

# Sammendrag

**Bakgrunn:** Den norske folkehelsen er i dag truet av ikke-smittsomme sykdommer, et resultat av blant annet en inaktiv livsstil og et usunt kosthold. Sykdommene har en negativ effekt på den enkeltes helse, og koster samfunnet dyrt. Vi ser også at det er en tydelig tendens til at de med lavere utdanning i samfunnet har en dårligere helse enn de med høyere utdanning. Frisklivssentralen er en helsefremmende og forebyggende arena hvor man kan få hjelp til å mestre helseutfordringer og endre livsstil.

**Tema og problemstilling:** Studien tar for seg helsefremmende arbeid og livsstilsendring. Problemstillingen lyder: hvilke faktorer trekker deltakere frem som viktige i gjennomføringen av en livsstilsintervensjon ved frisklivssentralen?

**Teorigrunnlaget:** Sentral teori i studien omhandler atferdsendring, Prochaska og DiClementes transteoretiske teori og empowerment.

**Metode:** Dette er en kvalitativ studie med en fenomenologisk tilnærming for å innhente kunnskap om hvordan mennesker erfarer frisklivssentralen, og hvilke faktorer som har vært viktige for deres deltakelse og fullføring av en 12-ukers livsstilsintervensjon. Datamaterialet er analysert ved bruk av Braun og Clarks tematiske analyse.

**Data/kilder:** Det er gjennomført 14 individuelle intervjuer med deltakere fra 4 ulike frisklivssentraler. Hvorav 11 av disse var kvinner og tre menn.

**Hovedfunn:** Funnene i studien viser at det er flere forhold som har vært viktige for deltakerne ved gjennomføringen av en livsstilsintervensjon ved en norsk frisklivssentral. Deltakere trekker frem at det er viktig med faste avtaler, eksplisitte og implisitte, fordi det forplikter, men også fordi det gir motivasjon. Det kommer også frem at de ansattes kompetanse på trening, helse og atferdsendring er av stor betydning og oppleves som en trygghet for deltakerne. Når deltakernes behov er i fokus føler de seg sett og hørt av de ansatte, og de opplever at målene som settes og hvordan disse skal nås er på deres premisser. Sosial kontakt med de andre deltakerne er også en viktig faktor som blant annet bidrar med motivasjon.

## **Abstract**

**Background:** The Norwegian public health is threatened by non-communicable diseases, a result of, among other things, an inactive lifestyle, and an unhealthy diet. The diseases have a negative effect on the individual's health, and cost society dearly. There is also a clear tendency for those with lower education in society to have poorer health than those with a higher education. Norwegian health centers are a health-promoting and preventive arena where you can get help to master health challenges and change your lifestyle.

**Theme and research question:** Health-promoting work and lifestyle change. Key factors of success in lifestyle interventions in Norwegian Health centers - Participants' experiences of completing a 12-week lifestyle intervention program

**Theoretical basis:** Central theory in the study involves behavior change, Prochaska and DiClementes transtheoretical theory and empowerment.

**Methods:** This is a qualitative study with a phenomenological approach to gain knowledge about how people experience the Norwegian Health centers, and what factors have been important for their participation and completion of a 12-week lifestyle intervention. The data material was analyzed using Braun and Clark's thematic analysis.

**Data:** 14 individual interviews were conducted with participants from 4 different Norwegian Health centers. Of which 11 of these were women and three men.

**Results:** Findings show that several factors have been important to the participants during their participation and completion of a 12-week lifestyle intervention at the Norwegian Health center. Participants emphasize that it is important to have fixed agreements, explicit and implicit, because it commits, but also because it's a source of motivation. It also emerges that the employees' competence in training, health and behavior change is of great importance and is perceived as a security for the participants. When the participants are in focus they feel seen and heard by the employees, and they experience that the goals that are set and how these are to be achieved are on their terms. Social contact with the other participants is also an important factor that, among other things, contributes to motivation.