gå ned i vekt og er fornøyd</b>	<b>Har ikke klart å gå ned i vekt og er misfornøyd</b>
<b>Motivasjon og mestring</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Motivasjon gjennom å være normal/ en lykkelig gjennomsnittsmann.</li> <li>• Har funnet sin bruksverdi som gir motivasjon for opprettholdelse.</li> <li>• Vaner og rutiner gir økt mestringsfølelse.</li> <li>• De har verktøyet for å takle situasjoner som igjen gir økt mestringsopplevelse.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De har ikke funnet sin personlige bruksverdi.</li> <li>• Mange har forsøkt flere ganger og kan ha en lavere mestringsfølelse.</li> </ul>
<b>Utfordringer</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Har lite utfordringer gjennom at endringen har blitt en vane.</li> <li>• Har verktøy og en plan A og en plan B ved utfordringer.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opplever flere utfordringer, eksempelvis snoking og fysisk aktivitet.</li> <li>• Endringene er ikke blitt en vane og utfordringene må stadig takles.</li> </ul>
<b>Sosiale rammer</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Får god støtte fra partner/hjemmemiljø.</li> <li>• Opplever lite konflikter med endringene.</li> <li>• For flere har endringene gitt en forening av ønsker med partneren.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opplever støtte fra partneren, men....</li> <li>• Opplever konflikter og/eller misforhold i ønske om endringen.</li> </ul>
<b>Handlingsvalg</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vaner og rutiner påvirker handlingsvalgene.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Er noe mer tvetydige.</li> <li>• Har en enten/eller situasjon. Enten så slanker de seg, eller så slanker de seg ikke.</li> <li>• Flere har en form for fatalismetankegang.</li> </ul>



## **5. Diskusjon metode og resultater**

**I dette kapittelet vil ulike aspekter ved oppgaven bli diskutert. Det vil først bli diskutert valg av metode og intervju som fremgangsmåte. Deretter vil en diskusjon rundt utvalget, forskerrollen og oppgavens validitet, reliabilitet og overførbarhet bli utredet. Til slutt vil hovedfunnene bli diskutert opp mot annen teori og forskning.**

I denne oppgaven ble det valgt å bruke en fenomenologisk tilnærming gjennom semistrukturerte kvalitative intervjuer. Det ble vurdert om empirien skulle bli sett gjennom en hermeneutisk tilnærming og bruk av kritisk teori. Det ville kunne gitt oppgaven andre resultater og et annet fokus, men kunne vært en spennende måte å lese og tolke dataene på. Denne tilnærmingen ville blant annet tatt utgangspunkt i motsigelser i informantenes beskrivelser og argumentert for en alternativ tolkning av forståelsen til utsagnene. Dette ville deretter kunne bli sett opp mot en kritisk tilnærming til samfunnets strukturer og normer. Kritisk teori blir dermed i sterk kontrast til fenomenologi og temasentrert analyse, hvor å gjengi det en tror informanten forsøker å formidle er essensen (Thagaard, 2009). I en undersøkelse om kvinners eget kroppssyn ble det valgt å følge en kritisk teoretisk tilnærming. Her ble analysene sett i sammenheng med hvordan den sosiale konteksten kan skape adferd, i tillegg til individers egen rolle i forhold til sosiale forandringer (Paquette & Raine, 2004). Flere av kvinnene i denne oppgaven har hatt motsigende utsagn i løpet av intervjuet. Et eksempel er Kristine, ikke fornøyd, som forteller at hun ikke er en person som tenker mye på kalorier i hverdagen og føler dette er mer slitsomt enn nyttig. Dette er en tankegang hun har hatt med seg helt fra hun var ung hvor venninner var opptatt av hva de kunne spise og ikke ut i fra kaloriinnhold, mens Kristine ikke var slik. På den andre siden nevner hun uoppfordret flere ganger i løpet av intervjuet kaloriinnholdet i ulike matvarer. Her ville jeg som forsker ved bruk av en kritisk tilnærming, tolket dette som at hun har mer kunnskap enn hun liker å formidle og at dette kan være ut i fra fastlagte vaner og normer i eksempelvis venninnejengen. Dette viser at en kritisk teoretisk tilnærming kunne fått et annet fokus og vært en spennende måte å lese og tolke empirien på.

Til tross for at en kritisk teoretisk tilnærming ville vært interessant, er likevel valget av fenomenologisk metode gjennom temasentrerte analyser en god metode for denne oppgaven, da den søker å komme nærmere og gi en forståelse av kvinners tanker og erfaringer fra prosessen rundt en livsstilsendring. En har fått innsikt i kvinnenes egen livsverden med et

ønske om å beskrive, skape nye begreper og oppnå en forståelse rundt fenomenet *varig endring* (Kvale & Brinkmann, 2009). Metoden har fått kritikk for ikke alltid å se helheten (Thagaard, 2009). Gjennom en høy bevissthet rundt dette i hele prosessen mener jeg dette ikke gjelder for denne oppgaven og at helheten av informantenes utsagn og erfaringer er godt ivaretatt.

## **5.1 Diskusjon av intervju som metode**

Det ble i denne oppgaven valgt å bruke semistrukturerte kvalitative intervjuer som metode, ettersom andre lignende studier har vist at dette kan være et egnet valg (Arnesen, 2011; Hauge, 2007). En tilnærming gjennom fokusgrupper kunne vært brukt istedenfor intervju, men dette ble raskt valgt bort. Fordelen med fokusgruppe er at intervjuene kan gjøres i flere runder slik at gruppen får tid til å bli kjent med hverandre og kan reflektere rundt ulike temaer som blir tatt opp (Thagaard, 2009). Ramthun (2010) påpeker i tillegg en spontanitet uttrykt gjennom fokusgrupper, som hun ikke så ved intervjuer (Ramthun, 2010). På den andre siden kan gruppedynamikken og empirien bli preget av dominerende personer i gruppen (Thagaard, 2009). Livsstilsendring som tema kan være vanskelig å bruke i en fokusgruppe, da det har et nært og personlig preg. En ville kunne risikert at interessante erfaringer kunne gått tapt i ønsket om å verne om egne opplevelser (Malterud, 2003).

### **5.1.1 Utvalget og utvalgsprosessen**

Utvalget i denne oppgaven er ti kvinner i alderen 26-56 år. Alle bor i, eller i nærheten av, Oslo og alle er gift/samboer. Alle har barn bortsett fra én, men flere har ikke lenger hjemmeboende barn. Ved oppstart av studien var det også ønske om å ha med menn for å kunne se på kjønnsforskjeller. Da ikke nok menn ønsket å delta falt dette naturlig bort uten at det gir studien svakheter, men kun et fokus rettet mot kvinner.

En vet i dag at det finnes skiller i samfunnet sett opp mot sosioøkonomisk status. Dette blir ofte målt opp mot indikatorer som inntekt, utdanning og yrke (Holmboe-Ottesen, et al., 2004). I studien er ikke sosioøkonomiske faktorer vektlagt. En kan likevel ut i fra svarene fra spørreskjemaet se at alle kvinnene bortsett fra én informant har høyere utdanning<sup>16</sup>. I forhold til yrke ble det ikke fokusert på dette i intervjuene, kun om yrket var fysisk krevende eller av

---

<sup>16</sup> Høyere utdanning regnes som fullført 3-årig høyskole/universitet eller mer.

mer stillesittende art. Utdanning kan ofte relateres til kostholdet og er en mye brukt indikator i norske kostholdsundersøkelser for å se på sosioøkonomisk status (Holmboe-Ottesen, et al., 2004). Deltakere i kvalitative studier er ofte personer med høyere utdanning, noe som kan bety at de er fortrolige med forskning og med å utlevere sin livsverden for en forsker (Thagaard, 2009). I tillegg viser en norsk studie at utdanningsnivå hadde en sammenheng med ønsket om å få en slankere kropp (Roos, 2006). Ser en kun på utdanning som indikator for sosioøkonomisk status til utvalget i denne studien, ville alle kvinnene bortsett fra én blitt kategorisert som kvinner med høyere sosioøkonomisk status. Dette gir rom for at resultatene fra denne studien muligens ville artet seg annerledes dersom empirien hadde bygget på erfaringer fra kvinner med lavere sosioøkonomisk status.

Rekrutteringsmetoden i denne oppgaven gjorde at personer selv valgte om de ønsket å svare ja til deltakelse i studien, og en kan spørre seg om kvinnene som har deltatt er personer som er ekstra interessert i å fortelle om sine erfaringer (Thagaard, 2009). Dette er et interessant spørsmål som også Hauge (2007) diskuterer i sin studie. For å få tak i deltakere etter første kontakt ble det valgt å bruke e-post i motsetning til eksempelvis telefon. E-post kan en lett overse eller “glemme”, mens en telefon muligens kan oppleves som en påtrengende metode hvor det vil være vanskeligere å takke nei. E-post ble likevel vurdert til å være en god tilnærming til informantene hvor ønsket på deltakelse var høyt, men ikke påtrengende. Ettersom det var vanskeligere å rekruttere fornøyde informanter ble det sendt noen flere e-poster til disse kvinnene. Det er mulig disse har opplevd et større press til å delta og at de følte det var vanskeligere å trekke seg, ettersom de ved første kontakt gjennom spørreundersøkelsen, hadde vist interesse.

Andre aspekter en kan diskutere er hvordan personer som takker ja til å delta kan være personer som føler de mestrer sin livssituasjon, og at dette også er en av årsakene til at de ikke har problemer med å la en forsker få innsyn (Hauge, 2007; Thagaard, 2009). I likhet med studien til Hauge (2007) er det også i denne oppgaven tydelig at flere av de fornøyde informantene mestrer atferdsendringen sin, mens en på den andre siden har flere misfornøyde informanter som har gjort flere forsøk på å endre vekten og livsstilen sin. En vil derfor ikke kunne si at alle kvinnene i utvalget mestrer situasjonen.

### **5.1.2 Intervjusituasjonen**

I en intervjusituasjon er det viktig å skape en tillitsfull og god atmosfære slik at både intervjuer og informanter opplever intervjusituasjonen positivt (Thagaard, 2009). Intervjuene i denne oppgaven ble utført på ulike steder. Både på kafé, hjemme hos informantene, på arbeidsplassen deres og ett på arbeidsplassen min (Opplysningskontoret for Meieriprodukter). I valg av sted for intervju var det viktig for meg at informantene selv valgte dette, enten ved at de selv foreslo et sted eller at jeg kom med forslag. Jeg var nøye på alltid å legge frem både forslag om et offentlig sted og et mer privat sted slik at de selv kunne kjenne på hva som følte mest riktig for dem. Å få noen hjem i sitt eget hus vil muligens kunne oppleves som en mer ubehagelig og for privat sfære, enn å treffes på en valgt kafé eller arbeidsplass. I tillegg la jeg frem ønsket om at stedet måtte være relativt rolig uten for høyt støynivå.

Jeg opplevde at kvinnene fikk mest ro dersom vi fikk sitte helt alene enten hjemme hos dem eller på et møterom på en arbeidsplass. Likevel fungerte kafé overraskende bra, men opplevdes i ett tilfelle noe distraherende for informanten. Hun kikket seg stadig rundt og senket stemmevolumet dersom andre gjester kom for nærme. Dette opplevdes også som en distraksjon for meg og jeg var nøye med å ikke kikke meg rundt, men ha fokuset rettet mot informanten hele tiden. De andre informantene som hadde valgt kafé, var flinke til å fokusere og ble ikke distraherert eller brydd av andre gjester. I disse tilfellene var kafé et godt egnet sted. I forhold til støynivå, som normalt er høyere på kafé, var det kun på ett sted at støynivået var relativt høyt, både i forhold til musikk, prat og arbeidstøy. Dette gjorde transkriberingen tyngre, da enkelte ting ble vanskelig å oppfatte og utsagn måtte spilles flere ganger i ulikt tempo.

De første minuttene av intervjuet er viktig for å få informantene til å ønske å prate om sine erfaringer og opplevelser (Kvale & Brinkmann, 2009). Det ble derfor i forkant av alle intervjuene sett på hva personene hadde svart på spørreskjemaet i forhold til om de var fornøyde eller ikke, hvordan vekten var i dag, når de gikk på siste kurs, om de hadde barn og om de var gift eller samboer. Intervjuene ble så innledet med å takke for deltakelsen, beskrive formålet med studien, forhøre seg om muligheten for bruk av båndopptaker og fortelle om anonymiteten informantene ville få i oppgaven. Deretter innledet jeg med å fortelle hvorfor jeg følte det var interessant å prate med akkurat denne informanten. Denne innledningen følte naturlig og det virket som enkelte av informantene likte en litt "rolig" start.

Kvale og Brinkmann (2009) mener intervjuene skal introduseres med en brifing hvor en forteller kort om studiens formål, men at ytterligere informasjon blir gitt etter intervjuets slutt. I denne studien har alle informantene både fått informasjon om studien gjennom rekrutteringsprosessen og svart på en spørreundersøkelse som kan indikere temaer en er ute etter. Dette vil absolutt være med på å sette igang tanker hos informantene, og det var også en opplevelse jeg fikk ved starten av intervjuene. Første spørsmål var et åpent og personlig spørsmål; *Hvorfor tror du det gikk så bra/ikke gikk så bra for deg?* Dette var et spørsmål alle kvinnene ivrig svarte på og det var tydelig at de hadde reflektert mye over egen situasjon. Dette opplevdes derfor som en god åpning og ikke som en ulempe.

Ettersom intervjuene var semistrukturerte ble det gjennom alle intervjuene endret på rekkefølgen av spørsmålene etter hva informantene selv pratet om. Dette ga en opplevelse av god flyt i intervjuene og en mer naturlig samtale. Thagaard (2009) mener også at det siste spørsmålet må være av en slik art at det kan være greit å svare på før en avrunder intervjuet. Det ble derfor spurt om informanten hadde noe mer hun ville tilføye som hun følte hun ikke allerede hadde fortalt om. Her var det ulikt hvordan responsen var. Enkelte pratet da mye, mens andre svarte kortere.

Opplevelsen av de ulike intervjuene var forskjellig. De fleste av kvinnene pratet og utdypet svarene sine godt, men spesielt ett intervju opplevdes som tungt da informanten ga korte svar og intervjuet ble raskt ferdig. I enkelte av intervjuene opplevde jeg at informanten fortsatte å prate etter at intervjuet var avsluttet og båndopptakeren skrudd av. Dette er normalt, og Kvale og Brinkmann (2009) oppfordrer intervjueren til å vurdere om praten er interessant og bør bli tatt med i analysene eller ikke. Jeg overveide dette i hvert enkelt tilfelle, men ofte var informasjonen ikke ny, men noe de allerede hadde fortalt med andre ord.

Transkriberingen av intervjuene startet kort tid etter første intervju. Noe som ga en innsikt til de neste intervjuene, men også ga meg en mulighet til å analysere meg selv som intervjuer i en reell situasjon i motsetning til pilotintervjuene. Det ble også etter hvert intervju skrevet ned mine tanker av opplevelsen rundt intervjuet. Hvordan jeg opplevde atmosfæren og tanker rundt egen innsats i løpet av intervjuet. Dette hjalp meg til å gjøre en vurdering før neste intervju og være mer observant i forhold til oppfølgingsspørsmål.

Et av målene med kvalitative intervjuer er å gå i dybden av fenomener og temaer en ønsker å sette søkelys på. Dette gjøres gjennom de spørsmål en stiller, men også gjennom relevante oppfølgingsspørsmål og oppmuntring i form av en kort respons som *nikk, ja..., hmm...* og lignende. Dette gir en oppmuntring til utdyping og viser en interesse for det informantene forteller (Thagaard, 2009). Når mennesker gjør en livsstilsendring er det mange faktorer som kan spille inn. Det opplevdes derfor som vanskelig i starten dersom informantene begynte å snakke om temaer litt utenfor det jeg selv var ute etter. Dette spesielt ettersom jeg i de første intervjuene var sterkere knyttet til intervjuguiden. Etterhvert følte jeg meg tryggere og intervjuguiden ble mer som en sjekklister på slutten av intervjuene for å være sikker på at jeg hadde stilt alle spørsmålene jeg ønsket svar på. Trygghetsfølelsen og erfaringene fra de første intervjuene gjorde det også enklere å stille oppfølgingsspørsmål og be om utdypning av svar som opplevdes interessante. Ved transkriberingen opplevde jeg flere ganger, og da spesielt i de første intervjuene, at jeg gjerne skulle ha bedt om flere dyptgående svar. Eksempelvis burde jeg ha bedt om en utdypning av hva som stod i veien for fysisk aktivitet og hvorfor de misfornøyde informantene i mindre grad driver med dette.

### **5.1.3 Forskerrollen og etiske dilemmaer**

Ved en kvalitativ tilnærming er det aldri spørsmål *om* forskeren har påvirket prosessen, men *hvordan* (Malterud, 2003). Det er derfor viktig å diskutere hvordan jeg som forsker kan ha påvirket intervjusituasjonen. Jeg er både en masterstudent i ernæring og er, det en vil kunne karakterisere som en slank kvinne. Det er vanskelig å si hvordan informantene oppfattet meg, men to av de mindre fornøyde kvinnene hadde googlet meg før intervjuet. Den ene kvinnen ønsket å finne et bilde av meg, slik at hun visste hvordan jeg så ut, men kommenterte i tillegg hvor jeg arbeidet. Hun kan da også ha sett enkelte ernæringsartikler jeg har skrevet i jobbsammenheng som ligger åpent på internett. Den andre kvinnen er jeg usikker på hvorfor hadde googlet meg, men hun kommenterte da intervjuet var slutt at vi hadde en felles bekjent. Dette er ikke en god bekjent av meg, og jeg anser derfor ikke dette som noen ulempe. I begge tilfellene følte dette noe ubehagelig ettersom jeg hadde et ønske om å være helt nøytral i deres øyne. Det følte likevel ikke som dette påvirket dem nevneverdig da intervjuet var kommet i gang. Det er likevel interessant hvordan begge kjøpte en bolle/kake i tillegg til en kaffe med melk før intervjuet startet, og gjorde meg oppmerksom på valgene deres ved å gi meg en forklaring. Noe jeg opplevde som en form for unnskyldning. Begge fortalte at de visste at de egentlig ikke burde, men gjorde et bevisst valg ved at det var lov til å kose seg på

kafé. Den samme opplevelsen fikk jeg hjemme hos en av de andre mindre fornøyde kvinnene. Her ble det serverte kjeks og kaffe, men informanten unnskyldte seg for serveringen og fortalte at hun måtte veie opp med et fruktfat. Alle tre tilfellene oppfattet jeg som en usikkerhet rundt at en person med ernæringsbakgrunn skulle intervju dem om deres erfaringer rundt vekt og matvaner. Likevel følte jeg ikke at dette nødvendigvis påvirket selve intervjuforløpet. Når intervjuet var i gang virket kvinnene avslappet og fortalte åpent om sine opplevelser.

En annen opplevelse som bør nevnes er hvordan enkelte av informantene forsøkte under intervjuet å få en bekreftelse på at valgene de tok var ”riktige” gjennom blikk og pauser. Dette følte til tider vanskelig da jeg med min egen forforståelse og utdanning enkelte ganger var fristet til å svare, nikke eller gi en form for kroppsspråk som kunne bekrefte eller avkrefte informasjonen de la frem. Det er vanskelig å vite hvordan ens eget kroppsspråk blir oppfattet av andre, og jeg arbeidet hardt enkelte ganger for å ikke gjøre noen av delene, men føre intervjuet videre.

Ved gjennomføring av et intervju er det alltid ønske om informantenes ærlige svar, og ikke at de gir de svarene de selv tror at intervjueren ønsker (Thagaard, 2009). Generelt sett var ikke dette en opplevelse jeg fikk fra kvinnene i utvalget, men følte at de var oppriktige. På den andre siden kunne enkelte av kvinnene motsi seg selv i løpet av intervjuet. Dette gjør at jeg som forsker undrer meg over om de prøvde å si det de følte de *burde* si, eller om de fikk en liten vekker i forhold til egen situasjon. Det er derfor også interessant hvordan gaven som takk for at informantene stilte opp, opplevdes å gi et lite dilemma for enkelte. Informantene kunne selv velge en av to kokebøker. Den ene hadde en forside med et kakestykke, den andre med noen biter laks. Det kunne virke som flere av kvinnene kviet seg for å velge kokeboken med kakestykket på. Da jeg påpekte at begge bøkene inneholdt flere ulike retter med sunnhet i fokus og informantene kikket i bøkene, ble det enklere å velge og det varierte hvilken de tok. Dersom jeg ikke sa noe eller de ikke kikket i bøkene, tok de fleste boken med laksebildet på utsiden.

### **Etiske dilemmaer**

En livsstilsendring er et personlig tema som jeg var spent på å prate med informantene om. Da spesielt ettersom dette både var med personer som var fornøyde, men også fordi jeg skulle intervju personer som var mindre fornøyd med resultatet. Det første intervjuet var med en

fornøyd dame som pratet åpent uten at jeg måtte spørre for mye. Dette følte som en god start og økte selvtilliten min. Da jeg skulle gjøre det andre intervjuet var dette med en av de misfornøyde informantene. Hun var god til å prate, men jeg opplevde situasjonen som litt ubehagelig. Jeg var redd for å stille enkelte spørsmål og var usikker på hvor sårt dette temaet kunne oppfattes. På den andre siden visste jeg at dette var kvinner som selv hadde valgt å stille opp for å prate om temaet. Jeg oppdaget likevel raskt i løpet av intervjuet at å snakke om en mindre vellykket vektreduksjon var et tema informantene personlig ikke følte var tungt eller vanskelig. Dette gjorde meg som forsker noe tøffere på de neste intervjuene, med personer som ikke hadde hatt en vellykket vektreduksjon, til å stille flere oppfølgingsspørsmål og be om utdyppninger. I forhold til etiske dilemmaer er det viktig som forsker ikke å lede informanter til å fortelle ting de i ettertid vil angre på, ved å vise respekt for deres grenser (Thagaard, 2009). Jeg var derfor nøye i starten av hvert intervju på å fortelle informantene dette. Likevel er det viktig å nevne intervjuet med Cecilie. Hun opplever at mannen støtter henne, samtidig som han stadig ber henne om å slippe opp på enkelte ting. I løpet av intervjuet og etter intervjuet var slutt, var hun overrasket over at mannen hennes muligens var en av hennes største utfordringer i forhold til å opprettholde en vektreduksjon og at det dermed kanskje ville gå bedre ved neste forsøk. Dette fikk meg til å tenke over om jeg “forførte” henne til å fortelle og utdype sin situasjon mer enn hun egentlig ønsket. På den andre siden sa hun selv at det var en god “aha” opplevelse.

I denne oppgaven ble det utført 11 intervjuer hvorav det ene ble valgt slettet da det viste seg at kvinnen tidligere hadde hatt en spiseforstyrrelse. Hun var nå diagnostisert som frisk, men gikk fortsatt til behandling. Til tross for at kvinnen hadde mange spennende tanker og opplevelser rundt en livsstilsendring, ble ikke intervjuet tatt med i empirien. Dette begrunnet i at det ikke var søkt til NSD om å kunne ta opp om et så sensitivt tema som spiseforstyrrelser er. Kvinnen ble også informert om dette og intervjuet ble slettet og ikke transkribert.

Et siste etisk dilemma jeg opplevde i løpet av intervjuene var hvordan flere av kvinnene fortalte at de til tider overspiser, og at deres forhold til mat nok kan betegnes som trøstespising. Informantene ble ikke oppmuntret til å utdype dette temaet i frykt for å komme inn på mer problematiske og psykiske følelser knyttet til spisevaner. Noe som det ikke var søkt til NSD om og som jeg selv følte det ville vært uetisk å undersøke nærmere.



#### **5.1.4 Reliabilitet, validitet og overførbarhet**

I forskning er det alltid viktig å diskutere både reliabiliteten, validiteten og overførbarheten. Reliabiliteten viser i utgangspunktet tilbake på hvordan andre forskere skal kunne bruke samme metode og komme frem til de samme resultatene. Dette er en vurdering som knyttes sterkere til den kvantitative metoden hvor forskerens rolle har et mer nøytralt fokus og hvor resultatene skal være uavhengig av forskeren som person. Likevel er det også viktig i den kvalitative metoden, hvor en gjennom en kritisk vurdering av prosjektet, viser at en har utført prosjektet på en pålitelig og tillitsvekkende måte (Thagaard, 2009). Validiteten kan deles i en intern og en ekstern validitet, hvor den interne ser på analysemetodene og tolkningen av data, mens den eksterne ser på studiens overførbarhet (Thagaard, 2009).

I litteraturen ser en forskjellig bruk av begrepene. Eksempelvis bruker Malterud (2003) ord som fleksibilitet i motsetning til reliabilitet, men påpeker mange av de samme elementene en må se på. Thagaard (2009) derimot velger å bruke ordene reliabilitet og validitet, og presiserer at reliabilitet er spørsmålet om forskningens pålitelighet, mens validitet knyttes til forskningens gyldighet (Thagaard, 2009). I denne oppgaven er det valgt å bruke begrepet reliabilitet, validitet og overførbarhet som brukes av Thagaard (2009), og som vil bli forklart nærmere videre i kapittelet.

#### **Reliabilitet**

Reliabilitet er å vise hvordan forskningsprosessen har foregått og reflektere over ens egen forforståelse og hvilke spor en som forsker har satt (Thagaard, 2009). Enkelte av utfordringene rundt reliabiliteten er allerede blitt diskutert gjennom diskusjonen av intervjusituasjonen, og vil derfor ikke bli repetert her. Likevel er det viktig å poengtere at mye av min forforståelse ligger i min utdanning innen samfunnsnærings, og som kan påvirke reliabiliteten. Dette er en utdanning som har gitt meg kunnskap om vektutfordringer gjennom undervisning og litteratur, og dermed mulighet for forutinntatte svar. Jeg har likevel arbeidet hardt for ikke kun å fokusere på temaer jeg selv har funnet spennende og dermed fått skylapper foran øynene. Noe som igjen kunne resultere i snevrere analyser. I tillegg ble det i intervjusituasjonene og spesielt i begynnelsen av arbeidet med analysene, til stadighet arbeidet for å legge min egen forforståelse til side og være så nøytral og åpen som mulig for å se fenomenet fra informantenes livsverden.

## **Intern validitet**

Ved validering er det viktig å stille seg spørsmålet om resultatene representerer den virkeligheten vi har studert (Thagaard, 2009). En skiller ofte mellom intern og ekstern validitet hvor den interne validiteten ser på om vi har brukt riktige kartleggingsmetoder og relevante begreper for å studere det vi skal se på (Malterud, 2003). Den interne validiteten i denne oppgaven sees gjennom metodetilnærmingen og analyseprosessen. Tilnærmingen gjennom intervju situasjonen er allerede begrunnet og diskutert, men det er i tillegg vurdert at den indre validiteten styrkes ved at andre forskningsprosjekter (Arnesen, 2011; Hauge, 2007) har brukt samme tilnæringsmetode og vurdert dette som et egnet valg.

I analyseprosessen ble intervjuene kodet både gjennom bruk av ATLAS.ti og bruk av penn og markeringstusjer. Det kan derfor være viktig å diskutere om prosessen rundt kodingene og de ulike begrepene som er valgt er de essensielle. I analysene ble det i starten av systematiseringsprosessen valgt å bruke dataprogrammet ATLAS.ti. Thagaard (2009) presiserer hvordan bruk av slike dataverktøy kan gi forskeren en avstand til dataene sine. Dette viste seg raskt gjeldende i form av at det var vanskelig å se helheten til alle tider i forhold til ulike intervjuer og det var enkelt å gå i overflaten av empirien. Når tekstene ble delt opp i koder, så jeg meg raskt ”blind” på den spesifikke markerte teksten, i stedet for utsnittet den var en del av. Gjennom kodene fra ATLAS.ti ble de første matrisene utarbeidet. Matrisene var en god hjelp for å ”bli kjent” med informantene og kunne se likhetstrekk mellom kvinnene. Dette viste seg, i likhet med ATLAS.ti, å være en prosess hvor en kunne bli ”blindet” til ikke å se helheten, men et sammendrag. Matrisene var likevel nyttige for å skille informantene og fortsatt oppleve å ha kjennskap til personene og ikke kun utsagnene. Ettersom ATLAS.ti og matrisene viste seg å ha noen svakheter, var en viktig prosess å jobbe parallelt med tekstene i utskriftsformat.

Selve kodingen er foregått med henblikk på empirien, men også sett i forhold til litteraturen og andre lignende studier. Thagaard (2009) påpeker hvordan temaene i en analyse er definert og valgt av forskeren, og utsagn fra informantene kan bli satt inn i sammenhenger som forskeren selv definerer (Thagaard, 2009). I valg av kategorier ble temaene i første omgang knyttet opp til hovedspørsmålene fra intervjuguiden, hvor det var klart at alle informantene hadde utfyllende informasjon. Det ble deretter laget underkategorier som føltes egnet for en dypere forståelse av informantenes utsagn. Viktige begreper, som eksempelvis *bruksverdi* og *misforhold i forventninger*, ble valgt da det føltes som en samlebetegnelse på noe som kunne

kategorisere flere kvinner. Det er viktig å diskutere om disse begrepene og valg av kategorier er de mest essensielle for empirien. Gjennom analyseprosessen ble enkelte av kodene og begrepene diskutert i felleskap med veileder som også hadde lest flere av intervjuene. I tillegg ble det holdt en presentasjon for enkelte kursledere hos Grete Roede, i tillegg til personer fra ledelsen i Grete Roede AS, av foreløpige resultater som ikke ga indikasjon og bekreftelse på at funnene kunne stemme med deres opplevelser fra kursene.

### **Overførbarhet**

Ser en på den eksterne validiteten vil en se på overførbarheten, og hvordan tolkningen av dataene eventuelt kan være relevant i andre kontekster (Malterud, 2003). Denne studien har sett på kvinner og varig livsstilsendring. Utvalget består av ti kvinner, som til tross for å være et relativt lite utvalg er vanlig ved bruk av kvalitativ metode (Kvale & Brinkmann, 2009). Funnene kan ikke generaliseres, men kan sannsynligvis også gjelde for andre kvinner i lignende situasjoner. Ikke bare dem som har deltatt på et Grete Roede kurs, men også andre som har gått på andre lignende kurs. I tillegg velger flere å slanke seg uten å gå via et tilbud, og det er trolig at funnene også vil være aktuelle for deres prosess.

I forhold til kjønnsperspektivet er det interessant å vurdere om funnene også kunne blitt overført til menn. Det finnes mindre forskning på menn og deres opplevelser av kropp, slanking og matvaner enn det finnes på kvinner. En av grunnene kan være at kropp, utseende og slanking har vært et ”kvinnetema” i mange år. At menn går på slankekurs kan oppfattes som et brudd med de normer og forstillinger en har om menns maskulinitet (Arnesen, 2011; Gough, 2007; Lien, 2004). Studien til Arnesen (2011) tyder på at menn i en livsstilsendingsfase har en noe annen tilnæringsmåte. Dette gjør det mer usikkert om funnene fra denne studien ville kunne blitt overført til menn i opprettholdelsesfasen eller om det også her er andre faktorer som ville vært av betydning som for eksempel humor og konkurranseinstinkt (Arnesen, 2011).

Et siste spørsmål er om enkelte av begrepene fra denne oppgaven kan overføres til andre felt hvor en varig atferdsendring er i fokus. Avhengighetsforholdet til mat, som er det en kan si informantene i denne oppgaven forsøker å endre, kan muligens bli byttet ut med andre avhengighetsformer hvor både rutiner, tilgjengelighet og erstatninger vil kunne være like aktuelle begreper. Andre atferdsendringer som litteraturen ofte referer til er

alkoholavhengighet (Barthe, et al., 2001), og det er mulig enkelte av begrepene kunne blitt overført til lignende felt.

For denne oppgaven vurderes den interne validiteten til å være god, og den eksterne validiteten vurderes til å være relativt god. Et større forskningsprosjekt ville kunne ha skilt tydeligere på sosioøkonomisk status og valgt å gå enda dypere og vært mer spisset i enkelte temaer som eksempelvis sosiale rammer, valg i forhold til fysisk aktivitet og konkrete matvarevalg, for å øke den eksterne validiteten ytterligere.

## **5.2 Diskusjon av hovedfunn**

Alle kvinnene i denne studien har gått gjennom en atferdsendring i forsøk på å gjøre den varig eller å ha oppnådd en varig endring. I teorikapittelet ble den stadienaserte atferdsendringsmodellen lagt frem som en modell som også tar for seg tiden etter den konkrete endringen. Modellen er hyppig brukt av fagpersonell og er en god modell som viser til stadiene en person går gjennom i en atferdsendring (Prescott & Børtveit, 2005). Modellen viser til at tilbakefall kan forekomme, noe som også blir poengtert er et vanlig utfall ved første forsøk på endring (Prochaska, et al., 1992). På den andre siden tar ikke modellen for seg konkrete påvirkningsfaktorer for verken en varig atferdsendring eller for et mulig tilbakefall (Rothman, 2000). Denne svakheten ble tydelig da modellen skulle bli sett opp mot personene i denne studien. For personer som har hatt en vellykket livsstilsendring vil disse ende opp i vedlikeholdsfasen hvor rutiner er en stor del av prosessen (Barthe, et al., 2001; Mæland, 2005; Prescott & Børtveit, 2005). Etter min tolkning er alle de fornøyde kvinnene i denne studien i denne fasen, men likevel med variasjoner. Eksempelvis for Lene og Henriette er endringene blitt en vane og en del av hverdagen. Derimot ser en gjennom uttalelser fra Anette på den andre siden at mye er blitt en vane, men at hun likevel føler en *urettferdighet* knyttet til hennes kropp gjennom å måtte jobbe hardt for å holde vekten. Dette tyder på at hun er i en annen fase av vedlikeholdsstadiet enn de andre. En må derfor være bevisst på at det også i vedlikeholdsfasen finnes grader og variasjoner.

Når det gjelder de misfornøyde vil en, ut i fra modellen, kunne si har endt opp i tilbakefallsfasen (Barthe, et al., 2001; Mæland, 2005; Prescott & Børtveit, 2005). Derimot er det vanskelig gjennom modellen å peke på det konkrete stadiet personene som får et tilbakefall er i. Prochaska og DiClemente (1992) uttrykker at personer som får et tilbakefall

sjeldent går tilbake til det første stadiet, men ender et sted midt i modellen. I tillegg vil personer lære av sine tidligere erfaringer slik at de kan endre taktikk i kampen mot en varig atferdsendring (Prochaska, et al., 1992). For kvinnene i dette utvalget er det flere av de misfornøyde informantene som gjentatte ganger har forsøkt å gjøre en livsstilsendring, og flere ganger har nådd målet de har satt seg, men uten å klare å opprettholde dette. Både Ellen, Camilla, Cecilie og Kristine er eksempler på dette. Alle disse har gått fra *handlingsfasen* mot *vedlikeholdsfasen*, men uten at de helt har klart å komme til denne fasen eller være der veldig lenge. Ser en på Hege derimot har hun gitt opp allerede i selve handlingsfasen og fått et tilbakefall. En kan gjennom å se på effekten av et tilbakefall, stille seg spørsmålet om hvilken påvirkning dette kan ha på selvtilliten. Gjennom studien er det observert at flere av de misfornøyde informantene har en tendens til å se på nye forsøk av slanking som “min greie”. Gjennom disse utsagnene kan en tenke seg at, til tross for at en lærer av sine feil, har et tilbakefall trolig konsekvenser for hvordan en tenker på selve muligheten til å gjøre et nytt endringsforsøk.

I teorikapittelet ble det vist til mulige tilbakefallsfaktorer som både Prescott og Børtveit (2005) og Barth et al (2001) peker på. Dette kan være knyttet til negative følelser, minner om positive opplevelser ved atferden og sosialt press (Barthe, et al., 2001; Prescott & Børtveit, 2005). Dette er alle påvirkningsfaktorer som er essensielle i spesielt slutfasen av en atferdsendring. De kan i tillegg bli sett på som overordnede begreper uavhengig av forskjellige atferdsendringer. Det er klart at for ulike atferdsendringer er det ulike faktorer som vil kunne påvirke (Prescott & Børtveit, 2005). Dette kan eksempelvis bli sett gjennom *The food choice process* modellen som tar for seg matvarevalg (Fürst, et al., 1996). Alle faktorene fra denne modellen ville ikke automatisk kunne bli overført til andre atferder, men eksempelvis vil de tre hovedelementene; livsvalg, påvirkninger og det personlige system kunne vært aktuelle. Et annet begrep som min studie har sett på som et essensielt element er *bruksverdi*. I tillegg vil en kunne tenke seg at det nære miljø som familie og eventuelle *misforhold til forventninger* i tiden etter endringsfasen, også vil kunne ha betydning for atferdsendringen.

### **5.2.1 Hovedfunnene i lys av teorier og annen forskning**

Det vil videre bli diskutert hvordan hovedfunnene kan settes i lys av teorier og annen forskning. Diskusjonen vil bli delt opp etter forskningsspørsmålene til tross for at enkelte av funnene vil kunne ha betydning for diskusjonen av flere spørsmål.

#### **Motivasjon og mestring**

Flere steder i litteraturen blir motivasjon lagt frem som en essensiell faktor for en vektreduksjon og ofte lagt frem som et betydningsfullt grunnprinsipp i en atferdsendring (Barthe, et al., 2001; Prescott & Børtveit, 2005). I denne studien er det vist at motivasjonsgrunnlaget kan være lik fra starten av for både de fornøyde kvinnene og de misfornøyde gjennom et mål i forhold til utseende, men at den har endret seg frem til i dag for kvinnene. I tillegg ser en at de fornøyde kvinnene har fått helse som en essensiell faktor for prosessen enten fra starten eller underveis. En kunne derfor tenke seg at motivasjonsårsakene også var gjeldende i forhold til å opprettholde vekten. På den andre siden kan studier tyde på at dette likevel ikke er så entydig og at en er mer usikker på viktigheten av motivasjonen for selve opprettholdelsesfasen (Elfhag & Rössner, 2005). Hovedfunnene i denne studien legger frem begrepet *bruksverdi* som en vedvarende motivasjonsfaktor og som kan se ut til å være viktigere enn selve motivasjonsgrunnlaget i opprettholdelsesfasen. Gjennom bruksverdibegrepet kan det tyde på at dette kan stemme. Alle de fornøyde kvinnene har funnet sine bruksverdier. De er ulike, men de er essensielle å få tak på og få en bevissthet rundt. Bruksverdien trenger ikke å være stor, men må være viktig nok for den som går gjennom en livsstilsendring. Eksempelvis et ønske om ikke å bli tykk igjen, ikke gå i klær som får en til å se ut som et telt, ikke måtte begynne på medisiner igjen eller å ha en kropp som er god når en spiller håndball uten å bli sliten etter fem minutter. Flere av de misfornøyde kvinnene snakker om at de stadig søker etter en ny motivasjon eller ønsker å finne den “indre motivasjonen”. Dette kan være viktig for et eventuelt nytt forsøk på en livsstilsendring. Likevel kommenterer ingen av kvinnene en bevissthet rundt at motivasjonen går i bølgedaler (Barthe, et al., 2001) og ikke trenger å være til stede hele tiden gjennom alle handlinger. Ser en på uttalelser fra blant annet Lene, fornøyd, som forteller at hun ikke er motivert for å trene på treningsstudio, men likevel gjør det. Eller Anette, fornøyd, som kan ha lyst til å gå hjem og legge seg på sofaen og spise potetgull istedenfor å trene eller spise fisk, viser hvordan motivasjonen ikke alltid trenger å være like høy eller til stede i det hele tatt, for at de nye vanene skal bli opprettholdt.

Innledningsvis i denne oppgaven ble ordtaket “*gammel vane er vond å vende*” lagt frem som et spørsmål, og ser en på de fornøyde kvinnene ser det ut til at dette ordtaket ikke stemmer i like stor grad. Livsstilsendringen er blitt en vane, og dette er også noe av det som tydelig skiller dem fra kvinnene som ikke har klart livsstilsendringen. Disse funnene kan understreke viktigheten av rutiner i forhold til matvaner og fysisk aktivitet, og en mulig faktor for å klare en opprettholdelse av endringene. Tidligere studier har indikert hvordan det daglige matinntaket i stor grad er karakterisert gjennom vaner og rutiner og en lavere grad av fleksibilitet. Dette igjen kan knyttes opp mot det sosiale miljøet og de normer som gjelder (Delormier, Frohlich, & Potvin, 2009; Murcott, 1995; Warde, 2005). En livsstilsendring gjennom slanking fører til et brudd med disse rutinene og opprettelsen av nye holdninger til mat, måltider og trening. Hovedfunnene i denne studien tyder på at først når denne mer refleksive fasen går mot et rutinepreg, vil endringene kunne opprettholdes. De misfornøyde kvinnene har allerede i en slik problematiserende fase gått tilbake til sine gamle vaner. Ellen ønsker seg for eksempel mer snop enn Grete Roede metoden tillater og Kristine klarer ikke å slutte med den daglige sjokoladespisingen. Den gamle vanen og rutinen har positive sider som kommer i konflikt med de nye (Barthe, et al., 2001), og de misfornøyde kvinnene i denne studien har gått tilbake til sine “gamle” rutiner før de nye har blitt til faste vaner.

I forhold til en livsstilsendring er nye rutiner i forhold til matvaner og matvarevalg essensielt og i teorikapittelet ble dette sett på gjennom blant annet modellen til Fürst med flere (1996). Modellen legger frem en kompleksitet i forhold til det faktum at flere påvirkningsfaktorer kan ha betydning for de valg som blir tatt (Wardle, et al., 2000; Williams, et al., 2007). Det er interessant å se hvordan flere av kvinnene, både fornøyde og misfornøyde, var tydelige på hvilke matvarer de burde og ikke burde spise, uavhengig av om endringene var blitt en rutine eller ikke. I en slankeprosess er fokuset på matvaner og makronæringsstoffer ofte høyt og en vanlig tankegang (Wardle, et al., 2000; Williams, et al., 2007), men hovedfunnene i denne studien peker på hvordan dette er noe som også vedvarer i ett til flere år etter selve endringsprosessen, uavhengig av utfallet. Bevisstheten rundt matvarevalg er høy, men hvilke valg som blir tatt er derimot forskjellig mellom kvinnene og her er vaner og rutiner i stor grad avgjørende.

Hovedfunnene i denne studien viser hvordan de fornøyde kvinnene opplever en tilfredshet rundt å bli å bli “normal” og ikke lenger føle seg stigmatisert eller identifisert med overvekten. Gjennom å se på Lenes refleksjoner rundt Ole Paus’ “en lykkelig

gjennomsnittsmann”, kan en diskutere om samfunnets jag etter den ideelle kroppen kan oppleves *normativt* og det å komme i gang med en livsstilsendring kan oppleves som et *krav*. I teorikapittelet ble det vist hvordan kvinners syn på egen kropp kan bli påvirket av både media, det kulturelle tynnhetsidealet, sosiale normer og kommentarer (Grogan, 2008; Paquette & Raine, 2004; Roos, 2006). Gjennom eksempelet til Kristine, ikke fornøyd, som ikke liker å gå på stranden og ikke føler seg like vel i egen kropp kan dette vises. Kvinner identifiserer seg selv ofte gjennom kroppen sin og gjennom hvordan andre oppfatter den og dette er funn Hauge (2007) diskuterer i sin studie. Hun har sett på kvinner i en faktisk slankeprosess, og ikke flere år etter, men påpeker hvordan positive kommentarer i forhold til en vektnedgang har betydning for opplevelsen av ens egen kropp (Hauge, 2007). I min studie kommer ikke dette like tydelig frem, men det er likevel poengtert gjennom viktigheten flere av kvinnene snakker om i forhold til å *føle seg vel* i egen kropp og *ikke skille seg ut* gjennom størrelsen på kroppen. De ønsker å være gjennomsnittlig og ikke bli identifisert gjennom kroppen sin. Begrepet vanlig eller normal kan bli definert som “i overensstemmelse med en eller annen antatt standard eller forventning” (Braut, 2011). For flere av de fornøyde informantene kan det derfor se ut til at dette blir en motivasjonsfaktor og et ønske om opprettholdelse av den hverdagen de nå har fått ettersom den er mer lik det de selv opplever som det normative *normale*. Ettersom flere av kvinnene i denne studien forteller at deres første motivasjon for endring av vekt var utseende, vil en kunne si at det vestlige tynnhetsidealet ser ut til å være sterkt gjeldende.

Som vist gjennom teorikapittelet er mestring og motivasjon tett knyttet til hverandre. Gjennom å mestre en situasjon vil en kunne være mer motivert for å opprettholde eller ha en positiv innstilling dersom situasjonen gjentar seg (Barthe, et al., 2001). Hovedfunnene tyder på at dette er opplevelsen de fornøyde kvinnene har fått gjennom at livsstilsendringen er blitt en vane og rutine. Gjennom vanene og mestringsopplevelsene kan det virke som de har fått en ny selvtillit og flere uttalte at de følte seg mer vel i egen kropp i dag. At de har nådd målet sitt om å gå ned i vekt og mestret utfordringer underveis i prosessen vil naturlig gi en økt mestringsfølelse. En økt selvtillit er vist gjennom andre studier å ha en positiv effekt på opprettholdelsen av en vektreduksjon (Elfhag & Rössner, 2005). Den økte selvtilliten vil en kunne se i sammenheng med opplevelsen av å være “normal” og at en er blitt en del av eller har nærmet seg samfunnets kroppslige normer. I og med at en slank kropp for mange er synonymt med energi, viljekraft, kontroll og styrke over egen situasjon (Grogan, 2008; Hauge, 2007; Williams & Germov, 2008) er dette noe som igjen kan knyttes til en



mestringsfølelse. Dette blir i motsetning til de misfornøyde kvinnene. Hege og Camilla har ikke nådd målet de ønsket seg, og både Cecilie, Kristine og Ellen har opplevelser fra flere mindre vellykkede slankeforsøk. De gjør innimellom nye forsøk på endring, men gjennom deres ønske om at forsøkene skal være deres *egen private greie* kan dette tolkes som å vise tilbake til en lavere mestringsfølelse. Gjennom å fortelle eller vise andre mennesker at en skal gjøre et nytt endringsforsøk øker forpliktelsen til den fremlagte planen (Prescott & Børtveit, 2005). Dette kan være en av årsakene til at de ønsker mindre fokus på seg selv og eventuelle forsøk.

### **Utfordringer**

Hovedfunnene fra denne studien viser at opplevelsen av utfordringer er ulik blant kvinnene. De fornøyde har lite utfordringer i hverdagen gjennom rutineaspektet, mens de misfornøyde stadig opplever situasjoner som er utfordrende i forhold til å ta det de selv føler er de *rette* valgene. Det er vanskeligere å få tak på de *konkrete* utfordringene hos de misfornøyde kvinnene. På den ene siden forteller flere at de ikke ønsker å følge Grete Roede metoden i hverdagen. Noe som kunne betydd at de ikke ville opplevd utfordringer knyttet til en livsstilsendring. På den andre siden er de klar over og opplever gjennom deres livsverden utfordringer, nettopp knyttet til å ta det de selv mener er *riktige* valg knyttet til matvaner og fysisk aktivitet. Disse valgene er ofte sterkt knyttet opp til kunnskap de har lært på kurset de har gått på. Et eksempel er Ellen som forteller at hun føler Grete Roede metoden er for rigid å følge, men samtidig opplever en kamp hver dag for å ta de rette valgene blant annet i forhold til snoking i skapene. Flere av de andre misfornøyde kvinnene opplever både snoking og fysisk aktivitet som to store utfordringer som ofte gir dem dårlig samvittighet gjennom valgene de tar.

Som vist gjennom teorikapittelet legges det i dagens samfunn opp til at vi stadig bør kose oss, og da gjerne gjennom inntak av mat og drikke (Døving, 2010). Dette kan også bli sett gjennom studien til Bugge (2010) som viser at mange er opptatt av å spise sunt, noe som på den ene siden burde gjort det enklere i dagens samfunn å gjennomføre dette. Likevel antyder studien det vanskelige paradokset, nemlig at mange spiser relativt store mengder med sjokolade, godteri og snacks uten å ha en spesiell anledning (Bugge, 2010). Dette kan eksempelvis vises gjennom opplevelsen Kristine, ikke fornøyd, har når hun er på seminar hvor det både er et sunt og et usunt alternativ og det dermed oppstår et dilemma for hva hun skal velge. At valget ofte faller på det usunne gjør situasjonen til en gjentakende utfordring.

Samfunnets paradokser mellom å være helsebevisste og ha et sunt kosthold samtidig som overvekten og flere anledninger for å spise kosemat øker, kan muligens være med på å forklare fenomenet og utfordringen rundt en av de største utfordringene for flere av de misfornøyde kvinnene nemlig *snoking*. At normen for mange er å spise mer usunn mat uten å ha en spesiell anledning for det, men kun fordi en vil eller har lyst på noe (Bugge, 2010), kan en tenke seg vil gjøre det vanskeligere å slutte med atferden. Snoking er et begrep som henviser til å gjøre noe i skjul, noe som ikke er helt lov (Ordnett.no, 2011c). Når ordet *abstinenser* også dukker opp gjennom intervjuene, kan det virke som enkelte av informantene er avhengige av visse “forbudte” matvarer. Når i tillegg hjemmesituasjonen som både Hege og Cecilie forteller om, legger opp til at personer i den nærmeste krets spiser mat som en vet en bør holde seg unna, gjør dette opprettholdelsen vanskeligere.

Hvordan utfordringene takles er forskjellig blant kvinnene. Flere av de fornøyde har klare grenser for når de må ta frem verktøyet sitt og de har gjerne en “plan A og en plan B” dersom de blir overrumplet av situasjoner. Dette kan bli sett gjennom en økt mengde fysisk aktivitet eller restriksjoner i forhold til matinntak. Ettersom livsstilsendringen ikke er blitt en vane for de misfornøyde kvinnene er ikke dette innarbeidet og utfordringer må stadig takles. I sammendragsartikkelen til Elfhag og Rössner (2005) konkluderer også de med at mangel på strategier for opprettholdelse kan gi økt fare for tilbakefall (Elfhag & Rössner, 2005). Det kan virke som flere av de misfornøyde har en *enten/eller* tankegang og denne gjør det vanskelig i forhold til utfordringer. Dette vil bli grundigere diskutert i slutten av dette kapitlet.

### **Sosiale rammer**

Denne studien ønsker å se nøyere på om sosiale rammer har hatt en betydning, eller om en varig livsstilsendring kun kan defineres som et individuelt valg bygget på individuell handlingskraft. Ut i fra teorien og den sosial-økologiske modellen er det en tydelig interaksjon mellom ulike rammer og disse kan ikke sees alene (Contento, 2007). Gjennom hovedfunnene i denne studien, er det sett hvordan de sosiale rammene rundt kvinnene har betydning for deres erfaringer. Både sett opp mot de normer som finnes i samfunnet, men også sett mot det mer nære miljøet en finner i hjemmet og mellom kvinnene og deres partner. Det er på den andre siden mindre som tyder på at resultatet av en livsstilsendring blir sterkt påvirket av det sosiale miljøet med kafé- eller restaurantbesøk, arbeidsplassen eller om du spiser sammen med ukjente mennesker slik litteraturen flere steder fremlegger (Ramthun, 2010; Salvia, et al., 2006; Sobal, et al., 2006). Eksempelvis å gå på kafé, treffe venner eller ulike

arbeidssituasjoner kan oppleves som utfordrende situasjoner for enkelte av kvinnene og er mer situasjonspreget, men det er ikke et klart mønster mellom de fornøyde og misfornøyde kvinnene. Et eksempel som er brukt i denne oppgaven er hvordan besøk hos svigerfamilie har sterkere tilknytning til alder og høflighetsaspekter, enn utfallet av livsstilsendringen i seg selv.

Ser en nærmere på nærmiljøet til en person som skal gjøre en livsstilsendring, vil en kunne tenke seg at ulike miljøer vil kunne gi ulikt press i forhold til normer om kropp, utseende og atferd. En vet gjennom undersøkelsen HUBRO, at det eksempelvis i Oslo, er store forskjeller i den sosioøkonomiske statusen mellom bydelene. På den ytre vestkanten i Oslo er den gjennomsnittlige levealderen høyere enn på den indre østkanten. I tillegg ser en at det er en høyere andel fysisk inaktive personer på østkanten enn vestkanten. I forhold til fysisk aktivitet har også utdanning en betydning, og utdanning på høyskole- og universitetsnivå har sammenheng med økt fysisk aktivitet (Grøtvedt, 2002). En vil ut i fra dette kunne tenke seg at fokuset på helse og sunnhet muligens er ulik i forhold til hvor en bor. Dersom alle rundt en trener og den ideelle slanke kroppen er normen, kan dette gi et annerledes unisont bilde av målsetningen en bør strekke seg mot. Dette aspektet er det ikke sett på i denne studien ettersom flere av kvinnene kan defineres til å ha en høyere sosioøkonomisk status, men et spennende felt å studere nærmere i forhold til en livsstilsendring.

Mennesker en bor sammen med kan skape konflikter i forhold til ønsker og krav om hvilken mat som skal serveres (Bugge, 2005). I tillegg er det sett gjennom studien til Hauge at de sosiale rammene kan bestemme hvordan kvinner velger å slanke seg (Hauge, 2007). At hjemmesituasjonen kan ha stor betydning er også noe som er kommet frem i denne studiens hovedfunn, men uten at det virker på informantene som om dette er konfliktfylt i seg selv. Ser en på de fornøyde kvinnene har disse funnet sin løsning og blitt fortrolige med sin nye hverdag. De opplever derfor få eller ingen konflikter. Flere av dem har i tillegg kommet nærmere partneren sin gjennom endringene og deres nye livsstil har gitt en høyere *forening* i parforholdet. En kunne derfor tenkt seg at det konfliktfylte som Bugge (2005) legger frem, er noe en ville sett hos de mindre fornøyde kvinnene. Likevel påpeker ingen av dem dette direkte. På den andre siden ser en at *kommunikasjon* med partneren om *forventninger* knyttet til endringene vil kunne være viktig. Selv om det ikke virker som de misfornøyde kvinnene opplever direkte konflikter, opplever flere av dem et *misforhold* mellom deres egne forventninger og familiens. Både gjennom Cecilie, ikke fornøyd, sin mann som ikke ser at endringene er varige også etter kursets slutt, eller gjennom Hege, ikke fornøyd, som kun får

“uffing”, vil en kunne si at det er et misforhold mellom forventningene personen som har utført endringen har og de forventningene det nære miljø har. Konklusjonen til en svensk sammendragsartikkel, hvor støtte fra partneren ikke nødvendigvis trengte å ha en positiv innvirkning på resultatet (Elfhag & Rössner, 2005), kan derfor gjelde for de som ikke klarer å gå ned i vekt, men derimot er en viktig støttende faktor for opprettholdelsen hos dem som klarer å gjøre en livsstilsendring. Et interessant funn er også hvordan opplevelsen av støtte fra partneren kan avta for enkelte av kvinnene som har gjort flere forsøk på å gjøre en livsstilsendring. Det er sannsynlig å tenke seg at gjennom kvinnenes lavere mestringsfølelse og erfaringer som partneren også har opplevd, at begge parter mister troen på at et nytt forsøk skal kunne lykkes.

### **Handlingsvalg**

Hovedfunnene i denne studien viser hvordan de fornøyde kvinnene tar sine handlingsvalg gjennom påvirkning av vaner og rutiner. Etersom dette allerede er blitt diskutert, er det her mer interessant å se på de misfornøyde kvinnenes handlingsvalg. Disse er noe mer tvetydige gjennom deres tanker av hva de *bør* gjøre, i motsetning til den *faktiske* handlingen. Flere av kvinnene som ikke har klart å få til en livsstilsendring gjør stadig nye forsøk. Flere av dem klarer å nå målet sitt når de går på kurs, og det kan tolkes mot at de har en enten/eller tilstand. Enten så slanker de seg og da gjør de det til punkt og prikke, eller så slanker de seg ikke, og tar ikke de samme valgene lenger. Gjennom dette kan en diskutere om de har en slags fatalistisk tankegang i forhold til prosessen når de ikke slanker seg. Ved en fatalistisk tankegang tror en at hendelser er forutbestemt av skjebnen (Caplex, 2011a). Flere av kvinnene uttaler at dersom de har spist en sjokolade på fredag er hele helgen ødelagt i forhold til sunnhet. De kan da bare fortsette å spise sjokolade også lørdag og søndag. Et annet eksempel er hvordan enkelte forteller om opplevelsen av å gå på vekten og se at de veier mer enn de hadde håpet på. Da gir de opp og tenker at “dette gikk ikke denne gangen heller”, og da kan de like gjerne spise en sjokolade. På den ene siden er hendelsesforløpet noe fatalistisk ved at en glipp eller tilfeldig hendelse fører til en tilbakevending til en hverdag uten konfliktfylte valg, men det kan også tolkes som *unnskyldninger* for å gå tilbake til sine gamle vaner. Mange vil i en endringsprosess oppleve en indre kamp for å velge riktig og motstå fristelser. Ofte vil personer kunne fortelle at de *vet* de ikke tar de riktige valgene, men de utfører handlingen likevel. Kommentarer som ”jeg vet godt at jeg ikke burde, men...” er helt vanlig i en atferdsendringsprosess (Prescott & Børtveit, 2005), å stå imot dem kan derimot være vanskeligere.

De mindre fornøyde informantene ønsker på den ene siden fortsatt å endre vekten sin og nevner nye forslag til endringsprosesser. På den andre siden sier flere samtidig at de har gitt opp og avfunnet seg med situasjonen. Dette er tvetydige svar som kan tyde på at dette ikke er en avsluttet prosess. I studien til Arnesen (2011) vises det til hvordan mennene som ble intervjuet, og var i en slankeprosess, hadde ulikt syn på opprettholdelsesfasen. Enkelte av mennene innså at dette var en varig endring hvor de selv var innforstått med at for å oppnå et langsiktig mål må de også *forsake* noe gjennom endringen (Arnesen, 2011). Dette er interessante funn som setter søkelys på viktige aspekter som det er mulig kan bli overført til andre, blant annet til kvinnene i denne studien. Gjennom uttalelser fra enkelte av de misfornøyde informantene kan det tyde på at de ikke ønsker å endre alle sine vaner til tross for at de er klar over at dette kan være nøkkelen til å løse problemene. Dette kan være i forhold til å slutte å spise sjokolade hver dag eller i forhold til å starte med noe form for fysisk aktivitet. Dette kan tyde på at de ikke har innstillingen om at en endring også krever at en ikke kan ta med seg alle elementene fra den tidligere levestilen inn i den nye på helt samme måte.

## 6. Konklusjon og veien videre

**Dette kapittelet oppsummerer og konkluderer denne studiens funn. I tillegg ser den på muligheter for å hjelpe kvinner som ikke klarer å opprettholde en vektreduksjon. Til slutt vil tanker for veien videre bli lagt frem.**

Fra tidligere studier er det vist hvordan en varig livsstilsendring gjennom endring av matvaner er vanskelig for mange. Mange går opp igjen i vekt etter en slankeprosess og opplever å måtte ha gjentatte forsøk for å nå det ønskede målet. Det er derfor viktig å ha fokus på hva som skjer i etterkant av en slankeprosess, og se på faktorer som kan fremme eller hemme en varig endring. I denne studien er det kommet tydelig frem forskjeller mellom kvinner som har klart å gjøre en livsstilsendring og dem som ikke har klart dette ved å gå opp igjen i vekt. At en livsstilsendring er vanskelig for mange er kommet klart frem gjennom denne studien, men tross flere forsøk eller ikke oppnådd ønsket resultat, gir ikke de misfornøyde kvinnene opp, men ønsker å gjøre nye forsøk på sikt.

I forhold til denne studien er det spesielt viktig å ha fokus på kvinner som ikke klarer å gå ned i vekt. Hva kan hjelpe dem mot en varig livsstilsendring? Studien har vist at en livsstilsendring påvirkes av både individuelle forskjeller og sosiale faktorer. Det første jeg ønsker å trekke frem er å ha **fokus på å få de nye vanene innarbeidet som rutiner**. Det andre punktet er å **finne en bruksverdi både underveis i prosessen, men også i opprettholdelsesfasen**. Et tredje punkt er å **fokusere på mestringsopplevelsene** en vil oppleve underveis i prosessen og ha fokus på det en klarer å oppnå. Det siste punktet er **kommunikasjon med det sosiale miljøet** for å unngå et misforhold i forventninger. Dette vil kunne gjøre at en unngår konflikter og splid i ønsker. Å ha en partner som støtter og er med i prosessen vil kunne hjelpe, men om ikke dette er mulig vil en kommunikasjon om ønsker kunne gjøre endringene mer forent enn splittende.

Med utgangspunkt i funnene fra denne studien ville det vært interessant å utvikle rådgivning og kommunikasjon som tar utgangspunkt i kvinners eget ståsted og premisser.

Kommunikasjonen bør anerkjenne kompleksiteten rundt en livsstilsendring, og at en mulighet for å ikke lykkes er et vanlig utfall. Et tilbakefall vil derimot ikke være synonymt med at en *aldri* vil lykkes, men at en ved å endre fokus muligens vil kunne lykkes. Dette mener jeg vil kunne gi kvinner en bedre selvtillit og falsifisere mediernes fremstilling av kvinners ideelle

slankeprosess som rask og enkel. For enkelte kvinner vil en livsstilsendring kunne være en enkel prosess, men for mange er dette et urealistisk bilde.

Denne masteroppgaven er den tredje i rekken av oppgaver med fokus på livsstilsendringer. Alle har hatt en kvalitativ tilnærming, og gjennom disse har ulike aspekter rundt prosessen blitt belyst. For å oppnå en bredere forståelse av temaet ville det vært nyttig å ta funnene videre til en kvantitativ oppgave. Da gjerne sett opp mot ulikheter mellom kjønn, men også i forhold til sosioøkonomisk status. Er det forskjeller i oppfattelsen av selve endringsprosessen og ser en forskjeller i målene som menn og kvinner setter seg? Har den sosioøkonomiske statusen betydning for hvordan hverdagen organiseres, hvilken støtte en får på hjemmebane og hvilket miljø en ferdes i? Kan dette igjen ha innvirkning på utfallet av en livsstilsendring på lang sikt? Denne oppgaven har, som de to andre masteroppgavene, vist at en livsstilsendring er en prosess knyttet til flere aspekter og har en kompleksitet knyttet til seg. Det er ikke kun en motivasjon som må være til stede for at en livsstilsendring skal bli varig, men flere faktorer har betydning for å kunne lykkes med en livsstilsendring.

## 7. Litteraturliste

- Arnesen, T. G. (2011). ”...Grete Roede kurs, liksom. Hallo? Kjerring?!” *En kvalitativ studie av menns erfaringer med slankekurs*. Oslo: Høgskolen i Akershus.
- Asbjørnsen, & Moe. (1977). *Eventyr for barn*. Oslo: N. W Damm & Søn.
- Barthe, T., Børtveit, T., & Prescott, P. (2001). *Endringsfokuset rådgivning*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Bjørneboe, G.-E., & Tonstad, S. (2009). Slanking (SML-artikkel). Retrieved 15. september 2010, from [http://www.snl.no/sml\\_artikkel/slanking](http://www.snl.no/sml_artikkel/slanking)
- Bourdieu, P. (2002). *Distinksjonen, en sosiologisk kritikk av dømmekraften*. Oslo: De Norske Bokklubbene.
- Braut, G. S. (2011). Normal (SML-artikkel). Retrieved 7. april 2011, from [http://www.snl.no/sml\\_artikkel/normal](http://www.snl.no/sml_artikkel/normal)
- Bugge, A. B. (2005). *Middag, en sosiologisk analyse av den norske middagspraksis*. Oslo: Statens Institutt for Forbruksforskning.
- Bugge, A. B. (2010). *Forbuden frukt smaker best - en studie av nordmenns spise- og drikkemønster av sjokolade, søtsaker, salt, snacks, sukkerholdige leskedrikker og lignende*. Oslo: Statens Institutt for Forbrukerforskning.
- Bugge, A. B., & Døving, R. (2000). *Det norske måltidsmønsteret - Ideal og praksis*. Oslo: Statens Institutt for Forbruksforskning.
- Buhl, C. (1996). *Overvekt og slanking, psykologisk forståelse og behandling av overvekt*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Campos, P. (2004). *The Obesity Myth; Why American's Obsession with Weight is Hazardous to Your Health*. New York: Gotham Books.
- Caplex. (2011a). Fatal. Retrieved 1. mai 2011, from <http://www.caplex.no/Web/ArticleView.aspx?id=9310103>
- Caplex. (2011b). Motivasjon. Retrieved 3. mars 2011, from <http://www.caplex.no/Web/ArticleView.aspx?id=9323731>
- Contento, I. R. (2007). *Nutrition Education, linking research, theory and practice*. Undbury: John and Bartlett Publishers.
- Delormier, T., Frohlich, K. L., & Potvin, L. (2009). Food and eating as social practice – understanding eating patterns as social phenomena and implications for public health. *Sociology of Health & Illness* 31(2), 215-228.



- Departementene. (2007). *Handlingsplan for et bedre kosthold i befolkningen (2007-2011)*. Oppskrift for et sunnere kosthold. Oslo: Departementene.
- Department of Health. (2010). 'Healthy Lives, Healthy People' sets out the future for public health: Health improvement to be driven locally. Retrieved 29. mars 2011, from [http://www.dh.gov.uk/en/Aboutus/Features/DH\\_122253](http://www.dh.gov.uk/en/Aboutus/Features/DH_122253)
- Døving, R. (2010, 21. september). Er fritid helsefarlig? Kronikk. *Aftenposten*, p. 4.
- Elfhag, K., & Rössner, S. (2005). Who Succeeds in Maintaining Weight Loss? A Conceptual Review of Factors Associated with Weight Loss Maintenance and Weight Regain. *The International Association for the Study of Obesity, Obesity Reviews*, 6(2005), 67-85.
- Ello-Martin, J. A., Ledikwe, J. H., & Rolls, B. J. (2005). The influence of food portion size and energy density on energy intake: implications for weight management. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 82(2005), 236S-241S.
- Falkanger, T. (2011). Bruksverdi. Retrieved 1. april 2011, from <http://www.snl.no/bruksverdi>
- Fallon, A. (1990). Culture in the Mirror: Sociocultural Determinants of Body Image. In T. F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.), *Body Images, Development, Deviance, and Change* (pp. 80-109). New York: The Guilford Press.
- Fürst, T., Connors, M., Bisogni, C. A., Sobal, J., & Falk, L. W. (1996). Food Choice: A Conceptual Model of the Process. *Appetite*, 26(1996), 247-266.
- Germov, J., & Williams, L. (2008). A sociology of food and nutrition, The social appetite (Vol. 3, pp. 3-23). Australia: Oxford university press.
- Gorin, A. A., Phelan, S., Wing, R. R., & Hill, J. O. (2004). Promoting long-term weight control: does dieting consistency matter? *International Journal of Obesity*, 28(2004), 278-281.
- Gough, B. (2007). 'Real men don't diet': An analysis of contemporary newspaper representations of men, food and health. *Social Science & Medicine*, 64(2007), 326-337.
- Gracia-Arnaiz, M. (2010). Fat bodies and thin bodies: cultural, biomedical and market discourses on obesity. *Appetite*, 55(2010), 219-225.
- Grete Roede AS. (2007). *Ned i vekt - kurs 1*. Oslo: Grete Roede AS.
- Grimm, B. (1976). *Grimms eventyr* (Vol. 7). Oslo: N. W Damm & Søn.
- Grogan, S. (2008). *Body Image; Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children* (Vol. 2). New York: Routledge.
- Grøtvedt, L. (2002). *Helseprofil for Oslo, voksne*. Oslo: Nasjonalt folkehelseinstitutt.

- Halvorsen, K. (2002). *Forskningsmetode for helse- og sosialfag, en innføring i samfunnsvitenskapelig metode* (Vol. 2). Oslo: Cappelen Akademiske Forlag AS.
- Hauge, B. (2007). *Kroppserfaringer og slankevaner: en kvalitativ studie av kvinner som slanker seg. Fagrapport nr. 5*. Oslo: Statens Institutt for forbruksforskning.
- Haugen, L. (2011). Hva er egentlig et Roede-kurs? Retrieved 20. april 2011, from <http://www.greteroede.no/roede-kurs/1400329.o2.html>
- Helsedirektoratet. (2009). *Fysisk aktivitet blant voksne og eldre i Norge. Resultater fra en kartlegging i 2008 og 2009*. Oslo: Helsedirektoratet.
- Helsedirektoratet. (2010a). Anbefalinger for fysisk aktivitet. Retrieved 3. mai 2011, from [http://www.helsedirektoratet.no/fysiskaktivitet/anbefalinger\\_for\\_fysisk\\_aktivitet\\_664734](http://www.helsedirektoratet.no/fysiskaktivitet/anbefalinger_for_fysisk_aktivitet_664734)
- Helsedirektoratet. (2010b). *Vunne kvalitetsjusterte leveår (QALYs) ved fysisk aktivitet*. Oslo: Helsedirektoratet.
- Helsedirektoratet. (2011). *Forebygging, utredning og behandling av overvekt og fedme hos voksne. Nasjonale retningslinjer for primærhelsetjenesten*. Oslo: Helsedirektoratet.
- Helsedirektoratet, & Mattilsynet. (2009). Hvem står bak merket? Retrieved 29. mars 2011, from [http://www.nokkelhullsmarket.no/nokkelhull/Hva\\_er\\_nokkelhullet/article17.ece](http://www.nokkelhullsmarket.no/nokkelhull/Hva_er_nokkelhullet/article17.ece)
- Henriksen, G. S. (2008). Heltinner på rekke og rad. Retrieved 05. januar 2011, from [http://www.galrof.no/Downloads/KK\\_2008-12-15\\_98-101.pdf](http://www.galrof.no/Downloads/KK_2008-12-15_98-101.pdf)
- Holm, L. R. (2005a). At forandre kostvaner, Erfaringer fra kostveiledning i praksis. In L. Holm (Ed.), *Mad, mennesker og måltider - samfunnsvitenskapelige perspektiver* (pp. 209-218). København: Munksgaard Danmark.
- Holm, L. R. (2005b). Myter om mad og sundhed. In L. Holm (Ed.), *Mad, mennesker og måltider-samfunnsvitenskapelige perspektiver* (pp. 139-148). København: Munksgaard Danmark.
- Holmboe-Ottesen, G., Wandel, M., & Mosdøl, A. (2004). Sosiale ulikheter og kosthold. *Tidsskrift for Den norske legeförening*, 11(124), 1526-1528.
- Holmgren, I. (2010). Velkommen til Roede-metoden. Retrieved 30. september 2010, from <http://www.greteroede.no/roede-kurs/roede-metoden/1086221.o2.html>
- Hruschka, D., Brewis, A., Wutich, A., & Morin, B. (2011). Shared Norms and Their Explanation for the Social Clustering of Obesity. *American Journal of Public Health*, published online ahead of print May 9, 2011.

- Jensen, K. O. D. (2005). Hva er "riktig mad"? In L. Holm (Ed.), *Mad, mennesker og måltider-samfundsvidenskabelige perspektiver* (pp. 65-77). København: Munksgaard Danmark.
- Kelly, C. W. (2008). Commitment to Health Theory. *Research and Theory for Nursing Practice: An International Journal*, 22(2), 148-160.
- Klepp, I. G. (2011). Den uløselige oppgaven: kle en gal kropp riktig. In G. Roos & M. Rysst (Eds.), *Skjønnhet og helse, det ytre og det indre*. Oslo: Statens Institutt for Forbrukerforskning.
- Klepp, I. G., Roos, G., & Rysst, M. (2011). Innledning; Utseendets sosiale betydning. In G. Roos & M. Rysst (Eds.), *Skjønnhet og helse, det ytre og indre* (pp. 7-10). Oslo: Statens Institutt for Forbrukerforskning (SIFO).
- Knizek, B. L. (2006). Interview - design og perspektiv. In M. Lorensen (Ed.), *Spørsmålet bestemmer metoden; Forskningsmetoder i sykepleie og andre helsefag* (Vol. 2, pp. 33-65). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Kral, T. V. E., & Rolls, B. J. (2004). Energy density and portion size: their independent and combined effects on energy intake. *Physiology & Behavior*, 82(2004), 131-138.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju* (Vol. 2). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Lien, M. I. (2004). *Menn og slanking; En kvalitativ studie av maskulinitet, kropp, mat og helse i møte med menn som opplever overvekt*. Oslo: Universitetet i Oslo.
- Malt, U. (2011a). Atferd (SML-artikkel). Retrieved 9. mars 2011, from [http://www.snl.no/.sml\\_artikkel/atferd](http://www.snl.no/.sml_artikkel/atferd)
- Malt, U. (2011b). mestring (SML-artikkel). Retrieved 31. mars 2011, from [http://www.snl.no/.sml\\_artikkel/mestring](http://www.snl.no/.sml_artikkel/mestring)
- Malt, U. (2011c). Motivasjon (SML-artikkel). Retrieved 3. mars 2011, from [http://www.snl.no/.sml\\_artikkel/motivasjon](http://www.snl.no/.sml_artikkel/motivasjon)
- Malterud, K. (2003). *Kvalitative metoder i medisinsk forskning* (2 ed.). Oslo: Universitetsforlaget.
- Matthiessen, J., Fagt, S., Biloft-Jensen, A., Beckand, A. M., & Ovesen, L. (2002). Size Makes a Difference. *Public Health Nutrition*, 6(1), 65-72.
- Murcott, A. (1995). Symposium on 'Psycho-social influences on food choice: implications for dietary change' - Social influences on food choice and dietary change: a sociological attitude. *Proceedings of the Nutrition Society* 1995(54), 729-735.

- Mæland, J. G. (2005). *Forebyggende helsearbeid, i teori og praksis* (Vol. 2). Oslo: Universitetsforlaget.
- Nordic Council. (2004). *Nordic Nutrition Recommendations 2004*. Danmark: Nordic.
- Nutbeam, D., & Harris, E. (1999). *Theory in a Nutshell, a practical guide to health promotion theories* (Vol. 2). Australia: Mc Graw Hill.
- Nylenna, M. (2011). Livsstilsintervensjon (SML-artikkel). Retrieved 3. mars 2011, from [http://www.snl.no/sml\\_artikkel/livsstilsintervensjon](http://www.snl.no/sml_artikkel/livsstilsintervensjon)
- Oddy, D. J., & Atkins, P. J. (2009). Introduction. In D. J. Oddy, P. J. Atkins & V. Amilien (Eds.), *The Rise of Obesity in Europe, A Twentieth Century Food History*. England: Ashgate.
- Ordnnett.no. (2011a). Beveggrunn. Retrieved 14. april 2011, from [http://ordnett.no/ordbok.html?search=Beveggrunn&search\\_type=&publications=23](http://ordnett.no/ordbok.html?search=Beveggrunn&search_type=&publications=23)
- Ordnnett.no. (2011b). Fornøyd. Retrieved 9. mars 2011, from [http://ordnett.no/ordbok.html?search=fornøyd&search\\_type=&publications=23](http://ordnett.no/ordbok.html?search=fornøyd&search_type=&publications=23)
- Ordnnett.no. (2011c). Snoke. Retrieved 14. april 2011, from [http://ordnett.no/ordbok.html?search=snoke&search\\_type=&publications=23](http://ordnett.no/ordbok.html?search=snoke&search_type=&publications=23)
- Ordnnett.no. (2011d). Utfordring. Retrieved 9. mars 2011, from [http://ordnett.no/ordbok.html?search=utfordring&search\\_type=&publications=23](http://ordnett.no/ordbok.html?search=utfordring&search_type=&publications=23)
- Paquette, M.-C., & Raine, K. (2004). Sociocultural context of women's body image. *Social Science & Medicine*, 59, 1047-1058.
- Polivy, J., & Herman, C. P. (2006). An evolutionary perspective on dieting, Research review. *Appetite*, 47(2006), 30-35.
- Prescott, P., & Børtveit, T. (2005). *Sundhed og ændring af adfærd*. Danmark: Dansk Psykologisk forlag.
- Prochaska, J. O., DiClemente, C. C., & Norcross, J. C. (1992). In Search of How People Change; Applications to Addictive Behaviors. *American Psychologist*, 47(9), 1102-1114.
- Questback Ask & Act. (2008). Privat sektor. Retrieved 2. februar 2011, from <http://www.questback.no/bruksomrader/privat-sektor/>
- Ramthun, S. M. (2010). *En kvalitativ undersøkelse av kvinners opplevelser i tilknytning til kostholdsændring*. Oslo: Høgskolen i Akershus.
- Roos, G. (2006). *Kropp, slanking og forbruk. Sifo-survey hurtigstatisstikk 2006*. Oslo: Statens Institutt for forbruksforskning.

- Rothman, A. J. (2000). Toward a Theory-Based Analysis of Behavioral Maintenance. *Health Psychology, 19*(11), 64-69.
- Salvya, S.-J., Jarrinb, D., Palucha, R., Irfanc, N., & Pliner, P. (2006). Effects of social influence on eating in couples, friends and strangers. *Appetite, 49*(2007), 92-99.
- Sobal, J., Bisogni, C. A., Devine, C. M., & Jastran, M. (2006). A Conceptual Model of the Food Choice Process over the Life Course. In R. Shepher & M. Raats (Eds.), *The Psychology of Food Choice* (pp. 1-18). Guildford, UK: University of Surrey.
- St. meld. nr. 16 (2002-2003). (2003). *Resept for et sunnere Norge. Folkehelsepolitikken*. Oslo: Helsedepartementet.
- Statistisk Sentralbyrå. (2009). Levekårsundersøkelsen 2008. Helse, omsorg og sosial kontakt. Retrieved 01. mars 2011, from [http://statbank.ssb.no/statistikkbanken/Default\\_FR.asp?PXSid=0&nvl=true&PLanguage=0&tilside=selecttable/hovedtabellHjem.asp&KortnavnWeb=helseforhold](http://statbank.ssb.no/statistikkbanken/Default_FR.asp?PXSid=0&nvl=true&PLanguage=0&tilside=selecttable/hovedtabellHjem.asp&KortnavnWeb=helseforhold)
- Strøm, A.-K. (2009). *Slank; 20 slankekurer som virker*. Oslo: Aschehoug.
- Strømme, S. B., & Høstmark, A. T. (2000). Fysisk aktivitet, overvekt og fedme. *Tidsskrift for den Norske Lægeforening, 29*(120), 3578-3582.
- Strømmen, M. (2010). Slanking anno 1863 – og 2010? Kronikk. *Tidsskrift for Den norske legeforening, 23*(130), 2372-2373.
- Tangen, K. (2009). *Effekt av et organisert vektreduksjonsprogram på risikofaktorer for hjerte- og karsykdom*. Oslo: Universitetet i Oslo, avdeling for ernæringsvitenskap.
- Teixeira, P. J., Going, S. B., Houtkooper, L. B., Cussler, E. C., Metcalfe, L. L., Blew, R. M., et al. (2004). Pretreatment predictors of attrition and successful weight management in women. *International Journal of Obesity, 28*(2004), 1124-1133.
- Thagaard, T. (2009). *Systematikk og innlevelse, en innføring i kvalitativ metode* (Vol. 3). Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS.
- Thommessen, M. (2003). *7 slankekurer som garantert virker*. Oslo: Kagge Forlag.
- Turner, B. S. (2008). *The body & society: explorations in social theory* (Vol. 3). London: SAGE Publications.
- Vikøren, B. M. (2011). livsstil – sosialpsykologi, markedsføring. Retrieved 2. mars 2011, from [http://www.snl.no/livsstil/sosialpsykologi%2C\\_markedsf%C3%B8ring](http://www.snl.no/livsstil/sosialpsykologi%2C_markedsf%C3%B8ring)
- Warde, A. (2005). Consumption and Theories of Practice. *Journal of Consumer Culture, 2005*(5), 131-153.

- Wardle, J., Griffith, J., Johnson, F., & Rapoport, L. (2000). Intentional weight control and food choice habits in a national representative sample of adults in the UK. *International Journal of Obesity*, 24, 534-540.
- Williams, L., & Germov, J. (2008). Constructing the Female Body: Dieting, the Thin Ideal and Body Acceptance. In J. Germov & L. Williams (Eds.), *A Sociology of Food and Nutrition, The Social Appetite* (Vol. 3, pp. 329-362). Australia: Oxford university press.
- Williams, L., Germov, J., & Young, A. (2007). Preventing weight gain: a population cohort study of the nature and effectiveness of mid-age women's weight control practices. *International Journal of Obesity*, 31(2007), 978-986.
- Wing, R. R., & Phelan, S. (2005). Long-term weight loss maintenance. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 82(2005), 222S-225S.
- World Health Organization. (2004). *Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health* France: World Health Organization.
- World Health Organization. (2011a). Obesity and overweight. Retrieved 2. mars 2011, from <http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/facts/obesity/en/>
- World Health Organization. (2011b). Physical Inactivity: A Global Public Health Problem. Retrieved 27. januar 2011, from [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_inactivity/en/index.html](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/en/index.html)
- Young, L. R., & Nestle, M. (2002). The Contribution of Expanding Portion Sizes to the US Obesity Epidemic. *American Journal of Public Health*, 92(2002), 246-249.

## Vedlegg 1; NSD godkjenning

### Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS

NORWEGIAN SOCIAL SCIENCE DATA SERVICES



Harald Hårfagres gate 29  
N-5007 Bergen  
Norway  
Tel: +47-55 58 21 17  
Fax: +47-55 58 96 50  
nsd@nsd.uib.no  
www.nsd.uib.no  
Org.nr. 985 321 884

Laura Terragni  
Avdeling for helse, ernæring og ledelse  
Høgskolen i Akershus  
Postboks 423  
2001 LILLESTRØM

Vår dato: 26.08.2010

Vår ref: 24635 / 3 / MSS

Deres dato:

Deres ref:

### KVITTERING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 30.06.2010. All nødvendig informasjon om prosjektet forelå i sin helhet 20.08.2010. Meldingen gjelder prosjektet:

24635	<i>Hvordan gikk det med kostholdsendringene? Erfaringer fra tidligere deltagere på et livstilsendingskurs</i>
Behandlingsansvarlig	<i>Høgskolen i Akershus, ved institusjonens overste leder</i>
Daglig ansvarlig	<i>Laura Terragni</i>
Student	<i>Hanne Hennig Rustad</i>

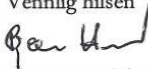
Personvernombudet har vurdert prosjektet og finner at behandlingen av personopplysninger er meldepliktig i henhold til personopplysningsloven § 31. Behandlingen tilfredsstiller kravene i personopplysningsloven.

Personvernombudets vurdering forutsetter at prosjektet gjennomføres i tråd med opplysningene gitt i meldeskjemaet, korrespondanse med ombudet, vedlagte prosjektvurdering - kommentarer samt personopplysningsloven/-helseregisterloven med forskrifter. Behandlingen av personopplysninger kan settes i gang.

Det gjøres oppmerksom på at det skal gis ny melding dersom behandlingen endres i forhold til de opplysninger som ligger til grunn for personvernombudets vurdering. Endringsmeldinger gis via et eget skjema, [http://www.nsd.uib.no/personvern/forsk\\_stud/skjema.html](http://www.nsd.uib.no/personvern/forsk_stud/skjema.html). Det skal også gis melding etter tre år dersom prosjektet fortsatt pågår. Meldinger skal skje skriftlig til ombudet.

Personvernombudet har lagt ut opplysninger om prosjektet i en offentlig database, <http://www.nsd.uib.no/personvern/prosjektoversikt.jsp>.

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 18.12.2012, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen  
  
Bjørn Henrichsen

  
Marie Strand Schildmann

Kontaktperson: Marie Strand Schildmann tlf: 55 58 31 52  
Vedlegg: Prosjektvurdering  
Kopi: Hanne Hennig Rustad, Benneches gate 1, 0169 OSLO

Avdelingskontorer / District Offices:

OSLO: NSD, Universitetet i Oslo, Postboks 1055 Blindern, 0316 Oslo. Tel: +47-22 85 52 11. nsd@uio.no

TRONDHEIM: NSD, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, 7491 Trondheim. Tel: +47-73 59 19 07. kyrre.svarva@svt.ntnu.no

TROMSØ: NSD, SVF, Universitetet i Tromsø, 9037 Tromsø. Tel: +47-77 64 43 36. nsdmaa@sv.uit.no



Det foreliggende prosjektet er en undersøkelse av hvilke hovedfaktorer som kan bidra til opprettholdelsen av en positiv livsstilsendring flere år etter endt vektendningskurs, samt hvilke faktorer som gjør det utfordrende. Videre vil man undersøke hvorvidt kvinner og menn vektlegger ulike faktorer.

Utvalget vil bestå av 12-15 kvinner og menn som tidligere har deltatt på Grete Roede Standardkurs, og som har forsøkt å gjøre en livsstilsendring.

Forespørsel om deltakelse formidles via Grete Roede-organisasjonen, til personer som tidligere overfor organisasjonen har takket ja til å kunne delta i slik forskning. Disse kontaktes via e-post. Interesserte tar i neste omgang direkte kontakt med student.

Personvernombudet finner revidert informasjonsskriv av 20.08.2010 tilfredsstillende.

Datamaterialet innhentes gjennom intervjuer. Det gjennomføres lydopptak av intervjuene. Lydopptak lagres og behandles elektronisk.

Prosjektslutt er 18.12.2012. Datamaterialet anonymiseres ved at verken direkte eller indirekte personidentifiserbare opplysninger fremgår. Koblingsnøkkel og lydfiler slettes.



## Vedlegg 2; Questback sendt via e-post

### Undersøkelse om vekt og vektreduksjon

Denne undersøkelsen blir sendt til alle som har gått på våre kurs og takket ja til å bli kontaktet av Grete Roede AS i forbindelse med forskningsprosjekt om vektutvikling.

Vi håper du tar deg tid til å svare, det tar bare noen få minutter.

Vennlig hilsen  
Kari H. Bugge  
Fagsjef/ernæringsfysiolog  
Grete Roede AS

---

#### Når avsluttet du ditt siste Grete Roede-kurs? (skriv inn årstall)

- 2010
  - 2009
  - 2008
  - 2007
  - 2006
  - 2005
  - 2004
  - Tidligere
- 

#### Hvor mange kurs fulgte du sammenhengende i denne kursperioden?

- 1
  - 2
  - 3
  - 4
  - 5
  - 6
  - 7
  - 8
  - Flere enn 8
-

**Gikk du på Hold vekten-kurs i denne kursperioden?**

- Ja
  - Nei
- 

**Hvor mange kilo gikk du ned i vekt i løpet av denne kursperioden? (oppgi svar i hele kilo uten komma)**

---

**Var du fornøyd med dette vekttapet?**

- Ja, jeg gikk så mye ned i vekt som jeg ønsket
  - Ja, selv om vekttapet ikke var helt som ønsket
  - Nei, vekttapet var ikke helt som ønsket
  - Nei, jeg gikk ikke ned i vekt
- 

**Hvordan er vekten din i dag sammenlignet med da du sluttet på kurs?**

- Jeg har en lavere vekt enn da jeg sluttet
  - Jeg har klart å holde vekten stabil etter at jeg sluttet
  - Jeg har lagt på meg noe etter at jeg sluttet
  - Jeg har lagt på meg alt etter at jeg sluttet
  - Jeg veier mer enn da jeg begynte på kurs
- 

**Hvor fornøyd er du med vekten din i dag?**

- Svært fornøyd
  - Fornøyd
  - Delvis fornøyd
  - Misfornøyd
  - Svært misfornøyd
- 

**Gikk du på kurs sammen med venner/bekjente?**

- Ja, vi var flere venner/bekjente som begynte på kurs sammen
- Nei, jeg gikk alene på kurs

Evt. kommentar:

---

**Kjenner du andre som har gått på Grete Roede-kurs?**

- Ja, jeg har flere venner/bekjente som har gått på kurs
  - Nei, jeg kjenner ingen som har gått på kurs
  - Vet ikke, jeg har aldri spurt venner/kollegaer om de har gått på kurs
- 

**Har du gått på Grete Roede kurs tidligere - dvs før denne siste kursperioden?**

- Ja
  - Nei
- 

**Har du gått på Roede-kurs eller noen annen form for kurs innen vektendring, kosthold eller livsstil i løpet av det siste året?**

- Ja
  - Nei
- 

**Bruker du Vektklubben til Grete Roede?**

- Ja
  - Nei
- 

**Hvis ja:**

**Hvor ofte bruker du Vektklubben?**

- Hver dag
  - Hver uke
  - Hver måned
  - Mindre enn én gang per måned
-

### Hva bruker du Vektklubben til? (flere svar er mulig)

- Snakker/diskuterer med andre
  - Får inspirasjon
  - Leser artikler
  - Bruker oppskriftsbasen
  - Bruker arbeidsboken til å registrere matvarer jeg har spist og følge mitt eget kosthold
  - Bruker arbeidsboken til å registrere trening
  - Spør eksperter
  - Annet:
- 

### Hvor enig/uenig er du i følgende påstander? (På en skala 1-6 hvor 1 er helt uenig og 6 er helt enig)

	1	2	3	4	5	6
Det er lett å velge sunn mat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Menneskene rundt meg støtter meg i å spise sunt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mange av vennene mine trener regelmessig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg spiser mindre ute sammen med venner etter at jeg har gått på kurs	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Det er lett å si nei til et kakestykke når jeg er på besøk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Det føles greit å si til andre at jeg har gått på Grete Roede-kurs	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg trener regelmessig og klarer alltid å finne tid til det	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg savner ofte "kosemat" som godteri, sjokolade og potetgull	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg takker ofte ja til mat eller drikke for å være høflig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg får dårlig samvittighet dersom jeg koser meg litt ekstra med god mat eller drikke	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

---

Kort om deg til slutt:

#### Kjønn?

- Mann
  - Kvinne
-

**Alder?**

- Under 20 år
  - 20-29 år
  - 30-39 år
  - 40-49 år
  - 50-59 år
  - 60 år eller eldre
- 

**Utdanning?**

- Ungdomsskole
  - Videregående
  - Høyskole/universitet (inntil 3 år)
  - Høyskole/universitet (mer enn 3 år)
- 

**Sivilstatus?**

- Singel u/barn
  - Singel m/ barn
  - Samboer u/barn
  - Samboer m/barn
  - Gift u/barn
  - Gift m/barn
- 

**Jeg bor i - fylke:**

Velg alternativ

Vil du fortelle mer om hvordan det gikk med livsstilsendringene?

I samarbeid med Høgskolen i Akershus skal vi gjennomføre en studie for å få mer kunnskap om hvilke erfaringer og utfordringer personer som har gjort en livsstilsendring møter i hverdagen. Vi ønsker derfor å komme i kontakt med tidligere deltakere, for å lære mer om hvilke erfaring de har hatt med kostendring.

**Vil du vite mer om denne undersøkelsen?**

- Ja, jeg vil gjerne vite mer.
- Nei takk, jeg er ikke interessert

## Dersom Ja, jeg vil vite mer

### Undersøkelse om vekt og vektreduksjon

---

Litt mer om studien:

Er du like motivert i dag som da du gikk på kurs? Er det ulike situasjoner du føler er mer utfordrende enn andre i forhold til mat og matvarevalg? Hva legger du vekt på når du handler, lager mat eller spiser i ulike situasjoner? Vi søker etter frivillige som vil dele sine erfaringer og opplevelser om hvordan det gikk med kostholdsendringene ett til flere år etter å ha gått på Grete Roede-kurs.

Høsten 2010 starter et spennende forskningsprosjekt som skal se på erfaringer fra tidligere deltakere på Grete Roede-kurs. Masterstudent Hanne Hennig Rustad ønsker derfor å intervju personer som vil fortelle om deres erfaringer og opplevelser i hverdagen, hvordan motivasjonen er, og hvilke utfordringer en opplever i forhold til matvarevalg og matvaner ett til flere år etter endt Grete Roede kurs. Alle som deltar i studien vil få en liten gave som takk.

Det er alltid hyggelig å høre om personer som kun har positive erfaringer, men det er også interessant å snakke med dem som har opplevd at det kan være utfordrende og vanskelig å opprettholde en sunn livsstil i forskjellige situasjoner. Vi søker derfor både personer som har klart å holde vekten, men også dem som har gått opp igjen i vekt.

Intervjuet vil vare omtrent en time og bli tatt opp på lydbånd. Det er kun studenten som vil lytte til intervjuene og vite hvem du er. I oppgaven vil du bli helt anonymisert. Det er frivillig å være med og du har mulighet til å trekke deg når som helst underveis uten å måtte oppgi noen grunn. Dersom du trekker deg vil all data om deg bli slettet. Alle opplysningene og opptakene slettes når oppgaven er ferdig innen oktober 2011. Studien er meldt til Personvernombudet for forskning; Norsk samfunnsvitenskaplig datatjeneste A/S.

Dersom mange ønsker å delta vil det bli gjort et utvalg av deltakere. All informasjon om personer som ikke får mulighet til å delta i studien, vil bli slettet.

Har du spørsmål, kan du ta kontakt via telefon 48 22 35 30 eller mail:

HanneHennig.Rustad@stud.hiak.no

Du kan også kontakte Hannes veileder Laura Terragni ved Høgskolen i Akershus på e-post; laura.terragni@hiak.no eller på telefon 64 84 96 08.

### Ønsker du å delta i denne undersøkelsen og vil bli kontaktet?

- Nei, jeg ønsker ikke å bli kontaktet
  - Ja, jeg ønsker å bli kontaktet i forbindelse med en slik undersøkelse. Ved å svare ja vil du kunne velges ut til å bli intervjuet. Dette svaret er uforpliktende og du kan når som helst trekke deg.
-

## Vedlegg 3; Intervjuguide

### INTERVJUGUIDE

*Hei! du ble valgt fordi du sa at du ikke klart/klarte å holde vekt etter at kurset sluttet. Jeg er veldig interessert i dine erfaringer, fordi dette er et problem som mange har og som snakkes lite om.*

*Litt om deg først.*

Alder?

Hva arbeider du med?

Du har barn, hvor mange og hvor gamle er de?

Når gikk du på kurs?

Har du noen mening om hvorfor ting (ikke) gikk så bra med deg?

#### **I kursperioden**

Hva gjorde at du meldte deg på et Grete Roede kurs?

Hvordan var din hverdag i forhold til mat og trening før Grete Roede kurset?

Hvordan gikk kurset føler du, nådde du din trivselsvekt?

Hvordan var motivasjonen da du gikk på kurs?

*(opplevde du at helse og/eller utseende hadde noen betydning?)*

#### **Tiden etter kurset**

Kan du beskrive for meg hvordan du føler det har gått i tiden etter kurset?

*(vekten din? motivasjonen)*

Hvorfor tror du det er mange som sliter med å holde vekten på et ønsket nivå etter et kurs?

Hva gjør du i hverdagen i dag for å opprettholde det du lærte på kurset?

*(Er det noen situasjoner som er vanskeligere? Hva gjør du i disse situasjonene, hvordan takler du dem? Får du dårlig samvittighet hvis du skeier ut?)*

### **Mat- og treningsvaner i dag**

Føler du at du har andre tanker om mat og trening i dag etter å ha gått på kurs?

*(Er du opptatt av hva du spiser/lager av mat, teller du kcal)*

Har du noe du savner i forhold til maten?

*(kosemat, fredagslunsjen, gjøre hva en vil)*

Hvordan er dine handlevaner?

*Har du handleliste,*

*kjøper du på impuls,*

*blir du fristet,*

*ser du på reklame,*

*tenker du på merker,*

*tenker du på hva maten inneholder,*

*tenker du på kalorier*

Hvordan er hverdagen din i dag i forhold til de ulike måltidene?

*(frokost, lunsj og middag. Raske løsninger eller god planlegging?).*

Har dere faste rutiner på matvanene hjemme? Hvem bestemmer hva dere skal spise?

*(Spiser dere alle den samme maten hjemme? Når spiser dere? Er det forskjell på hverdag og helg hjemme)*

Hvordan går det med treningen?

*(Trener du mye? Alene, sammen med andre?)*

### **Støtte og kommentarer i ettertid av kurset**

Hvordan støtte og kommentarer fikk du fra dine nærmeste (*venner, kolleger, samboer, barn*) da du gikk på kurs og hvordan er dette i dag?



Er det forskjell på hvordan de støtter deg. Er det noen som er flinkere til å oppmuntre deg og være positive?

*(Var det forskjell på hvem som ga kommentarer f.eks venninner eller mannen din)*

Er det viktig for deg hva andre tenker og kommenterer om din livsstilsendring?

### **Sosiale situasjoner i dag**

Hvordan opplevelser har du i forhold til mat og trening i helger og ferier i sammenligning med hverdagen?

*(blir det press på mer "usunn" mat, tenker du på hva du har lært?)*

Hvordan opplever du å treffe venner, gå på en fest eller bli buden bort til middag?

*(tar du spesielle hensyn, tenker du gjennom mye på forhånd? Tenker du på tipsene du eventuelt fikk på kurs)*

Hvordan opplever du å spise mat/et måltid sammen med andre i forhold til å spise alene?

*(spiser du mer, mindre, annerledes)*

Har du opplevd situasjoner hvor det har vært vanskelig å takke nei til mat eller drikke?

### **Utfordringer i dag**

Har du noen opplevelser som du ikke allerede har nevnt hvor du føler det har vært utfordrende å skulle opprettholde en livsstilsendring?

Har du noen opplevelser som du ikke allerede har nevnt der du føler det har vært enkelt å gjøre en livsstilsendring?

Har du andre opplevelser du kunne tenke deg å dele med meg som du føler kan være relevant?

## Vedlegg 4; Matriser

Matriser over hovedkategoriene fra analysene sett opp mot de fornøyde og de misfornøyde informantene.

Vellykket	Vektedning	Kursinformasjon	Egne tanker om hvorfor vellykket	Andre mennesker	Partnerforhold
Lene 55 år, gift, 3 barn flyttet	* Har gått ned 30 kilo og klart å holde det. * Har 2 kilo slingsmsomn	* Gikk på kurs for 6 år siden * Gikk 3 kurs sammenhengende, ett Hold vekten kurs * Gikk også på 3 kurs for over 25 år siden	* var ingen impulshandling * Faren døde av hjerte og var Lynn. * Opplevde det nødvendig ut i fra helsen. * har aldri tenkt på hva hun ikke kan/ikke kan spise lenger slik mange på kurset gjorde. * Dette er et pliktlopp i forhold til trening.	* Liker å være "normal" * Opplevde et stigma å være overvektig * Ser at hun selv spiste mer enn andre før. * Jobber med 60 damer, alltid snakket om vekt.	* Mannen gikk også ned i vekt da Lene gikk på kurs. * Støttende og positiv til livsstilsendringene * Følte at de fikk mer felles ettersom han var mer aktiv.
Anette 34 år, samboer, ingen barn	* gikk ned 5 kilo på første kurs * Fortsatte videre alene, mistet til sammen 12 kilo * Har 2 kilo slingsmsomn	* Gikk et Hold vekten kurs for ett år siden * Gikk ett kurs for 3 år siden	* Er veldig sta og ville klare det nå hun først hadde investert i kurs. * Hold vekten kurset var viktig. * Slunter ikke unna selv om det frister med en kveld på sofaen med potetgull.	* Støtte i å gå sammen med en venninne på kurs. * Føler andre kan spise hva de vil uten å gå opp i vekt.	* Traff mannen etter at hun hadde slanket seg. * Han syns Anette er flink til å trene og spise sunt. * Backer henne opp hele veien. * Anette lager all maten. Mannen kan komme med ønsker, men får en magrere versjon.
Marianne 42 år, samboer, 3 barn hjemmeboende	* har gått ned 13 kilo. * Har 2 kilo slingsmsomn	* Gikk siste kurs i 2008 * Har gått på 4-5 kurs de siste 14 årene.	* Oppratt av å finne et nivå hun kunne leve med i etterkant i forhold til mat og trening. * Syns mat er godt, men prioriterer. Vekt eller godt mat. * Får hun servert fæks en bufte er det enkelt å velge det magre.	* Opplever at det er mye snakk om vekt blant venner. * Føler folk er flinke til å trene, men likevel er folk aldri fornøyde.	* Mannen sier egentlig ingenting, verken den ene eller den andre veien. * Han lager maten og bruker gjerne fett i panna, noe Marianne syns er unødvendig. * Da Marianne gikk på kurs laget hun middagene og det syns mannen var bra!
Solveig 38 år, samboer 3 barn, hjemmeboende	* Gikk ned 8-9 kilo på kurs * Lagt på seg 3 kilo igjen. * Så størst ending på livvidden. * Totalt ned 5-6 kilo	* Gikk på 3 ½ kurs sommer 07- vinter 08 * Gikk ett internettkurs for mange år siden * Har også gått et internettkurs for gravide og ammende (datter snart 3 år)	* Satt ting i system. Laget ny mat og fikk rutine på trening. * Ny handlingsstrategi. * Gikk ikke raskt ned i vekt, men jevnt og trutt. * Har med seg og har implementert informasjonen fra kurset hverdagen.	* Ønsker å ha sunne matvarer i kjøpskapet til barna sine. * Ønsker ikke å overføre noe slankehysteri til sine barn.	* Liker at Solveig føler seg mer vel i egen kropp. * Mannen er til tider mer oppratt av kosthold og trening enn Solveig, og likte at de fikk mer fokus på sunn mat.
Henriette 51 år, gift 1 barn flyttet	* Gikk ned 38 kilo og har klart å holde dette.	* Gikk siste kurs høsten 2009 * Gikk ett kurs og 2 Hold vekten kurs	* At hun gikk sammen med mannen og fikk støtte gjennom han. * Hadde flere helseproblemer grunnet vekten * Gikk hold vekten kurs for å være sikker på at hun ville klare å holde vekten. * Bevisst på fellene og har teknikker for å takle dem. * Er veldig sta og setter seg aldri mål som hun ikke kan nå.	* Ser at venninner er blitt inspirert av hennes vektreduksjon. * Mye enklere å være to som står sammen.	* Gikk sammen på kurs * har trent sammen * Støtter hverandre når de støter på utfordringer.

ikke vellykket	Vektendring	Kursinformasjon	Egne tanker om hvorfor ikke vellykket	Andre mennesker	Partnerforhold
Camilla 26 år, gift, 1 barn hjemmeboende	* Gikk ned 8 kilo på 8 mnd og var skuffet.	* Fine kurs fra høsten 2004-våren 2005 * Har ikke gått Hold vekten kurs	* Fått diagnosen lav stoffsufte i etterkant. * Den lave vektreduksjonen gjorde at hun mistet motivasjon. * Uten motivasjon lett å falle tilbake. * Ny kjæreste med mye hjemmekos. * Kan teorien, men etterlever det ikke i praksis.	* Skulle gå på et nytt kurs med ei venninne, men da hun trakk seg, turte ikke Camilla gå alene. * Moren har gått på kurs for rundt 30 år siden.	* Ble mer hjemmekos da hun traff kjæresten mens hun gikk på kurs. * Oppmuntrer i og for seg, men ved å kritisere når Camilla spiser usunt og ikke oppmuntre til sunnere mat.
Ellen 35 år, gift, 2 barn hjemmeboende	* Har gått mye opp og ned i vekt grunnet 3 graviditeter * På en måte fornøyd med vekten sin, men ønsker jo også å gå noe mer ned i vekt.	* Gikk siste kurs i 06-07, gikk kun ett * Har gått to ganger før i to runder minst * Første gang hun gikk på kurs gikk hun to kurs + Hold vekten	* Føler GR livet blir for rigid for henne. * Går fort ned i vekt, men klarer ikke følge kostholdet. * Er alt for glad i snop, vil ha mer enn GR tillater. * Føler hun legger fort på seg og at i perioder hvor hun er flink står vekten likevel stille. * Kroppen jobber imot henne.	* Gikk på kurs sammen med søsteren og moren. De backer hverandre opp. Prater en god del sammen om slanking og vekt. * Føler det urettferdig at andre kan spise hva de vil og ikke gå opp i vekt.	* Støtter uansett og vil bare at Ellen skal være fornøyd.
Kristine 42 år, gift, 2 barn hjemmeboende	* Har gått ned 15 kilo to ganger, men begge gangene gått opp igjen.	* Gikk siste kursrunde i 2007 * Har tidligere gått to runder. Første gang i 1996	* Vet hva som skal til for å gå ned i vekt, men klarer ikke å etterleve det i teorien. * Føler hun har prøvd så mange ganger, og egentlig gitt litt opp nå. * Trener for ille. * Glad i å gå på kafé og kose seg * Klarer ikke slutte med sjokolade og spiser det så å si hver dag.	* Føler venninner helt siden tenårene har hatt fokus på kalorier. * Føler det er noe mer aksept i dag etter de er fylt 40. Kos er viktig, men likevel liker ingen å ligge på stranden. * Føler ingen andre har noe med at hun prøver å gå ned i vekt.	* Spiser maten han får og er fornøyd med det. * Var nok mer støttende de første rundene. Mer irritert nå hvis Kristine sutter over vekten etter som de begge vet hvor utfordringene ligger. * Syns nok at Kristine styrer noe mer enn nødvendig
Hege 39 år, gift, 2 barn, ett hjemmeboende, ett flyttet	* Klarer ikke å gå ned i vekt på kurset. * Har tidligere gått ned rundt 20 kilo på egenhånd. * Vil gjerne ned 5 kilo	* Har kun gått 1/2 kurs for 3 år siden	* Klarer ikke spise den mengden mat som et GR kurs krever. * Fikk ikke den hjelpen fra kursleder som hun trengte. * Spiser sjeldent, helst kun en gang om dagen.	* Ble inspirert av venninner som har gått på GR kurs. * Snakker fortsatt en del med venninner om kropp/slanking. * Skjønner ikke at venninnen kan spise så mye og holde seg slank.	* Fikk ikke noe støtte fra mannen da hun gikk på kurs. * Hege opplever på ferie at mannen blir sur hvis ikke hun vil spise lunsj f.eks og da vil ikke han heller spise.
Cecilie 56 år, gift, 1 barn flyttet, 1 barnebarn	* Gått ned flere ganger på kurs, men går alltid opp igjen	* Gikk siste kurs for 3 år siden * Har gått flere kurs siden 1970-tallet.	* Var veldig flink på kurs, veldig strukturert, men følte det ble vanskelig å leve med i etterkant. * Får mye ros på kurs, og er finkest i "Klassen", men etterpå står hun litt alene. * Er veldig glad i mat og har matlaging som hobby sammen med mannen. * Føler hun kan mye teori nå, så ett eventuelt nytt kurs må inneholde treningsvaner.	* Føler GR kurs er mer akseptert enn andre type kurs som Fedon eller Javkard. Følte det greit å fortelle folk om GR kurset.	* Mannen var støttende da hun gikk på kurs samtidig som han sa "men bare ta litt da, litt kan ikke skade" * Han lager mye god mat med mye smør og fløte. * Når Cecilie har gått på kurs har de laget ulike sauser.

Vektkategori	Matvaner hverdag	Matvaner helg/ferie	Aktivitet før og nå
<p>Lene 55 år, gift, 3 barn flyttet</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Bruker lite ferdigvarer.</li> <li>* Ofte hun som lager mat ettersom hun kommer hjem fra arbeid først.</li> <li>* Mener selv de spiser sunt i dag.</li> <li>* Tenker mye kalorier og sjekker matvarer i butikken</li> </ul> <p>Jeg tenker liksom at jeg skal bruke kaloriene mine på det jeg vil ha dem på (liten latter) ikke sant.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Lager gjerne bedre middager og tar et glass vin.</li> <li>* Ikke så stor forskjell i kcal inntak.</li> <li>* Spiser noe mer ute, eksempel en litt større lunsj på kafe.</li> <li>* Vet at hun ofte går opp et par kg i ferier, men er da bevisst på hva de ekstra kcal skal brukes på, vin.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Gikk aldri før, mens kan nå telle på en hånd de gangene hun har tatt buss til byen.</li> <li>* trente hver dag, 1 t da hun gikk ned i vekt.</li> <li>* Kommer ikke dit at hun "må" trene, men gjør det likevel for å holde vekten.</li> <li>* Trener 1-2 g/ukten på studio og går mye.</li> </ul>
<p>Anette 34 år, samboer, ingen barn</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Lettete å holde rutiner i hverdagen</li> <li>* Føler hun har det innarbeidet godt hva matvarer inneholder, men følger med.</li> <li>* Kan bli påvirket av tilbud og kjøper gjerne mat hvis det er det hun mener er et bra tilbud.</li> </ul> <p>"Og det er jo sånn... jeg må jo si jeg har jo støtt og sett mye på mat uten å kjøpe det. Det er sånn "vår sterk, vår..." "</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Føler ferier er vanskelige og ønsker å kunne slippe av fra tanker om trening og mat.</li> <li>* Koser seg i ferier med litt ekstra god mat, ikke godteri, karstkje litt vin. Men med et overblikk.</li> <li>* Føler helger går greit. Trenger jo ikke å spise potetgull fredag, lørdag og søndag. Holder med lørdag.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* trene også før GR kurs, men spiste for mye til å gå ned i vekt.</li> <li>* Går bra med trening, stort sett 3 g/ukten på organisert trening. Orker ikke jogge på egenhånd.</li> <li>* Får 1 t trening i ukten på jobben.</li> <li>* Kan ha lyst til å skulke av og til, men føler seg mye bedre etter trening.</li> <li>* En time spinning på en dårlig dag er bra!</li> </ul>
<p>Martanne 42 år, samboer, 3 barn hjemmeboende</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Er mer bevisst enn før i hverdagen, men skeler også mer ut nå enn rett etter kurset</li> <li>* Spiser mindre porsjoner og passer på å ha mindre pålegg og da heller godt pålegg.</li> <li>* Ser ofte på kcal innhold i mat, men ikke på fett. I forhold til valg mellom to varer kan kcal avgjøre, men føler likevel ikke at hun tenker mye på det.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Helger er litt mer fri, umer seg mer da, men alt med måte også da.</li> <li>* Ferier blir litt slappere, samtidig som det blir mer salat på sommeren. Ikke tenkt så mye over ferier.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* trener 3 g/ukten. Håndball 2 ganger og jogger selv 1-2 g/ukten.</li> <li>* vinteren er litt tøff å trene ute, men finner løsninger</li> <li>* trener gjerne på morgenen slik at resten av dagen er fri, startet med trening da hun begynte på kurs, måtte finne en treningsform som fungerer og kunne virke etter kurs.</li> </ul>
<p>Solveig 38 år, samboer 3 barn, hjemmeboende</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Spiser 5 måltider om dagen og prøver å ha et sunt kosthold. Ikke alltid like lett.</li> <li>* Ser litt på innhold, kan gjerne sammenligne to produkter og ta den med minst kcal.</li> <li>* Føler hun kan og vet mye, så ser ikke alltid.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Hyggelig å kose seg litt ekstra i helgene, lage mat som tar lenger tid.</li> <li>* Ofte fast med taco på fredager.</li> <li>* Ferier er litt verre. Da er det noe mer jaja.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* prøver å trene skikkelig 2-3 g/ukten.</li> <li>* Noen uker vanskeligere enn andre å få det til.</li> <li>* Trente litt av og på før kurs, men kurset ga ny gw.</li> </ul>
<p>Hennette 51 år, gift 1 barn flyttet</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* går ofte på butikken og ser "hva vil vi ha i dag, har de noe god fisk"</li> <li>* Lager gjerne magre middager til fest.</li> <li>* Kjøper ikke produkter som ikke har fullstendig innholdsforegnelse.</li> <li>* Vil vite kcal innhold, søtstoffer etc.</li> <li>* Opptatt av å finne gode erstatningsprodukter.</li> <li>* Vet hva all mat inneholder av NS og kcal, og tenker fortsatt mye på det.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Større forskjell på hverdagsmat og selskapsmat. Kan godt ha selskap midt i ukten. Helgene er så fulle av aktiviteter.</li> <li>* Spiser ikke mye fet mat i ferier, mye fisk. Mange restauranter har mye mager mat.</li> <li>* Passer også på å spise magere mat i julen som tidligere var veldig fetende.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Hadde ti år uten trening.</li> <li>* Trente 4 g/ukten da hun gikk på kurs.</li> <li>* Bruker i dag minst 8 t/ukten på trening</li> <li>* Løper maraton og da blir det mer trening</li> <li>* Liker ikke å trene, men har satt seg mål om ny pers på maraton.</li> <li>* Liker å holde treningen på samme nivå for å kunne balansere malinntaket og vekten.</li> </ul>
<p>Fremdeles så gjør jeg det. Mmm, det er viktig... Så hvis du vil ha leverpostei så kan du likegodt kjøpe en god en som er mager, men da vil jeg vite kaloriinnholdet, så jeg kan sammenligne litt.</p>			

Ikke vellykket	Matvarer hverdag	Matvarer helg/ferie	Aktivitet før og nå
<p>Camilla 26 år, gift, 1 barn hjemmeboende</p>	<p>Matvarer hverdag</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Føler det er enkelt å opprettholde en sunn livsstil i hverdagen, spesielt når hun jobber og ikke er hjemme med barn.</li> <li>* Skulle gjerne laget mer fisk, men føler seg dårlig på tilberedning.</li> <li>* Prøver å se på hva maten inneholder, men fungerer ikke alltid i praksis. Ser ikke på snacks og godteri, da skal hun kose seg uansett.</li> </ul>	<p>Matvarer helg/ferie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Prøver å ha en forskjell ved å holde de "usunnne" varene til helgen.</li> <li>* Med mindre det skjer noe i uken som bursdag etc.</li> <li>* Prøver at ferier hjemme har forskjell på hverdag og helg. Annerledes dersom en reiser bort.</li> <li>* Er det "all inclusive" spiser en mye mer. Er kresen så velger ofte kjente og noe mer usunn ting.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Burde trent, men gjør det ikke.</li> <li>* Prøver å gå mye, men ikke da vi skulle ha intervju for da regnet det, så da ble det buss.</li> </ul>
<p>Ellen 35 år, gift, 2 barn hjemmeboende</p>	<p>"litt for lite...ehhmm...jeg prøver liksom. Men det er det der med å få det til i praksis der også da. Jeg er litt sånn teoretiker som ikke får til ting i praksis og det fungerer jo ikke i lengden det [liten latter]. Men...Jeg prøver å sjekke litt."</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Mener de har relativt sunne middager.</li> <li>* Sjekker matvarer hvis hun tar inn noe nytt i kostholdet, føler hun kan det greit ellers.</li> <li>* Tenker mye kal, men velger ikke alltid bort matvarer av den grunn.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Prøver å skille på hverdag og fest, men skeler ut når det er noe.</li> <li>* I ferier er sommeren lettere enn julen. Sommeren er lenger og mer aktiv. Julen er en orgiferte med mye mat og lite aktivitet.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Trener for å holde seg i form, ikke gå ned i vekt. Redd for å miste motivasjonen.</li> <li>* Føler formen er der og at det er relativt jevnt med trening, men litt opp og ned.</li> <li>* trener på Elexia og har brukt PT.</li> </ul>
<p>Kristine 42 år, gift, 2 barn hjemmeboende</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Syns det er pesete å skulle spise fem måltider om dagen.</li> <li>* Kjøper vel en sjokolade hver dag. Blitt en vane.</li> <li>* Tenker en del på kcal og kan innholdet i flere produkter (nevner flere produkter), men vil ikke la det styre hverdagen. Føler det er for slitsomt.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* helgene kan det bli noe mer urytmisk spising, mye småspising.</li> <li>* Mer kafébesøk i helger</li> <li>* Ferier blir litt som helger, ting går litt over stakk og stein. Mer smågodt, og kanskje smågodt som står i skål på bordet.</li> <li>* Slipper også opp mer i forhold til barna i ferier.</li> <li>* Lettere å spise sunnere i hverdagen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Får trent for lite, blir i perioder.</li> <li>* Før hun fikk barn var hun aerobic instruktør og trente mye.</li> <li>* Går en rusletur med hunden på ca. 1 t hver kveld. Vet hun må øke aktivitetstivået for å få en effekt.</li> </ul>
<p>Hage 39 år, gift, 2 barn, ett hjemmeboende, ett flyttet</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Spiser gjerne kun en gang om dagen.</li> <li>* Prøver å være flinkere i perioder.</li> <li>* Alle i familien får hver sin middag.</li> <li>* Føler det tar tid å spise sunt. * Kjøper ofte en sjokolade eller annet snop når hun er på en butikk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Ingen forskjell på hverdag og helg.</li> <li>* I ferier blir det mer spising hvis det er ferie med mannen, hvis det er med venninner blir det normalt som hverdagen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Er slapt, har ikke tid.</li> <li>* Er flink i perioder.</li> <li>* Liker ikke å trene, men går litt turer og prøver å jogge litt selv om hun ikke liker å jogge.</li> </ul>
<p>Cecilie 56 år, gift, 1 barn flyttet, 1 barnebarn</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Følger litt med, men føler jo at det ikke hjelper på vekten. Bytter ut noen ting som likør med hvitvin. Bruker sukkerter.</li> <li>* Prøver å ikke bare se på kcal, men også innhold av andre næringsstoffer.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* spiser stort sett samme mat hverdag og helg.</li> <li>* spiser "søndagsmat" også i hverdagen</li> <li>* spiser nok litt flere ganger i ferien, spiser f.eks lunsj.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Trener ikke.</li> <li>* Kan gå litt turer med hunden og f.eks soppspanking, men ikke trening.</li> <li>* Var mer oppptatt av og flinkere til å gå da hun gikk på kurs. Brukte skritteller.</li> </ul>
	<p>Og så, det hender, hvis jeg har noe smån kaviar. Egg og kaviar for eksempel, så tar jeg ikke smån på, ikke fordi jeg ikke syns det er godt, men jeg tenker allright da sparer jeg noen kalorier da</p>		

Velikkjet	Utfordringer takke nei/ sosiale situasjoner	Utfordringer Teknikker	Motivasjon, Helse/utseende	Motivasjon opprietholdelse
<p>Lena 55 år, gift, 3 barn flyttet</p>	<p>* Føler ikke det er vanskelig å si nei, men liker å ikke bli overrumplet hvis hun bestemmer seg for å takke ja.</p> <p><i>Men jeg opplever jo at jeg må si nei til noe, men kanskje ikke helt nei. Men bare... ikke sant... jeg kan ta et lite stykke og kanskje ikke så stort som før.</i></p>	<p>* Buffersone på 2 kilo +/-, må så ta frem "verkkøvet" sitt.</p>	<p>* Helse. Far som døde av hjerte- og karsykdommer og hadde selv flere helseplager.</p>	<p>* Kommet nærmere mannen sin gjennom en likere hverdag. * Liker å ikke bli identifisert som tykk lenger. * Liker å være en lykkelig gjennomsnittsman</p>
<p>Anette 34 år, samboer, ingen barn</p>	<p>* Føler det er greit å takke nei nå. Kan være vanskelig i noen jobbsituasjoner. Kan takke ja til kake, men kaste det i søppel. * Kan være i jobbsituasjoner. Spiser ikke alltid opp lenger.</p> <p><i>Og det er sånn hvis folk spør meg i forkant når jeg skal til dem, "skal jeg steke vaffler". Så sier jeg nei takk det holder med kaffe. Det er verre om de står der og har steikt vaffler en halvtime ja, og da tar jeg kanskje en halv plate, men du trenger jo ikke å deise på med rømme, du kan jo bare spise selve vaffelen</i></p>	<p>* Skulker ikke ulla treningen. * Smaker litt, men slikker ikke tallerkenen</p>	<p>* Utseende. Ønsker ikke lenger å være tykk. * Opplevde helsefokusert kom etter hvert. * Stor motivasjon i å ikke kjøpe tøy hvor hun så ut som et telt.</p>	<p>* Ønsker ikke være tung lenger. * Handle klar i vanlige butikker.</p>
<p>Marianne 42 år, samboer, 3 barn hjemmeboende</p>	<p>* Sjeldent hun takker nei, men alt med måte.</p>	<p>* Spiser gjerne i sosiale lag, tar heller en ekstra løpetur for å kompensere.</p>	<p>* Utseende. Stor motivasjonsfaktor i å kunne handle klar i vanlige butikker * Også helseaspektet ved å få en lettere kropp</p>	<p>* Ønsker ikke være tung lenger. * Handlet klar i vanlige butikker.</p>
<p>Solveig 38 år, samboer 3 barn, hjemmeboende</p>	<p>* Kan være enkle jobbsammenhenger hvor det blir servert kake eller store lunsjer som kan være vanskelig. * Føler det kan være vanskelig å takke nei hos svigermor. Prøver alltid å smake litt, men heller begrense inntaket</p>	<p>* Tenkte mer på det da hun gikk på kurs. Ikke så mye i dag. * Prøver å ikke ta to kakestykker, men ett.</p>	<p>* Mest helse med en vond rygg, men også å føle seg vel i egen kropp.</p>	<p>* Kommet nærmere mannen sin gjennom endringen.</p>
<p>Henriette 51 år, gift 1 barn flyttet</p>	<p><i>Særlig med særlig sånn hjemme hos svigermor for eksempel. Altså sånn, jeg føler veldig ansvar for å spise opp og si at det var godt og....</i></p> <p>* Føler det går greit å si nei til mat. Har god trening i å takke nei til alkohol ettersom hun ikke drikker, så føler det går greit med mat.</p>	<p>* Det krever så mye å gå ned i vekt. Å være to var essensielt for Henriette. Stå sammen i sosiale situasjoner som er vanskelig. * Går hun på restaurant vet hun hva det innebærer og krever. * Forbereder seg før hun skal ut</p>	<p>* Helseaspektet. Fått beskjed av legen. * Bonus å skifte ut hele klekkapet, men også dyrt.</p>	<p>* Mannen og henne står sammen om dette. * Ønsker en lang og god alderdom sammen. * Helseaspektet.</p>

Ikke vellykket	Utfordringer takke nei/sosiale situasjoner	Utfordringer teknikker	Motivasjon, Helse/utseende	Motivasjon opprettholdelse
<p>Camilla 26 år, gift, 1 barn hjemmeboende</p>	<p>* Føler det varierer om det er enkelt eller hun ønsker å takke nei til mat. Kommer an på situasjonen. * Føler det kan være litt spisepress i barselgruppen. Alle spiser dessert og baker kaker. * Snoking</p>	<p>* Er kresen i matveien.</p>	<p>* Utseende.</p>	<p>* har ingen særlig motivasjon i dag. * Oplevde et nederyk da hun ikke gikk ned mer enn 8 kilo på kurs.</p>
<p>Elian 35 år, gift, 2 barn hjemmeboende</p>	<p>* Var tidligere vanskelig å takke nei hos svigerfamilien. Mange bursdager og mye kaker. * Sier kanskje ja for å ikke såre noen enkelte ganger. * Snoking * takket mer nei da hun gikk på kurs, er ikke helt der i dag. Spiser heller noe mindre mengde. <i>For det er jo sånn du møter da ikke sant, folk blir litt urolige hvis du takker nei til noe</i></p>	<p>* Ønsker ikke følge GR tankegangen i dag.</p>	<p>* Utseende. Gjennom tre fødsler har det skjedd store endringer kroppslig.</p>	<p>* Ønsker ikke å leve så strengt og rigid som GR metoden innebærer. * Har lite motivasjon for en ny runde. * Føler det er urettferdig at kroppen hennes jobber så hardt mot henne.</p>
<p>Kristine 42 år, gift, 2 barn hjemmeboende</p>	<p>* Føler det kan være vanskelig å takke nei fordi du ofte må forklare hvorfor du ikke skal ha. Dette er spesielt i jobbsammenheng og tider da hun skal være flink "min private greie" * Forsvner seg hvis det står fremme kaker/kjeks. <i>Mat for meg er kos og hygge, det er sosialt.</i></p>	<p>* Er jeg på fest/middag, så er jeg på fest/middag.</p>	<p>* Utseende begge gangene hun har gått ned. * Føler hun bør tenke på helsen, men det er ikke en MÅ greie.</p>	<p>* Mangler den indre motivasjonen for et nytt forsøk. * Ønsker ikke at alle andre skal bry seg dersom hun prøver "dette er min private greie".</p>
<p>Hege 39 år, gift, 2 barn, ett hjemmeboende, ett flyttet</p>	<p>* Er kresen så synes ikke det er vanskelig å si nei * Liker hun mater er det ikke noe problem å spise. * Hun føler ikke hun spiser for å være høflig * Abstinenser for sjokolade</p>	<p>Og når jeg er sammen med andre mennesker og er sosial så synes jeg det er hyggeligere å prate og ha det koselig. Da er liksom ikke mat eller noe sånt noe viktig.</p>	<p>* Utseende, kosmetiske grunner</p>	<p>* Har lite motivasjon i dag for ett nytt forsøk. Dersom det må det innebære fysisk aktivitet.</p>
<p>Cecilie 56 år, gift, 1 barn flyttet, 1 barnebarn</p>	<p>* Føler ikke det er vanskelig å si nei, kanskje hvis folk har bakt kake og du må smake. * Unngikk mange sosiale situasjoner da hun gikk på kurs. * Tenker litt mer gjennom det i dag. <i>Jeg var nok ikke så opptatt av å fortelle da at jeg gikk på kurs hvis det var noen tilstelninger, da tok jeg vel så stort kakestykke sånn at noen trodde jeg hadde tatt. For hvis det er mange mennesker man ikke kjenner så synes jeg ikke det er så allright å floshe at man sliter med vektopplem. Så da blir det litt sånn at man gjør det litt diskret.</i></p>		<p>* Utseende.</p>	<p>* Har ikke mye motivasjon i dag for ett nytt forsøk. Føler det er gått så mange ganger før.</p>

## Vedlegg 5; Kart fornøyde og misfornøyde

Kartene har spesielt fokus på motivasjon og utfordringer hos de fornøyde og de misfornøyde informantene. Sosiale rammer er også innlemmet i figurene.

