



Høgskolen i Telemark

At gå ud for at gå ned



En fænomenologisk undersøgelse af overvægtiges erfaringer med friluftsliv

Jens Marcussen

Masteropgave i idrett og friluftsliv

Høgskolen i Telemark våren 2006

Forord

Denne masteropgave har været små to år undervejs. Det meste af tiden har det været en interessant arbejdsproces. En arbejdsproces hvor man det meste af tiden er alene med de problemer, man møder. Derfor er jeg ekstra taknemmelig over den hjælp og støtte, andre har bidraget med. Jeg vil benytte dette forord til at takke nogle af de personer, der på den ene eller den anden måde har været involveret i denne opgave.

Personalet på biblioteket ved HIT skal have tak for en usædvanlig god service. Den hjælpsomhed og venlighed, man møder hos jer, findes ikke mange steder.

Min første vejleder Annette Bischoff skal have tak for de mange positive tilbagemeldinger, der gav mig troen på projektet i begyndelsen af arbejdet. Min anden vejleder, Pål Augestad, skal have tak for at skubbe mig ind på rigtigt spor, selvom jeg tider ville gå andre veje. Det har uden tvivl har været til opgavens bedste.

Der skal lyde en stor tak til ansatte og brugere på Alm Senteret. Uden jer havde det ikke været muligt at gennemføre dette mastergradsprojekt. Særlig tak til Alm Senterets leder Anne-Lise Indergaard, der sørgede for at jeg havde optimale arbejdsforhold under mine besøg på Alm Senteret. Personer der står mig nær, som har hjulpet med korrekturlæsning og layout, skal også have varm tak.

Bø 2006

Jens Christian Marcussen

Sammendrag

Denne masteropgave skal ses som et bidrag til et pædagogisk-didaktisk udviklingsarbejde, hvor målet er at motivere overvægtige til fysisk aktivitet. I denne opgave har jeg fokuseret på at fremstille overvægtiges oplevelser med friluftsliv, når det bruges som en del af et slankeoplæg. Ved at beskrive disse oplevelser, håber jeg at kunne give et bedre udgangspunkt for at skabe brugbare friluftslivsoplæg for overvægtige.

Jeg har benyttet mig af en hermeneutisk-fænomenologisk fremgangsmåde, i form af kvalitative interviews og observationer. Min undersøgelse fandt sted ved Alm Senteret, som er et slankecenter som ligger mellem Molde og Åndalsnes. Her observerede jeg de overvægtige, når de deltog i centerets friluftslivsoplæg, samt gennemførte interviews med ni af de, der gennem længere tid havde opholdt sig på Alm Senteret.

For at finde essensen i de overvægtiges oplevelser har jeg i min analyse anvendt begreberne situation, fakticitet og projekt fra Jean-Paul Sartres handlingsfilosofi. Med udgangspunkt i mine analyser konkludere jeg følgende. Det friluftslivsoplæg jeg observerede formåede ikke at fjerne fokus fra vægttab og træning hos alle de overvægtige. De overvægtige har tendens til at trække slankeprojektet med ind i friluftslivet. Dette slankeprojekt har betydning for oplevelsen af friluftslivet. Kroppen har stor betydning for hvordan friluftslivet opleves. Det jeg finder væsentligt i min undersøgelse er, at det er den fysiske form, der sætter størst præg på oplevelsen af friluftslivet, og ikke så meget den overvægtige krop. Den overvægtige krop får dog betydning for oplevelsen af friluftslivet, hvis det skal opleves sammen med normal-vægtige kroppe. Udøves friluftsliv sammen med normalvægtige ser det ud som om, at de overvægtige får negative oplevelser med friluftslivet og bliver demotiveret til at deltage. Det afgørende for oplevelsen af friluftslivet bliver dog ikke kroppen, men det projekt der ligger til grund for de overvægtiges handlinger i naturen. De overvægtiges motiver for at udøve friluftsliv er næsten de samme som hos resten af befolkningen. Det sociale motiv og træningsmotivet står dog særligt stærkt hos de overvægtige.

På baggrund af mine analyser af interviews og observationer kommer jeg afslutningsvis med en form for pædagogisk refleksion over, hvordan man på en hensigtsmæssig måde kan bruge friluftsliv som en kilde til vægttab.

Indholdsfortegnelse

FORORD.....	1
SAMMENDRAG.....	2
INDHOLDSFORTEGNELSE	3
1 OVERVÆGT, FYSISK AKTIVITET OG FRILUFTSLIV.....	6
1.1 INDLEDNING	6
1.2 PROBLEMSTILLING	8
1.3 MINE PERSPEKTIVER	9
1.4 AFGRÆNSNING	10
1.5 OPGAENS STRUKTUR.....	11
2 FÆNOMENOLOGIEN SOM TILGANG TIL OVERVÆGTIGES OPLEVELSER MED FRILUFTSLIV.....	13
2.1 VIDENSKABSTEORETISK PLACERING.....	13
2.2 FÆNOMENOLOGI.....	14
2.3 SARTRES FÆNOMENOLOGI OG BEGREBER	16
2.3.1 Bevidsthed.....	16
2.3.2 Fakticitet.....	17
2.3.3 Situation	18
2.3.4 Projekt	20
2.3.5 Ond tro, at flygte fra sit ansvar.....	22
2.4 FRILUFTSLIV SET I DET EKSITENSFÆNOMENOLOGISKE PERSPEKTIV	23
2.5 FRILUFTSLIV OG NATUROPLEVELSE.....	25
2.5.1 Natur eller kulturlandskab	26
2.5.2 Naturoplevelse.....	28
2.5.3 Den perceptuelle naturoplevelse	28
2.5.4 Den æstetiske naturoplevelse	29
2.5.5 Den kropslige naturoplevelse	30
2.5.6 Hvorfor kategorisere naturoplevelsen?	31
2.6 OPSUMMERING.....	31
3 TIDLIGERE FORSKNING.....	32
3.1 FRILUFTSLIV SOM PÆDAGOGIK/BEHANDLING	32
3.2 MOTIVER FOR UDØVELSE AF FRILUFTSLIV	34
3.3 FYSISK AKTIVITET OG OVERVÆGT I ET MEDICINSK PERSPEKTIV	36
3.4 ARBEJDSINTENSITET VED FORSKELLIGE FRILUFTSLIVSAKTIVITETER	38
3.5 EN PSYKOLOGISK FORSTÅELSE AF OVERVÆGT	39
3.6 HVORDAN OPLEVER OVERVÆGTIGE FRILUFTSLIV?	40
4 METODE	41
4.1 HERMENEUTIK	41
4.2 KROPSLIG FORFORSTÅELSE OG FOR-DOMMER.....	42
4.3 OBSERVATION	43
4.4 INTERVIEWGUIDE OG INTERVIEWTEKNIK.....	44
4.5 VALG AF RESPONDENTER/INTERVIEWPERSONER	45
4.6 ALM SENTERET	47
4.7 FRILUFTSLIV PÅ ALM SENTERET	48
4.8 PRAKTISK GENNEMFØRELSE AF INTERVIEW.....	49
4.9 ANALYSE OG FORTOLKNING	49

4.10 GENERALISERBARHED, VALIDITET, RELIABILITET	51
4.11 METODISK OPSUMMERING	52
5 OVERVÆGTIGES OPLEVELSER MED FRILUFTSLIV I EN SLANKEKONTEKST	53
5.1 INDLEDNING	53
5.2 OBSERVATION AF TURDAG.....	53
5.3 ET SLANKECENTER	56
5.3.1 Vægttab	56
5.3.2 Projektet er vægttab.....	57
5.4 TIDLIGERE ERFARINGER MED FRILUFTSLIV	58
5.4.1 Lidt eller ingenting	59
5.4.2 Den Norske friluftslivsmyte	60
5.4.3 Betydning af fortidens friluftsliv	61
5.5 FORANDRING AF NATUROPFATTELSE.....	62
5.5.1 "Wake up call"	63
5.5.2 Forandre projektet naturoplevelsen?	64
5.6 KROPPENS BETYDNING FOR OPLEVELSEN AF FRILUFTSLIV OG NATUR.....	65
5.6.1 Naturen som træningsarena	66
5.6.2 Den kropslige naturoplevelse	67
5.6.3 Kroppen undertrykker eksistensen	68
5.7 KROPPEN I NATUREN CONTRA KROPPEN I GYMNASTIKSALEN	70
5.7.1 "At kjenne sig let"	70
5.7.2 At være sin krop	72
5.8 HVILKEN SLAGS NATUROPLEVELSE?	74
5.8.1 "Mye fint at se"	75
5.9 NÅR MOTIVET ER VÆGTTAB OG TRÆNING.....	78
5.9.1 "Går jeg en tur, går jeg for at træne"	78
5.9.2 Konsekvenser af vægttabsmotiver	80
5.9.3 Vægttabet som et projekt i friluftslivet	81
5.10 OPLEVELSE AF LÆRING PÅ TUR.....	83
5.10.1 " Vi lærer ikke enormt meget, vi går bare"	83
5.10.2 Hvorfor går de bare?	85
5.11 SOCIALE ASPEKTER.....	87
5.11.1 "Onsdagsturen er kosetur"	87
5.11.2 Gruppen.....	90
5.12 OVERVÆGT EN SOCIALPSYKOLOGISK BARRIERE, OGSÅ I FRILUFTSLIVET	91
5.12.1 "Vi er i samme båd"	91
5.12.2 Jeg og de andre	93
5.12.3 Friluftsliv gør kroppen synlig.....	94
5.13 AT GÅ PÅ TUR	95
5.13.1 At gå op for at gå ned	96
5.13.2 Når toppen er målet	97
5.14 AT KLATRE OP FOR AT GÅ NED	98
5.14.1"Kan jeg gøre noget sådan"	98
5.14.2 Sartres begreber anvendt på klatring	100
5.15 FRILUFTSLIV, SOM EN DEL AF EN LIVSSTILSÆNDRING	101
5.15.1 Gode visioner	102
5.15.2 Ændring af grundprojektet	103
5.16 OPSUMMERING.....	104

6 HVORDAN KAN VI BRUGE FRILUFTSLIV SOM EN KILDE TIL VÆGTTAB? ..	106
6.1 INDLEDNING	106
6.2 VEJLEDERROLLEN	108
6.3 KONFLUENT PÆDAGOGIK	110
6.4 HVORDAN SKABE OVERSKUD I NATUREN?	110
6.5 DE MÅ LÆRE AT GÅ PÅ TUR	111
6.6 TUR EFTER EVNE, -VALG AF OMRÅDE OG VALG AF AKTIVITETER.....	112
6.7 HVORDAN FJERNE FOKUS FRA KROP OG TRÆNING?	115
6.8 FRILUFTSLIV MED ANDRE	116
6.9 OPSUMMERING.....	117
7 AFSLUTTENDE KONKLUSIONER	118
LITTERATURLISTE:.....	124

Vedlæg 1 Interviewguide

Vedlæg 2 Transskriberede interview

1 Overvægt, fysisk aktivitet og friluftsliv

1.1 Indledning

Hver anden nordmand lider af overvægt, og ca. 400.000 af det, der kaldes svær overvægt¹. Alle prognoser tyder på, at overvægt og fedme bliver et af velfærdssamfundets største problemer i fremtiden (Larsen og Bjørneboe 2002). Gennem naturvidenskabelige studier har man efterhånden opnået stor viden om, hvilke sygdomme der kan blive en konsekvens af overvægt og et inaktivt liv (Klarlund 2003). Overvægt og de medfølgende sygdomme kan blive en enorm belastning for det enkelte individ i form af forringet livskvalitet og forkortet levetid. Sygdomme der er relateret til overvægt og inaktivitet vil også medføre et øget pres på sundhedssektoren. Da der er udsigter til at problemet er stigende, må der gøres noget aktivt. Flere naturvidenskabelige studier har vist at det bedste middel mod sygdomme relateret til overvægt er øget fysisk aktivitet (Klarlund 2003). Det næste trin i forskningen må være at undersøge, hvordan de overvægtige oplever den fysisk aktivitet afhængig af kontekst. For kun på den måde kan vi få en forståelse for, hvordan vi kan hjælpe de overvægtige til et mere aktivt liv. Derfor er hovedtemaet i denne opgave overvægtiges oplevelser med fysisk aktivitet, når konteksten er friluftsliv.

Mit eget grundlag for at vælge dette tema er et aktivt liv inden for idrætten og friluftslivet. Det være sig privat og via min uddannelse. Jeg har ingen personlige erfaringer med overvægt og har altid haft stor glæde af fysisk aktivitet. Mit eget forhold til krop og fysisk aktivitet, har ført til den undren, som har dannet grundlag for tema og problemstilling i denne opgave. Ligeledes er jeg blevet provokeret af den igangværende samfundsdebat omkring fedme og fysisk inaktivitet. Den ene kampagne efter den anden opfordrer til mere fysisk aktivitet, med en argumentationsrække fra naturvidenskabelige studier. Ofte er det spændstige top trænede instruktører, der prædiker deres budskab til de overvægtige. Sjældent bliver de overvægtige spurgt om hvordan de oplever den fysiske aktivitet. Det er det jeg har spurgt de overvægtige om i de interview, der udgør empirien i denne opgave.

Som sagt har jeg valgt at fokusere på overvægtiges oplevelser med friluftsliv. Det kunne også være de overvægtiges oplevelser med idræt, jeg havde fokuseret på. Årsagen til at jeg valgte friluftslivet frem for idræt, skal findes i min forforståelse, som jeg beskriver i det følgende. Ofte opfordres den overvægtige til aktiviteter, der har sit udgangspunkt i traditionelle idrætsgrene eller motionsformer. Den form for aktiviteter motiverer givetvis en

¹ WHO-definitionen på helse-skadelig overvægt er et Body Mass Index på over 30 (www.shdir.no).

del af de overvægtige til øget fysisk aktivitet. Jeg har en formodning om, at der findes en god del, som ikke lader sig motivere af disse aktiviteter. Årsagerne til den manglende motivering kan være mange. Det kan være de "settings" aktiviteterne udøves under, der er årsagen. Et eks. er fitnesscentret hvor de primære motiver for træningen ofte er ønsket om den perfekte krop ud fra et visuelt perspektiv. Dette vil hurtigt føre til mindreværdskomplekser hos den overvægtige, da kropsidealet i disse centre er den trænede og tynde krop (Sassatelli 2000)(Engelsrud og Steen-Johansen 2002). I idrætten vil der ofte være fokus på præstation og konkurrence, noget der igen kan give den overvægtige nederlag. Dette er en meget firkantet beskrivelse af hvilke "settings" den overvægtige kan være fysisk aktiv under. Idrætsbegrebet dækker over et utal af aktiviteter, hvor mange sikkert er i stand til at motivere overvægtige.

Når idrætten bliver brugt i behandling eller som kilde til vægttab, sker der ofte det, at den bliver et mekanisk middel affødt af den naturvidenskabelige tankegang. Med den naturvidenskabelige indgangsvinkel har behandlingen tendens til at blive fragmentarisk, hvis vi opfatter mennesket som mere end det "fysiologiske menneske". I de overvægtiges tilfælde måles vægt, blodsukker, kolesterol. Fald i disse vil betyde at idrætsdeltagelsen har været succesfuld.

Jeg mener, at idrætten har en berettigelse, når det gælder overvægtige og fysisk aktivitet. Der er tilmed gjort en del erfaringer på området. I denne opgave vil idrætten og fitnesscentre ikke være en direkte del af den empiriske undersøgelse. Da de overvægtige deltagere i idræt på Alm Senteret, er det noget der bliver omtalt i interviewet. På den måde har det været muligt at sætte den indendørs træning i forhold til friluftslivet. Hovedfokus i denne opgave vil være overvægtiges oplevelser med fysisk aktivitet i forbindelse med friluftsliv. Min egen forforståelse omkring det at motivere overvægtige er udtrykt i følgende refleksion. *"Overvægtige har brug for andre motiver end det helsefremmende i forbindelse med udøvelse af fysisk aktivitet. Specielt hvis den fysiske aktivitet skal være en del af en varig livsstilsændring. Der er en mængde af motiver for at udøve friluftsliv. Traditionelt set er disse motiver ikke direkte relateret til den kropslige aktivitet, hvorfor man måske kan undgå fokus på den overvægtige krop. Gennem friluftsliv kan motivationen være, naturoplevelse, spænding, mestring, leg, selvoplevelse, ansvar, gensidighed og sociale aspekter (Bischoff 1995)(Vaagbø 1993)(Vorkinn 2000). I udøvelsen af friluftsliv er man ofte fysisk aktiv uden at fokusere på det. Derfor tror jeg det er velegnet til aktivering af overvægtige.*

Jeg tror, at man med udgangspunkt i aktiviteter, der er knyttet til friluftslivet, kan skabe en ramme, der med den rigtige pædagogik kan motivere til øget fysisk aktivitet."

Friluftsliv er ikke "naturlig" på den måde at oplevelser og værdier kommer den enkelte til del, hvis man bare opholder sig ude i naturen. Den kulturelle kontekst og den pædagogiske proces er ofte af afgørende betydning for hvad den enkelte kan opleve, og hvad vi kan realisere af dybere målsætninger (Tordsson 1993). Derfor bliver det pædagogiske perspektiv og konteksten vigtigt, når man skal forsøge at forstå, hvordan overvægtige oplever friluftsliv, når det bruges som en kilde til vægttab.

1.2 Problemstilling

Jeg vil med denne undersøgelse finde ud af, hvordan overvægtige, der befinder sig i en slankekontekst, oplever friluftsliv. Det vil sige, hvordan oplever de naturen, samt de pædagogiske rammer, der er de eksisterende i denne opgaves case. Casen bliver i det her tilfælde det friluftslivsoplæg, de overvægtige deltager i, under deres ophold på Alm Senteret². Hovedproblemstillingen bliver da som følger:

Hvordan oplever overvægtige friluftsliv, når det bruges som kilde til vægttab?

Hvordan kan friluftsliv motivere overvægtige til fysisk aktivitet?

Svaret på det første spørgsmål kan siges at være af beskrivende karakter. En beskrivelse der kan hjælpe os til at svare på problemstillingens andet spørgsmål. I den ovenstående problemstilling findes der mange interessante temaer som kan drøftes.

Jeg har udvalgt temaer, som er relevante i en pædagogisk diskussion i forhold til overvægtige og fysisk aktivitet. Temaer som kan være relevante at få indsigt i for den, der selv er overvægtig, eller den som arbejder med overvægtige og fysisk aktivitet. De temaer, jeg har valgt at fokusere på, er udtrykt i følgende arbejdsspørgsmål:

- Fjernes fokus fra vægt og træningsperspektivet, når overvægtige deltager i friluftsliv?
- Hvordan påvirker den overvægtige krop oplevelserne i friluftslivet?
- Hvilken betydning har kroppen for naturoplevelsen?
- Hvordan præger slankekonteksten oplevelsen af friluftsliv?
- Hvordan påvirker den pædagogik, der bruges i institutionens friluftsliv deltageres oplevelser?

² Se beskrivelse af Alm Senteret i kapitel 4.

- Hvad motiverer de overvægtige til at deltage i friluftsliv?
- Er den mening de overvægtige tillægger friluftslivet den samme som hos resten af befolkningen?

Hvordan skal jeg så svare på disse spørgsmål? Jeg har gennem hele processen haft et stærkt ønske om, at det var de overvægtige selv der skulle give svar på disse spørgsmål, og ikke personer eller litteratur, der mener noget om dette. Derfor har jeg valgt at interviewe og observere overvægtige under deres ophold på et slankecenter.

De udsagn, de overvægtige kommer med i min interviewundersøgelse, har jeg forsøgt at sammenfatte, fortolke og betragte i lyset af de udvalgte perspektiver. På baggrund af den indsamlede empiri og fortolkningen af denne forsøger jeg at komme med forslag til, hvordan man kan bruge friluftslivet til aktiveringen af overvægtige.

Målet er, at opgaven kan øge forståelsen for overvægtiges tilgang til friluftsliv, når det sker i en slanke- og helsekontekst. På den måde håber jeg, at opgaven kan være til inspiration for dem, der arbejder med overvægtige og friluftsliv. Det vil sige, at opgaven er en form for pædagogisk refleksion i forhold til den udfordring, der ligger i at få overvægtige til at øge deres fysiske aktivitetsniveau. I og med at jeg fokuserer på forholdet mellem krop og natur, håber jeg også, at opgaven kan være et bidrag til en diskussion om kroppens betydning i friluftslivet. Målsætningen er, at opgaven skal være brugbar og interessant for de, som arbejder med overvægtige og friluftsliv. Den målsætning har haft stor indflydelse på de valg, jeg har gjort i løbet af arbejdsprocessen.

1.3 Mine perspektiver

Skal det være enten eller? Skal en masteropgave skrives med det ene eller det andet perspektiv? Kan perspektiver ikke kombineres eller bruges sideløbende? Hvis formålet med denne opgave er at den skal være et bidrag til en filosofisk, sociologisk eller en psykologisk diskussion, så er svaret sikkert nej. Så jeg vil endnu en gang slå fast, at formålet er at øge forståelsen for overvægtiges erfaringer med friluftsliv til gavn for dem, der tilrettelægger friluftslivet for denne gruppe. Efter lange overvejelser har jeg alligevel valgt at holde mig til et perspektiv. Både i forkant af interviewundersøgelserne, og undervejs i skriveprocesserne har jeg været inde om motivationspsykologien. Jeg mener det har været frugtbart at bruge dette perspektiv som støtte eller modpol til det fænomenologiske. I den afsluttende skrivefase har jeg valgt at udelade disse teoretiske sidespring, så opgaven kan fremstå som en helhed.

Enkelte steder vil jeg undtagelsesvis trække motivationspsykologien ind som en dialogpartner til fænomenologien.

Opgaven er en hermeneutisk-fænomenologisk undersøgelse af overvægtiges erfaringer med friluftsliv. Friluftsliv, de overvægtige deltager i under deres ophold på et slankecenter. Ved at beskrive de overvægtiges erfaringer med friluftsliv, er formålet at øge forståelsen vedrørende krop, natur, friluftsliv, fysisk aktivitet og vægttab. Jeg har valgt det fænomenologisk hermeneutiske perspektiv, fordi mine intentioner er at beskrive og fortolke de overvægtiges oplevelser med friluftsliv.

Hermeneutikken, er som jeg drøfter grundigere i et senere afsnit, fortolkningens kunst. En af forudsætningerne for at kunne fortolke, er at man har en forforståelse. Den forforståelse bygges op af egne erfaringer og et teoretisk fundament. Teorien bliver et værktøj i tolkningsarbejdet. En fænomenologisk tilnærningsmåde tillader alt menneskelig oplevelse at komme frem. Der er rum for et vidt spekter af oplevelser, som er vanskelig at kategorisere. Derfor er jeg som forsker nødt til at tænke mulige sider ved de overvægtiges oplevelser igennem. En tankerække der har ført mig fra det rene fænomenologiske perspektiv og videre til det eksistentiale perspektiv.

1.4 Afgrænsning

Der rejser sig mange og interessante problemstillinger, når temaerne er overvægt, vægttab, fysisk aktivitet og friluftsliv. Grundet rammerne for denne opgave har det ikke været muligt at behandle alle disse problemstillinger. Problemstillingerne er vigtige og står i nær relation med nogle af dem, jeg behandler i opgaven. Derfor vil jeg i det følgende kort redegøre for fravalgte temaer.

Skal et vægttab lykkes, kan man gøre det ved at påvirke energiindtag og energiforbrug. Begge disse elementer indgår i oplægget på Alm Senteret, i form af særligt kosthold og fysisk aktivitet. Jeg har kun koncentreret mig om de overvægtiges forhold til fysisk aktivitet. Jeg har kun i yderst begrænset omfang drøftet de overvægtiges forhold til mad. Dermed ikke sagt at maden ikke spiller en vigtig rolle, omfanget af denne opgave giver bare ikke plads til at beskæftige sig med dette tema.

Oftentimes er der en psykologisk årsagsforklaring til, at den enkelte er blevet overvægtig. Jeg er ikke gået nærmere ind på de psykologiske årsager, der ligger til grund for interviewpersonernes overvægt. Det kunne egentlig være relevant at få indblik i nogen af overvægtens psykologiske faktorer, når vi ønsker at forstå, hvordan de overvægtige oplever friluftslivet. En

sådan form for psykologisk analyse ville stille helt andre krav til nærhed og tillid mellem interviewpersonerne og mig. En tillid der ikke har været mulig eller ønskelig, at opbygge gennem mit kortvarige feltarbejde. Derfor går jeg ikke ind og drøfter de psykologiske faktorer, der ligger til grund for interviewpersonernes overvægt. Jeg skrev tidligere at jeg undervejs i processen havde været inde om det motivationspsykologiske perspektiv. I forhold til undersøgelsen karakter var det ikke muligt at anvende dette perspektiv sideløbende med fænomenologien. Derfor har jeg udeladt motivationspsykologien, selvom perspektivet uden tvivl er relevant i forhold til mange af de temaer jeg drøfter i opgaven.

Selvsagt er der en fysiologisk forklaring på overvægten, nemlig en positiv energibalance som følge af højt kalorieindtag og for lidt fysisk aktivitet. Argumentet for, at de overvægtige skal være fysisk aktive, er hentet i naturvidenskabelige studier. Jeg er inde om dette fagfelt flere gange i opgaven. Opgaven er dog på ingen måde et forsøg på at kvantificere den fysiske aktivitet i friluftslivet, via fysiologiske målinger. Når jeg snakker om arbejdsintensitet i friluftslivet, bygger det udelukkende på mine observationer, samt de overvægtiges subjektive vurderinger af anstrengelsesgraden. De kvantitative data, der beskriver kroppens tilstand, vil objektivisere kroppen på en måde, der ikke tjener noget formål i forhold til opgavens problemstilling. Derfor har jeg ikke gjort brug af målinger, som f. eks pulsmålinger for at dokumentere friluftslivets træningseffekt. Så den effekt, forskellige friluftaktiviteter vil have på forbedring af fysisk form og energiforbrug, er en effekt, jeg tager for givet. Der findes dog enkelte undersøgelser, der har forsøgt at måle træningseffekten, af deltagelse i jagt. Jeg skal vende tilbage til de undersøgelser i kapitel 3.

1.5 Opgavens struktur

Kapitel 1.

Her begrunder jeg valg af tema og problemstilling samt mål med opgaven. Jeg præsenterer kort mine perspektiver. Desuden redegør jeg for de afgrænsninger jeg har fortaget i forhold til problemfeltet. Afslutningsvis ridser jeg opgavens struktur op.

Kapitel 2.

Her præsenterer jeg opgavens teoretiske fundament. Det vil sige at jeg redegør for den teori, som danner rammen om tolkning og forståelse af den indsamlede empiri. I første del præsenterer jeg nogle af fænomenologiens centrale begreber. Derefter er der en indføring i Jean-Paul Sartres (1905-1980) handlingsfilosofi. Herefter redegør jeg for, hvordan andre har brugt fænomenologien og eksistentialismen i forhold til friluftsliv. Afslutningsvis præsenterer jeg forskellige former for naturoplevelse.

Kapitel 3.

Her redegør jeg for forskning der relaterer sig til opgavens problemfelt. Det vil sige forskning der beskæftiger sig med de dimensioner af friluftslivet, som er relevante i forhold til opgavens problemstilling. Ligeledes redegør jeg for forskning, der omhandler overvægt og fysisk aktivitet.

Kapitel 4.

Her redegør jeg for, hvilken metode jeg har benyttet mig af. Her præsenterer jeg også undersøgelsens analyseenhed, som er friluftslivsoplægget på Alm Senteret. Her diskuterer jeg ligeledes undersøgelsens generaliserbarhed, validitet og realibilitet

Kapitel 5.

Her præsenterer og analyserer jeg undersøgelsens empiri. Med udgangspunkt i observationer og interview præsenterer jeg forskellige temaer, der knytter sig til opgavens problemstilling. Her præsenteres citater fra de transkriberede interview. Interviewtekst og observationer fortolkes og sættes i relation til teorien fra kapitel 2.

Kapitel 6.

I dette kapitel kommer jeg med forslag til, hvordan man på en hensigtsmæssig måde kan bruge friluftsliv i forbindelse med overvægtige og fysisk aktivitet. Med hensigtsmæssig, mener jeg en måde, der lever op til nogen af de forestillinger jeg havde i mine indledende hypoteser.

Kapitel 7.

I dette kapitel samles trådene. Jeg vender tilbage til arbejdsspørgsmålene og svare på disse. Ligeledes drøfter jeg det hensigtsmæssige i valg af, teoretisk perspektiv og metode.

2 Fænomenologien som tilgang til overvægtiges oplevelser med friluftsliv

2.1 Videnskabsteoretisk placering

I det følgende vil jeg forsøge at placere min opgave i det videnskabsteoretiske felt. Det gøres lettest ved at tage udgangspunkt i den metode jeg har anvendt, selvom den først præsenteres mere indgående i kapitel 4. Jeg har benyttet mig af kvalitative interview. Da jeg i høj grad gør brug af Steinar Kvaales bog ”Det kvalitative forskningsinterview”, ligger mit videnskabsteoretiske udgangspunkt tæt op af hans (Kvale 1997). Kvaales livsverdensinterview baseres på en moderat postmoderne fænomenologisk-hermeneutisk forståelsesform (Olsen 2003).

Idet jeg bruger en metode, hvor jeg tolker på, hvordan overvægtige oplever og forstår sig selv i friluftslivssammenhænge, vil jeg mene, at jeg arbejder ud fra et hermeneutisk og fænomenologisk perspektiv. Fænomenologisk fordi det tager udgangspunkt i de overvægtiges oplevelser og levede erfaringer indenfor friluftsliv. For at opnå forståelse for de overvægtiges erfaringer, der gennem interviewet blev eksplicite, har jeg arbejdet ud fra en hermeneutisk tilgang til de transskriberede interviews. Jeg mener, at fænomenologien er brugbar fordi vi med den kan få en beskrivelse af, hvordan de overvægtige oplever friluftslivet.

Ind imellem må jeg forlade fænomenologiens begreber og perspektiver og supplere med tanker og begreber fra andre teorier. Det er dog hele tiden det fænomenologiske perspektiv, der står centralt i analyse af observation af analyse og drøftelse. Den fænomenologi som Edmund Husserl (1859-1938) grundlagde, kan ses som en reaktion mod dele af det videnskabelige miljø på den tid. Husserls tanker er en reaktion mod det han kalder ”psykologisme”, hvor menneskets liv og psyke reduceres ud fra eksterne og biologiske determinanter (Merleau-Ponty 1974). Husserl benægter ikke at eksterne faktorer lægger føringer for individet, men mener at udgangspunktet for en sådan forståelse altid må tage udgangspunkt i det der viser sig i bevidstheden. I mit arbejde har jeg forsøgt at tage udgangspunkt i de fænomener, der viser sig for de overvægtiges bevidsthed, og via mine analyser opnå en bedre forståelse af disse. Mit analysearbejde tager primært udgangspunkt i Jean-Paul Sartres eksistensfænomenologi, så i det følgende trækker jeg linjer fra Husserl til Sartre.

2.2 Fænomenologi

Jeg skal ikke komme med en detaljeret gennemgang af fænomenologien, men blot begynde med at berøre nogle generelle perspektiver. Først er der en mere overordnet indføring i fænomenologiens mest centrale begreber. Derefter vil jeg præsentere nogle begreber fra Sartres fænomenologi.

"Fænomenologi betyder oprindeligt læren om det, der kommer til syne og viser sig" (Hangaard Rasmussen 1996 s. 50). Fænomenologiens grundlægger Edmund Husserl bruger begrebet "livsverden". Livsverden er verden sådan som den viser sig for os.³

Fænomenologien kan betragtes som en ekstrem form for fænomenalisme, en slags ontologi hvor verden kun består af det der lader sig fornemme (Tordsson upubliceret). Jeg mener dog ikke at man behøves at betragte fænomenologien som en ontologi for at drive fænomenologisk forskning. I stedet vil jeg tilslutte mig en fænomenologi der betyder, at vi beskæftiger os med de ting der viser sig for det oplevende subjekt. I tilknytning til begrebet livsverden taler Edmund Husserl om en *épôchè* eller en slags fænomenologisk reduktion. Her prøver han at finde frem til den ureflekterede og førvidenskabelige erfaring, som udgør livsverden. I denne fænomenologiske reduktion forsøger man at komme af med antagelser og forforståelser.

Fænomenologien som metode kan siges at være en form for beskrivelse, som søger det væsentlige og meningsfulde i fænomenerne og leder efter det, der ikke altid er umiddelbart aflæseligt. Den fænomenologiske refleksion er paradoksalt, fordi den netop er en meditation over menneskets ureflekterede, kropslige væren i verden. Den ureflekterede anonymitet er som sagt rådende i den umiddelbare perception, og den centrale opgave for den fænomenologiske beskrivelse er derfor at sætte navn på anonymiteten, samt at redegøre sprogligt for forholdet mellem krop og verden (Hangaard Rasmussen 1996). Som sagt opfatter jeg ikke fænomenologien som en ontologi, men en metode og et filosofisk perspektiv, der kan bruges til at belyse en problemstilling. I denne opgave bliver det de overvægtiges beskrivelse af deres oplevelser i friluftslivet, der kommer til at stå centralt. Gennem interviewene har jeg forsøgt at få de overvægtige til sprogligt at redegøre for forholdet mellem krop og verden.

Fænomenologien er som sagt grundlagt af tyskeren Edmund Husserl. Med udgangspunkt i hans fænomenologi er der udviklet forskellige fænomenologiske strømninger. Husserls egen elev Martin Heidegger (1889-1976) udviklede en form for

³ Begrebet livsverden *"fokuserer på den spontane oplevelsen af tilværelsen: Den erfaringsstrøm som konstituere vår bevissthet, før vi reflekter over denne, navngir enkeltheder og fenomener, kategorisere og typifiserer"* (Tordsson 2003 s.38).

eksistensfænomenologi. De to franskmænd Jean-Paul Sartre og Maurice Merleau-Ponty (1908-1961) udviklede også fænomenologien i en eksistensfilosofisk retning, både inspireret af Heidegger og Husserl. Sartre og Merleau-Ponty er alligevel ganske forskellige. Merleau-Ponty kritiserer Sartre, for at overse *egenkroppen*, og på samme måde som René Descartes (1596-1650) tager Sartre udgangspunkt i bevidstheden som udgangspunkt for erkendelse (Thøgersen 2004). På trods af Merleau-Pontys kritik, kan Sartres eksistens filosofi betragtes som et væsentligt opgør med subjekt-objekt-dualismen fordi at han, i lighed med Merleau-Ponty, sætter situations begrebet i centrum (Østerberg 1993a).

På grund af at opgaven omhandler et tema hvor kroppen står centralt vil det være nærliggende at gøre brug af Maurice Merleau-Ponty. I hans fænomenologi sættes kroppen som udgangspunkt for al erkendelse. Jeg mener, at problemet med at anvende Merleau-Ponty er hans stærke modstand mod dualismens begreber, samt hans detaljefokusering på specifikke kropslige handlinger. Den antidualisme harmonerer dårligt med hverdags sproget, som er præget af dualisme. Det er det hverdags sprog, interviewpersonerne benytter sig. Jeg har derfor efter lange omveje besluttet, at Maurice Merleau-Pontys fænomenologi kun kan anvendes i begrænset omfang. I stedet har jeg taget udgangspunkt i Jean-Paul Sartres eksistensfænomenologiske perspektiv.

Eksistentialismen knytter sig til fænomenologien, fordi eksistentialismen også tager udgangspunkt i den umiddelbare oplevelse af fænomener, som de fremtræder for den enkelte. Eksistentialismen rejser spørgsmålet, hvad vil det sige at eksistere som værende i verden, hvor tilværelsen ikke er forudbestemt. Et andet af eksistentialismens centrale temaer er frihedsbegrebet, hvor mennesket er frit i den forstand, at dets liv er fuld af valg. Mennesket kan vælge forskellige veje og kan vælge at forholde sig til en situation. Selvom friheden er begrænset, er det menneskets projekt at skabe mening og orden i sit liv.

Kan Sartres begreber hjælpe os til en bedre forståelse af, hvordan de overvægtige oplever friluftslivet, når det bruges som en kilde til vægttab? Jeg skal i det følgende forsøge, at knytte Sartres begreber til de arbejdsspørgsmål, der følger af opgavens problemstilling. Jeg vil understrege, at jeg ikke forsøger at gå dybt ind i Sartres teori, men begrænser mig til de begreber jeg anvender i mine analyser.

2.3 Sartres fænomenologi og begreber

Den fænomenologiske eksistentia­list Jean-Paul Sartre havde ikke noget nærmere naturbegreb og var heller ikke meget for livet i fri luft. Alligevel optræder hans begreber i publikationer, der drøfter problemstillinger der omhandler friluftsliv og krop (Tordsson 2003)(Strømme 2004). Ligeledes bruger Sartre selv eksempler fra aktiviteter der forgår i naturen for at forklare sin situationsfilosofi⁴. Det gælder f. eks. skiløb, klatring eller en gruppe af kammerater, der går på tur. Jeg vil i det følgende forsøge at redegøre for de af Sartres begreber jeg finder anvendelige i forhold til opgavens problemstilling. Begreberne er hentet fra Sartres situationsfilosofi, som findes i hans første filosofiske hovedværk ”Væren og Intet”, som kom ud i 1943.

2.3.1 Bevidsthed

I modsætning til Merleau-Ponty, der tog udgangspunkt i kroppen som grundlaget for erkendelse, tager Sartre udgangspunkt i bevidstheden. Alt, som omgiver os er ifølge Sartre fænomener, men vi kan ikke se fænomenerne, før vi er bevidste om dem. Fænomenerne er dog ikke fænomener før de viser sig. *”Bevidstheden er det fænomenet viser sig for, og fænomenet er ikke bevidsthed, men det som viser sig for bevidstheden”*(Sartre 1966 s.16). Sartre taler om to former for bevidsthed. En bevidsthed der er bevidst om, at vi er bevidste om noget i verden. Og bevidstheden om noget i verden. Bevidsthedens forhold til sig selv er ikke viden om en genstand, men en form for prærefleksiv bevidsthed, en eksistentiel relation (Østerberg 1993b). Bevidstheden er et forhold til sig selv og sin genstand. Dette forhold betegner Sartre som overskridelse og projekt. Det, at bevidstheden vælger sig selv og sit forhold til sig selv, kan betegnes som indre frihed.

Et begreb, der bliver mere relevant i forhold til opgavens problemstilling, bliver begrebet om udadvendt frihed. En frihed som ytrer sig i handling. Sartre taler om, at denne frihed er situeret. Den ytrer sig som handlingen i et handlingsrum, det kan f. eks. være naturen. Situationen og handlingen er i et gensidigt afhængighedsforhold og kan ikke opstå alene. For at sætte den situerede handling i forhold til opgavens problemstilling skal jeg i det følgende redegøre for begreberne situation, projekt, fakticitet. Selvom disse begreber er nært forbundet og eksisterer i kraft af hinanden, har jeg alligevel fundet det hensigtsmæssigt at præsentere de i særskilte afsnit.

⁴ Østerberg (1980) benævner den situationsfilosofi, andre har kaldt den handlingslære, bevidsthedslære, frihedsfilosofi.

2.3.2 Fakticitet

Man kan vælge en afgrænsende fortolkning af fakticitetsbegrebet. Det vil sige, at man omtaler fakticiteten som det stoflige ved mennesket og omgivelserne. Hermed menes træerne i skoven, fjeldet, vandet i elven osv. Disse ting er en "Væren-i-sig", og forandres ikke, før de bliver en del af vores projekter. Denne tolkning bruges af Augestad (2000). Tingene i sig selv yder ikke modstand-, de er som de er (Biemel 1967). Strømme (2004) tolker fakticitetsbegrebet som dækkende over hele mennesket og ikke bare legemet. Man kan opfatte fakticitetsbegrebet som det stoflige ved mennesket, det vil altså sige den fysiske krop⁵. Dette vil være fakticiteten som den opfattes af naturvidenskaben. En sådan brug af fakticitetsbegrebet giver et skarpt skille mellem objekt og subjekt. Sartre forsøgte med fakticitetsbegrebet at favne denne gråzone mellem subjekt og objekt (Augestad 2003). For det er vigtigt at påpege, at betydningen af fakticiteten, hvordan den bruges eller erfares, om den opleves som mulighed eller begrænsning, er afhængig af projektet. Østerberg (1998) betegner fakticitet som vore egne grænser; selvsagt grænser der kan overskrides. Jo dygtigere vi bliver inden for et felt, jo oftere overskrider vi fakticiteten. Jeg har valgt at bruge begrebet "kroppens tilstand"⁶. Netop denne "kroppens tilstand" kan betegnes som fakticitet og grænser. For kroppen vil heller ikke yde modstand, før den gennem handlingen bliver en del af vores projekter. Det, jeg vil kalde konkrete kropsoplevelser som f. eks. træthed og muskelømhed, er måden, hvorpå man mærker sin egen fakticitet (Østerberg 1993b). Kroppens tilstand er foranderlig og kan forandres via vægttab og forbedring i fysisk form. Ved vægttab og forbedring af den fysiske form, vil den overvægtige kunne overskride egen fakticitet. Det kan være vanskeligt at adskille, hvornår vi mærker hvor fakticitet, og hvornår vi overskrider den. "Faktisiteten er det som ikke merkes ved en (vel)lykket handling, den er bare overskridelsens og prosjektets substrat eller underlag" (Østerberg 1998 s.65). Østerberg (1993b) mener at vi normalt ikke mærker fakticiteten, den overskrides. Først når vi falder over en sten eller hele tiden føler os klodset og utilpas i forskellige situationer, mærker vi fakticiteten. Dette rejser spørgsmålet om ikke den overvægtige stort set hele tiden mærker sin fakticitet. Kroppen yder jo stort set modstand ved alle former for handling. Menneskekroppen nærmer sig en form for

⁵ Ordet krop kan forstås på mange måder. Biologien kan forklare de udviklinger kroppen gennemgår i form af vækst, siden forfald eller vægtforandringer. Biologien har dog vanskeligt ved at forklare erfaringen og fortolkningen af disse ændringer. Kroppen kan have en objektiv dimension. Den kan være en instrumentel størrelse der lader sig analysere biologisk, men i fænomenologi traditionen subjektiveres kroppen og man taler om den levede erfaring af den levede krop (Kayser Nielsen 1997). Denne Kayser Nielsen skriver videre, "at vi selv i dette fænomenologiske vilkår: at være hjemmehørende i én og kun én, bestemt krop, også altid er udleveret til et andet vilkår, nemlig at den basale kropslighed altid er historiske frembragt og socialt farvet – uanset hvor den end er vores egen" (Kayser Nielsen 1997 s.44).

⁶ Se note 10.

objekt status når den er syg og udmattet, i det her tilfælde overvægtig. Og først når den restituere sig vil den transcendere sin objektivitet gennem intentioner og handlinger (Østerberg 1993a).

Omgivelsernes fakticitet i friluftsliv kan f. eks. være fjeldet, skoven, elven, kanoen; altså naturen og det udstyr vi gør brug af, når vi færdes i den. Fjeldet, skoven og de andre ting vil dog altid give sig til kende gennem et projekt. *Fjellet som sådan er ubeskrivelig, det kan kun opleves som en del af et prosjekt* (Augestad 2003 s.41). I de konkrete handlings-situationer vil projekt og fakticitet altid stå i et dialektisk forhold.

Vi kan derfor sige, at der er to former for fakticitet. Det er omgivelserne- og kroppens fakticitet. Begge de to former for fakticitet får relevans, i forhold til opgavens problemstilling.

Skal vi sætte fakticitetsbegrebet i forhold til opgavens tema, bliver det interessant at drøfte, hvordan omgivelsernes fakticitet, får kroppens fakticitet til at træde frem, når overvægtige handler i friluftslivet? Hvordan er det kroppens fakticitet opleves er den overvægtige når vi udsætter kroppen for natur gennem friluftslivets praksiser? Mærker den overvægtige sin fakticitet igennem sine friluftspjeks, eller overskrides fakticiteten i friluftslivsaktiviteterne den overvægtige deltager i? Hvordan præger kroppens fakticitet de overvægtiges valg af projekter i friluftslivet? Bliver den overvægtige igennem ophold på et slankecenter i højere grad i stand til at overskride sin fakticitet, fordi kroppens tilstand(fakticitet) forandres? Er det den synlige vægt eller den fysiske form der er afgørende for hvilke grænser kroppens fakticitet sætter for den enkelte? For at sammenfatte betydningen af disse spørgsmål omkring fakticitet kan vi tage udgangspunkt i følgende citat af Dag Østerberg. ”*Enten er menneskets eksistens undertrykt og skadet, og da har faktisiteten makten; eller den menneskelig eksistens er fri, og faktisiteten er altid dækket av og overskredet gennem et prosjekt*”(Østerberg 1993a s.278). Hvor vidt fakticiteten har magten, og dermed undertrykker de overvægtiges eksistens er et spørgsmål jeg vender tilbage til i kapitel 5. Her sætter jeg de overvægtiges udtalelser i forhold til fakticitetsbegrebet.

2.3.3 Situation

Fakticiteten er omgivelsernes væren-i-sig, uden man har forholdt sig til dem. Idet man gennem sit projekt forholder sig til omgivelserne, fremtræder de som en situation. Situationen er omgivelsernes væren-for-mig. Tordsson(2003) tolker Sartres situationsbegreb som en præcisering af livsverden-begrebet. Situationen opstår i mødet mellem mit projekt, omgivelsernes fakticitet og min fakticitet. Projekt og situation skaber hinanden.

I situationen fremkommer de kvaliteter, jeg søger gennem handlingen i mit projekt. Sartre mener at vi altid er i en situation. Situationen er en strukturel relation mellem vores projekter (friheden) og verden (som inkluderer kroppen). Situationen er en syntese af faktiske forhold og frihed. Situationen kan først optræde, når den er i forhold til mig.

Jeg nævnte i det foregående afsnit, at kroppen hører under fakticitetsbegrebet. Nogle tolker dog kroppen som værende en situation. Kroppen er en fundamental situation fordi den er grundlaget for min levede erfaring af mig selv og verden. Den er en situation, der altid er en del af min levede erfaring (Moi 1998). Østerberg (1993b) påpeger også, at fakticitet og situation kan være to sider af samme sag. Dette bliver dog lidt forvirrende, når begreberne hele tiden overlapper hinanden, så jeg vil forsøge at fastholde kroppen som værende fakticiteten. Som jeg nævnte i afsnittet om fakticitet, er jeg klar over at fakticiteten befinder sig i en gråzone af ubestemthed. Jeg er lidt på kant med denne ubestemthed, p.g.a. min fokusering på kroppen som fakticitet.

Skal vi overføre situationsbegrebet til det at være overvægtig i friluftslivet, kan vi bruge Østerbergs begreb om at være dårlig eller godt situeret. Det vil sige, at hvis projektet og situationen er godt samstemt mærker vi ikke fakticiteten og verden vil erfares som god og tryk. Er mit projekt at køre ned af en bakke på ski uden at falde og klare jeg det. Kan vi sige, at jeg er godt situeret. Bakkens hældning og sneens egenskaber passer til mine færdigheder. I det tilfælde står omgivelsernes fakticitet i forhold til min fakticitet og jeg realiserer friheden. Vi kan også tage et eksempel med at være ”dårlig situeret”. Et eksempel med udgangspunkt i opgavens problemstilling. Den overvægtige vælger at gå en tur op på en fjeldtop. Det er hans projekt. Men undervejs bliver det tungt, han mærker hele tiden kroppens fakticitet. Han puster tungt og bliver træt. Efterhånden får han ondt i knæene. Han erfarer tingenes modstand og kroppens klodsethed. Erfaringen af tingenes modstand og kroppens klodsethed vil dog altid være præget af projektet. Han må opgive at komme til toppen. Den overvægtige er i dette tilfælde dårlig situeret. Omgivelserne fakticitet stemmer ikke overens med kroppens fakticitet og derfor må projektet opgives. Omvendt kan tingenes og kroppens modstand føre til valg af nye projekter, der igen skaber en ny situation, hvor den overvægtige muligvis er bedre situeret. Så i fortolkningen af de overvægtiges oplevelser med friluftsliv, kan vi drøfte, hvor vidt de er godt situeret til friluftslivet. Er projektet og situationen samstemt når de overvægtige deltager i friluftsliv på Alm senteret?

2.3.4 Projekt

Når vi handler for at opnå noget, og handlingen er intentionel, befinder vi os med Jean-Paul Sartres ord i et *Projekt*. Når vi vælger projekt, gøres det med udgangspunkt i vores fakticitet og omgivelsernes fakticitet. Valget af projekt bliver afgørende for, hvordan den oplevede verden viser sig for den enkelte. Elven fremtræder forskelligt for os afhængig af, om vi ønsker at padle på den, fiske i den, bade i den, eller bruger den som ledelinje på vandreturen. Valget af projekt siger noget om vores måde at være menneske på, idet vi skaber os selv gennem vores handlinger (Tordsson 2003).

Hvad er det så, der gør, at vi danner et projekt? Det kan siges at være, fordi vi mangler noget. Så en erkendelse af en objektiv mangel er en nødvendig betingelse for handlingen. Denne objektive mangel kan betragtes som en negativitet. Negativitetsbegrebet beskriver en mangel på det, som burde være der for at vi kan skabe en helhed. I den overvægtiges tilfælde kan denne mangel vel beskrives som god fysisk form, lav vægt og i det hele taget en levedygtig krop⁷.

Når vi igangsætter et projekt, resulterer det i handling. Projekter lykkes ikke nødvendigvis. Stemmer resultatet af handlingen ikke overens med den intention, der igangsatte projektet, kan vi sige, at projektet mislykkes. Vi mislykkes, hvis der er uoverensstemmelse mellem omgivelsernes fakticitet og vores egen fakticitet. Omgivelserne kan sætte visse føringer for valg af projekt, men det er ikke omgivelserne, der bestemmer projektet (Augestad 2000). Omgivelsernes fakticitet giver mulighed for en bestemt form for handlinger, men projektet vil være bestemmende for, hvordan verden viser sig for den enkelte.

Personer, der udføre ens handlinger kan have vidt forskellige intentioner og derfor helt forskellige projekter. Turen til fjeldtoppen kan være et friluftspjekt, men det kan også være et træningsprojekt. Hvis det er et friluftspjekt, kan intentionen være naturoplevelse, socialt samvær, fred og ro. Er topturen et træningsprojekt, kan intentionen være væggtab eller forbedring af konditionen. På den måde vil fjeldet vise sig forskellig for personen alt afhængig af projektet.

Sartre taler om en overskridelse af projektet, hvor projektet skaber et forhold til sig selv, sin genstand og sine omgivelser. Ved overskridelse af projektet afdækkes tingenes⁸ mening, men denne mening findes ikke uden overskridelse. Overskridelse er at danne et

⁷ Dette lyder måske drastisk, men nogle af de overvægtige på Alm Senteret ankommer i en tilstand, der vil reducere deres levetid betragteligt, hvis tilstanden vedvare.

⁸ Med ting menes der ikke bare en sten, eller bestemte brugsgenstande, med objekter i vid forstand, musikalske objekter, historiske objekter.

forhold til sig selv, hvor man bliver kendt med sine grænser og bliver dygtigere, inden det område projektet dækker (Strømme 2004).

Så ved at afdække hvilke projekter de overvægtige har, når de udøver friluftsliv, kan vi måske sige noget om den mening, de tillægger friluftslivet, når det buges som en kilde til vægttab? Hvordan kommer naturen til at fremstå for den overvægtige, hvis intentionen med handlingerne i naturen er vægttab? Har den overvægtige krop som levet erfaring⁹ betydning for hvor valg af projekt i friluftslivet, og dermed den mening man tillægger det? Er valget af projekt under indflydelse af kroppens tilstand¹⁰ og den kropsopfattelse den overvægtige har? Kan vi strække det så langt som til at sige, at kroppens tilstand får betydning for vores måde at være menneske på?

Valg af projektet relaterer sig også til vores fortid. Dermed ikke sagt, at vor frihed er begrænset af vores fortid. Men uden fortiden er det ikke muligt at tænke noget om os selv, for vi er det, vi har været og gjort. Fortiden kan dog kun ses i lyset af et eller andet projekt, et projekt der er rettet mod fremtiden (Østerberg 1993b). Sartre skriver videre, at det går an at bryde med sin fortid, forlade alt og begynde på nyt. Man vælger et nyt projekt som får verden til at fremtræde anderledes. Da det er muligt at handle uden at forholde sig til ens fortid, bliver det en afstandstagen. Her kan vi drage paralleller til de overvægtiges situation. De står midt i en såkaldt livsstilsændring. De må så at sige tage afstand til deres tidligere livsstil. Omgivelsernes og kroppens fakticitet er den samme¹¹, men får ny betydning fordi projektet er et andet end det har været tidligere. Her må man dog spørge sig selv, hvad projektet var tidligere, for det var formodentlig ikke at blive sygelig overvægtig.

Sartre skelner mellem to former for projekter. Det ene er grundprojektet (project fundamental), det andet er mere tilfældige projekter. Grundprojektet kan også opfattes som en form for livsanskuelse. Handlinger og projekter bliver specifikationer og variationer over grundprojektet. Grundprojektet kan også ændres, selvom det er svært. Sartre sammenligner en

⁹ Se noten nedenunder

¹⁰ Med "kroppens tilstand" vil jeg henføre til det mere naturvidenskabelige begreb "fysisk form". Begrebet fysisk form er et begreb, der forsøger at favne bredt i forhold til at sige noget om en persons fysiske tilstand. Det kan være kondition, hurtighed, styrke og teknik. En ofte brugt definition lyder sådan: "*egenskaber som man har eller erhverver sig, og som er relateret til evnen til at udføre fysisk aktivitet*"(Caspersen 1985).

I fænomenologiens vokabular kunne man bruge det, Moi(1998) kalder "levd erfaring", som synonym til fysisk form? Man kan også betegne kroppens tilstand som fakticitet. Østerberg(1998) betegner fakticitet som vore egne grænser, som selvsagt kan overskrides. Jo dygtigere vi bliver inden for et felt, jo oftere overskrider vi fakticiteten. Konkrete kropsoplevelser og "kroppens tilstand" er en tilnærmet naturvidenskabelig betragning af kroppen, eller en objektivisering af kroppen.

¹¹ Det kan diskuteres, om kroppens fakticitet er den samme. For under opholdet på Alm senteret har alle interview personer oplevet en vægtreduktion og en formforbedring. Derfor kan vi sige, at kroppens fakticitet er anderledes i slutningen af forløbet end ved ankomsten til centeret. Ligeledes må fakticiteten altid ses i forhold til projektet, som jo også kan ændre sig.

ændring af grundprojektet med det, man inden for en religion vil kalde omvendelse (Østerberg 1993b). I Berger og Luckmanns (1987) ”Den samfundsskabte virkelighed” bruges begrebet alternation, om en total omformning af den subjektive verden.¹² En alternation kan forstås som en ændring af grundprojektet.

Jeg ved ikke, om man kan sige at de overvægtige forsøger at ændre deres grundprojekt, når de forsøger at ændre livsstil. For grundprojektet har formodentlig aldrig været at blive fed og få dårlig helse. Man kan måske sige, at det, der har været deres grundprojekt, ikke har givet dem mulighed for at vælge projekter der indeholdt fysisk aktivitet og sund kost. Så derfor er denne livsstilsændring måske alligevel en lille ændring af grundprojektet og derfor utrolig vanskelig. Skal friluftslivet som projekt blive en del af de overvægtiges liv, må det nødvendigvis kunne føres tilbage til grundprojektet.

Jeg har forsøgt at redegøre for begreberne situation, fakticitet og projekt, samt sat dem i forhold til opgavens problemstilling. Med disse begreber forsøger vi at sætte relationen mellem subjekt og objekt eller ånd og materie til side. Forstår vi den menneskelige eksistens som situationel, bliver fakticiteten et krydsningspunkt mellem bevidstheden og verden, et punkt hvor den menneskelige frihed afgøres. Så fremt den menneskelige eksistens er fri, vil fakticiteten altid være dækket af og overskredet gennem et projekt. (Østerberg 1993a).

2.3.5 Ond tro, at flygte fra sit ansvar

Begrebet ”ond tro” er også fra Sartres begrebsverden. Begrebet ”ond tro”, mener jeg kan være anvendeligt, når vi forsøger at opnå forståelse for de overvægtiges situation. Hvad vil det så sige at leve i ”ond tro”. Sartre mener som sagt, at vi som mennesker er frie, frie gennem bevidsthedens forhold til sig selv, og frie gennem overskridelse af situationen (Østerberg 1993b). Den ”onde tro” opstår, når vi begynder at fornægte for os selv, at vi er frie. Den som er i ”ond tro”, ved med sig selv at han handler forkert, hvilket fører til dårlige samvittighed. Den som lever i ”ond tro” har den opfattelse, at det er arv og miljø der er determinerende for at man bliver den, man er. Sartre mener, at ”arv og miljø” altid må foreligge for, at der skal foreligge en situation, som vi kan forholde frit eller ufrit til. Men situationen ophæver ikke friheden (Østerberg 1993b). Så den som er i ”ond tro” flygter fra ansvaret for ens eget liv, og

¹² ”En opskrift på en vellykket alternation må inkludere både sociale og begrebsmæssige forudsætninger, hvor de sociale naturligvis tjener som grundlag for de begrebsmæssige. Den vigtigste sociale forudsætning er, at en sanssynlighedsstruktur er til rådighed, dvs. at der findes en social basis, der kan fungere som ”laboratorium” for omformningen”(Berger og Luckman 1977 s.182) Jeg mener at man kan opfatte slankesenteret som et sted, hvor der findes en social basis, der kan omforme de overvægtiges subjektive verden.

mener ikke at handlingerne er noget, der opstår pga. ens valg, men noget der er bestemt er den måde arv og miljø har formet os på.

Hvordan kan vi bruge dette begreb i forhold til de overvægtiges situation? Kan vi sige at de overvægtige lever i ”ond tro”. I mine interview har jeg ikke gået ind for at lede efter psykologiske årsager til, at de overvægtige er kommet i den situation, der har ført til at de opholder sig på et slankecenter. Men jeg mener alligevel, at vi kan lege med tanken om at nogle overvægtige lever i en form for ond tro. For ingen vælger som projekt at blive så overvægtig og komme i så dårlige fysisk form, at det bliver en livstruende tilstand. Størstedelen af de overvægtige ved godt, at det er forkert at spise meget og usundt, samtidig med, at man lever et inaktivt liv men de gør det alligevel. Selvsagt har de dårlig samvittighed som følge af deres livsførelse. Kroppens tilstand som fakticitet vil konstant give dem denne dårlige samvittighed. Men den overvægtige tror måske ikke længere på sin frihed, undskylder sig med, at overvægten er noget, der er determineret af arv og miljø. Kan et ophold på et slanke center, og i der her tilfælde friluftslivet få den overvægtige til at komme ud af den ”onde tro”. Kan friluftslivet bidrage til, at den overvægtige igen begynder at tage ansvar for sine egne handlinger, begynde at vedkende sig friheden og muligheden for at træffe valg? Dette er noget jeg vil drøfte på baggrund af den indsamlede empiri.

2.4 Friluftsliv set i det eksitensfænomenologiske perspektiv

I denne opgave ønsker jeg at drøfte den form for naturoplevelse, der kan karakteriseres som en fænomenologisk realitet, og ikke en eller anden kulturel konstruktion eller diskurs. En fænomenologisk realitet, fordi det iskolde og piskende snefog på vinterfjeldet eller smagen af solvarme blåbær, efter min opfattelse en genetablering af det sanselige aktive forhold til tilværelsen. Det er oplevelser, der ikke er diskursivt formet eller kulturelt konstrueret. Andre har ment det samme, hvilket jeg drøfter i det følgende.

Flere har skrevet om friluftslivet ud fra et fænomenologisk perspektiv. Men hvad er det, det fænomenologiske perspektiv kan bidrage med til den samlede forståelse af fænomenet friluftsliv? Bjørn Tordsson påpeger i sin doktorafhandling, ”Å svare på naturens åbene tiltale”, at vi gennem det fænomenologiske perspektiv kan fokusere på niveauer som ikke ville kunne opfanges af en strukturalistisk analyse, og strider mod den opfatning at det kun er diskurser eller kulturelle konstruktioner der former vor erfaring af virkeligheden (Tordsson 2003).

Erling Krogh fra Norges Landbrukshøgskole, har i sin doktorafhandling, ”Landskabets fenomenologi”, ligeledes et fænomenologisk perspektiv. Han tager ikke udgangspunkt i friluftsliv men undersøger, hvad der kendetegner forholdet mellem menneske og landskab i en social og kulturel sammenhæng. Han kritiserer den opfattelse af, at landskabet (naturen) fortolkes mentalt gennem synsindtryk. Denne opfattelse har rødder i objektivistisk virkelighedsforståelse (Krogh 1995). Han argumenterer i stedet for, at landskabsoplevelser bør forstås og kan forklares ud fra at sansende og handlende mennesker lever deres liv i landskabet. Han mener, det er vigtigt at opfange betydningen af den kropslige og fysiske deltagelse i landskabet. Kroghs feltarbejde foregår i et kulturlandskab. Jeg mener alligevel, at der kan drages paralleller til det naturlandskab, hvor friluftslivet udspiller sig. Flere steder udøves friluftsliv i en slags kulturlandskab.¹³

Etnolog og dr.art Ingunn Grimstad Klepp har ligeledes med udgangspunkt i fænomenologien vist, hvordan den sansemæssige erfaring står centralt i friluftslivets naturoplevelser (Grimstad Klepp 1995). Der er altså flere som har påpeget, at i naturoplevelsen i friluftslivet står den sansemæssige og kropslige erfaring helt centralt.

Tommy Langseth gør i sin hovedfagsopgave brug af fænomenologien som metode, i analyse af folks oplevelse af fjeldturen. Dette er en opgave, hvor der er stort fokus på det metodiske. Derfor kan den betragtes som et argument for anvendelse af fænomenologien i forbindelse med friluftslivsforskning (Langseth 2003).

I Bjørn Tordssons doktorafhandling drøfter han hvordan man kan betragte friluftslivet ud fra et eksistensfænomenologisk perspektiv. Han påpeger at friluftslivet er et sted, hvor vi kan erfare det, Sartre kalder ”autentisk eksistens”. Her kan vi rendyrke tematikken om den situerede frihed. Tordsson mener, at vi i friluftslivet kan opsøge mere eller mindre krævende situationer, hvor vi kan og må vælge projekter. Projekterne i friluftslivet gør at vi møder verden og afdækker dens kvaliteter, samtidig med, at vi bekræfter os som frie og handlende mennesker. Han skriver videre at ”*vi lærer at kjenne våre muligheter og begrensninger, gjennom å realisere de førstnevnte og overvinde de sistnevnte, tar vi ansvar for os selv*”(Tordsson 2003 s.45). Det er flotte ord om friluftslivet, og det påstås heller ikke, at friluftslivet er ene om at være i besiddelse af disse egenskaber. Vi kan dog alligevel argumentere for at friluftslivets projekter er enklere end projekterne i hverdagen, i det moderne samfund. En hverdag der er fyldt af krav og forventninger. Naturen er i mindre grad pre-struktureret. Sartre mener, at livet i det moderne samfund er præget af afhængigheden af

¹³ For uddybning se afsnittet natur eller kulturlandskab?

og konfrontation med resultaterne af andres projekter, som gør at vi oplever en klæbrig, sociomateriel fakticitet, som gør det vanskeligt at realisere vores frihed (Tordsson 2003). Netop denne konfrontation med andres projekter vil den overvægtige sikkert ofte møde i samfundet i alt almindelighed og måske i fitnesscentret i særdeleshed. Naturen er måske en arena, som er mere åben for, at den enkelte selv kan vælge projekter uden at konfronteres med andres projekter. Måske har Tordsson ret, når han foreslår friluftslivet som et sted, hvor vi kan rendyrke tematikken om ”siteret frihed”, hvor friheden kan erfares som åbne muligheder i stedet for tvang og angst. Dette er en måde at betragte naturen og friluftslivet på. Naturen kan også betragtes som et fakticitets felt med store begrænsninger. Dette kunne måske gælde for personer med overvægt og dårlig fysisk form. Om de overvægtige i min undersøgelse, oplever friluftslivet som et sted hvor de kan rendyrke tematikken om siteret frihed, eller om den fremstår som et stivnet handlingsfelt, skal jeg vende tilbage til.

2.5 Friluftsliv og naturoplevelse

Friluftslivsforskningen er et nyt og sammensat forskningsområde. Mange andre fagområder bliver brugt, når der forskes i fænomenet friluftsliv, som f. eks. psykologi, filosofi, sociologi osv. Inden for friluftslivsforskningen og friluftslivslitteraturen har mange forsøgt at definere friluftslivet. Det har været diskuteret, hvad friluftsliv er, hvad friluftslivet ikke er, og hvad bør friluftsliv være? Mange har forsøgt at redegøre for friluftslivets egenart. Den grundigste redegørelse findes efter min mening i Bjørn Tordssons doktorafhandling ”Å svare på naturen åbne tiltale”. Her drøftes friluftslivet som et sociokulturelt fænomen med forskellige perspektiver. I denne afhandling bliver naturoplevelsen igen drøftet som det centrale ved friluftslivet (Tordsson 2003).

Kirsti Pedersen har ligeledes i sin doktorafhandling ”Det har bare vært naturlig” –friluftsliv, kjønn og kulturelle brytninger, også en drøftelse af fænomenet friluftsliv, hvor hun gennem antropologisk feltarbejde, deltagelse i det lokale turliv, samtaler og interview med kvinder og mænd svarer på spørgsmål om betydningen af køn og sammenhænge mellem køn og kultur i friluftsliv (Pedersen 1999). Disse to afhandlinger står foreløbig som de grundigste drøftelser af det norske friluftsliv.

Friluftslivet bliver beskrevet og diskuteret forskelligt afhængig af historisk tid og kulturel kontekst, samt teoretisk perspektiv. I forskellige sammenhænge bliver forskellige definitioner brugt, efter hvad der passer den enkelte opgave eller interesse. Jeg skal ikke forsøge at komme med nye definitioner af friluftslivet, men tage udgangspunkt i de allerede

eksisterende definitioner og drøftelser af friluftslivets egenart. Jeg vil fremlægge nogle definitioner af friluftslivet, der er relevante for forståelsen af opgavens problemfelt. I denne opgave kan der være en forskel mellem de definitioner af friluftsliv jeg tager udgangspunkt i, og interviewpersonernes subjektive opfattelse af begrebet friluftsliv. Dette må jeg, så vel som læseren af opgaven, være opmærksom på.

I de mange forsøg på at afklare friluftsfænomenets egenart, står naturen altid centralt. Tidligere normative definitioner er optaget af at afgrænse friluftslivet til ”enkelt naturvenlig færdsel i fri natur, hvor siktemålet er gode naturoplevelser” (Faarlund 1975, Tordsson 1993). Definitioner af friluftsliv findes også i Bjørn Tordssons dr. afhandling (2003), samt i Stortingsmeldingen (1985-1986)¹⁴ Blandt friluftslivets egne ideologer er der dog langt fra enighed om, *hvad det er*, naturen kan give som oplevelses- og udfoldelsesmiljø. Der er heller ikke klare definitioner af naturbegrebet. Enigheden består i, at friluftsliv bygger på ophold og oplevelser i naturen. Andre beslægtede fænomener som f. eks. idrætten kan have naturen som arena, men friluftslivet kan ikke have andre arenaer end naturen.

Ofte bliver begrebet naturoplevelser brugt om den mængde af subjektive oplevelser, der kan blive mennesker til del ved ophold i naturen. Når begrebet naturoplevelser bliver brugt til at forklare motiver eller oplevelsesmæssige sider ved friluftslivet, går der ofte vigtige nuancer tabt. Det centrale i denne opgave er at belyse de overvægtiges oplevelser i forbindelse med friluftsliv og fysisk aktivitet. Derfor er det vigtigt at give et nuanceret billede af begrebet naturoplevelse for at opnå en forståelse for, hvilke motiver naturoplevelse kan tilføre fysisk aktivitet. For at synliggøre nogle af de nuancer der gemmer sig bag begrebet naturoplevelser, finder jeg det relevant at drøfte og redegøre for følgende begreber.

- Naturbegrebet
- Naturoplevelse
- Den perceptuelle naturoplevelse
- Den æstetiske naturoplevelse
- Den kropslige naturoplevelse

2.5.1 Natur eller kulturlandskab

Da jeg flere steder i opgaven gør brug af begreberne natur og kulturlandskab, ønsker jeg at klargøre for læseren, hvordan de bør forstås i denne opgave. I afsnittet om naturoplevelse

¹⁴ Definitioner af friluftsliv: ”Friluftsliv er ophold og fysisk aktivitet i friluft i fritiden med sikte på miljøforandring og naturoplevelse” (Stortingsmeldingen nr. 40 1985-1986)

henviser jeg til undersøgelser af turgåers oplevelser når de går i tur i et kulturlandskab. Også de kan have oplevelser af den karakter som man kan opleve i mere vild natur, med færre menneskelige indgreb. Derfor mener jeg ikke, at en klar adskillelse mellem disse landskabstyper er mulig, og i denne opgave er den heller ikke vigtig. Den er ikke vigtig, fordi interviewpersonerne ikke skelner mellem disse landskabstyper og ikke selv vil bruge disse udtryk. Ligeledes vil overgangen mellem natur og kulturlandskab være glidende. Der, hvor jeg kan være nødt til at skelne, er de steder, hvor jeg refererer til tidligere tekster, der har en skelnen mellem disse to landskabstyper og deres betydning for mennesker.

I daglige tale kan ordet natur have mange betydninger. Det kan henvise til den lidt vildere del af naturen som skov, fjeld og udyrket mark, hvor der er begrænset med menneskeskabte indslag. Dette betegner Høystad (1994) som en konventionel brug af naturbegrebet. En lignende forståelse finder vi i Kate Sopers "What is nature". I bogen drøfter hun bl.a. diskurser der knytter sig til naturbegrebet. En diskurs knyttet til naturbegrebet er den, at hvad der ikke er menneskeskabt, er natur. Det er dog vanskeligt at bestemme, hvornår noget er skabt af mennesker. Et eksempel er plantet skov, byparker og opdyrkede kulturlandskaber (Soper 1995). Når der i friluftslivet snakkes om natur, er det primært den konventionelle brug af naturbegrebet der benyttes (Døving 1999).

Tordsson (2003) mener, at vi gennem friluftsliv skaber og opretholder en speciel forståelse af hvad natur er. Dette kan adskille sig fra andre naturforståelser som f. eks. den naturvidenskabelige naturopfattelse. Han supplerer dog med, at friluftslivet sagtens kan indeholde naturvidenskabelige såvel som traditionelle folkelige naturforståelser. En lignende forståelse ligger i følgende citat af filosofen Arne Næss "Fjeldets vildhed, storhed, suverænitet er ikke geologiske egenskaber, men betinges af relationen til det oplevende menneske. Man bør aldri forveksle det å bare befinne seg, geografisk sett, på fjellet, og det å leve med og i fjellet" (Næss i Zappfe 1987).

Særlig med henblik på denne opgaves problemstilling, er det vigtigt at påpege at undersøgelser viser at kulturlandskaber kan spille en vigtig rolle for turgåers oplevelser (Krogh 1995, Klepp 1995). De overvægtige vil måske grundet deres fysiske forudsætninger være "nødt til" at gøre brug af kulturlandskaber, hvor terrænet ikke stiller for store krav til motorik og bevægeapparat. For i begyndelsen, hvor den fysiske form er dårlig og vægten høj, er lange ture op på fjeldet, givetvis ikke mulig at gennemføre for meget overvægtige personer. Derfor må man også være opmærksom på, hvilke oplevelser naturen i nærmiljøet kan bidrage med.

Hensigten i dette afsnit er ikke at komme med ekskluderende definitioner af naturbegrebet, men et forsøg på at vise begrebets kompleksitet. Når man forsker på friluftsliv er naturbegrebet noget man må forholde sig til. I min undersøgelse må jeg dog først og fremmest forholde mig til, hvad mine interviewpersoner opfatter som natur, og hvordan det landskab de forbinder med deres friluftslivsoplevelser, kan motivere til fysisk aktivitet.

2.5.2 Naturoplevelse

Som jeg skrev tidligere, er det ofte skrevet og sagt, at det er naturoplevelsen der er det centrale i friluftslivet. Fra et psykologisk perspektiv kan oplevelser beskrives som foranderlige kognitive tilstande, som gerne udvikles gennem deltagelse i aktiviteter. Man kan forstå oplevelser således, at de opstår i mødet mellem verden, bevidstheden og kroppen (Stoknes 1997).

Hvad er så en naturoplevelse? En naturoplevelse kan have en visuel karakter, hvad enten det er storslåede landskaber eller små detaljer i naturen. Naturoplevelser kan være under indflydelse af, eller påvirke krop, følelser og intellekt. Naturoplevelser er altså et ganske komplekst begreb. I Dag Jønsbergs (2000) hovedfagsopgave, hvor han analyserer jagtopplevelsen hos jægere, deler han naturoplevelsen op i 3 kategorier. De kategorier er den perceptuelle naturoplevelse, den æstetisk betragende naturoplevelse og den kropslige naturoplevelse. Jeg anser denne kategorisering for anvendelig når jeg ønsker at forstå naturoplevelsens indflydelse på overvægtiges oplevelse af friluftsliv. I modsætning til Jønsberg der anvender begreber fra psykologien, har jeg forsøgt at kategorisere de tre former for naturoplevelse med begreber fra fænomenologien. Jeg har alligevel psykologiske termer med i min kategorisering. Dette mener jeg kan forsvares med, at en fænomenolog som Merleau-Ponty, også ofte tog udgangspunkt i psykologien, selvom han vendte sig imod den. Jeg er klar over, at en opdeling som den jeg foretager i det følgende, ikke er helt i tråd med fænomenologiens søgen efter helhed.

2.5.3 Den perceptuelle naturoplevelse

Når vi sanser, indebærer det en opmærksomhed på forhold i omgivelserne eller i egen krop som en følge af aktivitet i sanseorganerne. Ved perception kommer der i tillæg til sansning en bearbejdning og fortolkning af de sanseoplevelser, vi har (Håkonsen 1994). I fænomenologien bruges begrebet det perceptuelle felt, som åbner dig for den perciperende menneskekrop, dette felt rummer mange lag af mening. Det første lag er præ-objektive fænomener som kroppen

blot har erfaret i et præ-refleksivt modus. Det andet lag er objektiviteten, hvor de præ-objektive fænomener bliver til objekter fordi refleksionen er indtrådt (Østerberg 1994). Sartre arbejder i "væren og intet" med begreberne refleksiv bevidsthed og prærefleksiv bevidsthed, som minder om den opdeling jeg har beskrevet ovenfor (Sartre 1966). Perception er en aktivitet, der har det formål at indhente information om omgivelserne. Fokus ligger på den information naturen kan give os, og som vi kan drage nytte af. Informationen benyttes ikke nødvendigvis i nuet, men kan gemmes og benyttes senere. Ved den perceptuelle naturoplevelse mener jeg at man kan tale om en form for refleksiv bevidsthed. Vi er bevidste om, at vi er bevidste om de ting vi oplever i naturen.

Mange former for friluftsliv kræver aktiv informationsindhentning. Som kanopadler må vi indhente information om elvens løb. Jægeren må indhente information om dyrenes levevis og lære om deres adfærd i hans jagtterræn. Den perceptuelle naturoplevelse kræver stor opmærksomhed og koncentration. At være opmærksom indebærer at være vågen, bevidst og beredt (Lundh 1996). Nogle former for friluftsliv kræver i mindre grad indhentning af perceptuel information. Turgåeren, der går på den afmærkede og veltilrettelagte sti behøver måske ikke en gang at hente information om, hvor han befinder sig, da stien automatisk vil føre ham gennem terrænet og frem til slutpunktet. Forskellige former for friluftsliv kan på den måde lægge op til mere eller mindre aktiv informationsindhentning. Eller sagt på anden måde, forskellige friluftslivsaktiviteter vil gøre, at man befinder sig i det ene eller andet bevidsthedsmodus.

2.5.4 Den æstetiske naturoplevelse

Man kan sige, at den æstetiske naturoplevelse er mere passiv og betragende karakter end den perceptuelle naturoplevelse. Sanseoplevelsernes form er vigtigere end deres informationsindhold. Sanseoplevelser giver ikke nødvendigvis praktisk anvendelig information. Når vi nyder den smukke udsigt fra en fjeldtop, er vi sjældent ude efter nogen praktisk information. Æstetisk-betragende naturoplevelser har dog alligevel betydning for os, da de har en værdi. En værdi der vanskeligt lader sig forklare. Jeg omtalte tidligere at man i fænomenologien arbejdede med flere lag i den perceptuelle felt. I den æstetiske naturoplevelse er vi givetvis i det første lag. Det vil sige at præ-objektive fænomener viser sig for os på en åben og mangetydig måde. Det er en præ-refleksiv erfaring, og derfor er det vanskeligt at gøre den eksplicit, via sproget. Vi tænker ikke over hvad vi tænker eller, at det er os som tænker det.

Afhængig af personlig tilgang(projekt) til friluftslivet og den konkrete friluftslivsaktivitet, kan den æstetiske naturoplevelse optræde side om side med den perceptuelle naturoplevelse. Forskellige mennesker kan være mere eller mindre indstillet på enten aktiv informationsindhentning eller passiv modtagelse af sanseindtryk (Lundh 1996). Dette vil givetvis afhænge af deres projekt. Østerberg (1994) beskriver dette som et skifte i bevidsthedsform eller modus, fra præ-refleksiv til refleksiv bevidsthed.¹⁵ Vi kan dog forestille os en person, der har så stor fokus på at indhente perceptuel information om omgivelserne, at denne aldrig giver sig tid til at opleve selve sansekvaliteterne. Det modsatte vil også kunne være tilfældet. Vi kan forestille os personer der befinder sig i den ene eller anden bevidsthedsform, alt afhængig af projekt. Dette kan få betydning, når jeg ønsker at forstå naturoplevelse som en del af friluftslivet. Forskel i bevidsthedsform vil kunne påvirke, hvad mennesker fokuserer på i naturen og muligvis give forskellige naturoplevelser. Hvor vidt denne bevidsthedsform er præget af personens overvægt, fysiske form og det pædagogiske oplæg, er et interessant spørgsmål i forhold til opgavens problemstilling.

2.5.5 Den kropslige naturoplevelse

Den kropslige naturoplevelse er den tredje kategori af naturoplevelser i friluftsliv. Med denne form for naturoplevelse er der særlig fokus på forhold i egen krop, når man befinder sig og handler i naturen. Eksempler kan være kanopadling på elven eller telemarksving i løssneen, hvor kropsbeherskelse og mestring af et naturelement går op i en højere enhed. Den kropslige naturoplevelse kan også være oplevelsen af den fysiske ydeevne på lange eller korte ture. For den overvægtige, der befinder sig i en træningskontekst vil oplevelse af den fysiske ydeevne være central i denne form for naturoplevelse. Grundet deres overvægt og dårlige fysiske form vil handling i naturen hele tiden give dem oplevelser af deres fysiske ydeevne. Den form for kropsbeherskelse og mestring af et naturelement, de overvægtige kan opleve, vil være under indflydelse af deres vægttab og forbedringer i fysisk form. Den kropslige naturoplevelse har mange lighedspunkter med oplevelser i idræt, dog med den forskel, at naturen ikke er tilrettelagt for aktiviteter eller konkurrencer. Den kropslige naturoplevelse kan altså beskrives som et samspil mellem kropslige færdigheder i et, for personen, udfordrende naturelement. For at sætte den kropslige naturoplevelse i forhold til fænomenologiens begreber, kan vi gøre brug af Sartre fakticitets begreb. Hvordan er det de forskellige friluftslivsprojekter i naturen, påvirker den overvægtiges oplevelse af kroppens fakticitet? Når den overvægtige mærker eller

¹⁵ Dette skille det pre-reflekteret og det refleksive, findes både hos Husserl og Sartre(Østerberg 1994).

overskrider sin fakticitet, hvordan påvirker det så det bevidsthedsmodus der ligger til grund for de to andre former for naturoplevelse?

2.5.6 Hvorfor kategorisere naturoplevelsen?

De tre kategorier af naturoplevelser kan vanskeligt skilles ad, da de står i tæt forbindelse med hinanden. Fælles for dem er, at de både involverer tanker, følelser og krop. Da jeg i min analyse og fortolkning af interviewene netop drøfter naturoplevelsen som motiv for fysisk aktivitet, finder jeg denne tredeling anvendelig. På den måde kan naturoplevelsen nuanceres og give en dybere forståelse af den som en del af den fysiske aktivitet. Hvilken kategori de overvægtiges naturoplevelse kan placeres i, er givetvis præget af deres projekt. Kan man ved at finde frem til egenarten ved de overvægtiges naturoplevelse, måske også sige hvilket projekt de har når de går på tur? Dette kan vi trække over i en mere normativ tænkning. Hvilken form for naturoplevelse er det vi ønsker at de overvægtige skal have? Hvilket projekt må vi forsøge at fremelske, hvis de skal have den naturoplevelse? Eller kan særlige former for naturoplevelser påvirke de overvægtiges projekt? Kan det, jeg kaldte den perceptuelle naturoplevelse i højere grad end den kropslige naturoplevelse, forhindre at den overvægtiges friluftsliv bliver et slankeprojekt?

2.6 Opsummering

I dette kapitel har jeg forsøgt at give et billede af de teoretiske begreber og perspektiver der står centralt i analyse og drøftelse af empirien. De begreber som vil være gennemgående i analysen vil være Sartres begreber situation, fakticitet og projekt. Ligeledes vil de tre former for naturoplevelse gå igen, når jeg forsøger at beskrive de overvægtiges oplevelser med friluftsliv. Jeg brugte begrebet hermeneutisk-fænomenologi og nogen vil måske savne nogen ord om hermeneutik i dette kapitel, men dette drøfter jeg under metoden i kapitel 4.

3 Tidligere forskning

Jeg har klart den opfattelse, at forskningsprocessen må gøres kumulativ (Hellevik 1977). Selv om jeg som masterstudent befinder mig ved indgangen til den "rigtige forskerverden", finder jeg det vigtigt, at resultaterne af en arbejdsproces på to år ikke blot bliver en række usammenhængende resultater, der ikke kan relateres til tidligere forskning. Vil jeg leve op til kravet om at gøre forskningsprocessen kumulativ, må jeg gøre mig kendt, med hvilke svar andre forskere er kommet frem til i arbejdet med beslægtede empiriske spørgsmål. Egentlig er ideen til min problemstilling opstået med udgangspunkt i et helt andet forskningsfelt; det naturvidenskabelige. Interessen og argumenterne for at få overvægt til at være fysisk aktive, har sin forankring i naturvidenskabelige studier. Jeg har derfor valgt at orientere mig i forskning, der har behandlet beslægtede problemstillinger, hvad enten de er af naturvidenskabelig eller humanistisk karakter. Dette gør jeg fordi, at problemstillingen der omhandler overvægt og fysisk aktivitet er så kompleks, at det er nødvendigt at bruge resultater fra forskellige forskningstraditioner. Jeg præsenterer i det følgende forskning, der på forskellige måder siger noget om friluftsliv, overvægt og fysisk aktivitet. Jeg finder det relevant at præsenterer disse forskningsbidrag, fordi at mit eget bidrag bør ses i lyset af disse.

3.1 Friluftsliv som pædagogik/behandling

Begrebet friluftsliv har mange definitioner og optræder i mange forskellige udtryksformer. En form er, hvor friluftslivet bliver en form for pædagogik eller behandling. Helt tilbage til 1960'erne har man brugt friluftslivet som en form for behandling af personer med misbrug, adfærdsvanskeligheder, kriminelle og patienter med psykofysiske problemer (Sjong 1992). Man har altså en formodning om, at friluftslivet som pædagogik kan være et middel i behandlingen af psykiske lidelser og andre problemer. Jeg bruger ordet formodning, da det endnu er begrænset med forskning, der kan påvise friluftslivets positive effekt.

Marit-Lise Sjong (1992) har lavet en oversigt over den forskning, der er gennemført i forbindelse med brugen af friluftsliv i behandlingen af belastede grupper. For at finde frem til de effekter friluftslivet kan give i behandling, defineres indholdet i friluftsbegrebet. I rapporten deler hun friluftslivet op i 3 komponenter, med udgangspunkt i den officielle definition af friluftsliv¹⁶. Det være sig fysisk aktivitet, naturoplevelse, miljøforandring. De belastede grupper, der henvises til i rapporten, er stofmisbrugere, forskellige typer

¹⁶ ”ophold og fysisk aktivitet i friluft i fritiden med sikte på miljøforandring og naturoplevelse”(St.meld.nr. 40 1986-87)

psykiatriske patienter, personer med kriminel adfærd/ indsatte osv. Jeg mener ikke, at overvægtige hører til denne gruppe. Jeg tror, det er vigtigt ikke at sygeliggøre de overvægtige i denne her sammenhæng. Det er en gruppe af mennesker, der har svært ved at motivere sig til fysisk aktivitet i hverdagen og fritiden og derfor har en positiv energibalance¹⁷, der fører til overvægt. Sandsynligvis vil der i en gruppe af overvægtige være mange, hvor overvægten har sammenhæng med psykiske problemer, eller overvægten har ført psykiske problemer med sig. Derfor er det interessant at se på de projekter, hvor friluftslivet har været brugt som behandling af personer med psykofysiske problemer.

Der er flere steder, der har gode erfaringer med brugen af friluftsliv. Ved Atføringscenteret i Rauland, samt i en gruppe under arbejdsrådgivningskontoret i Oslo, har man gennemført projekter med kvinder, der lider af kroniske muskelsmerter¹⁸. Man prøvede at hjælpe disse kvinder med en kombination af idræt, friluftsliv og mentaltræning (Bischoff 1995). Denne blanding af idræt og friluftsliv har lighedstræk med Alm Senterets koncept. Det er interessant at se på de erfaringer, der er gjort med en gruppe af den karakter, fordi disse kvinder har en del karaktertræk til fælles med overvægtige. Fællestræk kunne være følgende:

- Negativt selvbillede.
- Lav selvtillid både kropsligt og intellektuelt.
- Dårligt forhold til egen krop.
- Har manglende erfaringer med idræt og friluftsliv.
- Ydre motivation for at træne (Bischoff 1995) (Buhl 1996).

Hos kvinder med kroniske muskelsmerter og overvægtige kan det se ud som om, der er en sammenhæng mellem en fysisk og en psykisk lidelse. I projektet med kvinderne med kroniske muskelsmerter, fokuseres der på, at man tager udgangspunkt i det hele menneske. Og ikke bare i det fysiologiske eller psykologiske menneske. Tanken om det hele menneske kommer konkret til udtryk i den konfluente pædagogik¹⁹. I denne form for pædagogik betragtes mennesket som en helhed, og ikke kun som et intellektuelt væsen. Det vil sige, at læringen må fokusere på både intellektuelle, emotionelle og psykomotoriske aspekter (Grenstad 1990).

¹⁷ Energi balance eller kaloriebalance kan være positiv eller negativ. Den er positiv hvis indtaget af kalorier er større end det antal kalorier som kroppen forbruger (Klarlund 2003).

¹⁸ Denne betegnelse dækker over forskellige lidelser som fibromyalgi, kronisk træthed, fibrosit, samt udbrændthed og depression.

¹⁹ Konfluent kommer af latin, og betyder sammenflydende (Steinnes og Vandvik 1989).

Når vi bruger friluftsliv som pædagogik, er der god mulighed for at opsøge situationer, hvor de tre dimensioner i den konfluente pædagogik forenes. I en proces, hvor friluftsliv bruges til aktivering af overvægtige, vil man formodentlig kunne opnå positive resultater ved at tage udgangspunkt i den konfluente pædagogik.

Når friluftsliv bruges i pædagogiske og behandlingsmæssige sammenhænge, er det nærliggende at tro, at den pædagogik, der bruges, vil præge deltagerne eller patienternes oplevelse af friluftsliv. Dette var jeg også inde på i indledningen, hvor jeg påpegede følgende. Friluftsliv er ikke "naturlig" på den måde at oplevelser og værdier kommer den enkelte til del, hvis man bare opholder sig ude i naturen. Den kulturelle kontekst og den pædagogiske proces er ofte af afgørende betydning for hvad den enkelte kan opleve, og hvad vi kan realisere af dybere målsætninger (Tordsson 1993).

Derfor må jeg i mine undersøgelser også forholde mig til den kontekst den overvægtige befinder sig i på Alm Senteret, samt de pædagogiske perspektiver, der præger friluftslivsaktiviteterne på Alm Senteret.

3.2 Motiver for udøvelse af friluftsliv

I denne opgave ønsker jeg bl.a. at få viden om, hvilke motiver overvægtige har, når de udøver friluftsliv, og hvordan de forholder sig til den fysiske aktivitet, friluftslivet indeholder. Man kan også bruge ordet mening eller værdi i stedet for motiv. Hvilken mening får friluftslivet for den overvægtige, når det bruges i forbindelse med slankning. Ved at se på hvilke motiver den norske befolkning har for at udøve friluftsliv, kan disse sammenlignes med de motiver, de overvægtige har.

Der er gennemført en række undersøgelser i den norske befolkning, der undersøger motiverne for udøvelsen af friluftsliv (Vaagbø 1993)(Vorkinn 1997)(Vorkinn 2000). Dette er kvantitative interviewundersøgelser, der giver et generaliserende billede af motiverne for udøvelsen af friluftsliv hos den norske befolkning. Mere specifikt blev der spurgt til, hvad der var den vigtigste grund til, at folk gik på tur.

I undersøgelserne er det helt klart de kontemplative og sociale værdier, der scorer højest, når nordmændene bliver spurgt om, hvorfor de går på tur. Ønsket om at komme i bedre fysisk form og komme ud og blive sliten, er næsten et ligeså vigtigt motiv som de kontemplative motiver (Vaagbø 1993). Når undersøgelsen viser, at det fysiske motiv rangerer så højt, er det interessant i forhold til opgavens problemstilling. En del af hypotesen er, at man

igennem friluftsliv kan fjerne en del af fokus fra den fysiske aktivitet, på trods af at friluftslivet indeholder en del fysisk aktivitet.

Det er derfor interessant at se på, om de overvægtiges motiver er de samme som hos resten af befolkningen, når de bruger friluftsliv som en kilde til vægttab. De kontemplative værdier, som f. eks. at opleve naturens stilhed og fred, komme væk fra mas og stress, er værdier, der oftest ikke eksisterer i idrætten. Her er der altså mulighed for, at friluftslivet kan bidrage med noget, idrætten og fitnesscentre ikke kan. Det er dog vigtigt at være opmærksom på metoden ved disse undersøgelser. Interviewpersonerne blev præsenteret for de forskellige svarmuligheder, og måtte så tilslutte sig disse værdipræferencer eller lade være. Derfor er der ikke interviewpersonernes egne ord, der er brugt til at beskrive deres motiver for at gå på tur. Jeg antager dog alligevel, at undersøgelserne giver et fingerpeg om, hvilke motiver den norske befolkning har når den går på tur.

I ØF-rapportnr. 02/2000 (Vorkinn 2000) er der i tillæg til de kvantitative undersøgelser også foretaget kvalitative interview. De kvalitative interview skulle undersøge hvilken mening norske friluftslivsudøvere tillægger det friluftsliv de udøver. Der blev foretaget 14 interviews. Interviewene havde visse fællestræk. Ønsker om nærhed til naturen, ro og fred og synet på friluftslivets betydning for mental og fysisk helse er fælles for de interviewede (Riese 1999). Interviewene viser også, at udøverne tillægger friluftslivets udøvelse forskellig mening. Det være sig bedre kropskontrol gennem udøvelse af friluftsliv. Andre af interviewpersonerne forsøgte at genoprette forholdet til et barndomslandskab som modreaktion på deres nuværende livssituation. Rapporten påpeger, at den norske friluftslivsmyte har betydelig indflydelse på dagens friluftslivsudøvere, men myten er måske også en forhindring når vi ønsker at forstå det mangfold af forskellige praksiser og meninger, der findes blandt dagens friluftslivsudøvere (Riese 1999).

Den norske friluftslivsmyte, som Riese omtaler i sin Rapport, kan sidestilles med det Bjørn Tordsson i sin doktorafhandling beskriver som "*friluftslivets diskurs*". Friluftslivets diskurs dækker over forskellige niveauer knyttet til det at omtale friluftsliv. Et niveau er der, hvor diskursen etablerer sociokulturelle forbilleder, normer, idealer og kategorier, for hvordan den enkelte kan/bør/må skelne, forstå, fortolke og handle (Tordsson 2003). Når mennesker beskriver deres oplevelser med friluftsliv, vil det altid være vanskeligt at gennemskue hvilke oplevelser, der er diskursivt formet, og hvilke der betegnes som fænomenologiske realiteter. Ved brug af spørgeskemaer, hvor svarmulighederne er givet på forhånd, vil mange svar udspringe af den norske friluftslivsmyte og diskursen knyttet til friluftslivet. Diskursen knyttet til det norske friluftsliv er formodentlig ikke uvæsentlig, når friluftsliv skal motivere til fysisk

aktivitet. De overvægtige har levet i Norge, og har igennem hele livet levet med det norske friluftsliv og turtraditioner. De har dermed et forhold til natur og friluftsliv, der er specielt norsk (Nedrelid 1993). Et forhold til natur og friluftsliv, som man måske ikke vil finde hos overvægtige i andre lande.

3.3 Fysisk aktivitet og overvægt i et medicinsk perspektiv

Undersøgelsen i denne opgave er ikke af naturvidenskabelig karakter, men der er en kobling til den naturvidenskabelige forskning. Hovedargumentet for, at overvægtige bør øge deres fysiske aktivitetsniveau, er, at de kan forbedre deres fysiske helsetilstand. Derfor vil jeg i det følgende kort præsentere nogle fakta omkring fysisk aktivitet som et middel mod overvægt og overvægtsrelaterede sygdomme. Jeg vil ikke gå nærmere ind i fysiologiske årsagsforklaringer på, hvordan motion påvirker kroppen. Jeg vil dog kort berøre intensitetsbegrebet, da det har relevans i forhold til opgavens problemstilling. Først har jeg begrebsafklaring af de tre begreber, fysisk aktivitet, fysisk form og overvægt.

Fysisk aktivitet

I international faglitteratur er denne definition ofte brugt; "Enhver kropslig bevægelse initieret af skeletmuskulatur som resulterer i en væsentlig øgning i energiforbruget udover hvileniveau"(Caspersen 1985).

Fysisk form

Begrebet fysisk form er et begreb, der forsøger at fange bredt i forhold til at sige noget om en persons fysiske tilstand. Det kan være kondition, hurtighed, styrke og teknik. En ofte brugt definition lyder sådan: "egenskaber som man har eller erhverver sig, og som er relateret til evnen til at udføre fysisk aktivitet"(Caspersen 1985).

Overvægt

Når man rent medicinsk skal definere om personer er overvægtige, gøres der ofte brug af kropsmasseindekset. Det udregnes ved at dividere vægten med højden opløftet til anden potens. I skemaet ses det at de overvægtige deles ind i flere kategorier på baggrund af BMI indekset. Når jeg i det følgende bruger begrebet overvægtig, henviser det til personer med en BMI > 25kg/m². Jeg diskuterer andet sted i opgaven andre definitioner af overvægt, der har sit

udgangspunkt i den overvægtiges egen opfattelse. Interviewpersonerne som jeg har snakket med, har eller har haft BMI på mellem 25-40kg/m².

TABEL 1	
Klassifikation af overvægt og fedme på basis af BMI	
BMI=kropsvægt/højde ² (kg/m ²)	
Undervægt	BMI < 18,5 kg/m ²
Normalvægt	BMI: 18,5 kg/m ² - 24,9 kg/m ²
Overvægt	BMI: 25 kg/m ² - 29,9 kg/m ²
Fedme (svær overvægt)	BMI ≥ 30 kg/m ²
Desuden underinddeles fedme i:	
Fedme klasse I	BMI: 30-34,9 kg/m ²
Fedme klasse II	BMI: 35-39,9 kg/m ²
Fedme klasse III	BMI: > 40 kg/m ²

Figur 2. (www.sundhedsstyrelsen.dk)

I Social- og Helsedirektoratets rapport fra 2000, der omhandler fysisk aktivitet og helse, drages der følgende konklusioner i forhold til fysisk aktivitet som forebyggelse og rehabilitering af sygdomme knyttet til overvægt og inaktivitet.

- Regelmæssig fysisk aktivitet eller god kondition (høj VO₂max) reducerer risikoen for at udvikle karsygdomme generelt og koronar hjertesygdom specielt.
- Regelmæssig fysisk aktivitet eller god kondition (høj VO₂max) er gunstigt associeret til lipider, blodtryk, insulinfølsomhed, overvægt, hemostase og endotelial funktion. Øget fysisk aktivitet har potentiale til at påvirke disse faktorer i gunstig retning samtidig.
- Regelmæssig fysisk aktivitet reducerer risikoen for at udvikle diabetes type 2. Det er muligt, at øget fysisk aktivitet kan have en gunstig effekt på metabolisk kontrol hos type 2-diabetikere (Social og helsedirektoratet nr.2/2000).

De overnævnte sygdomme optræder oftest hos overvægtige og personer, der ikke er fysisk aktive. Desuden har fysisk aktivitet vist sig at mindske risikoen for galdesten, cancer, knogleskørhed (Klarlund 2003).

Her er det vigtig at understrege, at det primært er den fysiske aktivitet, der er helsefremmende og sygdomsforebyggende og ikke så meget det vægttab der givetvis følger med øget aktivitet. Derfor er det bedre at være overvægtig og aktiv, end normalvægtig og inaktiv. Årsagen til overvægt skal i de allerfleste tilfælde findes i en ubalance mellem den

mængde energi, kroppen får tilført, og den mængde energi, kroppen forbruger. Visse personer er dog særligt arveligt disponeret for overvægt, og andre lider af stofskiftesygdomme (Klarlund 2003). Den positive energibalance er dog den primære årsag hos de fleste overvægtige. Ved at øge den fysiske aktivitet vil man kunne øge kroppens energiforbrug betragteligt.

3.4 Arbejdsintensitet ved forskellige friluftslivsaktiviteter

I litteraturen og forskningen, der omhandler friluftsliv, har jeg kun fundet 2 eksempler på, at man har anskuet den fysiske aktivitet ud fra et naturvidenskabeligt perspektiv. Her tænker jeg på en evt. kvantificering af de fysiologiske processer, der foregår i kroppen, når vi dyrker friluftsliv. Denne form for forskning kommer mest fra den del af idrættens verden, hvor konkurrencemomentet dominerer, og hvor der er et ønske om præstationsfremgang og effektivisering. Et sådant ønske ligger ikke i friluftslivet (Tordsson 2003). I idrætten bruges disse målinger primært i eliteidrætten, men også i forbindelse med idræt og helse. Der findes to undersøgelser på jægere, som via puls-, kolesterol- og Vo2max målinger, viste at jagt givetvis har positiv indvirkning på den fysiske helse (Okstad 1994) (Kleiven og Bekkevold 1994.)

Det vil være meget vanskeligt at komme med en form for arbejdskravsanalyse på de forskellige friluftslivsaktiviteter, som vi kender det fra idrætten. En sådan analyse er vanskelig at gennemføre og uden hensigt i denne her sammenhæng. Ofte vil friluftslivet være sammensat af forskellige former for fysisk aktivitet med forskellig intensitet. Det kan være høj intensitetsarbejde²⁰, når man går op ad bakke med en tung rygsæk, til mere lavintensive aktiviteter som f. eks fiskeri. Jeg antager, at stort set alle former for friluftsliv vil indeholde fysisk aktivitet, der i intensitet og varighed vil have en gavnlig effekt på den fysiske helse. De forskellige friluftslivsaktiviteter vil formodentlig kunne give en alsidig og varieret form for træning, der vil have positiv effekt på samtlige af de parametre begrebet fysisk form dækker over.²¹ Meget overvægtige, der er i dårlig fysisk form og uvante med fysisk aktivitet, vil arbejde med høj intensitet ved udøvelse af en række friluftslivsaktiviteter. Dette vil for de fleste opfattes som ubehageligt²². Dette vil primært gøre sig gældende i startperioden.

²⁰ Her henvises til et intensitetsbegreb der er relateret til den maksimale iltoptagelse (VO₂max). Dette kan udtrykkes i % af den maksimale iltoptagelse. At gå op ad bakke vil for utrænede overvægtige personer nemt kunne give belastninger på 80-90 % af VO₂max. (www.motiononline.dk).

²¹ Fysisk form, se begrebsafklaring

²² Her henvises til Borgsskala. Hvor forskellige intensitetsgrader, er sammenlignet med det ubehag folk føler under arbejde (www.godmotion.dk).

Efterhånden som den fysiske form forbedres, vil den samme aktivitet give en lavere relativ belastning for den enkelte, og ikke medføre det samme ubehag. I den forbindelse vil det være interessant at finde ud af, om forbedringerne i den fysiske form vil ændre de overvægtiges oplevelser med friluftslivet. En sådan ændring kan være vanskelig at spore, da jeg kun har interviewet de meget overvægtige en gang. Jeg havde dog spørgsmål i interviewguiden, der gik på denne ændring.

3.5 En psykologisk forståelse af overvægt

Jeg har tidligere beskrevet, hvordan man ud fra BMI- indekset kan kategorisere personer som normalvægtige, overvægtige og fede. Med tallene på vægten er en ting, den subjektive opfattelse af kroppen noget andet. Charlotte Buhl gør i bogen "Overvekt og slankning- Psykologisk forståelse og behandling af overvekt", brug af begrebet "unormal overvægt"(Buhl 1996). Man kan tale om "unormal overvægt", når overvægten er så problematisk at den optager plads for anden livsudfoldelse og i stor grad styrer tilværelsen og forholdet til andre mennesker, også selvom BMI-indekset ikke er specielt højt. Overvægt betegnes også som "unormal" når vægten afviger i betydelig grad over gennemsnittet, det vil sige > 30 i BMI. En så stor vægt vil for de allerfleste medføre store psykologiske- og fysiske plager. Personerne, der deltager i interviewundersøgelsen, vil lide af det der her karakteriseres som "unormal overvægt". Selvom lille eller moderat overvægt kan være belastende for nogen, vil en betydelig overvægt være en enorm belastning for de allerfleste mennesker. I tillæg til de fysiologiske belastninger der følger med overvægt, som jeg har beskrevet tidligere, kan følgende nævnes:

- Psykologiske forhold(selvagtelse, kropsbillede og forhold til kroppen, kontaktforhold og forhold til andre mennesker).
- Adfærdsvariabler(spisemønster, overspisning og sultning, fysisk aktivitet, tidligere vægtsvingninger og slanketiltag) (Buhl 1996).

Overvægt udspringer ofte af psykiske problemer, eller overvægten giver psykologiske problemer. Jeg skal ikke komme nærmere ind på de psykologiske årsagssammenhænge der er knyttet til overvægt. Det er dog vigtigt at være klar over, at overvægt er langt mere komplekst end høje tal på vægten og fysiologiske følgesygdomme.

3.6 Hvordan oplever overvægtige friluftsliv?

I dette kapitel har jeg præsenteret forskning der omhandler friluftsliv, overvægt og fysisk aktivitet. Jeg har præsenteret forskning fra forskellige forskningsmiljøer, som gør brug af forskellige metoder. Derfor giver de kundskab om forskellige sider af problemfeltet. Jeg skrev i indledningen til dette kapitel, at jeg fandt det vigtigt at gøre forskningsprocessen kumulativ, og at mit bidrag tager afsæt i tidligere forskning. Jeg mener at mit bidrag på trods af det filosofiske perspektiv, til en hver tid bør ses i forhold til den naturvidenskabelige forskning, der argumentere for vigtigheden af at være fysisk aktiv. Den naturvidenskabelige forskning kan måle, hvordan kroppen reagerer på fysisk aktivitet ved at måle VO₂max, puls, kolesterol og blodsukker. Den naturvidenskabelige forskning kan dog aldrig sige noget om, hvordan vi fortolker den fysiske aktivitet. Så resultaterne af min lille undersøgelse er tænkt som et bidrag til forskning der omhandler overvægtige og fysisk aktivitet. Et bidrag der er nødvendigt, hvis vi vil opnå større forståelse for, hvordan overvægtige oplever friluftslivet som en form for fysisk aktivitet. Afslutningsvis kommer jeg med en form for pædagogisk refleksion. Den refleksion kan ses som et bidrag til det pædagogiske og didaktiske udviklingsarbejde, der ligger i at motivere overvægtige til fysisk aktivitet gennem friluftsliv.

4 Metode

For at få svar på opgavens problemstilling, har jeg valgt det kvalitative interview. Valget af metode er fortaget med udgangspunkt i problemformuleringens tema. I problemformuleringen og de tilhørende arbejdsspørgsmål er der et ønske om at søge viden om, hvordan overvægtige mennesker opfatter sig selv i den kontekst, som friluftslivet udgør. Det kvalitative interview er specielt egnet, når vi ønsker at undersøge hvordan mennesker forstår sin egen verden.

"Interviewpersonen vil beskrive sine erfaringer og sin selvopfattelse og klargøre og uddybe sin egne perspektiver på verden" (Kvale 1997 s.61).

I denne opgave har jeg haft et ønske om at forstå, hvordan en bestemt gruppe af overvægtige oplever sig selv i friluftslivet, når det bruges i en slankekontekst. Deres svar fortæller noget om, hvordan de personer opfatter den aktuelle problemstilling. I det kvalitative interview tilstræbes det, at respondenten selv styrer udviklingen i interviewet, og at synspunkterne, der kommer frem er et resultat af egen forståelse. Ligeledes er der et ønske om, at styringen fra forskeren er begrænset (Holme og Solvang 2003). I interviewsituationen må man som forsker sikre sig, at man gennem interviewet får svar på de spørgsmål, der er knyttet til problemstillingen. Under interviewet forsøgte jeg at lade respondenterne komme med deres egen forståelse. Ved brug af en interviewguide sørgede jeg for, at interviewet gav svar på opgavens arbejdsspørgsmål. Som supplement til interviewene, foretog jeg en observation af mine interviewpersoner på en dagstur på fjeldet. Jeg skal i dette kapitel redegøre for hvordan jeg metodisk har gennemført min undersøgelse.

4.1 Hermeneutik

Når jeg i min problemstilling ønsker at forstå og fortolke et meningsfuldt fænomen, kan man tale om en hermeneutisk tilnærmelse. Hermeneutikken er relevant, når datamaterialet består af meningsfulde fænomener f. eks. handlinger, mundtlige ytringer og tekster (Gilje og Grimmen 1993). I mit tilfælde vil det sige mundtlige ytringer, der er blevet omformet til tekst. I relation til Sartres begreber påpeger Østerberg, at det tvetydige og ustabile forhold mellem projektet og dets fakticitet kun er tilgængelig for hermeneutikken (Østerberg 1993 a) Anthony Giddens skriver, at samfundsvidenskaberne bygger på en dobbelthermeneutik.

"Samfundsvidenskaberne må forholde sig til en verden, der allerede er fortolket af de sociale aktører selv. Samfundsvidenskaberne kan derfor ikke se bort fra de sociale aktørers beskrivelser og opfatninger af sig selv og verden. På den anden side skal samfundsvitere drive forskning, og de må rekonstruere de sociale aktørers fortolkninger indenfor et

samfundsvidenskabeligt sprog, ved hjælp af teoretiske begreber. Det er nemlig lite sandsynligt at forskning som bare gengiver de sociale aktøres opfattelser, vil sige os alt som er af interesse, for at vide hvordan et samfund fungerer. Samfundsforskeren må derfor også gå ud over de sociale aktørers selvopfatninger" (Giddens i Gilje og Grimmen 1993 s.146).

Jeg har i min forskning fortolket de overvægtiges fortolkninger og forståelse af sig selv, af andre og den fysiske verden. I tillæg til dette ønsker jeg at formidle i et videnskabeligt sprog ved hjælp af teoretiske begreber. Jeg har derfor forsøgt at koble de overvægtiges egne udsagn til teori for at belyse problemstillingen på en fyldestgørende måde.

I hermeneutikken er det givet, at man altid forstår noget ud fra visse forudsætninger. Disse forudsætninger har forskellige benævnelser. Jeg vælger i det følgende at gøre brug Hans-Georg Gadammers begreber, *forforståelse* eller *for-dommer* (Gilje og Grimmen 1993). Ordet fordomme kan i hverdags sproget have en negativ betydning. Derfor bruges her en bindestreg, når der skrives *for-dommer*. I en aktørs forforståelse kan indgå mange komponenter, f.eks. sprog og begreber, trosopfatninger og individuelle erfaringer (Gilje og Grimmen 1993). For at vise læseren at jeg er bevidst om, hvilke forudsætninger der ligger til grund for mine tolkninger, har jeg fundet det vigtigt af redegøre for nogle af de erfaringer, der ligger til grund for min forforståelse. Redegørelsen for min forforståelse følger i næste afsnit.

Et centralt begreb i hermeneutikken er den hermeneutiske cirkel eller den hermeneutiske spiral. Med dette begreb forsøger man at betegne det forhold, at al fortolkning består af stadig bevægelser mellem del og helhed (Gilje og Grimmen 1993). Det vil sige, at man altid fortolker dele i forhold til helheden og omvendt. Den hermeneutiske cirkel er en måde at begrunde fortolkningen af meningsfulde fænomener. Den "cirkeltænkning" vil også stå centralt i min tolkningsproces. Når jeg skal tolke de overvægtiges beskrivelser, må tolkningen tage udgangspunkt i helheden. Det vil sige, at jeg må tage udgangspunkt i den kontekst, hvor de handlinger, der ligger til grund for oplevelserne, har fundet sted.

4.2 Kropslig forforståelse og for-dommer

Da jeg gør brug af hermeneutisk fortolkning, finder jeg det vigtigt at give en grundig beskrivelse af de livserfaringer, der ligger til grund for mine fortolkninger. Erfaringer og oplevelser er det den tyske filosof Hans-Georg Gadamer kalder "forforståelse" eller "for-dommer"(Gilje og Grimmen 1993).

Min interesse for mennesker, der har problemer med overvægt og som er dårligt motiverede for fysisk aktivitet, har helt klart sit udgangspunkt i de erfaringer, jeg har med min

egen krop og fysisk aktivitet. Jeg har aldrig været overvægtig. Heller ikke nogen i min familie har haft problemer med overvægt. Hele min opvækst har været præget af høj fysisk aktivitet i form af forskellige idrætsaktiviteter og friluftsliv. Ligeledes har min idrætsuddannelse fra Københavns Universitet samt mine friluftslivsstudier ved Høgskolen i Telemark præget mit forhold til fysisk aktivitet på det praktiske og teoretiske plan. Mit eget forhold til fysisk aktivitet og krop har helt klart haft stor betydning for valget af temaet i denne opgave. Fordi mit eget forhold til kroppen og den fysiske aktivitet sikkert står i et modsætningsforhold til den overvægtige, finder jeg problemstillingen meget interessant. Jeg var uvidende på dette felt. Jeg vidste ikke, hvordan det er at være overvægtig og slide med de problemer, det medføre af fysisk og psykisk karakter. Jeg vidste ikke, hvordan det er at deltage i forskellige friluftaktiviteter, når kroppen ikke er i god fysisk form, eller når den måske ligefrem er til besvær.

Jeg har også en forforståelse af, at debatten om, hvordan de overvægtige skal forsøge at tabe sig og ændre livsstil, ofte bliver ført af andre end de overvægtige. Den bliver ført af "eksperterne": Dvs. læger, diætister, psykologer, politikere, idræts- og fitnessinstruktører. Sjældent bliver de overvægtige spurgt. Dette har haft indflydelse på mit valg af interviewpersoner i og med at jeg har fravalgt at interviewe personer, der ikke har egen personlige og egen kropslig erfaring med treenigheden overvægt, friluftsliv og fysisk aktivitet.

I indledningen præsenterede jeg en refleksion eller hypotese, der også bør forstås som en forforståelse. Refleksionen går på, at jeg allerede i begyndelsen af mit projekt har en klar forventning om, at friluftsliv har potentiale som motivationsmiljø i forbindelse med aktivering af overvægtige. Jeg vil gerne synliggøre for læseren, at jeg er bevidst om de forudindtagelser, jeg møder dette projekt med.

4.3 Observation

For at øge kvaliteten på interviewdelen foretog jeg observationer på de oplæg, de overvægtige deltog i. Dermed har jeg haft et bedre grundlag for at udarbejde interviewguiden, og kunne på den måde stille spørgsmål til konkrete hændelser. Jeg har primært gjort brug af mine observationer som et værktøj til udformning af interviewguiden og i mindre grad som egentligt datamateriale. Observationerne, samt de tre besøg jeg har haft på Alm Senteret, har på et eller plan påvirket min forståelse og indsigt i det at være overvægtig. Oprindeligt ønskede jeg ikke at gøre mine observationer til egentlig datamateriale. Undervejs i forskningsprocessen indså jeg, at det kunne være relevant at gøre dele af mine observationer

eksplicitte for opgavens læsere. For på den måde at øge forståelsen af resultaterne fra interviewundersøgelse. Jeg havde dog ikke taget beslutningen, før jeg foretog de observationer, jeg har beskrevet i min opgave. Jeg mener dog ikke, at det har gjort mine observationer dårligere. Den observation jeg har valgt at omsætte til tekst er en beskrivelse af en turdag. Den dag er ganske typisk for den type friluftsliv, der bruges på Alm Senteret. Ligeledes blev der såvel fra min, som fra interviewpersonernes side refereret til denne dag under interviewet. Derfor har jeg valgt at præsentere en neutral beskrivelse af turen i begyndelsen af kapitel 5, for at give læseren indblik, i det friluftsliv der refereres til i resten af kapitel 5. Min observationsmetode kan beskrives som værende aktivt deltagende (Holme og Solvang 2003). Deltagerne var blevet informeret om formålet med min tilstedeværelse, ligeledes havde jeg deltaget i en række andre aktiviteter dagene inde, så de var vant til min tilstedeværelse. Jeg havde ansvaret for en af grupperne undervejs på turen. Jeg havde dog ikke ansvar for selve oplægget til turen, og forsøgte at ”fylde” så lidt så muligt på turen. Det var ikke mit ønske, at jeg med min forforståelse skulle gå ind og påvirke turdeltagernes oplevelse. Alligevel kan der muligvis have været en vis påvirkning, alene i kraft af min kropslige tilstedeværelse. Jeg skal vende tilbage til denne problemstilling i kapitel 5. Umiddelbart efter turen gjorde jeg nogle korte stikord omkring hændelserne på turen. Disse er senere blevet til den tekst som præsenteres i afsnit 5.1. På turen tog jeg også nogle digitale billeder, som også har hjulpet til at fastholde indtryk fra turen.

4.4 Interviewguide og interviewteknik

Spørgsmålene i interviewguiden blev udarbejdet med udgangspunkt i de opstillede arbejdsspørgsmål, det Kvale kalder forskningsspørgsmål (Kvale 1997). Ved brug af en interviewguide håbede jeg at kunne få et rimeligt struktureret interview (se vedlæg 1). Dette håbede jeg, ville lette mit analyse arbejde senere. Da jeg havde begrænset erfaring som interviewer troede jeg, at interviewguiden ville være et brugbart redskab med tanke på at få svar på opgavens problemstilling. Interviewguiden blev opbygget omkring forskellige temaer, knyttet til arbejdsspørgsmålene. Interviewguiden ligger som vedlæg til opgaven. I metode-litteraturen står det beskrevet, hvordan man skal efterstræbe at interviewet foregår som en hverdagssamtale. Dette anser jeg for at være en naiv tankegang. Når man kommer som fremmed med båndoptager, minidisk og mikrofon, med en helt anden baggrund end interviewpersonerne er det svært at få stemningen frem, der karakteriserer en hverdagssamtale. Derfor havde jeg i interviewguiden færdigformulerede spørgsmål for at sikre, at jeg fik

tilstrækkelig relevant information med fra interviewet. Jeg forsøgte at undgå at stille ledende spørgsmål, da det ville svække interviewets reliabilitet. Jeg forsøgte at stille spørgsmål, der kunne give lange beskrivelser af interviewpersonernes oplevelser med friluftsliv. Jeg var ikke mere styret af interviewguiden, end jeg var åben for temaer interviewpersonerne selv bragte ind i interviewet. Efterhånden som jeg havde gennemført et par interview, tilføjede jeg et par ekstra spørgsmål, som jeg gjorde brug af i de resterende interview. Jeg var bevidst om, at jeg stod i et modsætningsforhold til interviewpersonerne. Jeg kom udefra, jeg havde ingen erfaringer med overvægt, og min krop var anderledes end deres. Men kropslig fremtoning er ikke let at skjule, så derfor valgte jeg at gøre det modsatte. Jeg gik ture sammen med de overvægtige, og deltog i aktiviteter i gymnastiksalen og spiste sammen med dem på Centeret. Jeg håbede, at selvom de muligvis vil opleve mig som anderledes, ville de ikke opleve mig som fremmed og ukendt. På den måde håbede jeg, at skabe en tryk interviewsituation, der gav interviewpersonerne lyst til at fortælle om deres oplevelser.

4.5 Valg af respondenter/interviewpersoner

Ved udvælgelsen af interviewpersoner har det vigtigste været, at de gennem et interview kunne belyse opgavens problemstilling på en fyldestgørende måde. Repræsentativitetsbegrebet er normalt ikke brugt i forbindelse med den kvalitative forskning, men Jette Fog forsøger at inddrage begrebet i den kvalitative interviewforskning. Jette Fog bruger begrebet; kvalitativ, ikke statistisk repræsentativitet. Hun mener, at man i kvalitative undersøgelser ikke må forstå begrebet statistisk repræsentativitet på samme måde som i kvantitative undersøgelser. Hun mener, at repræsentativiteten kommer af, at man vælger sine interviewpersoner med omtanke og kan begrunde sine valg (Fog 1994). Derfor forsøger jeg i det følgende at begrunde mine valg af interviewpersoner.

Jeg har udvalgt interviewpersonerne ud fra tre kriterier:

- 1) De skal være overvægtige.
- 2) Kontinuerligt deltage i friluftsliv, der har en form for pædagogisk ramme.
- 3) De overvægtige må komme fra en etableret gruppe, så jeg har en sikkerhed for, at gruppen eksisterer på det tidspunkt, hvor min undersøgelse finder sted.

Derfor valgte jeg at knytte min undersøgelse til Alm Senteret. Alm Senteret er et privat behandlingstilbud til overvægtige, der ønsker råd og vejledning i et forsøg på at ændre livsstil. Centeret tilbyder ophold i 4-18 uger, hvor man bor på stedet. Centeret gør i stort omfang brug

af friluftsliv i aktiveringen af sine klienter. Alm Senteret ligger i Romsdalen og åbnede efteråret 2004. Beskrivelse af Alm Senteret følger i næste afsnit.

Steinar Kvale definerer gode interviewpersoner som værende "*samarbejdsvillige og motiverte, veltalende og kundskabsrike. De er ærlige og konsistente, de svare konsist og præcist på interviewerens spørgsmål, de gir sammenhengende fremstillinger og motsier ikke seg sig selv hele tiden. De holder sig til interviewemnet og sporer ikke av gang på gang*" (Kvale 1997 s.91). Det er sikkert umuligt at finde den slags interview personer. Dette har heller ikke været det vigtigste for mit valg af interviewpersoner. Det vigtigste har været at gå til de overvægtige selv. Hvis jeg vil vide noget om, hvordan overvægtige oplever den fysiske aktivitet i en friluftslivskontekst, må jeg gå direkte til de overvægtige, der har oplevelser med friluftsliv. Kun på den måde kan jeg fange deres refleksioner over det, de har oplevet. De overvægtige har valgt at komme på Alm Senteret frivilligt. Dette er noget, jeg må være opmærksom på i min tolkning af interviews. Netop det faktum at de selv har taget initiativ til at komme på Alm senteret gør dem til en bestemt gruppe i forhold til den motivation, de havde i udgangspunktet. En motivation, der måske adskiller dem fra andre overvægtige.

I den kvalitative metodelitteratur er det meget uklart, hvor stort et antal interviewpersoner man bør have. Der gives ingen egentlige anbefalinger. Kvale omgår dette spørgsmål ved at fastslå, at man må "*intervju så mange personer som er nødvendig for å finne ut det du trenger at vide*"(Kvale 1997). Dette er dog vanskelig at vide ved undersøgelsens start. Flere steder i metodelitteraturen advares mod et for stort antal interviewpersoner. Ved at analysere få individers relation til omgivelser, bliver det muligt at tolke interviewene systematisk og forsvarligt, i modsætning til den fejl mange kvalitative forskere begår ved at inddrage for mange interviewpersoner (Kvale 1997).

Jeg har gjort brug af ni interviewpersoner. Ved at arbejde med et begrænset antal håber jeg at have opnået kvalitet gennem grundig analyse af interviewmaterialet. En grundig og dybdegående analyse af hvert enkelt interview ville ikke have været mulig, hvis jeg havde gennemført for mange interview.

Da jeg gennemførte min interview var der tyve brugere på Alm senteret. Jeg valgte at interviewe de otte der havde været der længst. Det vil sige ca. 4-8 uger. På den måde var jeg sikker på at de havde gjort sig nogle erfaringer med friluftsliv under deres ophold på Alm Senteret. Jeg har valgt at benytte mig af et af de prøveinterview jeg gennemførte tidligere i processen, grundet lange og uddybende svar fra interviewpersonen.

Det havde været ønskeligt med interviewpersoner hvor alder, køn og sociale tilhørsforhold var forskellige, fordi at disse variable kan have indflydelse på forståelsen af

natur og friluftsliv. Jeg var jo primært interesseret i hvad variabelen ”overvægtig” betød for forståelsen af natur og friluftsliv. Jeg har dog ikke haft mulighed for at være kræsen i mit udvalg af interviewpersoner. Derfor er demografiske variable ikke noget, der har præget mit valg af interviewpersoner. Det er de tre grunde, jeg nævnte først i afsnittet, der har vejet tungest i udvalget af interviewpersoner.

Som jeg skrev i afsnit 4.2 har det hele tiden været min målsætning at de overvægtiges oplevelser skulle være det centrale i denne opgave. Derfor har jeg ikke valgt at interviewe lederne på Alm Senteret, og de ansvarshavende for friluftsoplægget. Jeg har fravalgt den form for informanter, fordi det vil give endnu et fortolkningsled i forhold til de overvægtiges oplevelser. I forhold til målsætningen med at præsentere de overvægtiges oplevelser af friluftslivet, anser jeg det ikke som en mangel, at jeg ikke har interviewet disse personer. I opgaven har jeg en række pædagogiske refleksioner, ligesom jeg stiller mig kritisk til friluftslivsoplægget. Det kunne muligvis have været interessant, at konfrontere de ansvarshavende med mine synspunkter, og have skabt en dialog om disse. En sådan dialog/interview, ville dog først have været muligt efter den færdige analyse af de overvægtiges interview. Derfor har jeg ikke fundet det hensigtsmæssigt, at gøre interview med lederne på Alm Senteret til en del af opgaven.

4.6 Alm Senteret

Alm Senteret er et privat behandlingstilbud til overvægtige, der ønsker råd og vejledning i et forsøg på at ændre livsstil. Livsstilsændringerne består af øget fysisk aktivitet og et sundt kosthold. Alm Senteret er det første sted i Norge, der tilbyder denne form for ”behandling” til overvægtige. Tidligere har en del nordmænd benyttet sig af et lignende tilbud på Uubberup højskole i Ebeltoft, Danmark.

Alm Senteret ligger i Rødven, mellem Molde og Åndalsnes. Centeret åbnede efteråret 2004. Centeret tilbyder ophold i 4-18 uger, hvor man bor på stedet. Hovedparten af brugerne betaler selv for opholdet. Ugeprisen er på 4.500 kr. Der er imellem 10 og 20 brugere på centeret. De ansatte på centeret er folk med uddannelse indenfor idræt og ernæring. Ligeledes er der tilknyttet socionom, læge, fysioterapeut og psykolog til stedet. Aktiviteterne på Alm Senteret er en kombination af indendørsaktiviteter i gymnastiksal og svømmehal, og udendørs aktiviteter. Flere af disse aktiviteter vil falde ind under en bred definition af friluftsliv. En fast dag om ugen er brugerne på tur. Det vil sige, at de er ude fra kl. 9-16. Turen kan være henlagt til fjeldet eller til kystområderne langs fjorden. Jeg vil senere give en mere detaljeret

beskrivelse af de oplæg, der indeholder friluftsliv. Brugerne bliver målt og vejjet en gang om ugen, og får foretaget blodsuktermålinger (www.almcenteret.no)

Et eks. På en dag på Alm Senteret:

- Morgentur 45 min. gang udendørs på asfaltvej og grusvej. 2 gange om ugen er denne tur erstattet af svømning.
- 8:00 Frokost
- 9:00 Træning i gymnastiksal(aerobic, cirkeltræning, boldspil)
- 10:00 Mellemmåltid
- 11:00 Træning i gymnastiksal
- 12:00 Lunsj
- 14:00 Mellemmåltid
- Eftermiddagstur 1 1/2 time på vej og i terræn
- 16:00 Middag
- 20:00 Kveldsmat.

4.7 Friluftsliv på Alm Senteret

Mindst en gang om dagen går brugerne tur. Disse daglige gåture er af en times varighed, og bliver gennemført på asfalt- og grusveje i området omkring Alm Senteret. Selvom turene ikke foregår i uberørt natur, er naturen hele tiden nærværende med udsigt til de mægtige fjelde, og fjorden bare et stenkast fra senteret. Jeg vil ikke karakterisere disse ture som friluftsliv, men tror dog alligevel, at disse ture påvirker deltagernes forhold til naturen.

En gang om ugen er Alm centerets brugere på tur hele dagen. Disse ture foregår i de nærliggende skov- og fjeldområder. Det kan også være ture til kystområder eller øer ved fjorden. Man går ofte til en fjeldtop. Ved lunchen bliver der ofte lavet et bål, hvor der steges pølser og koges kaffe. Gruppen går ikke samlet, da der ofte er stor forskel i fysisk form og gang tempo. Er der tale om en lang tur, bliver de der er i dårligst form kørt et stykke af vejen i bil. Gåture er den primære form for turliv ved Alm Senteret. Om vinteren går man også, selvom der er sne, fordi de fleste af brugerne ikke er i stand til at gå på ski. Der forekommer natur- og kulturvejledning undervejs på turene. Det er forskelligt, hvem af de ansatte fra Alm Senteret, der har ansvaret for turene. De ansvarlige har ikke nogen specifik uddannelse indenfor friluftsliv.

4.8 Praktisk gennemførelse af interview

Indsamlingen af empiri foregik på Alm senteret. Inden den egentlige interviewundersøgelse besøgte jeg Alm senteret for at blive kendt med stedet og deres arbejdsmetoder. Et par måneder efter det første besøg, besøgte jeg Centeret igen og gennemførte 3 prøveinterview. Erfaringerne fra prøveinterviewene brugte jeg til afpudsning af interviewguiden og forberedelse til de endelig interview. Jeg gennemførte mine interview under et fire dages besøg på Alm Senteret september 2005. Et af interviewene jeg gør brug af stammer dog fra mine prøveinterview som blev gennemført under et besøg i maj 2005. Den første dag præsenterede jeg mig selv, samt formålet med min undersøgelse. Efter præsentationen traf jeg aftale med de af centerets brugere, jeg skulle interviewe. Jeg foretog interviewene i et Sofarum/tv stue på senteret. Her kunne man sidde uforstyrret. Interviewpersonerne havde selv mulighed for at vælge stedet for interviewet. På forhånd havde jeg haft en ide om at gennemføre interviewene udendørs i forbindelse med nogle af de friluftslivsoplæg, interviewpersonerne deltog i. Det vigtigste for interviewsituationen var, at personen var tryk ved stedet og følte sig opmuntret til at fortælle om sine oplevelser. Det er oplevelserne knyttet til friluftsliv, der er interessante i denne sammenhæng. Derfor ville jeg forsøge at fastholde nærvær til samtaleemnet ved at gennemføre samtalerne ude i naturen. Det var dog ikke muligt at gennemføre interviewene udendørs pga. dårligt vejr(optage udstyr) Derfor valgte jeg at fokusere på, at interviewseancen foregik et sted, hvor interviewpersonen følte sig godt tilpas. De enkelte interviews blev optaget med båndoptager og minidisk, og derefter transskriberede jeg dem.

4.9 Analyse og fortolkning

Interviewene blev optaget på kassettebånd. Herefter blev de transskriberet fra mundtlig til skriftlig form. Alle interview og transskriptioner blev fortaget af undertegnede. I analyse af interviewteksten har jeg gjort brug af det, Kvale beskriver som meningsfortætning. Han tager udgangspunkt idet A. Giorgi beskriver som en fænomenologisk meningsfortætning (Giorgi 1975)((Kvale 1997). Den empiriske, fænomenologiske analyse består af fem trin.

- 1) Interviewet læses igennem for at få en følelse af helheden.
- 2) Naturlige meningsenheder bestemmes af forskeren,
- 3) Temaet som dominerer den naturlige meningsenhed udtrykkes så klart så muligt. Forskeren tolker ud fra den interviewedes synsvinkel og tematiserer herudfra.
- 4) Her undersøges meningsenheden i lys af studiets formål. I denne opgave vil det betyde at jeg ud fra de fundne meningsenheder forsøger at svare på, hvordan friluftsliv opleves når det

bruges som en kilde til vægttab, og hvordan det kan bruges til at motivere overvægtige til fysisk aktivitet.

5) I det 5. trin bindes de vigtigste emner i interviewet sammen, og vises i et deskriptivt udsagn.

Jeg har til dels ladet mig inspirere af denne analysemodel, men ikke fulgt den slavisk.

Trinene for analyse og fortolkning af interviewene i denne opgave kan skitseres således:

1. Fortolkning direkte under og umiddelbart efter interviewene
2. Transskribering af interviewtekst samt gennemlæsning af tekst og gennemlytning af bånd
3. Tematisering.
4. En kombination af meningsfortætning og meningstolkninger ud fra den interviewes synsvinkel.
5. Drøftelse af de forskellige temaer i forhold til opgaven teoretiske perspektiver og tidligere forskning.
6. Perspektivering. Hvad kan mine fund bruges til?

Med en fænomenologisk-hermeneutisk tilnærmelse, er analysen en form for deskriptiv meningsfortætning i kombination med meningstolkning. Meningsfortætning betyder, at længere interviewtekster bliver reduceret til kortere og mere oversigtlige formuleringer (Kvale 1997). Efter gennemlytning og gennemlæsning af interviewene, er de forskellige meningsenheder blevet bestemt og udtrykt med egne ord. Enkelte citater er medtaget for at underbygge enhederne. De brugte citater er ikke nødvendigvis typiske for hele interviewet, men udvalgt fordi de er centrale for forståelse af de enkelte temaer. Meningstolkningen er taget med i dette afsnit, da jeg finder det mest oversigtligt at knytte dem til meningsfortætningens temaopdeling. Jeg bruger i min analyse noget, der minder om det Kvale kalder analytisk generalisering. Analytisk generalisering involverer en begrundet vurdering af i hvilken grad fundene fra et studie kan bruges til at beskrive hvad som kommer til at ske i anden situation. Her bruger forskerne en form for assertorisk logik. Ved at specificere beviserne og gøre argumenterne eksplicite, tillader jeg at læseren selv bedømmer generaliserings holdbarhed (Kvale 1997). Denne form for analytisk generalisering finder jeg nødvendig for, at mine fund ikke bare skal fremstå som subjektiv relativisme, hvor alt kan betyde alt. Endvidere er det min forhåbning, at mine fund skal kunne bruges i konkrete projekter, hvor hensigten er at motivere overvægtige til øget fysisk aktivitet.

4.10 Generaliserbarhed, validitet, reliabilitet

Treenigheden af Generaliserbarhed, validitet og reliabilitet er begreber, jeg vil drøfte for at vurdere mine egne metodiske dispositioner. I den kvalitative forskning stilles der ikke samme høje krav til repræsentative data eller generaliserbarhed som det er tilfældet i den kvantitative forskning. I denne opgave er der heller ikke tale om repræsentative data i kvantitativ forstand, da jeg bare gør brug af ni interviewpersoner. Ligeledes benytter jeg en interviewform hvor svarene vanskeligt kan kvantificeres. Som jeg omtalte i et tidligere afsnit bruger Jette Fog begrebet; kvalitativ, ikke statistisk repræsentativitet. Hun mener, at man i kvalitative undersøgelser ikke må forstå begrebet statistisk repræsentativitet på samme måde som i kvantitative undersøgelser. Hun mener at repræsentativiteten kommer af, at man vælger sine interviewpersoner med omtanke og kan begrunde sine valg (Fog 1994). Jeg har forsøgt at opnå den kvalitative, ikke statistiske repræsentativitet ved at begrunde mine valg af interviewpersoner.

Denne kvalitative, ikke statistiske repræsentativitet har også indflydelse på undersøgelsens validitet eller gyldighed. Når validitetsbegrebet bruges i forbindelse med den kvalitative forskning beskriver det ”i hvilken grad våre observationer faktiske reflekterer de fænomener vi ønsker at vite noget om” (Kvale, 1997 s.165). Jeg mener at de interviewpersoner jeg har udvalgt, er dem der kunne give den mest nuancerede forståelse af undersøgelsens problemstilling. Så det bevidste udvalg af interviewpersonerne har været vigtigt for at sikre noget af undersøgelsens validitet. Undersøgelsens validitet bør også vurderes ud fra en række andre af forskningsprocessens stadier. Det være sig selve interviewet, transskriberingen og selve rapportskrivningen. Ved at redegøre for mine metodiske overvejelser og den endelige metodebrug, har jeg forsøgt at validere disse stadier i forskningsprocessen. Jeg lod interviewene styre af en relativt struktureret interviewguide, netop for at temaerne i samtalen skulle have sammenhæng med opgavens problemstilling. Den tolkning jeg har lavet på det indsamlede interviewmateriale, vil også have ganske stor indflydelse på validiteten. Om tolkningerne er gyldige afhænger af, om de fremstår som logiske, og af om jeg har formået at anvende et relevant teoretisk perspektiv på fænomenet.

Denne interviewundersøgelses reliabilitet eller pålidelighed har jeg forsøgt at højne ved at bruge en relativt struktureret interviewguide. På den måde skulle det være muligt at reproducere data gennem nye interview. Alligevel vil det altid være vanskeligt at genskabe den sociale proces, der har fundet sted under interviewet. Under selve interviewet har jeg forsøgt at stille afklarende spørgsmål, så interviewpersonerne igennem interviewet selv kunne

kontrollere pålideligheden. Resultaterne i interviewundersøgelser som denne vil sikkert altid kunne blive beskyldt for at være subjektiv relativisme, hvor alt kan betyde alt. Realibiliteten vil da også være begrænset af, at selve interviewsituationen er kendetegnet ved et subjekt/subjekt forhold. Et forhold som vanskeligt lader sig genskabe. Derfor vurderer jeg relabiliteten i denne undersøgelse til at være høj, dog med de forbehold jeg har nævnt ovenfor.

4.11 Metodisk opsummering

I dette kapitel har jeg redegjort for min metodiske fremgangsmåde og præsenteret rammerne for min undersøgelse. Metoden er valgt med udgangspunkt i opgavens problemstilling. De metodiske greb har i mit tilfælde måtte tilpasses den virkelighed, jeg har undersøgt. Da jeg startede på mine undersøgelser var Alm Senteret det eneste sted i Norge, hvor jeg kunne forvente at finde svar på min problemstilling. Derfor er metoden også blevet formet af de rammer, undersøgelsesenheden gav mig. Efterhånden som jeg har afsluttet mine analyser af interviews og observationer, har jeg fået nye indsigter. Man ser at ting kunne have været gjort lidt anderledes. Ligeledes er selve interviewkunsten ikke nem, og jeg tror ikke man lærer sig kunsten til perfektion, i løbet af ni interview. Alligevel mener jeg, at metodevalget har været det mest hensigtsmæssige i forhold til opgavens problemstilling, og den målsætning jeg har haft med opgaven.

5 Overvægtiges oplevelser med friluftsliv i en slankekontekst

5.1 Indledning

I de følgende afsnit præsenterer jeg mine resultater. Det første afsnit omfatter observationsdelen, som jeg finder relevant for at give læseren et indblik i den kontekst der danner rammerne om friluftslivet på Alm Senteret. Derved bliver det lettere at forstå analyse og fortolkning af observationerne og interviewteksten. Jeg drøfter forskellige temaer knyttet til problemstillingen. I hvert enkelt temaer tager jeg udgangspunkt i empirien enten i form af interviewteksten og/eller mine observationer. Hvert tema er opdelt i underafsnit. Alle temaerne er ikke delt op på samme måde, men de fleste er delt op på følgende måde. Første afsnit er en kort introduktion til det aktuelle tema, hvor temaet sættes i forhold til opgavens problemstilling. Derefter præsenteres empirien som citater fra interviewene og/eller beskrivelse af observationerne. I dette afsnit fortager jeg også en form for meningsfortætning. Meningsfortætning betyder, at længere interviewtekster bliver reduceret til kortere og mere oversigtlige formuleringer (Kvale 1997). Siden et afsnit hvor jeg tolker på de overvægtiges udsagn og handlinger. Fortolkningen tager afsæt i mit teoretiske perspektiv. Selvsagt vil der også være bidrag fra anden teori, end den der er præsenteret i teoriafsnittet. Teoretiske bidrag der på en eller anden måde kan skabe dialog med det eksistens-fænomenologiske perspektiv.

Nogle temaer er valgt, fordi de direkte eller indirekte omhandler opgavens problemstilling. Disse temaer var udvalgt, inden jeg fortog interviewet. Andre temaer har jeg taget med, fordi flere interviewpersoner kom ind på disse temaer. Dvs. en form for analytisk generalisering ud fra assertorisk logik. Nogle temaer er taget med, fordi de viser et særpræg eller unikt fænomen, lidt i modsætning til den analytiske generalisering.

5.2 Observation af turdag

Som tidligere beskrevet har Alm Senteret en fast dag i ugen, hvor de er ude på tur hele dagen. Da jeg var på Alm Senteret en uge i september 2005 for at gennemføre min interviewundersøgelse, var jeg med på en af disse ture. Jeg har valgt at beskrive mine observationer fra denne tur, da de har været med til at præge både selve interviewsituationen, men også den efterfølgende fortolkning af interviewene. Jeg har forsøgt at give en objektiv beskrivelse af hvad, der skete på turen. Dette afsnit er skrevet, efter jeg lavede interviewene,

hvilket givetvis har påvirket min tolkning af nogle af de situationer, jeg observerede undervejs. Jeg har valgt at omtale nogle af deltagerne med samme fiktive navne som jeg har givet dem i interviewteksten, for på den måde at kunne drage sammenligning med deres handlinger på turen og deres udtalelser i interviewet.

Der var afgang fra Alm Senteret kl. 9.30 i centerets bus. Inden afgang var deltagerne inde at hente en madpakke og de to mellemmåltider, de skulle have med på turen. Den ansvarlige for turen var ham, der stod for den fysiske træning på Alm Senteret. Han har idrætsuddannelse fra Holland og har været i Norge et par år. Med på turen var også stedets kok, som var norsk og havde en del friluftserfaring fra bl.a. jagt. Det var bare os tre, der inden turen vidste hvor vi skulle gå. Dagen før havde jeg fået udleveret et kort og fået forklaring på hvor vi skulle gå. Jeg havde fået besked om at jeg kunne gå med en af de tre grupper, som gruppen ville blive delt op i.

Vi kørte de 15 km til turens udgangspunkt, stemning i bussen var god. Da alle var ude af bussen, blev de, der var i dårligst fysisk form, kørt det første stykke i to biler. Alle ville gerne køres, men kun de dårligste fik lov i første omgang. Der var ikke udpræget begejstring for at begynde at gå. Efterhånden begyndte vi at gå i spredt flok op af en stejl grusvej som førte op i en dal. Nogle gik ganske hurtigt selvom det var stejlt. Vagn og Morten gik forrest og så ganske målrettede ud og kom snart langt foran de andre. Jeg gik ved siden af en pige på 20 år, hun begyndte efterhånden at hyperventilere. Vi tog et par pauser undervejs, men kun så længe, at hun kunne få kontrol med vejrtrækningen. Snart fik vi følge af Sten. Han virkede til at være i god form, selvom han var stor. Han klarede at snakke, selvom vi gik relativt hurtigt op ad den stejle vej. En af bilerne kom tilbage og samlede nogle af de bagerste op og kørte helt eller halvt op med dem. De, jeg fulgtes med, tog en pause for at tage lidt tøj af, sveden drev af dem. En røg sig også en cigaret. Der var god stemning og ingen sure miner. Vi fortsatte videre op ad grusvejen. Efter en halv time kom vi op til bilerne, hvor de andre stod og venter. Vi stod i bunden af en smal dal ca. 200 m.o.h.

Nu fik deltagerne mulighed for at vælge mellem 3 ture. Den længste var til en top ca. 700 m.o.h., den næstlængste var til en hytte der lå på vej op til toppen, 500 m.o.h.. Den sidste tur var på grusvejen nede i dalen, ca. 4 km uden stigning. I starten var der ikke mange der vælger den lange tur. I det hele taget var der en ugidelig stemning i gruppen, men efter lidt opmuntring var der en 6-7 stykker, der gik af sted med kokken. Jeg gik af sted med to piger, der ville gå til hytten. Den ene var hende jeg fulgtes med tidligere, den anden var Bente. De resterende 7-8 stykker gik den korte tur. Den sidste gruppe bestod af nogle, der var lidt dårligt

gående og 4 piger på mellem 17-20 år. Vi gik op ad stien. "Toptursgruppen" var lidt foran os. Den ene af dem jeg fulgtes med, tvivlede på at hun ville klare det. Hun pustede tungt. Bente var der imod i god form og virkede ikke anstrengt, men klagede over, at hun ikke var helt på toppen den dag. Begge virkede vant til at gå på sti, i ujævnt terræn. Vi tog et par korte pauser da det blev for strengt, efterhånden blev træerne mindre og vi kunne se ned til fjorden. Pigerne snakkede lidt om den fine udsigt. Vi kunne også se over på et fjeld, hvor Bente havde været tidligere, på en af de andre ture med Alm Senteret. Det var primært "fjern synet", der optog de to piger. Det vil sige udsigten mod de fjelde, der var på den modsatte side af dalen, samt udsigten ned til fjorden. De nære ting som var rundt om dem optager dem ikke specielt meget. F. eks er de ikke specielt opmærksom på de mange blåbær, der groede langs stien. Efter en halv times tid kom vi op til hytten, hvor den anden gruppe havde en lille pause. Nogle spiste æble, andre røg en cigaret. De fleste frøs, de havde alle bomuldstrøjer på, de var gennemblødte af sved. Nogle tager billeder af den fine udsigt. Nogen snakkede om, hvor langt der var til toppen, som man nu kunne se over til. Jeg sagde at vi var på 500 m og, at der ikke var så mange højde meter igen. Kokken mente dog ikke at det kunne stemme. Jeg overtalte de to jeg havde gået sammen med, til at vi skulle følges med de andre, i hvert fald til de skulle spise lunch. Derefter kunne vi se om vi orkede at gå på toppen.

Vi fortsatte turen, det så ud til at det ville begynde at regne. Vi går over et fladt stykke, med en del myr. En klagede over, at hun fik våde fødder. Stien blev utydelig, men kokken fandt den igen. Han gik forrest hele tiden og satte et friskt tempo. Tempoet var dog ikke højere end at alle kunne følge med. Vi nærmede os den noget bratte fjeldside, som vi måtte op ad for at komme til toppen. Gruppen gik samlet, nogen pjattede med hinanden og sloges lidt for sjov. Andre gik lidt mere målbevidst. Kokken gik forrest det meste af tiden. Han pegede op et sted på fjeldsiden og sagde, at der skulle vi spise frokost. Vi kom op til pladsen, hvor vi skulle have frokost. Det var 2 timer siden turen startede. Nogle bemærkede at klokken præcist var 12, hvilket var det tidspunkt de plejer at spise på. Det begyndte at regne, nogle tog jakke på. Andre havde ikke jakke med. Vi sad lidt spredt og spiste. En havde lagt sig ned. Hun sagde at hun var ligeglad med at hun fik vådt og beskidt tøj. Jeg snakkede lidt med Morten, og viste ham på kortet, hvor vi var, og om hvor mange højdemeter, der var igen. Han var vel den eneste deltager, der så kortet i løbet af dagen. Flere roste maden, som var brød med pålæg. Enkelte skrev tekstmeldinger på deres mobiltelefoner. Maden var hurtig spist, og kokken opfordrede til afgang 10 minutter senere. De to jeg fulgtes med, samt en ung gut ville ikke med på toppen. De andre prøvede at overtale de tre sidste, men de ville ikke.

De andre gik mod toppen. Jeg blev tilbage med de tre andre, de sad og snakkede lidt. De opfordrede mig til at gå til toppen, hvis jeg ønskede det. De kunne klare sig selv. Det regnede ikke mere. Anders mente at der var en genvej ned, og foreslog at vi bare kunne gå lige tilbage mod bussen. Vi begyndte at gå ned igen. De gik hurtigt ned. Det virkede som om, at de var vant til at gå i fjeldet. De virkede på ingen måde trætte. De virkede meget opsat på at komme ned så hurtigt så muligt. De snakkede ikke om det de så undervejs, det var der ikke tid til. Der blev heller ikke holdt pauser. På vej ned mødte vi den ansvarlige, der var på vej opover. Vi snakkede lidt om de mange modne blåbær, der voksede omkring os. En af pigerne sagde at hun ikke havde spist nogen, fordi hun var på kur. Han fortsatte opover, vi gik videre og kom ned, hvor der var bål. Fire af de andre sad ved bålet, da vi kom, men de gik ned til bussen, fordi de hellere ville vente der. De tre jeg gik med, satte sig langt væk fra bålet. En gik rundt og spiste blåbær. Jeg varmede lidt kaffe til dem på bålet. Den ene ville have jeg skulle køre hende hjem, pga. at hun havde menstrationssmerter. Hun valgte dog efter en stund at følge med de andre ned til bussen. Jeg blev alene tilbage ved bålet. Efter en halv time kom resten ned til bålet, nogle fik en kop kaffe der var lavet på bålet. De stod op. Det lignede mere en væskestation i et motionsløb, end en kosestund ved bålet. De havde ikke ro til at sætte sig ned. Efter kort tid fortsatte de ned mod bussen. Jeg blev tilbage, slukkede bålet og ryddede op sammen med de to ansvarlige. De kørte tilbage i bilerne. Jeg indhentede to som jeg fulgtes med ned af grusvejen, de sidste to km ned mod bussen. De snakker lidt om, at de var trætte, men at det var en fin tur, med god udsigt fra toppen. Fem timer efter turen startede, var vi tilbage ved bussen.

5.3 Et slankecenter

Dette tema er vigtigt for forståelsen er mange af de andre temaer, jeg skal analysere senere. Det knytter sig til den hermeneutiske cirkel. For at forstå de enkelte dele må vi forholde os til helheden, og omvendt. Ønsker vi at vide noget om de overvægtiges mål, mening og motiv med friluftslivet, må vi først opnå en forståelse for hvorfor de er på det slankecenter, der danner rammen om friluftslivet. Vi må forstå friluftslivet ud fra denne slankecenterkontekst. Det centrale i dette tema bliver derfor, hvilke mål har de overvægtige med opholdet på Alm Senteret? Hvad kan det betyde, at de har de mål?

5.3.1 Vægttab

Alle interviewpersonerne gav udtryk for, at de havde et ønske om at tabe sig og komme i bedre form. En gav udtryk for, at det var blevet for vanskeligt at gå på tur, og det var derfor

hun ville gå ned i vægt. Andre nævnte, at de også gerne ville have noget af den tabte selvtillid tilbage. Et par stykker havde haft depressioner der gjorde, at de holdt sig indendørs, med et minimum af fysisk aktivitet. For nogen var vægttabet nødvendigt for at kunne vende tilbage til deres job. Der er ingen tvivl om, at alle interviewpersonerne havde vægttabet som det helt centrale mål. Og de andre mål de har, knytter sig til vægttab, som f. eks. forbedring af fysisk form, bedre spisevaner osv. De fleste havde et mål om at tabe et bestemt antal kilo, i løbet af deres ophold. De der vidste, at de ikke ville nå det antal kilo under opholdet, ønskede at fortsætte vægtreduktionen, når de kom hjem for at nå det ønskede vægttab.

Interviewpersonerne var meget optaget af hvor mange kilo de havde tabt, og hvordan de lå i forhold til deres målsætning. Det vil sige at selv om jeg ikke spurgte til vægt og vægttab, var de ganske fokuseret på det.

Når målet om at tabe sig står så stærkt, er det noget vi må være opmærksomme på, når vi skal forstå mange af de resterende temaer. De motiver, de overvægtige har for deres handlinger på Alm Senteret, kan ofte føres tilbage til det stærke ønske om vægttab. For dette mål virker som om det præger dem, hvad enten de spiser, laver aerobic i gymnastiksalen eller går på fjeldtur. Der var f. eks. ingen, der havde som mål at få store naturoplevelser eller blive bedre til en eller anden idræt. Det kan virke logisk, at folk der betaler dyrt for ophold på et slankecenter, har som hovedmål at tabe sig. Jeg mener bare det er vigtigt at være opmærksom på, hvad dette overordnede mål gør ved deres opfattelse af fysisk aktivitet, friluftsliv og krop. Al handling bliver nemt reduceret til et middel, når målet med at tabe sig står så stærkt i de overvægtiges bevidsthed. Jeg vil vende tilbage til dette i nogle af de andre temaer.

5.3.2 Projektet er vægttab

Jeg finder det relevant at benytte Sartres projekt begreb, da mange af de senere temaer, hvor jeg netop benytter Sartres begreber, vil knytte sig til overvægtiges overordnede mål med opholdet på Alm Senteret. Med udgangspunkt i Sartres begreber kan vi sige, at projektet på Alm Senteret er at tabe sig. De overvægtige er nået til et punkt, hvor de mærker kroppens fakticitet hele tiden. Det er blevet umuligt for de overvægtige at overskride kroppens fakticitet. Kroppens fakticitet gør, at de næsten aldrig føler sig godt situeret i hverdagen.

Nu vil de ændre på kroppens fakticitet i form af vægttab og forbedring af fysisk form. I og med at opholdet på Alm Senteret er en markant ændring af hverdagen, i forhold til tidligere, kan vi kalde det en livsstilsændring. Overført til Sartres begreber kan vi sige at det nærmer sig en ændring af grundprojektet. Det lyder måske drastisk, men vi kan lege lidt med tanken. Fordi det bliver drastisk, når stort set alle handlinger og delprojekter kan føres tilbage

til intentionen om et vægttab. I hvert fald vil man under selve opholdet på Alm Senteret, kunne betragte væggtabsprojektet som et slags grundprojekt.

Succesen af opholdet vurderes ud fra det antal kilo der tabes. Dette kom til udtryk hos de interviewpersoner, der var ved at være færdige med opholdet på Alm Senteret. De var meget fokuseret på om de havde nået det antal kilo, der havde været deres målsætning da de begyndte. Det er altså i mindre grad opholdet i sig selv der er målet, men der imod det væggtab opholdet kan resultere i. Dette kan ses som endnu et eksempel på, hvor centralt væggtabsprojektet er hos de overvægtige på Alm Senteret. Når vi drøfter de delprojekter, de overvægtige vælger under opholdet, må vi ofte vurdere det ud fra de overvægtiges overordnede projekt på Alm Senteret. Hvad grundprojektet var, før de overvægtige kom på Alm Senteret, er vanskeligt at svare på. For en del har det sikkert også tidligere været væggtab, men det grundprojekt har fejlet totalt. Den overvægtige havde mistet forbindelsen til projektet, i og med fedmen har været tiltagende, i stedet for aftagende. Under opholdet på Alm Senteret ønsker den overvægtige at genoprette forbindelsen til væggtabsprojektet. Derfor er der fortsat stor fokus på mad, krop og væggtab. Der er ikke så stor fokus på ny projekter, som f. eks at blive god til en idræt eller få gode naturoplevelser. Hvordan udsigterne er for grundprojektet efter opholdet på Alm Senteret, skal jeg vende tilbage til i et senere afsnit.

Man skal nok ikke tro at alle overvægtige har samme projekt som dem på Alm Senteret. Brugerne på Alm Senteret betaler selv for deres ophold og har selv opsøgt centeret. De er altså ikke anbragt, eller støttet af det offentlige helsevæsen²³. Den store egenbetaling samt det, at de selv har opsøgt centeret fortæller, at det er personer, der er stærkt motiveret for at lykkes med opholdet. Det vil sige opnå et væggtab. Derfor vil jeg understrege at de synspunkter jeg kommer med i løbet af opgaven, primært sigter mod overvægtige på et slankecenter, og kun i nogen grad overvægtige i bred forstand.

5.4 Tidligere erfaringer med friluftsliv

Det kan være svært at afgøre, hvor mange erfaringer de overvægtige har med friluftsliv fra tidligere. Særligt fordi interviewpersonernes friluftsbegreb kan være ganske diffust. Mange begyndte at berette om forskellige idrætter, de havde dyrket tidligere, når jeg spurgte til deres erfaringer med friluftsliv. Så derfor kan svaret på dette spørgsmål afhænge meget af, hvad interviewpersonen opfatter som friluftsliv. Alligevel tegner der sig et billede af, hvilke friluftslivserfaringer denne gruppe overvægtige har.

²³ Det fleste betaler for opholdet af egen lomme, men enkelte får lidt støtte af det offentlige.

Dette tema er interessant, fordi jeg mener, at der i Norge er en del ”myter” knyttet til nordmænds deltagelse i friluftsliv. En myte der fortæller om en befolkning der alle lever et aktivt friluftsliv i skov og mark. Nogle af disse myter støttes af kvantitative undersøgelser, som jeg mener, har været myteunderbyggende.²⁴ Jeg mener, at det stigende antal overvægtige nordmænd, i sig selv er et tegn på, at friluftsdeltagelsen er ganske begrænset hos store dele af befolkningen. De overvægtiges tidligere erfaringer med friluftsliv vil givetvis have indflydelse på, hvordan de oplever friluftslivet, og om det er en aktivitet de kommer til at benytte sig af i fremtiden. Derfor har jeg med udgangspunkt i empirien forsøgt, at sige noget om de overvægtiges friluftslivs erfaring.

5.4.1 Lidt eller ingenting

Under interviewet spurgte jeg direkte til, om interviewpersonerne havde erfaring med friluftsliv, og om de havde gået på tur tidligere. Her viste det sig at der var en stor forskel blandt interviewpersonerne i forhold til friluftslivserfaring. Gruppen af interviewpersoner kan man dele i tre grupperinger i forhold til, hvor aktive de har været inden for friluftsliv.

Flere af interviewpersonerne fortalte, at de stort set aldrig gik på tur, før de kom til Alm senteret. Heller ikke som børn var de med deres forældre på tur. Så for denne gruppe var de praktiske erfaringer med friluftsliv ikke eksisterende, da de ankom til Alm Senteret. En i denne gruppe fortalte, at turene med familien kunne tælles på en hånd, og om sin indstilling til det at gå på tur, sagde han følgende:

Generelt synes jeg at sådanne ture er død kedelige, jeg har aldrig likt og gå på tur, men her er det faktisk all right, jeg har faktisk fået sansen for det, mere end jeg havde før. Det er bedre med nogen ture, vi kunne godt have haft flere af den slags ture end bare en i ugen. (R4)

Da denne interviewperson ankom til Alm Senteret havde han altså begrænset friluftserfaring og en ganske negativ indstilling. Denne har dog ændret sig under opholdet, som en følge af nye friluftserfaringer.

En anden gruppe har lille, men lidt erfaring med friluftsliv. Disse friluftserfaringer er knyttet til ture med familien. Det er primært fodture på fjeldet, interviewpersonerne har

²⁴ Her tænker jeg specielt på spørgeundersøgelsen fra ØF-Rapport nr. 07/1996, der omhandler nordmænds friluftslivs deltagelse (Vorkinn 1996). Jeg mener ikke at rapporten i sig selv er myteunderbyggende, men er ofte blevet tolket meget optimistisk i forhold til hvor meget friluftsliv, nordmænd deltager i. Ligeledes har FRIFO-undersøgelsen fra 1992 ofte været tolket, på den måde at næsten alle Nordmænd lever et meget aktivt friluftsliv (Vaagbø 1993)

erfaringer med. Det kan dog være svært at vurdere, hvor meget friluftsliv denne gruppe egentlig har deltaget i, fordi de ikke kommer med så konkrete eksempler. Som sagt virker det som om at nogle af interviewpersonerne har et meget bredt friluftsbegreb, der inkluderer idræt.

Den sidste gruppe har været særdeles aktive med friluftsliv sommer og vinter. Personer i denne gruppe har ofte familie der har hytte på fjeldet. Personerne fra denne gruppe gav udtryk for, at friluftaktiviteterne var blevet mindre pga. overvægt, de senere år. Her et par citater fra interviewpersonerne i den sidste gruppe.

Ture på fjeldet i Opdal, vældig mye skikørring, telemark kørring det har jeg gjort, men mindre den sidste tid eftersom skibukserne begyndte at sprække...(latter). Jeg har gået lidt på jagt. Elg, hjorte jagt. R5

Jeg var en del på tur tidligere, jeg var med i sådanne spejdergreier, men det var søspejdere, så det var mest med båd. Men vi var på del ture i marka i tillæg til lejre og sådan. Lidt i hvert fald, men i de sidste år har det været lite. R8

De overvægtige i min interviewundersøgelse har altså vidt forskellige erfaringer med friluftsliv. Så ud fra mine interview kan man ikke sige, at der er særlige fællestræk, ved de friluftserfaringer, overvægtige bærer med sig.

I forhold til de observationer jeg gjorde var det også et lidt tvetydigt billede, der viste sig i forhold de overvægtiges tidligere erfaringer med friluftsliv. Mange af de overvægtige så ud som om, at de var vant til at gå i terræn. De havde god balance, og rent motorisk var den glatte og ujævne sti ikke noget, der gav dem vanskeligheder. Deres relativt gode motorik kunne tyde på, at de var vant til at gå på fjeldet. På den anden side klædte de sig ikke specielt fornuftigt, idet de hurtigt blev gennemblødte af sved, hvilket gjorde, at de frøs og i det hele taget følte sig utilpas, når der var pauser. På baggrund af disse observationer, vil jeg sige at det virker som om, at de overvægtige har visse kropslige erfaringer med at bevæge sig i naturen. Det virker dog ikke til at de overvægtige føler sig "hjemme" i naturen.

5.4.2 Den Norske friluftslivsmyte

Det man kunne tro i forhold til den norske friluftslivsmyte og historien om den norske turkultur er, at alle nordmænd gik rundt med en solid friluftslivs erfaring (Nedrelid 1993) (Vaagbø 1993). Om ikke i deres voksenliv, så i hvert fald i barndommen. Som sagt var der en

gruppe af interviewpersonerne, der stort set ikke havde gået på tur, heller ikke som børn. Den begrænsede erfaring med friluftsliv som vi finder hos nogle af de overvægtige, vil formodentlig betyde noget for de tanker de har om sig selv i miljøet. De manglende friluftslivserfaringer betyder formodentlig også at interviewpersonernes ”friluftslivs vokabular” er begrænset. Dette betyder, at de vil have svært ved at sætte ord på de oplevelser og erfaringer de gør sig med friluftsliv på Alm Senteret. Dette er måske noget af årsagen til de korte svar, jeg oplevede i dele af min interviewundersøgelse. På grund af den manglende erfaring fra tidligere, vil de erfaringer og oplevelser, de får med friluftsliv, være stærkt præget af det friluftsliv de deltager i på Alm Senteret.

Specielt i gruppen af overvægtige nordmænd vil andelen med ingen eller minimal friluftslivserfaring formodentlig være stor, da årsagen til overvægten ofte skyldes et inaktivt liv. At friluftserfaringen kan være begrænset, er noget man bør være opmærksom på, når man tilrettelægger friluftsliv for overvægtige. Dette skal jeg vende tilbage til i kapitel 6.

Den gruppe af de overvægtige, der tidligere har levet et aktivt friluftsliv, men nu er blevet mindre aktive, fortæller os noget om kroppens betydning i friluftslivet. Kroppen er blevet en barriere for deres deltagelse i friluftsliv. Kroppen som en begrænsning eller barriere for deltagelse i friluftsliv, vil jeg drøfte under et senere afsnit. Personerne i denne gruppe fortæller også noget om, at et relativt aktivt friluftsliv, ikke har forhindre dem i at blive overvægtige. Dette kan måske også skyldes en overrapportering i forhold til hvor aktivt et friluftsliv de overvægtige egentlig har levet. En overrapportering der kan ses som et forsøg på at leve op til den norske friluftslivsmyte.

5.4.3 Betydning af fortidens friluftsliv

Med udgangspunkt i Sartres situationsfilosofi, kan vi forsøge at sige noget om, hvad tidligere erfaringer med friluftsliv, betyder for oplevelsen af friluftslivet der udøves på slankecenteret, og den fortsatte deltagelse. Sartre siger at vores frihed ikke er begrænset af vores egen fortid. Det skal dog ikke forstås sådan at vi kan se fuldstændig bort fra fortiden, for uden den er det ikke muligt at tænke noget om os selv, fordi vi er det, vi har været og gjort (Østerberg1993b). Det virker til at stemme godt overens med de overvægtiges udsagn. Den gruppe der har været aktive før, ønsker at blive det igen. De har en positiv forhistorie knyttet til friluftsliv. De har også ofte en omgangskreds, der lever et aktivt friluftsliv. Omvendt vil den gruppe med lille eller ingen friluftserfaring have få tanker i forhold til friluftsliv, fordi de ikke har nogen tidligere oplevelser fra det miljø. Et eks. på dette var den interviewperson, der havde særdeles

negative erfaringer med friluftsliv fra tidligere. Hans oplevelse af friluftsliv var tydeligvis blevet præget af nye erfaringer og oplevelser med friluftsliv. Men hvordan kan vi bruge Sartres filosofi til at sige noget om betydning af tidligere friluftserfaringer i forhold til de overvægtiges fremtidig deltagelse i friluftsliv. På den ene side er fortiden ikke begrænsende for hvor frihed, på den anden side er vi det, vi har været og gjort. Sartre siger dog videre at det er muligt at bryde med sin fortid, i stedet for at være solidariske med den. Det er muligt at vælge et nyt projekt, der får verden til at fremtræde anderledes. Dette giver en dynamik i handlingsvalget, som man kan finde argumenter mod hos en strukturalist som Pierre Bourdieu²⁵.

Det er der forskellen opstår mellem dem med ingen friluftserfaring og dem der har meget erfaring. For de først nævnte bliver friluftslivet et helt nyt projekt, et projekt der muligvis tager afstand til en egen fortid. For dem der har erfaringer med friluftslivet, vil deltagelsen i friluftslivet på slankecenteret gøre det muligt at finde tilbage til deres gamle projekt, et projekt der indeholdt et fysisk aktivt friluftsliv. Vi kan også anvende Bourdieus habitus begreb på denne problematik. Man kan sige, at de overvægtiges habitus indenfor friluftsliv vil kunne fungere som generator eller stopklods, alt afhængig af erfaring (Kayser Nielsen 1997). Den tidligere erfaring med friluftsliv vil givetvis have stor betydning for, hvordan den overvægtige oplever friluftsliv. I grupper af overvægtige vil der ofte være personer, der har meget begrænsede, eller ligefrem negative erfaringer med friluftsliv. Deres oplevelser med friluftslivet vil være præget af de nye erfaringer de får med friluftslivet, under et evt. ophold på et slankecenter. Derfor er det utrolig vigtigt, at disse nye erfaringer med friluftsliv er meningsfyldte og mangfoldige, for kun på den måde kan der skabes et friluftslivprojekt, der er rettet mod fremtiden. Et friluftsliv der giver mulighed for et mangfold af projekter, og derfor har god chance for at sikre kontinuerlig og livslang deltagelse.

5.5 Forandring af naturopfattelse

Jeg havde en forventning om at aktiv brug af natur, i kombination med vægttab og forbedring af fysisk form, kunne ændre de overvægtiges oplevelser af natur. Dette er selvsagt en forandring, der er utrolig svær at måle, særligt når jeg kun interviewede de overvægtige en enkelt gang. Jeg gjorde alligevel et forsøg ved at spørge direkte, om interviewpersonerne

²⁵ Strukturalisten Pierre Bourdieus (1930-2002) begreb om Habitus referer til en kropsliggjort, iboende kompetence for at handle i bestemte sociale felter. Kropsliggjøringen indikerer en træghed i forhold til social forandring; Habitus er ikke noget man raskt kan forandre (Frønes2001). Hvis vi betragter de overvægtiges Habitus i forhold til friluftsliv, vil deres manglende erfaringer og kulturelle kapital i dette felt, gøre det til et trægt handlingsfelt for de overvægtige.

havde fået en anden oplevelse af naturen, efter de var kommet til Alm Senteret. Jeg finder dette tema relevant, fordi det kan være interessant at vide om naturen i højere grad end tidligere, motiverer de overvægtige til fysisk aktivitet. Fordi naturen har ikke tidligere været i stand til at motivere dem til friluftsliv og fysisk aktivitet. Ligeledes er det interessant om ændringerne i fysisk form og vægt vil kunne forandre naturoplevelsen. I tillæg vil en evt. ændring af grundprojektet, som jeg omtalte i afsnit 5.3.2, formodentlig kunne betyde ændringer i naturoplevelsen.

5.5.1 "Wake up call"

De fleste af interviewpersonerne mente ikke, at deres opfattelse af natur var forandret, fordi de var begyndt at gå på tur med Alm Senteret. Flere gav dog udtryk for, at forbedringerne af den fysisk form, og det vægttab, de havde haft på Alm Senteret, havde gjort det lettere at nyde naturen, når de var ude på tur. De oplevelser, der kan blive de overvægtige til del i naturen, vil nok få et større mangfold i forbindelse med vægttab og forbedring af fysisk form.

To af interviewpersonerne påpegede, at det var ændringer i naturtype i forhold til, hvordan naturtypen var der hjemme. Én interviewperson, der kom fra kysten nævnte, at de mægtige fjelde i området havde gjort, at hun havde fået øjnene op for, hvor smuk naturen er. Hun mente, at hun ikke lagde mærke til naturen hjemme, fordi hun så den hver dag.

Ja, men der sker jo en ændring med dig selv også, fordi der er så utroligt vakkert rundt dig ikke sandt. Du bliver jo endnu mere, det har jeg blevet endnu mere glad i naturen. For det du ser hjemme det ser du så ofte, at du næsten glemmer at se på det. Så for mig har det været sådan et "Wake up Call" for hvor vakker naturen kan være.

(R1)

Den anden interviewperson, der også boede ved kysten fortalte, hvordan han nærmest var blevet forelsket i høje fjelde.

Andre af interviewpersonerne gav udtryk for, at der hvor de kom fra, lignede naturen den omkring Alm Senteret. Derfor havde de ikke forandret opfattelse af naturen selvom de var begyndt at bruge den mere. Den forandring de overvægtige på Alm Senteret oplever i forhold til natur var altså stærkt relateret til den naturtype de omgav sig med til daglig, i nærheden af hvor de boede. Det kan derfor se ud til, at den naturtype der omgiver interviewpersonerne i deres hverdag har påvirket dem, selvom de ikke har brugt den aktivt.

Selvom det var blevet lettere at nyde naturen, virkede det altså ikke som om at forandringen i kroppens tilstand, førte til en markant ændring i naturoplevelsen. Det er i højere grad forandringer i naturtypen i forhold til det man er vant med eller vokset op i, der kan ændre naturoplevelse. I og med at interviewpersonerne gav udtryk for, at det var blevet lettere at gå ude, og at de havde fået lidt mere overskud til at nyde naturen, ville det muligvis ændre deres naturopfattelse på længere sigt. Denne ændring sker sikkert gradvist, og givetvis uden at man lægger mærke til den. Derfor kan den være svært at afdække en sådan forandring i et enkelt interview.

Dette var et tema, som interviewpersonerne havde vanskeligt ved at snakke om. Når spørgsmålene gik mere direkte på, hvordan interviewpersonerne oplevede naturen, blev der ofte tavshed og opgivende svar. Tavsheden og de opgivende svar, der prægede dette tema, kan vi også tolke som svar. Fordi denne tavshed kan betyde, at interviewpersonerne ikke har et reflekteret forhold til naturoplevelsen, og slet ikke til en evt. forandring i naturoplevelsen. Refleksionen omkring naturoplevelse virkede heller ikke til at være stimuleret gennem det friluftsliv, de overvægtige havde deltaget i på Alm Senteret. Dette var også det jeg observerede på den tur, jeg deltog i. Der blev på ingen måde opfordret eller givet tid til refleksion over det man så og mødte undervejs på turen. Hele oplægget forgik i natur, men der blev ikke fokuseret på naturoplevelse i den forstand, at der ikke blev fortalt om den eller stillet spørgsmål ved den. Så interviewpersonerne har gjort sig erfaringer i naturen, men det er ureflekterede og tavse erfaringer. Man kan sige at oplevelserne i naturen forbliver på det præ-refleksive plan. Det vil sige, det er ikke det, jeg tidligere karakteriserede som den perceptuelle naturoplevelse, der præger de overvægtiges friluftsliv. Dette betød, at det var uvant for interviewpersonerne at tale om naturoplevelse, og vanskeligt at beskrive evt. forandringer.

5.5.2 Forandre projektet naturoplevelsen?

Med udgangspunkt i Sartres begreber kunne vi have forventet, at naturoplevelsen var blevet ændret. For det er projektet, der bestemmer, hvordan fakticitetens former og mønstre træder frem for os. De overvægtiges projekt er forandret i forhold til, hvad det har været tidligere. Naturen er ikke længere noget visuelt, der betragtes på afstand. Nu danner naturen rammerne om handlinger, som udspringer af de overvægtiges friluftsliv- eller træningsprojekt. Projekter der udspringer af det overordnede vægttabsprojekt. Handlinger, der gør, at naturen begynder at fremstå som en Væren-for-mig, en situation. Tingene er ikke længere Væren-i-sig. Det der er vigtigt for projektet, fremtræder som orden, mønstre, sammenhæng eller

betydning(Østerberg 1990). De overvægtige har selvsagt forholdt sig til naturen før og har derfor erfaret den på en måde. Forskellen er, at naturen ikke tidligere har fremtrådt som en modstand, der lægger føringer for de overvægtiges projekt. Det at de er begyndt at handle i naturen med en bestemt intention, kunne derfor have betydet en ændret naturoplevelse, fordi de tillægger den ny mening. Der var to af interviewpersonerne, der beskrev at de havde oplevet en ændring i naturoplevelsen. De forklarede ændringen med, at naturen er en anden end den, de er vant til der hvor de kommer fra. Denne ændring har betydet at, den nye fakticitet påvirkede dem. Oplevelsen af, at naturen har ændret sig, er nok blev forstærket af, at naturen er blevet en del af deres projekt. Den er trådt i forgrunden, og er ikke længere kun baggrund. Som sagt var det ikke så mange af de overvægtige, der havde oplevet forandring i naturoplevelsen. Årsagen til at interviewpersonerne ikke beskriver forandringer i naturoplevelsen kan være følgende; Naturen er trådt i forgrunden, men naturen eller naturoplevelser er stadig ikke det vigtigste projekt for ret mange af de overvægtige. Det er ikke en intention om naturoplevelse, der fører til handlinger i natur, det er vægttabet. Derfor forandres naturopfattelsen ikke mærkbart. For situationens specifikke kendetegn bliver bare afdækket for den enkelte gennem valget af projekt(Østerberg 1993b). Fakticiteten er ubestemmelig, men giver sig til kende på forskellige måder afhængig af projektet.

Der var også de der berettede, at forbedringer i den fysiske form, havde gjort det lettere at nyde naturen. Om dem kan vi sige, at kroppen har ændret sig så meget, at den nu overskrides i stedet for at mærkes. Derfor fremtræder omgivelserne også på en anden måde. Denne gensidige påvirkning mellem kroppens og omgivelsernes skal jeg drøfte mere indgående i afsnit 5.6.

Jeg var inde på at de overvægtiges projekt i naturen var et andet end tidligere. Det kunne måske forstås sådan, at projektet er stabilt og bare ændres i særlige tilfælde. Men formodentlig vil den overvægtiges projekt være i stadig forandring. Særligt i naturen skulle der være mulighed for en åben fortolkning, der giver den enkelte mulighed for selv at vælge projekt og veksle mellem forskellige projekter(Tordsson 2003). Delprojekterne vil til stadighed kunne forandres i mødet med naturen og virker tilbage på grundprojektet. Dermed vil naturopfattelsen givetvis også være i stadig forandring hos den overvægtige.

5.6 Kroppens betydning for oplevelsen af friluftsliv og natur

Det kan være svært at finde essensen i, hvad kroppen betyder for oplevelsen i friluftslivet. Jeg mener dog, at dette er et af de centrale temaer for denne opgave. Fordi den overvægtiges

kropsoplevelser er et uudforsket område, ligesom kroppens betydning i friluftslivet er uudforsket. Derfor er temaet interessant både set i lyset af opgavens problemstilling, men også som eksempel på den kropslige dimension i friluftslivet. Først præsenterer jeg, som i de foregående afsnit, empiri der har relation til dette tema. Dette var ikke et tema jeg spurgte til direkte. Så citaterne jeg bruger, er svar på spørgsmål, der har sit udspring i andre temaer. Da disse kropsoplevelser var vanskelige at sætte ord på for interviewpersonerne, tager en del af mine tolkninger også udgangspunkt i mine observationer.

5.6.1 Naturen som træningsarena

Flere af interviewpersonerne gav som sagt udtryk for, at det var blevet lettere at nyde naturen, efterhånden som de er gået ned i vægt og kommet i bedre form. De fleste nævner, at kroppen var en begrænsning for dem, inden de begyndte på Alm Senteret. Alt var tungt, også det at gå på tur. En af interviewpersonerne fortalte, at der i begyndelsen af opholdet ikke var overskud til så meget andet end, at sætte det ene ben foran det andet. For nogen var overvægten den direkte årsag til, at de ikke kom ud på tur, selvom de gerne ville.

Det er blevet mye mere moro at gå på tur absolut, fordi konditionen er kommet og vægten er gået ned. Man er kommet i bedre form og det er lettere at nå de mål, du har lyst til at nå. Tidligere ville hoved, men kroppen sagde nej.(R5)

Dette tyder på, at den overvægtige krop og den ekstremt dårlige fysiske form kan være en slags barriere for at komme ud i naturen. Dermed forhindrer kroppen ligefrem tilgangen til oplevelser i naturen. I hvert fald naturoplevelser, der skal være mere end en visuel oplevelse via "fjern synet".

Flere af interviewpersonerne understregede, at det mere var den dårlige form og ikke så meget de ekstra kilo, der begrænsede dem. F.eks. var der de interviewpersoner, der havde været på Alm Senteret i en længere periode, og som på trods af stadig overvægt var kommet i betydelig bedre fysisk form. Derfor kunne de på trods af en høj BMI bevæge sig nogenlunde uhæmmet i relativt krævende fjeldterræn. Derfor er det måske ikke den synlige overvægt, der har indflydelse på naturoplevelsen, men den træningsafhængige fysiske form. Dette var også det, jeg observerede på fjeldturen. De der havde det hårdest på turen var ikke de, der havde den største overvægt, men derimod de, der kun havde været på Alm Senteret i kort tid, og

derfor var i dårligst fysisk form.²⁶ Den fysiske form, er formodentlig det der er det afgørende for om man har overskud til at sanse omgivelserne man færdes i.

For nogle af interviewpersonerne gjorde konkrete kropsoplevelser, at de oplevede onsdagsturene som træning. Følgende citat er et eksempel på dette.

Nej jeg tænker på det som træning, i hvert fald så længe vi går i opover bakker. Da bliver jeg altid træt og svedt, så da tænker jeg på det som træning. Men hvis jeg går på en flad vej, får jeg ikke op pulsen, så det føler jeg ikke jeg har noget stort udbytte af. Det er derfor jeg liker så godt at gå på fjeldet, for da bliver det tungt og du må presse dig. Så jeg tænker på det som træning, men samtidig er det jo som en tur, for jeg er jo glad i at gå på tur. Men jeg tænker mest på det som træning.(R8)

Her minder den høje puls ham om, at det er en slags træning han er i gang med. Fjeldet tiltaler ham, fordi det kan give ham den høje puls, og ikke så meget på grund af de naturoplevelser, det kan give. Her påvirker de fysiologiske faktorer i høj grad naturoplevelsen, som ikke bliver hovedfokus. Derimod bliver oplevelsen af, at aktiviteten er træning, forstærket af den høje puls. Jeg vil dog ikke sige, at de konkrete kropsoplevelser betyder, at der ikke bliver plads til naturoplevelse. Den citerede interviewperson beretter senere i interviewet om intense naturoplevelser. I de følgende afsnit skal jeg via mit teoretiske perspektiv drøfte, hvad den overvægtige krop kan betyde for naturoplevelsen.

5.6.2 Den kropslige naturoplevelse

Flere af de mandlige interviewpersoner beretter om, hvordan det er godt at mærke, at de sveder, at det banker i kroppen. Dette kan vi betegne som fysiologiske faktorer, eller det jeg kaldte konkrete kropsoplevelser. Netop følelsen af at slide og at mærke pulsen gør, at de tænker på turen som træning. Når interviewpersonens puls giver en så stærk association til træningsparadigmet skyldes det, at han er påvirket af sit projekt. Projektet der kan være de mål og forventninger han har med opholdet på Alm Senteret. Om et stort input af fysiologiske faktorer betyder, at der bliver mindre plads til stimuli fra omgivelserne, er svært at svare på. Måske gør de fysiologiske faktorer det ikke direkte, men når specielle fysiologiske faktorer fører til, at man oplever aktiviteten som træning, bliver der måske en fortrængning af

²⁶ Dette vurderede jeg ud fra åndedrætsfrekvens og evnen til at tale mens de gik. Dårlig fysisk form er defineret andet sted, men i det konkrete tilfælde er det primært konidtionen(ml ilt/min/kg), der har betydning for om det opleves som tungt at gå på tur.

omgivelsernes stimuli. En fortrængning der skyldes at tidligere kropslige erfaringer som høj puls, sved og øget åndedrætsfrekvens, er blevet begrebsliggjort som træning. Var de fysiologiske stimuli fra hjerte og muskler mindre, vil aktiviteten måske ikke opleves som træning. I stedet vil stimuli fra naturen være det, der stod stærkeste, og man ville opfatte aktiviteten som friluftsliv og naturoplevelse. Det at de fysiologiske faktorer ser ud til at være så stærke, og de kognitive faktorer med tanker om træning, kunne betyde at de aktuelle stimuli fra naturen ikke trængte igennem. Dette viser sig dog ikke at være tilfældet hvis vi tager udgangspunkt i den citerede interviewperson(R8). Han har et særdeles reflekteret forhold til omgivelsernes stimuli, som jeg skal vende tilbage til senere. Jeg mener at den bevidste oplevelse, man har når, kroppen er overvægtig og den fysiske form er dårlig, vil være stærkt præget af fysiologiske faktorer. Når disse fysiologiske faktorer fører tankerne hen på træning, må vi sige, at den overvægtige krop får indflydelse på friluftslivsoplevelsen. Det er værd, at bemærke, at interviewpersonen ikke opfatter det som træning, når pulsen falder(se sidste citat). Det vil sige, at intensiteten²⁷ under friluftsudøvelsen kan være afgørende for, om det opleves som træning eller friluftsliv. Særligt overvægtige, der befinder sig i en slankekontekst med stor træningsfokus, vil formodentlig få disse træningsassociationer, når friluftslivsaktiviteten foregår ved høj intensitet. Overvægtige der befinder sig i en slankekontekst, kan nemt få kropsoplevelser, der gør friluftslivet til en træningsoplevelse. Det vil sige at for høj intensitet nemt kan betyde, at det jeg kaldte den kropslige naturoplevelse, bliver den primære i de overvægtiges friluftslivsoplevelse. Det vil givetvis betyde at den perceptuelle- og den æstetiske naturoplevelse træder i baggrunden. Er disse to former for naturoplevelse fraværende, vil de overvægtige givetvis blive fastholdt i træningsprojektet, når de går på tur.

5.6.3 Kroppen undertrykker eksistensen

Når vi drøfter kroppens betydning for oplevelserne i friluftslivet, kan vi også drøfte det ud fra fakticitetsbegrebet. Jeg vælger i det følgende at holde mig til Sartres begreber, selvom han i mindre grad beskæftigede sig med kroppen. Burde jeg have valgt ”kroppens filosof” Merleau-Ponty til dette tema, hvor det handler om kroppe? Jeg finder ikke Merleau-Ponty anvendelig i dette tilfælde. Fordi Merleau-Pontys eksempler med kroppe, der ikke er ”normale” stammer fra sygdommens verden. Eksempler med kroppe, der er langt mere ekstreme end den overvægtige krop. Jeg prøver derfor at se, hvor langt vi kan strække Sartres fakticitetsbegreb.

²⁷ Her menes fysisk intensitet dvs. % af VO2 max.

Givetvis vil jeg strække det så langt, at jeg kommer i konflikt med hans frihedsbegreb, men det kommer jeg tilbage til.

Spørgsmålet går altså på, om kroppens fakticitet får indflydelse på, hvordan vi oplever friluftslivet. Vi kan drøfte dette spørgsmål ud fra to perspektiver. Et er hvad den kropslige fakticitet betyder for oplevelsen af omgivelsernes fakticitet, det vil sige naturen. Det andet er hvad kroppens fakticitet betyder for den mening, man tillægger friluftslivet.

Er man overvægtig og i dårlig fysisk form mærker man sin fakticitet hele tiden. Det være sig i hverdagen i almindelighed, men i friluftslivet i særdeleshed. I de projekter der er knyttet til friluftslivets praksis, kommer kroppens fakticitet hele tiden i spil med omgivelsernes fakticitet.

De projekter, den overvægtige kan vælge i naturen, mener jeg bliver begrænset af kroppens fakticitet. For projekterne dannes med baggrund i de overvægtiges fakticitet. Den overvægtige krop og den dårlige fysiske form begrænser de overvægtiges handlinger. Eller som en af de overvægtige nævnte, ”*Hovedet siger ja, men kroppen siger nej*”. F.eks. er fjeldtoppen ikke tilgængelig for alle, nogen vil blive stoppet af kroppens fakticitet. Dermed vil den overvægtige krop sætte en grænse for handlingsmulighederne i friluftslivet. Det er her vi kommer i konflikt med Sartres frihedsbegreb. Eller nærmer vi os måske Østerbergs(1993a) tolkning som er, at enten er menneskets eksistens undertrykt eller skadet, og da har fakticiteten magten; ellers er den menneskelige eksistens fri og da er fakticiteten overskredet gennem et projekt. Jeg mener, at den overvægtige til tider er begrænset af kroppens fakticitet, fakticiteten har i høj grad magten. Derfor mener jeg, at meget overvægtige mennesker i ekstremt, dårlig fysisk form lever med en skadet eller undertrykt eksistens. En skadet og undertrykt eksistens der får betydning, for, hvordan friluftslivet opleves.

Kroppens fakticitet står dog til at ændre, og det er det, der sker under opholdet på Alm senteret. I starten følte de overvægtige det tungt at gå på tur, kroppens fakticitet kunne de overvægtige hele tiden mærke. Efter nogle måneder på centeret er det blevet lettere og kroppens fakticitet overskrides, og omgivelsernes fakticitet fremstår for dem på en ny måde. Det at de overvægtige beskriver, at de pga. bedre form har fået mere overskud til at nyde naturen, kan beskrives som, at de er blevet bedre situerede. De mærker i mindre grad kroppens fakticitet, fordi den er afstemt med projektet og omgivelsernes fakticitet.

Kroppens fakticitet vil opleves forskellige afhængig af det valgte projekt. Er projektet, at tabe sig og blive i bedre form, må kroppen presses og den skal blive træt. Det er en del af projektet at mærke pulsen og sveden. Når der i projektet ligger et ønske om at mærke kroppens reaktioner, er det i følge Østerberg(1993b) ikke et eksempel på at mærke sin

fakticitet. De overvægtige der opfatter friluftslivet som træning vil ikke mærke kroppens fakticitet, fordi den er en del af projektet. De, der opfatter friluftslivet som en hyggelig tur med naturoplevelser, vil mærke kroppens fakticitet, hvis intensiteten bliver for høj. Så kropsfakticitetens betydning vil være afhængig af, hvilket projekt den overvægtige har valgt. For selvom den organiserede aktivitet benævnes tur eller friluftsliv, fremstod det for flere af de overvægtige som et træningsprojekt. Derfor vil kroppens betydning for naturoplevelsen i høj grad være afhængig af det projekt, der ligger til grund for handlingerne i naturen.

Det kan måske forstås sådan, at det er ønskeligt, at de overvægtige betragter friluftslivet som et træningsprojekt, for at det fysiske slid skal opleves som meningsfuldt. Men da bliver det fysiske det eneste meningsfulde, og fysisk inaktivitet vil fremstå som absurd, og uden mening for den overvægtige. Bålet, naturoplevelsen og det sociale er unødvendigheder i det rene træningsprojekt. Det er derimod ønskeligt at give den overvægtige muligheder for at vælge friluftsjourner, hvor kroppens fakticitet ikke nødvendigvis mærkes, men overskrides.

5.7 Kroppen i naturen contra kroppen i gymnastiksalen

I mine indledende hypoteser stillede jeg mig kritisk til aktiveringsmiljøer som fitnesscentre og anden idræt. Derfor drøfter jeg i dette tema, om der er forskel på kropsoplevelserne, alt afhængig af om den fysiske aktivitet foregår i naturen eller i gymnastiksalen. På Alm Senteret deltager brugerne i både idræt og friluftsliv. Derfor havde jeg mulighed for at spørge om kropsoplevelserne, var anderledes i naturen end kropsoplevelser ved træning i gymnastiksalen. Jeg valgte at tage udgangspunkt i kroppen, når jeg spurgte, for netop at få interviewpersonerne til at reflektere over kroppen. Hvis de oplevede andre forskelle, ville de sikkert selv nævne dem, hvor imod kropsoplevelser nok ikke ville blive nævnt uden opfordring. Dette er ligeledes et vanskeligt tilgængeligt tema, fordi de færreste har et reflekteret forhold til kroppen eller naturen. Jeg finder alligevel grundlag for at drøfte temaet med udgangspunkt i interviewteksten og observationerne. For ifølge Torben Hangaard Rasmussen er det fænomenologiens opgave at redegøre sprogligt for den kropslige væren i verden (Hangaard Rasmussen 1996).

5.7.1 "At kjenne sig let"

Den træning, der oftest foregår i gymnastiksalen er aerobic eller cirkeltræning. Øvelserne foregår til musik, med en instruktør der viser bevægelserne, så de overvægtige kan imitere dem. Det, jeg observerede var, at begejstringen blandt deltagerne var ganske begrænset, og

det virkede heller ikke som om, at de bliver udfordret rent motorisk, da det samme bevægelses mønster gentages hele tiden. Aktiviteterne foregår ikke ved specielt høj belastning på kredsløbet, men belaster mange forskellige muskelgrupper skiftevis. De allerfleste gav udtryk for, at de følte det lettere at gå ude sammenlignet med den træning, der foregik i gymnastiksalen.

Ja det gør jeg nok, det er lettere og gå tur ligesom, end at drive med alt den aerobic. Det er også noget jeg synes er kedelig så det har sikkert noget med det at gøre også. Og gå tur har faktisk blevet all right i det sidste. Så det er lidt lettere. (R4)

Bortset fra denne interviewperson, der forklarer det med, at han finder aerobicen kedelig havde interviewpersonerne svært ved at forklarer, hvorfor de følte det nemmere, når de gik ude. Ud fra mine observationer skyldes det ikke, at træningen i gymnastiksalen foregik med højere intensitet end turene ude, tvært imod. Når de overvægtige gik op ad bakke i længere tid, var det ofte med en intensitet svarende til 70-80 % af VO₂max²⁸. Træningen i gymnastiksalen var ofte aerobic eller cirkeltræning, med betydelig lavere intensitet.

En af interviewpersonerne blev under interviewet opmærksom på at hun var mere opmærksom på kroppen når hun var ude, at hun oplevede den anderledes.

Ja jeg gør faktisk det, jeg tænker i grunden ikke så meget på det(kroppen) når jeg er i Gymsalen. Når jeg går tur tænker jeg, åhh det er så dejligt at kende sig let og det er så dejligt at gå op over bakker, og jeg har testet mig en del ved at gå de samme steder for at kende forskellen, og været stolt over det jeg har klaret at opnå.(R1)

Hun oplever altså et ubevidst intenst kropsligt velvære når hun går ude, hvilket hun først blev bevidst om under interviewet.

Omtrent halvdelen af interviewpersonerne oplevede ikke kroppen anderledes fordi at aktiviteten foregik ude frem for inde.

Hos de fleste af interview personerne var der en positiv holdning til træningen i gymnastiksalen. Alligevel foretrak alle en tur ude frem for den indendørs træning, når jeg bad dem om at vælge mellem en dag på fjeldet eller en dag i Gymnastiksalen. Så turen på fjeldet

²⁸ Dette er min vurdering ud fra, åndedrætsfrekvens og evnen til at tale.

og i skoven har en betydelig tiltrækningskraft på de overvægtige, frem for aerobic og cirkeltræning indendørs.

Hvorfor de fleste af interviewpersonerne finder det lettere at gå tur, kan der være flere årsager til. Jeg skal i det følgende komme med et bud på hvad der kan være mulige årsager. En årsag kan være at de finder træningen i gymnastiksalen kedelig og monoton, dette var der f.eks. en af interviewpersonerne der nævnte. Træningen opfattede jeg selv som lidt ensformig, og derfor opleves det måske også som mere fysisk anstrengende, end den i virkeligheden er.

Turen om onsdagen er et afbræk, den fysiske aktivitet er anderledes end de andre dage, og det gør måske, at det opleves som nemmere. Det skal tilføjes, at der fire dage om ugen, er træning i Gymnastiksalen, og bare en enkelte dag med heldagstur ude i naturen. Det kan være årsagen til, at den fysiske aktivitet opleves som nemmere, når de overvægtige er ude på tur. Når en relativ stor del af de overvægtige svarede, at de ikke oplevede kroppen anderledes, fordi den fysiske aktivitet forgik ude i stedet for inde, kan dette muligvis skyldes spørgsmålsformuleringen. For kropsoplevelser er svære at beskrive, og et tema interviewpersonen ikke har reflekteret over tidligere. Derfor er forskellen i kropsoplevelser måske mere nuanceret end det der udtrykkes i de overvægtiges svar. Dette er R1 et godt eksempel på, for først i selve interviewsituationen bliver hun bevidst om, hvordan hun oplever kroppen, når hun er ude på tur.

Selvom interviewpersonerne ikke selv kan forklare, hvorfor de oplever det som mindre anstrengende at gå ude, er det dog et vigtigt point i forhold til opgavens problemstilling. Det er fordi det virker til, at når aktiviteten foregår i naturen bliver det på en eller anden måde lettere at bevæge sig. Uanset hvilke årsager der ligger til grund for, at fjeldet foretrækkes frem for gymnastiksalen, er det noget man må forholde sig til, når man arbejder med overvægtige og fysisk aktivitet.

5.7.2 At være sin krop

Man kan forsøge at drøfte de forskellige kropsoplevelser ud fra Sartres begreber. Som sagt var Sartre ikke så optaget af kroppen, så derfor vil jeg i det følgende supplere med perspektiver fra Maurice Merleau-Pontys kropsfænomenologi.

Vi kan starte med at tage udgangspunkt i kroppen som fakticitet. Hvordan opleves kroppen, afhængig af om det er aerobic i gymnastiksalen eller en gåtur i skoven? Omgivelsernes fakticitet er tydeligvis forskellig. Som jeg omtalte tidligere var omgivelsernes fakticitet ikke bestemmende for valg af projekt, men lægger visse føringer. Gymnastiksalen lægger visse føringer, selvsagt andre føringer end naturen giver. Aerobic timerne giver få

muligheder for selv at vælge egne handlinger. Kroppen skal bevæges på en bestemt måde, blikket må være rettet mod instruktøren, takten i musikken må følges, tempoet må holdes. Kroppen skal disciplineres, og fokus er på kroppen og dens bevægelser. Projektet er at udføre konkrete kropshandlinger, den bagvedliggende intention er vægttabet. Om kroppens fakticitet hele tiden mærkes eller overskrides i gymnastiksalen kan være svært at sige. Det man kan sige er, at i gymnastiksalen bliver der fokuseret på kroppen og dens bevægelser. Kroppens fakticitet træder i forgrunden, det bliver ikke alene den, der former projektet, i gymnastiksalen er kroppen projektet. Derfor bliver det ikke muligt at glemme sig selv (sin overvægtige krop), igennem projekterne i gymnastiksalen. På fjeldturen er kroppen også i bevægelse, men træder ikke i forgrunden på samme måde som i gymnastiksalen, den er ikke projektet. Der er andre projekter på turen som naturoplevelsen og det sociale aspekt. For de der opfatter onsdagsturen som træning, bliver det dog igen kroppens fakticitet, der kommer til at forme projektet.

Er oplevelsen af en puls på 160 ikke det samme, hvad enten det er under en aerobic time, eller i en stejl modbakke ude i skoven? Hvis vi bruger biologien som forklaringsmodel kan vi sige, at 160 i puls er den samme tilstand, hvad enten det er i naturen eller i gymnastiksalen. Den subjektive tolkning af en puls på 160 vil være afhængig af omgivelserne, og hvordan de lægger føringer for projektet. Samtidig vil den overvægtiges tolkning af de 160 i puls være under påvirkning af hvilket projekt den overvægtige befinder sig i, ligesom omgivelserne vil fremstå i lyset af projektet. Jeg mener derfor, at man med udgangspunkt i Sartres begreber kan antage, at de overvægtiges projekt betyder mere for kropsoplevelsen end omgivelserne. Den overvægtiges kropsoplevelse i naturen bliver ikke nødvendigvis anderledes end kropsoplevelsen i gymnastiksalen, hvis den overvægtige begge steder befinder sig i et trænings- og væggtabsprojekt.

Vi kan grave dybere i dette tema om, hvordan kroppen opleves ved at tage udgangspunkt i Merleau-Pontys kropsfænomenologi. Det kan være, at det der sker i gymnastiksalen er, at de overvægtige distancerer sig til kroppen. De **er** ikke deres krop, men de **har** en krop. De fokuserer på, at en kropsdel skal udføre en bevægelse på en bestemt måde, som er underlagt en retningsbestemmende tankevirksomhed. En bevægelse der forsøger at imitere instruktørens bevægelser. Det vil sige, bevægelsen kun giver mening i forhold til efterligning af den anden, og mening i forhold til om bevægelserne giver et træningsstimulus og et væggtab. I følge Merleau-Ponty er kroppen altid rettet mod noget gennem bevægelse, sanser og oplevelser af noget (Hangaard Rasmussen 1996). Men hvad er kroppen rettet mod når den overvægtige laver aerobicbevægelser? Er den rettet mod de andre, instruktøren, væggtabet eller bare sig selv? Når den overvægtige træner i gymnastiksalen kan man sige at,

kroppens bevægelser er styret af reflekterede overvejelser, de enkelte dele er fordelt og dernæst koordineret i et objektivt rum (Hanggaard Rasmussen 1996). Derfor mener jeg, at træning i gymnastiksalen er med til at give de overvægtige en fornemmelse af, at de **har** en krop.

Når de er ude på tur bliver kroppen måske i højere grad den levede og erfarede helhed, som Merleau-Ponty snakker om. Denne tanke kan vi underbygge ved at se på citatet fra R1 i afsnit 5.7.1. Specielt sætningen ”*åhh det er så dejligt at kende sig let*” siger noget om at hun føler sig let, uden at hun fokuserer på at det er kroppen der er let. Hun er let. Hun **er** med andre ord sin krop. De overvægtige behøver måske ikke at tænke, at de **har** en krop når de er på tur, fordi turen i udgangspunktet ikke er tænkt som en disciplinering af kroppen²⁹. I gymnastiksalen er fokus derimod rettet mod kroppen som objekt, et objekt der skal formes og disciplineres. I gymnastiksalen bliver kroppen et objekt, der skal presses ind i specifikke bevægelsesmønstre. Ude på tur er det mere logisk, at kroppen bliver en levet og erfaret helhed. Eller med andre ord, friluftslivsaktiviteter i natur, kan i højere grad end aktiviteterne i gymnastiksalen give oplevelser, der stimulerer det hele menneske kropsligt, intellektuelt og følelsesmæssigt.

5.8 Hvilken slags naturoplevelse?

Det friluftsliv, de overvægtige deltager i på Alm senteret, udspringer af en bestemt kontekst, nemlig at det bruges som en del af et slankeoplæg. Som jeg har antydnet i de tidligere afsnit, betyder slankekonteksten noget for de overvægtiges oplevelse af friluftslivet. Uanset hvordan dette slankeoplæg præger friluftslivet, vil friluftslivet stadig indeholde naturoplevelser af en eller anden karakter. I det følgende forsøger jeg at karakterisere den naturoplevelse, der bliver de overvægtige til del, når de deltager i Alm Senterets friluftslivsoplæg. Jeg karakteriserer de overvægtiges naturoplevelser ud fra de tre typer, jeg præsenterede i teoriafsnittet. Dvs. den perceptuelle-, den æstetiske- og den kropslige naturoplevelse. Opbygningen i dette afsnit er lidt anderledes end de andre. I dette afsnit har jeg præsentationen af empirien sammen med mine fortolkninger. Det har jeg gjort for at bevare en tæt sammenhæng mellem interviewpersonernes citater og mine fortolkninger.

²⁹ Kropsdisciplinering er et begreb der anvendes af Foucault i forbindelse med den magt forskellige samfundsinstitutioner udøver mod folket. Hvor man ved at benytte forskellige disciplineringsteknikker manipulerer, træner og former individers adfærd (Schaaning 1993).

5.8.1 "Mye fint at se"

Når jeg forsøgte at få interviewpersonerne til at fortælle om, hvad der var motiverende ved at være ude i naturen, blev der ofte stille. Flere kom med afværgende svar som f.eks. ”*det er bare fint at være ude*”. De fleste udsagn kan dog knyttes til den æstetiske naturoplevelse, hvor man gerne vil nyde de fine udsigter eller se på årstidernes forandringer, samt dyre og planteliv. De fleste havde svært ved at sætte ord på naturoplevelsen men konstaterede, at der var meget fint at se. Flere af interviewpersonerne var specielt fokuseret på den fine udsigt de kunne opleve, når de kom op på fjeldtoppen. Denne udsigt der var så fantastisk, at den gjorde, at man glemte hvordan man havde slidt for at komme op. Her et par eksempler.

Jeg har det sådan, det er ikke bare artig at starte med at gå gennem en skov og så finde sig en plads der inde, hvor det eneste du ser derinde er himlen og granbuske. Man skal komme sig lidt op i højden, så man får lidt udsigt(R6).

At være ude i naturen faktisk, der er mye fint at se på. Udsigten er ganske all right når du kommer op på toppen og ligesom har grejet det mål, føler du dig utrolig lettet, du angre ligesom ikke på at du gik der op, er du sliten når du kommer op er det vert det for det(R4).

Oplevelsen på toppen af fjeldet er af visuel karakter, hvor kvaliteten ofte afhænger af om man kan se langt. Det er ikke kun den dramatiske udsigt til fjeldene og fjordene der fanger opmærksomheden. Også de nære ting bliver der lagt mærke til, så som dyr og planter. Det var dog udsigten fra fjeldtoppen, der gjorde det stærkeste indtryk, muligvis fordi den var kombineret med følelsen af personlig sejr. Derfor vil jeg sige, at den æstetiske naturoplevelse hvor ”fjern synet” bruges, står stærkt i de overvægtiges friluftsoplevelse. I forhold til mine observationer virker det ikke til at ”nær synet” bliver brugt i så høj grad som ”fjern synet”. De nære ting levnes ikke så meget opmærksomhed.

Som nævnt tidligere var det ikke naturoplevelsen, der var hovedmotivet hos alle interviewpersonerne, men der imod væggtab og træningsudbytte. I hvert fald ikke hvis vi tænker på den æstetiske og perceptuelle naturoplevelse. For selvom de ikke selv beskriver det som naturoplevelse, vil jeg sige, at de har et enormt fokus på den kropslige naturoplevelse. Specielt med henblik på den måde de beskriver, hvordan fjeldet påvirker deres krop når de går op ad bakke. Det vil sige at terrænets former hele tiden minder dem om deres krop, når de handler i naturen. De der fokuserede på det som træning, oplevede den kropslige

naturoplevelse som positiv, fordi de gerne ville slide og træne hårdt. Andre ønskede dog ikke et så hårdt træningsstimulus når de gik på tur. De syntes ikke om gå op ad bakke og foretrak fladere skovterræn frem for fjeldterræn. En af interviewpersonerne udtrykte det således:

Jeg er ikke så vældig glad i tunge opover bakker, men det er lidt morsomt når du kommer på toppen. Det jeg egentlig liker bedst er skogsterræn, sådan bortover. Træde over kviste, sten og myre, det liker jeg vældig godt.(R7)

Hun værdsætter altså den kropslige naturoplevelse skoven kan give, frem for den fjeldet kan give. Hendes projekt er ikke træningsprojektet, derfor ønsker hun at bevæge sig i en naturtype, der ikke fremprovokere hårdt fysisk slid. I stedet fortrækker hun en naturtype, der kan udfordre hende motorisk. Det vil sige, at den kropslige naturoplevelse ikke nødvendigvis behøves at relatere sig til trænings- eller væggtabsprojektet.

Som sagt var der nogen, der havde intense kropslige oplevelser i friluftslivet. Overraskende nok var det nogle af dem med den intense kropslige naturoplevelse der også havde beskrivelser af det jeg kaldte, æstetiske og perceptuelle naturoplevelser. En af dem, der hele tiden tænkte på turene som træning svarede følgende, da jeg spurgte om han også nød naturen.

Ja jeg gør det, jeg synes det er flot natur, og jeg liker at høre på dyr som laver lyde og se dyr og fugle. For jeg ved at mange går med sådan mp3 spiller med musik, men det klarer jeg ikke, for jeg syntes der er så meget fin musik i naturen. Jeg liker at hører på lyde fra fugle og dyr og alt sådan noget. Så jeg nyder at gå ude. Jeg synes der er en masse flot at se. (R8)

R8 var en af de eneste interviewpersoner der beskrev oplevelsen af de nære ting i naturen, som påvirkede hører og synssansen. Dette viser givetvis, at mange af de overvægtige befinder sig på et præ-refleksivt bevidsthedsniveau, når de er på tur, og sjældent løfter naturoplevelsen op på det refleksive niveau, som R8 har gjort³⁰. I og med at naturoplevelsen ikke foregår på det refleksive niveau, bliver det også svært at sætte ord på naturoplevelsen. Det, som jeg karakteriserede som den perceptuelle naturoplevelse var stort set ikke til stede hos de overvægtige. De beskrev det ikke selv under interviewet, og jeg observerede det heller ikke. Dels var der ikke overskud til at indhente information, og der var heller ikke brug for den,

³⁰ Præsentation af de refleksive niveauer findes i afsnit 2.5.4.

pga. de pædagogiske rammer, der var om deres friluftslivsture. Det manglende overskud kommer fordi de overvægtige enkelte gange er presset på grund af høj intensitet, men det er ikke så ofte. I pauserne, hvor der burde være overskud til informationsindhentning, var de våde og frøse, og derfor havde de ikke overskud til at bearbejde og fortolke de sanseindtryk de fik. I tillæg til at der til tider mangler et fysisk overskud, bliver der heller ikke fra vejledernes side stimuleret til at indhente information om omgivelserne. Jeg tænker på de observationer, jeg gjorde på den tur, hvor jeg var med. Her var de overvægtige ganske passive. Passive på den vis, at alt nødvendig informationsindhentning, blev fortaget af den vejleder/instruktør, der havde ansvaret for gruppen, og ikke af de overvægtige. Det vil sige, at de overvægtige bliver ikke opfordret eller stimuleret til at rykke ind i en mere reflektiv tilstand.

Jeg frygtede, at den kropslige naturoplevelse kunne blive så stærk hos den overvægtige, at den ikke gav plads til den perceptuelle- og den æstetiske naturoplevelse. Bliver der ikke plads til disse to former for naturoplevelser, og heller ikke stimuleret til disse, gennem det aktuelle oplæg, kan friluftslivet let blive reduceret til træningsseancer. Træningsseancer hvor bare den kropslige naturoplevelse kommer i fokus. Den frygt var dog ubegrundet, da det viste sig, at de med intense kropslige naturoplevelse og stærke trænings- og vægttabsmotiver også havde intense æstetiske naturoplevelser. Så selvom naturoplevelser af æstetisk karakter ikke er det stærkeste motiv for, at gå på tur, er de også tilstede hos de af interviewpersonerne med stærke vægttabsmotiver. Der imod ser det ud som om, at den kropslige naturoplevelse og det pædagogiske oplæg til dels forhindrer det jeg kaldte den perceptuelle naturoplevelse. Hvilke igen er præget af den overvægtiges projekt.

Jeg tror, at det er af stor vigtighed, at der fokuseres på den perceptuelle naturoplevelse, hvis vi skal fjerne noget af fokus fra den overvægtige krop. Begynder vi at hente og bearbejde information fra omgivelserne omkring os, kan turen få et andet meningsindhold end det den rene træningstur har. Et indhold der kan give den overvægtige et bredt spekter af motiver for at dyrke friluftsliv.

Alle, der er på Alm Senteret, er stærkt motiveret for at tabe sig. Dette motiv ser ud til at påvirke alle handlinger, de foretager sig. Hos nogen præger dette motiv også deres friluftsudøvelse, og derfor også den naturoplevelse de får, når de går på tur. Den betydning de overvægtiges individuelle motiv/projekt har for hvilke former for naturoplevelse, der kan blive de overvægtige til del er vigtig. Ligeledes mener jeg, at det pædagogiske oplæg har stor betydning. Derfor tror jeg, at man kan få den perceptuelle naturoplevelse til at fylde mere, end den gør i Alm Senterets friluftsliv. Dette skal jeg vende tilbage til i kapitel 6.

5.9 Når motivet er vægttab og træning

I mine interview forsøgte jeg, at få frem, hvad det var, der motiverede de overvægtige, når de gik på tur med Alm Senteret. Jeg prøvede så vidt muligt at undgå at komme med eksempler på motiver, da jeg ville undgå at min forforståelse kom til at præge de overvægtiges svar. Dette lykkedes kun delvist, da jeg måtte komme med eksempler til nogle af interviewpersonerne, hvis jeg ville have svar. Hos ca. halvdelen af interviewpersonerne var vægttabet det stærkeste motiv for at gå på tur. Selvom vægttabsmotivet ikke er det stærkeste hos alle, er det et vigtigt tema at drøfte i forhold til opgavens problemstilling.

5.9.1 "Går jeg en tur, går jeg for at træne"

Specielt blandt mændene var det alt overskyggende motiv vægttabet. Det stod så stærkt hos nogle, at det var vanskeligt at få drejet samtalen over på andre motiver. En interviewperson svarer således.

Det er bra at det er socialt, det er jo kjekt have det koselig, men det viktigste for mig er jo at jeg går ned i vægt hele tiden. Det er det som er det viktigste.(R8)

Det var altså vægttabet, der var hovedmotivet for denne interviewperson. Han understregede flere gange i interviewet, at han tænkte på at tabe sig hele tiden. Jo mere fedt han kunne forbrænde på turen jo bedre. Han fortalte også, at de valg han foretog undervejs på turen var stærkt præget af, hvad der var mest effektivt i forhold til vægttab. Hovedmotivet for at vælge turen til fjeld toppen, er ikke den udsigt han kunne opleve deroppe, men fjeldets evne til at belaste kroppen, og dermed øge kalorieforbruget.

Her har jeg citeret et længere uddrag af interviewet for at vise, hvordan samtalen bliver ved at kredse om vægttab og krop, selvom om jeg jagter på andre motiver.

I: Hvorfor tror du det har ændret sig?

R4: Det er fordi jeg er blevet lettere, og har lettere ved at koncentrere mig. Fået større motivation. Du får jo kæmpe stor motivation når du går ned i buksestørrelse og på vægten ser du det går nedover. Det er den største motivation.

I: Det er vægttabet?

R4: Ja, og at du får et lidt andet udseende.

I: Tror du så at du vil miste motivationen, hvis vægttabet stopper på et tidspunkt?

R4: Nej det tror jeg ikke. Jeg ved at du mister mest tidligst i forløbet, det er er du går ned mest for der har du meget vand i kroppen for at sige det sådan, men jeg er indstillet på at jeg ikke kommer til at miste lige meget udover, men jeg skal gøre mit bedste for at klare det. Så jeg kommer til at stå på, og træne hårdt for at opretholde det, som jeg skal gå ned

I: Er der noget andet der er motiverende ved at gå på sådan en tur end lige netop vægttabet?

R4: Jeg går ned i centimeter rundt maven. Jeg kan passe ned i mindre buksestørrelse, det er jo positivt. Du bliver jo sprekere, mærker det fra første uge jeg var her. Jeg havde ikke samme tempo, havde ikke orket det samme dengang som nu. Jeg havde ikke orket den tur som vi havde i dag. Det er jo utrolig hvad som sker. (R4)

Jeg får ham ikke umiddelbart til at nævne andre motiver end dem, der har relation til de forandringer, der sker med hans krop. Selvom der nævnes andre motiver end vægttabet, er der ingen tvivl om at det var hovedmotivet for nogen af dem jeg snakkede med. De med det stærke væggtabsmotiv, opfatter onsdagturene som træning, og den fysiske dimension er vigtig for dem. Her er endnu et eksempel, hvor den samme interviewperson som ovenfor beskriver denne voldsomme træningsfokusering.

R4: Det er træning. Går jeg en tur, går jeg for at træne.

I: Det er ikke så meget naturoplevelsen?

R4: Nej det er ikke derfor. Det er for træningen.

I: Så du kunne egentlig lige så godt have gået rundt 5 timer inde i Oslo, som du kunne gå her ude eller hvad?

R4: Ja jeg kunne have gjort det.

Undervejs på turen observerede jeg en form for rastløshed, hos flere af de overvægtige. De fandt ikke roen i pauserne. Turen skulle bare overstås, så hurtigt så muligt. Dette er givetvis et resultat af dette træningsmotiv som flere af dem har. Nogle af interviewpersonerne gik til tider på en særdeles målrettet måde, og der var ingen tvivl om, at målet var høj puls og højt energiforbrug. Jeg havde måske en forventning om, at det fysiske slid ville blive nævnt, når jeg spurgte efter negative sider ved turlivet. Det bliver nævnt andre steder i interviewet, at det er tungt at gå på tur, men det bliver ikke nævnt som en negativ ting. Det er nok, fordi at flere

af de overvægtige anser turene som træning, derfor bliver det meningsfuldt at blive træt i kroppen.

5.9.2 Konsekvenser af væggtabsmotiver

Det var næsten skræmmende at høre, hvor meget nogle af interviewpersonerne tænkte på væggtab, når de gik på tur. Det blev ikke bare nævnt en gang i interviewet, nej flere gange nævnte de uopfordrede væggtabs og træningsmotiverne. Disse motiver påvirkede alt hvad de foretog sig. Når væggtabet er hovedmotivet for at gå på tur, hænger det jo nok sammen med det overordnede mål de overvægtige har med deres ophold på Alm Senteret. Her var væggtabet det alt overskyggende mål, og dette præger derfor også deres indstilling til friluftsliv. Derfor afkræfter interviewpersonerne med væggtabsmotivet min hypotese, der gik på, at friluftsliv kunne fjerne noget af fokus fra krop, væggtab og træning.

Jeg har hele tiden taget udgangspunkt i, at turen om onsdagen var friluftsliv, og har hele tiden drøftet de overvægtiges oplevelser i forhold til friluftsliv, dvs. i forhold til eksisterende friluftslivs diskurser. At alle drøftelser tager afsæt i friluftslivsbegrebet, er ikke i overensstemmelse med virkelighedsopfattelsen hos alle de overvægtige. Som citaterne viser, er der flere af interviewpersonerne der opfatter disse onsdagsture som træning, og motiverne er væggtab og forbedring af den fysiske form. Motiver der typisk er knyttet til træning. Er det så ligegyldigt om aktiviteten kaldes for træning eller friluftsliv, når nu bare aktiviteterne er det samme? – Nej, ligegyldigt er det ikke, hvis ideen er at aktiviteter i naturen under betegnelsen friluftsliv skal tilbyde noget andet end de eksisterende træningsregimer³¹ (Augestad 2002)(Turner 1992). Træningsregimer der lægger føringer for regulering af krop og levemåde. Træningsregime kan også forstås som et kropsregime. Et begreb der refererer til ”den magt, som den almene kropsnormativitet udøver i forhold til den enkelte krop”(Nielsen 1997, s. 46). Hypotesen var, at friluftslivet kunne fjerne noget af fokuseringen på krop- og helseperspektivet, og kunne tilføre noget andet end det helserelaterede træningsregime. Det at de overvægtige befinder sig i et træningsregime på Alm Senteret gør, at normerne for krop og levemåde, der knytter sig til dette regime, trækkes med ind i friluftslivet. Selve rammerne for turoplægget er også præget af regimet. Et eksempel på dette er turdagen som ellers skal være anderledes end de andre dage. Alligevel holder man fast i, at maden skal serveres på de samme klokkeslæt. Det virker mærkeligt, at man lader pauserne blive bestemt af uret, i stedet

³¹ Regime er ”et system som er baseret på visse grundlæggende regler og en styring eller reguleringen av kropp og levemåde”(Augestad 2002 s. 290).

for når situationen tilsiger det. Ligeledes er maden den samme. Man medbringer en fedtfattig yoghurt, når fjeldet bugner af blåbær. Disse blåbær kunne nemt laves til et lækkert fedtfattigt mellemmåltid. Man bibeholder på den måde en del af hverdagsrutinerne fra centeret, selvom man er ude på tur. Derved gennemsyres friluftslivet af et regime der er bygget op om vægttab og træning.

Når det sker, sker der noget med meningsdimensionen i friluftslivet. Evt. mister man nogle af friluftslivets mulige pædagogiske potentialer³², og naturen bliver reduceret til et instrumentelt træningsstudie. Et eksempel er fjeldet, der tillægges samme værdi som en stepmaskine i et fitnesscenter og vurderes ud fra, hvor effektivt det stimulerer kroppen til at forbrænde kalorier. Men fjeldets evne til at give naturoplevelser træder i baggrunden, og er i bedste fald reduceret til naturoplevelsen på toppen. At leve med og i fjeldet³³, bliver ikke den relation de overvægtige får til fjeldet, når de færdes på fjeldet med stærke væggtabsmotiver.

Et interessant aspekt ved dette tema var, at det kun var hos mændene væggtabsmotivet prægede friluftsudøvelsen. Jeg skal ikke gå ind i en dybere drøftelse af denne kønsforskel, da den ligger lidt uden for opgavens problemfelt. Det er dog en interessant forskel, som burde undersøges nærmere. Om denne forskel er knyttet til det at være overvægtig, eller om den kønsforskel også findes i resten af befolkningen kunne være interessant at undersøge.

5.9.3 Vægttabet som et projekt i friluftslivet

Hvis vi skal sige noget om hvilken betydning væggtabsmotivet får for den overvægtiges oplevelse af friluftslivet, kan vi hente hjælp i Sartres begreber. Vi kan oversætte motiv med projekt eller intentionen, der ligger til grund for handlingen. På slankecenterets ugeplan står der friluftsliv, men den overvægtiges projekt er ikke friluftsliv, det er væggtab og træning. Dermed bliver situationen en anden, det bliver andre kvaliteter og mønstre der afdækkes i naturen, når projektet er væggtab, og ikke friluftsliv. Kroppen og omgivelserne fremtræder på en særlig måde når projektet er væggtab og træning. Sveden og pulsen bliver meningsfuld fordi det er hensigten med projektet. Fakticiteten overskrides, når det er et væggtabsprojekt. Er projektet friluftsliv, i form af naturoplevelse og socialt samvær, vil sveden og åndenøden opleves som meningsløs og absurd. I det tilfælde vil fakticiteten mærkes. Nu hvor projektet er

³² Næsten alt litteratur der beskæftiger sig med det, jeg har kaldt friluftslivets pædagogiske potentialer bygger på tro og antagelser, og i mindre grad på empirisk forskning. Tordsson siger følgende om friluftslivet som pædagogik: *"den legger vekt på helhet før del, opplevelse før faktalæring og sanselighet og refleksjon i stedet for resepsjon af fakta i abstrakta strukturer"*. I friluftstraditionen har der været fokuseret på at en sådan en måde at møde verden på kan bidrage til selvrealisering og et forbedret forhold til naturen (Tordsson 1996a s.12).

³³ Dette kommer fra Arne Næss' forord til P. Zappfes "Barske glæder" Fjelllets vildhet, storhet, suverenitet er ikke geologiske egenskaber, men betinges af relationen til det oplevende menneske. Man bør aldrig forveksle "det å bare befinde seg, geografisk sett, på fjellet og det at leve med og i fjellet" (Zappfe 1987).

træning og vægttab, giver det mening for den overvægtige, når han bliver træt og mærker kroppens reaktioner. Omvendt oplever de med vægttabsmotivet, friluftslivet som meningsløst, hvis ikke kroppen presses og fedt forbrændes. En af interviewpersonerne følte at tiden var bortkastet, hvis ikke det var "fysisk tøfft" når han var på tur. I at med at høj puls og sved er det meningsfulde, vil det også forme den overvægtiges handlinger. For de vil efterstræbe, at få den høje puls og den værkende krop, og dermed vil de til enhver tid søge at højne arbejdsintensiteten i de forskellige friluftslivsaktiviteter. Dette kan virke socialt ekskluderende, da ikke alle nødvendigvis opfatter det at gå på tur som et træningsprojekt. Ligeledes vanskeliggør en høj arbejdsintensitet, det jeg tidligere har omtalt som den perceptuelle naturoplevelse. Har man som overvægtige et vægttabprojekt når man går på tur, vil man også føle at projektet mislykkes, hvis turene ikke fører til vægttab. Turene har ingen værdi i sig selv.³⁴

Jeg var i afsnit 5.6 inde på hvad kroppens fakticitet betød for oplevelsen af naturen. I det følgende bliver det interessant at drøfte hvad projektet betyder for oplevelsen af naturen, med vægttabprojektet som eksempel. Et eksempel er fjeldet. For dem med vægttabsmotivet fremstår fjeldet som et træningsinstrument, der i kraft af sin vertikale og horisontale afstand til toppen er garant for høj puls og kalorieforbrug. Når projektet er vægttab, bliver fjeldet ikke tolket stort anderledes end en stepmaskine i et helsestudio, på trods af at fakticiteten er en helt anden. Og hvad sker der når vægttabprojektet ikke er der mere, fordi negativiteten forsvinder? Vi husker at negativitetsbegrebet referer til en objektiv mangel. I det her tilfælde mangel på en normalvægtig krop og god fysisk form. Hvordan vil fjeldet fremstå for den overvægtige, når der ikke mere er brug for det som træningsredskab, vil det blive uinteressant? Dette vil være uheldigt, da tilbagevenden til et inaktivt liv uden friluftsliv, givetvis vil føre til vægtøgning og dårlige fysisk form, med de følgesygdomme jeg har omtalt tidligere.

Sådan som jeg har fremstillet det, kan det lyde som om at den overvægtige befinder sig i et låst eller stivnet projekt. Det man kan håbe er, at modstanden eller mulighederne i

³⁴ I motivationspsykologien taler man om indre og ydre motivation. Den indre motivation kan beskrives som en indre oplevelse af aktivitetens egen værdi. For den indre motiverede deltager vil aktiviteten være et mål i sig selv og igennem aktiviteten vil der være mulighed for selvrealisering, oplevelse af identitet, samvær med andre, oplevelse af kompetence, fysik og psykisk velvære. Den ydre motivation består af belønninger udefra. Motivationen fremmes gennem omgivelsernes forventede reaktion, som kan bestå i anerkendelse og ros, status, præmier, penge, opmærksomhed. (Brinch 1991)(Vallerand 2001). Vallerand(2001) beskriver også vægttab som en form for ydre motivation. For ydre motiverede deltagere vil præstationen være afgørende for videre deltagelse i aktiviteten. Er det den indre motivation, der er den stærkeste, vil præstationen ikke have indflydelse på videre deltagelse i aktiviteten. I et studie af Blanchard og Valerande 1998, undersøgte man konsekvenserne af indre og ydre motivation hos folk, der var med i et slankeoplæg, der bestod af diæt og træning. Det vil sige, hvordan påvirkede motivationen koncentrationen og glæden under træningen. Den undersøgelse viser klart, at ydre motivation har negativ effekt på de nævnte parametre.

naturen kan gøre at projektet omdefinieres til nye projekter, der ikke var planlagt på forhånd. Projekter der ikke handler om vægttab.

Når projektet er vægttab, fremstår naturen på en særlig måde. En måde som adskiller sig fra den måde naturen fremtræder på, hvis projektet er friluftsliv³⁵. Jeg har sat tingene lidt på spidsen, for det enkelte individs friluftslivprojekt vil ofte indeholde flere dimensioner, hvor den kropslige dimension også er til stede. Men sikkert er det, at vægttabsprojektet betyder noget for oplevelsen af friluftslivet, derfor må man som pædagog og vejleder være opmærksom på, hvilke individuelle projekter de overvægtige vælger, når de deltager i friluftsliv. Som overvægtig bør man også selv være opmærksom på sit projekt. Jeg drøfter i kapitel 6, hvordan man kan forsøge at fjerne vægttabsprojektet hos overvægtige, der deltager i friluftsliv.

5.10 Oplevelse af læring på tur

Når vi skal sige noget om hvordan de overvægtige oplever friluftslivet, må vi også kigge på den pædagogiske og didaktiske ramme. Fordi den pædagogiske og didaktiske rammer ofte har afgørende betydning, for hvad den enkelte kan opleve, og hvad vi kan realisere af dybere målsætninger (Tordsson 1993). Jeg kunne have gået til vejlederne og spurgt om pædagogiske mål og midler osv. Med fænomenologien som udgangspunkt fandt jeg det mere rigtigt at gå til de overvægtige selv. Det vil sige få de overvægtige til at berette om deres oplevelse af den pædagogik de blev udsat for. Mere konkret gik jeg ind og spurgte om de lærte noget på turene, og om den vejleder de havde med på turen betød noget for den samlede oplevelse. Min hensigt med at spørge de overvægtige, om de lærte noget var, at finde ud af, om der foregik en form for naturvejledning eller en form for oplæring i de forskellige friluftslivspraksiser.³⁶

5.10.1 ” Vi lærer ikke enormt meget, vi går bare”

Hos interviewpersonerne var der blandede opfattelser af, hvorvidt man lærte noget på turdagene. Det var tydeligt, at der var sket en ændring på det punkt, og at gruppen havde haft forskellige oplevelser med læring, afhængig af den vejleder der var med på turen. Den tidligere ansvarshavende for onsdagsturene var stoppet på Alm Senteret en måned før jeg gennemførte interviewene. De overvægtiges udsagn tydede på, at han havde haft viden om naturen og lokalområdet. En viden han havde formidlet videre undervejs på turene.

³⁵ Her forstås friluftslivet som et overordnet projekt, der åbner mulighed for mange forskellige underprojekter, mens vægttabsprojektet kan være mere determinerende i forhold til valg af underprojekter.

³⁶ Med Friluftslivets praksis menes der mønstre af handlinger i friluftslivet. Fælles kendetegn for disse er at den enkelte eksponerer sig for naturen, lader den virke på krop og sanser, og opsøger situationer hvor den enkelte må handle (Tordsson 2003). Jeg tænker mere konkret på praktiske færdigheder knyttet til friluftslivet, som f.eks brug af kort og kompas, at tænde bål osv.

Interviewpersonerne der havde været på Alm Senteret i længere tid, kunne berette om dette. Følgende er et eksempel på hvordan en af interviewpersonerne har oplevet denne ændring.

Jeg syntes ikke vi lærer så meget om naturen, nej det gør vi ikke. Der er ingen der rigtigt har været optaget af det. Vi lærer jo lidt, hvis vi ser nogle fugle og sådan. Sådan som ham Ole der var med os før. Han havde lidt greier på sådan noget. Så hvis der var noget, sagde han hvad det hed.....(..)...Jeg kan ikke så meget om sådan noget selv så jeg syntes det havde været greit at have lært lidt mere om det forskellige dyreliv. R8

De, der var ansvarshavende for onsdagsturene på Alm Senteret på det tidspunkt, hvor jeg gennemførte mine interview og observationer, havde mindre kendskab til naturen, eller formidlede det i hvert fald ikke videre. Flere af interviewpersonerne ønskede, at der skulle være mere indhold på turene, og ville fortrække at der blev fortalt mere om naturen. Her et uddrag fra interviewet, hvor vi snakkede om dette tema.

I: Når I er på tur om onsdagen, føler du så du lærer noget undervejs, lærer I noget om naturen eller går I bare?

R6: Nej altså vi lærer vel ikke enormt meget vi går jo bare

I: Er det ok?

R6: Det havde været helt greit for mig om vi havde haft en lille luring, der havde fortalt hvorfor det er sådan og sådan. Så det havde bare været bra?

Nogle nævnte også, at hvis turen fik lidt indhold fjernede man lidt af fokus på træningsmotivet, hvilket de gerne så. De fleste mente, at der skulle være en tilpasset mængde information på disse ture, så man også selv kunne få lov at nyde naturen. Det blev nævnt at interessen for naturen øgedes, når man efterhånden fik større viden om den. Stort set alle så gerne, at turene havde et større indhold, i form af naturvejledning.

På den tur jeg var med på, observerede jeg ikke en eneste situation hvor vejlederne på nogen måde lærte fra sig. De fungerede mere som guider. De gav besked om spisetider, og hvilken vej vi skulle gå. På den tur jeg observerede foregik der ingen form for natur eller kulturvejledning og heller ikke oplæring i friluftslivets praksiser. De ansvarshavende var meget styrende på turen, viste vejen, lavede bålet, styrede pauser osv. Meget lidt blev lagt ud til deltagerne. Derfor blev de en anelse passive på visse områder, og det eneste der krævede

deres fokus, var den fysiske aktivitet. Derfor blev den samlede oplevelse måske ikke den konfluente, som der ellers nævnes som en mulighed når vi driver pædagogik med friluftslivet. Eksemplerne er mange; bålet og kaffen blev lavet af den ansvarlige, ingen af de overvægtige blev opfordret til selv at handle. Ingen i gruppen var delagtige i orientering og vejvalg, ikke en gang grundigt informeret om længde og antal højdemeter på turen. Så de fulgte bare ”passivt” den ansvarlige. Det ville være hensigtsmæssigt om de ansvarlige i højere grad indtog vejlederrollen, for målet må være at de overvægtige får færdigheder med sig, så de selv kan færdes og trives i naturen på egen hånd. Jeg vender tilbage til dette i kapitel 6. Det at deltagerne er passive er heller ikke hensigtsmæssig, hvis vi ønsker at de skal opleve ”at være projekt hele tiden”. Ved at være projekt hele tiden kan vi aflede opmærksomheden fra vor egen fakticitet. Så snart vi handler, glemmer vi at vi er smukke, grimme, slanke eller fede, og den der er fed, håber også at andre gør det(Østerberg 1993b).

Et andet svar jeg fik fra flere af interviewpersonerne, når jeg spurgte om de lærte noget undervejs var, at de lærte noget om sig selv på turene. De lærte at presse sig selv, og lærte, hvor meget de egentlig kunne klare. Det form for læring kan siges at opstå, fordi interviewpersonerne udsætter sig for naturen, og i mindre grad pga. de pædagogiske greb der bliver gjort. Det kan selvfølgelig betragtes som en form for pædagogik, at man vælger at gå en toptur, hvor de overvægtige bliver udsat for et fysisk pres, hvor de bliver nødt til at presse sig selv. Jeg har dog ikke indtryk af at topturene er valgt ud fra et ønske om at stimulere til mentale processer, men i højere grad de fysiologiske. Selvom den personlige udvikling, nogle af de overvægtige oplever undervejs, ikke er et resultat af en gennemtænkt pædagogik er den alligevel værdifuld, og noget vi bør være opmærksomme på.

5.10.2 Hvorfor går de bare?

Ud fra de observationer jeg har gjort, virker det som om oplæring i specifikke friluftslivspraksiser ikke eksisterer i friluftslivsoplægget på Alm Senteret. Heller ikke det, de overvægtige fortalte i interviewet tydede på dette. Årsagerne skal muligvis findes i, at der i den norske friluftslivsmyte findes en overbevisning om at alle nordmænd kan gå på tur, og det ikke er noget man skal lære. En myte der givetvis præger både de ansvarshavende og deltagerne. Når interviewpersonerne ønsker et større indhold viser det, at der er rum for at skabe et mangfold af motiver for at gå på tur. De ønsker at få mere ud af turen end det kropslige træningsstimulus.

Det jeg oplevede igennem mine interview og observationer var, at de overvægtige ofte manglede overskud når de var ude. Årsagen til dette var ikke på grund af at det var fysisk anstrengende. Årsagen til dette var, at de ikke mestrede helt basale færdigheder, som f.eks. at klæde sig hensigtsmæssigt. Selv det at klare sit fornødne i naturen var et problem for nogen.

De overvægtige nævnte ikke selv, at de manglede disse færdigheder. Det mener jeg skyldes uvidenhed og ikke, at de ikke ønskede at besidde dem³⁷. I projektets begyndelse så jeg oplæring i basale friluftsfærdigheder som noget fundamentalt, hvis friluftslivet skulle kunne bruges til aktivering af overvægtige. Denne antagelse er jeg i den grad blevet styrket i. Fordi jeg mener, at man via oplæringen i praksisser knyttet til friluftslivet vil give de overvægtige bedre muligheder for at vælge imellem friluftslivets mange projekter. Det mangfold af projekter, der måske kan sikre en livsvarig deltagelse i friluftsliv.

Jeg var inde på at de overvægtige levede i det Sartre beskriver som ”ond tro”. Det vil sige at de overvægtige fornægter for sig selv at de er frie. De har fået den opfattelse at det er arv og miljø, der har bestemt at de er blevet den de er. Jeg tror at friluftslivet kan få de overvægtige til igen at tage ansvar for deres handlinger, og begynde at vedkende sig friheden og muligheden for at træffe egne valg. Men de overvægtige bør få mulighed for at træffe egne valg når de er ude i naturen Det kan være at finde vej, at spise når man er sulten, at arbejde for at få varmen tilbage i kroppen, at tage en pause når de bliver trætte. Igennem disse handlinger kan den overvægtige måske igen få følelsen af frihed, og opleve at de kan tage ansvar for eget liv. Lignende tanker finder vi i (Tordsson 2003)(Bjørnå 2005). Jeg mener at friluftslivsoplægget på Alm Senteret ikke gav de overvægtige mange muligheder for at træffe egne valg. Og de overvægtige havde ofte heller ikke forudsætningerne for at træffe disse valg, på grund af manglende friluftserfaring og den manglende oplæringen i friluftslivets praksiser.

De der er ansvarlige for friluftslivsoplægget på Alm Senteret har ikke nogen uddannelse, der knytter sig til friluftsliv. En har en idrætsuddannelse fra et europæisk land uden friluftslivstraditioner, den anden har stor friluftserfaring men ingen pædagogisk

³⁷Ivar Frønes beskriver, hvordan ”*motivasjonen har et språk, utviklingen og emansivering af dette språket er en utvikling af menneskelig motivasjon. Mennesket er, i Sartres betydning, det det ikke er, det det vil være, det det mangler* (Frønes 2001 s. 59). Et rigt vokabular er et visionernes vokabular. Et rigt vokabular gør at man i højere grad er klar over hvad man ikke er, men kan være. Dette motivationens vokabular udvikles gennem roller og erfaringer. Der er en cirkeleffekt mellem kompetence, handling og motivationelt vokabular. Indskrænket motivationelt vokabular vil betyde, at videre motivation ikke udvikles, individets manglende kompetence gør f. eks. , at motivationsvokabularet domineres af ønsket om at trække sig tilbage. De overvægtige har få erfaringer med friluftsliv og derfor et fattigt motivationsvokabular, når det gælder friluftslivets praksiser.

uddannelse. Dette vil selvsagt have betydning for den pædagogik der udøves **med** og **i** friluftslivet på Alm Senteret. I kapitel 6 kommer jeg med refleksioner over, hvordan man kan skabe og gennemføre friluftslivsoplæg for overvægtige, der er i en slankekontekst. Refleksioner der er rettet mod, at vi kan realisere dybere målsætninger, som f. eks at få de overvægtige til at tage ansvar for eget liv og egen krop.

5.11 Sociale aspekter

Friluftslivet er både blevet beskrevet som en arena hvor idealet er at være alene, men det er også blevet beskrevet som en arena hvor samværet med andre er vigtigt. Dette har været forskelligt afhængigt af historisk tid(Tordsson 2003). Friluftslivet har ligeledes været brugt som et pædagogisk instrument for personlig og social udvikling i en række forskellige sammenhænge(Tordsson 2003). Buhl(1996) beskriver hvordan ”unormal overvægt” kan forstyrre forholdet til andre mennesker. Derfor anser jeg det for relevant at drøfte, hvilke betydning det sociale aspekt har for de overvægtige, når de deltager i friluftsliv. Under interviewet spurgte jeg til hvad gruppen betød for den samlede oplevelse, og om lysten til at gå på tur alene.

5.11.1 ”Onsdagsturen er kosetur”

Mange vægtede det sociale utrolig højt på fjeldturene om onsdagen. At gå sammen med andre, og opleve naturen sammen med andre, var vigtigt for alle. Der var en markant forskel på dagsturene om onsdagen og de daglige træningsture omkring Alm Senteret. På de daglige træningsture foretrak de fleste at gå alene. På onsdagsturene var det at de gik sammen i en gruppe, og det at de spiste sammen, en vigtig del af den samlede oplevelse. Flere nævnte, at det var lettere at komme ind på hinanden, når man var ude på tur, og at sammenholdet i gruppen blev bedre på disse ture. Dette er følgende citat et eksempel på

Jeg føler at det er en afslapningsdag for mig, for der er mye. Sammenholdet bliver noget andet, og når du kommer ud i naturen bliver alle ligesom mye lettere på en måde. Du får dette sammenhold ved at vi deler et måltid, og dette bål som vi har haft mye. Det syntes jeg er veldig specielt. (R1)

Mange fortalte, at det var lettere at gå, når der var nogen at snakke med. Bare det at gå sammen var nok til, at det blev mindre anstrengende. Ligeledes var det vigtigt, at have nogen at dele oplevelsen med, hvilket er udtrykt i følgende citat.

Ja, det bliver mye mere artig når du går sammen i lag, især i forhold til at gå alene. For hvis du ser noget, en ørn som svæver, så har du ligesom ikke nogen hvor du kan sige ” se på ørnen”. For det kan blive enormt kedeligt bare at gå alene hele tiden. Så har du nogen at snakke med og føre en samtale, så går tiden lidt hurtigere og du glemmer at du står med hjertet i halsen. (R6)

Det virkede som om, at det sociale er en vigtig del af den samlede turoplevelse. Mange har også planer om, at de skal gå på tur med venner og familie, når de kommer hjem fra Alm Senteret. De allerfleste har dog ikke noget problem med at gå på tur alene, de mener bare oplevelsen bliver en anden. For det er helt tydeligt at for dem hvor væggtabsmotivet ikke er det centrale, står det sociale motiv højt. Det er koseligt og gøyt at være sammen på tur. De oplevede den som mindre alvorlig, end de andre dage med træning. Nogle angav, at årsagen var at turene ikke nødvendigvis indeholdt så meget trim. Her et eksempel på dette.

Kosetur ikke træning, det kommer an på om vi går langt, det plejer vi kanskje ikke gører. Vi køre et sted med bussen, så finder vi et sted hvor vi kan lave til maten, med bål. Og koger kaffe på god gammel dags vis. Og så går vi et stykke imens og så sidder vi rundt bålet efterpå og spiser, så vil de fleste gå hjem igen, mens andre liker og sidde der og kose sig en stund. Der bliver ikke så mye trim af det, men det kommer an på hvor de ligger turen, hvis det er i nærområdet her, så er der mange som går hjem igen. Der bliver det lidt trim. (R3)

Det vil sige, at opfattelserne af onsdagsturene er ganske forskellige blandt interviewpersonerne. Indholdet på onsdagsturene varierede da også en del. Det kunne være afslappende ture med båd til en ø i fjorden uden den store fysiske aktivitet, eller det kunne være som den observerede toptur med en betydelig mængde fysiske aktivitet. Begge former for ture opfattes dog som koselige, og mindre alvorlige end de daglige træningsture på asfalteret vej og i gymnastiksalen. Mange af interviewpersonerne oplevede onsdagsturene som et positivt afbræk i den ellers skemalagte hverdag. Her er et citat, der beskriver det afbræk og den positive miljøforandring, der opstår når de overvægtige drager på tur med Alm Senteret.

I hvert fald det at vi dra til nye pladser hele tiden, at vi ikke dra til den samme plads hele tiden, at vi får se forskelligt natur og sådan. Og vi gør lidt forskelligt, en dag fare vi ud i båd og en anden dag på fjeldet, så det er motiverende at vi gør en masse forskelligt at vi ikke gør det samme hele tiden. Så er det jo artig at det bliver sammen med gjengen når vi dra ud på tur, der bliver meget tull og tøys, i stedet for alvor med træningen hele tiden.(R7)

Dagen med friluftsliv blev på trods af at den indeholder stor fysisk aktivitet beskrevet som ”Koselig”. Det er vel yderst sjældent, at fysisk aktivitet i en anden kontekst end friluftsliv, får betegnelsen koselig. Meget få var i stand til at komme på noget negativt ved at være ude på tur. Nogle nævnte dårligt vejr, men trak det så i sig igen. To af interviewpersonerne nævnte de sanitære forhold som noget negativt ved at være ude. De mente ikke at det var muligt at klare den slags ting ude i naturen. Derfor måtte turene helst ikke være så lange, at det blev et problem. Jeg spurgte også om det var negativt eller positivt at blive sliten når man gik på tur. Her svarede alle, at de på en eller anden måde opfattede det som positivt. Særligt dem med træningsmotivet havde den opfattelse.

Flere af interviewpersonerne, gav udtryk for, at de gerne så, at der var flere af den slags dags ture i løbet af ugen. Flere ønskede også, at der i weekenden blev tilbudt ture af den karakter.

Det jeg observerede på turen var, at der var en god stemning i gruppen. Der var en inkluderende stemning i gruppen, og man støttede og opmuntrede hinanden til at gennemføre den planlagte tur.

Det er interessant, at det sociale vægtes betydeligt højere på fjeldturene end på de kortere træningsture. Det må skyldes den atmosfære, der er rundt om denne dagstur, hvor man er optaget af, at alle er med, og at det er en fælles tur. En atmosfære der måske har rødder i den norske opfattelse af friluftslivet. Dette stemmer også overens med det jeg observerede på fjeldturen. Der var god stemning i gruppen, og et ønske om at alle var med. Den enkelte havde ikke bare fokus på sin egen indsats, men rettede en positiv opmærksomhed mod de andre i gruppen. Det virker som om der ligger nogen iboende føringer for måden man er sammen på, når man går på tur. På den tur jeg deltog i blev der ikke anvendt specielle pædagogiske greb fra vejledernes side for at styrke det sociale, tværtimod. Nogle blev kørt noget af vejen i bil, mens andre gik. Bålet, som ellers kunne have været et fint samlingspunkt, blev aldrig brugt til det formål. Mod slutningen af turen var deltagerne spredt over et stort

område, og ankom til bussen med flere timers mellemrum. Så selvom interviewpersonerne vægter det sociale højt når de er på tur, virker det ikke som om, at det er noget der tages specielt vare på fra vejledernes side. I afsnit 5.12 drøfter jeg betydningen af, at alle i gruppen er overvægtige.

5.11.2 Gruppen

I det følgende forsøger jeg ved hjælp af Sartres social filosofi, at drøfte den gruppefølelse der er på Alm Senteret. Jeg mener at begreberne fra Sartres social filosofi, kan være interessante i forhold til diskussionen omkring de overvægtiges sociale relationer under opholdet på et slankecenter.

I Sartres sociologi er begreberne *gruppe* og *serie* centrale (Østerberg 1993b). Gruppen er et interessefællesskab hvor den enkeltes frihed bekræfter den andens. I serien er forholdene modsatte: Den ene er i bedste fald ligegyldig for den anden, men står ofte i vejen for den enkeltes projekter og frihed (Tordsson 2003). Vi kan betragte de overvægtige på Alm senteret som gruppen. På Alm senteret finder de overvægtige sammen i en form for interessefællesskab, hvor de har kroppens fakticitet tilfælles, men også et fælles væggtabsprojekt. Med lidt kreativitet kan vi drage paralleller fra gruppen af overvægtige på Alm Senteret til det, Sartre betegner som kampgruppen, for der er en del ligheder. ”*Forut for opprøret kjente enhver sin avmakt, ufrihet og fremmedgjøring gjennom de Andre. Men nå er forholdet et til de andre blitt annerledes. I kampgruppen er den Andre blevet den samme som meg selv. Et fellesskap er oppstått gjennom handlingen, en felles frihed*” (Østerberg 1993b s.81). Det skal ikke forstås sådan, at de overvægtige har fået en kollektiv bevidsthed, man er stadig bevidst om at være sig selv, men i gruppen er den overvægtige ikke alene som i *serien*. Friluftslivet, træningen og kostholdet kan betragtes som kampens handlinger. Dannelsen af kampgruppen sker pga. af en faretruende situation, den er et svar på en trussel. Gruppen er ikke dannet fordi deltagerne har trang eller lyst til at opleve fællesskab som en rigere form for tilværelse (Østerberg 1993b). Det er jo netop en faretruende situation der har sendt de overvægtige til Alm Senteret. Deres fede og inaktive krop var blevet en trussel dels mod den enkeltes frihed, men også en trussel på livet. I følge Sartre er fællesskabet i kampgruppen noget, der opstår gennem kamphandlinger og er ikke noget andet end disse handlinger. Om det også er tilfældet med gruppen på Alm Senteret, er nok en forenkling af virkeligheden. De handlinger der udspringer af væggtabsprojektet er dog helt klart noget af det lim, der holder gruppen af overvægtige sammen. Denne lim kan vel ikke betragtes som værende holdbar. For hvad når de overvægtige ikke har væggtabsprojektet at være sammen om længere, så går

gruppen i opløsning. De kan heller ikke have dette vægttabsprojekt sammen med normalvægtige. Vi får derfor endnu et argument for at skabe fælles friluftsp projekter, der kan styrke sammenholdet i gruppen af overvægtige. Ligeledes vil de overvægtige også nemmere kunne danne grupper med normalvægtige, hvis de går på tur med et friluftsp projekt frem for et vægttabsprojekt. I kapitel 6 drøfter jeg hvordan vi kan give de overvægtige fællesprojekter i friluftslivet, som ikke tager udgangspunkt i vægttab.

5.12 Overvægt en socialpsykologisk barriere, også i friluftslivet

Den sociale kontekst eller den overvægtiges krop i relation til andre kroppe er næste tema, jeg ønsker at drøfte. Dette var først et tema jeg blev opmærksom på under og efter interviewet. Under interviewet spurgte jeg, om interviewpersonerne følte at kroppen var en begrænsning for dem når de gik tur, og om de ofte tænkte på deres overvægt, når de gik på tur. Her tænkte jeg på om smerter og åndedrætsbesvær gjorde dem opmærksom på deres krop og på den måde begrænsede deres handlinger. Svarene jeg fik viser, at det ikke direkte er den fysiske krop der begrænser dem. I stedet er det de omgivende kroppe, der kan virke begrænsende for deres lyst til at deltage i friluftsliv. Da det ikke var et tema jeg havde fokuseret på i min interviewguide, stillede jeg ikke så mange uddybende spørgsmål til dette tema. Jeg anser temaet for værende vigtigt, når vi ønsker at forstå overvægtiges tilgang til friluftsliv. Et friluftsliv hvor der ofte vil være normalvægtige til stede.

5.12.1 "Vi er i samme båd"

Flere af interviewpersonerne gav udtryk for, at de ikke tænkte på deres overvægt fordi alle i gruppen var overvægtige. Én udtrykte det således, da jeg spurgte om hun tænkte på sin overvægt når hun var ude på tur:

Lidt, det kommer an på. Når vi går ret op, mærker jeg herregud ligesom, men jeg bruger ikke vældig mye tid på det. Det er jo derfor jeg har valgt at være her, det er jo fordi alle andre er i samme båd. Hvis jeg havde været sammen med sådan nogen sprekninger som dig havde jeg jo følt mig forfærdelig.(R9)

Her sammenligner hun sin egen krop og fysiske form med min krop og min fysiske form. En krop der er forskellig fra hendes egen. Det er sammenligningen med de trænedede kroppe, der får hende til at føle sig forfærdelig, og ikke det fysiske ubehag hun oplever i modbakkerne.

Det kan altså tyde på, at det i mindre grad er de konkrete kropsoplevelser, der afgør om de overvægtige tænker på deres overvægt som et problem. Det er i højere grad tanken om det, de personer de omgiver sig med, tænker om dem. Skal de gå på tur med normalvægtige, der er i markant bedre fysisk form, bliver overvægten og den dårlige fysiske form en begrænsning. Én berettede om hvordan han pga. sin overvægt og dårlige fysiske form mistede lysten til at gå på tur med sine venner. Han fortæller således:

Det har altid været sådan at jeg har været bagerst, og så kommer man lidt efter og når de andre er færdige med sine 2 minutter, så går de videre, og så.....det har været demotiverende. Så jeg har ofte sagt "nej jeg bliver hjemme". (R5)

For denne interviewperson bliver den overvægtige krop en social barriere. Han kan ikke gå på tur med kroppe, der er i bedre fysisk form end hans egen.

På dagsturen fulgtes jeg til tider med en pige, der havde det ganske hårdt fysisk, og hun måtte ofte stoppe for at tage en pause. Til tider hyperventilerede hun næsten og var gennemblødt af sved. Jeg kunne gå ved siden af hende uden at anstrenge mig noget særligt.³⁸ Hun sagde ofte til mig, at jeg bare skulle gå, at jeg ikke skulle vente på hende. Jeg blev dog sammen med hende, og fulgtes også med hende senere på turen, da jeg havde ansvaret for hendes gruppe. Hun følte dog tydeligvis en form for ubehag pga. min tilstedeværelse, formodentlig fordi der var et misforhold mellem vores fysiske form.

De overvægtige bliver altså ekstra opmærksomme på deres krops udformning og tilstand, når de handler sammen med kroppe, der ser anderledes ud. Kroppe der kan handle anderledes end deres egne. Når de overvægtige er sammen med andre overvægtige, fremstår kroppen ikke som noget specielt, den kan det samme som de andre kroppe. På Alm Senteret er de overvægtige kroppe i flertal, det er normen. Der bliver ikke set ned på den overvægtige krop på samme måde som i det omgivende samfund. Jeg havde selv den følelse, når jeg besøgte Alm Senteret. Det var min krop der skilte sig ud, det var den der var ekstrem. Jeg skammede mig måske ikke over den, men der var noget der virkede forkert. Så kroppenes evner og fremtoning skaber altså en social kontekst, hvor den krop(person) der skiller sig ud, vil føle sig utilpas. Kroppen behøver altså ikke at være tyk for at føle sig forkert, den skal bare være anderledes. Trods fedmeepidemi og et stigende antal overvægtige, er de overvægtige stadig en minoritet i samfundet. En minoritet som ofte bliver mobbet og diskrimineret i det

³⁸ Til læserens orientering, er min krop en dimentral modsætning til de overvægtiges. Den er tynd og særdeles godt trænet.

moderne samfund. På Alm Senteret er man sammen med andre, der har de samme problemer og den samme fysiske fremtoning, og det værdsætter de overvægtige i høj grad. Dette gælder, også når aktiviteten er friluftsliv.

5.12.2 Jeg og de andre

Hovedperspektivet i denne opgave er fænomenologisk, men jeg er ikke tilhænger af en form for erkendelsesmæssige fundamentalisme, hvor vi kun kan benytte os af et teoretisk paradigme. Derfor vil jeg i det følgende i tillæg til det fænomenologiske perspektiv også benytte mig af det sociologiske. Vi kan forsøge at tolke de overvægtiges oplevelser indenfor dette tema ved at tage udgangspunkt i Merleau-Pontys kropsfænomenologi. Når kroppen møder andre kroppe bliver de en del af vores omgivelser. Kroppen indlemmer andre kroppe i sin krop ved at imitere andre kroppe. Merleau-Ponty beskriver oplevelsen af den anden som en mirakuløs forlængelse af vores egen intentionalitet (Duesund 1995). Når den overvægtige utrænede krop møder normalvægtige veltrænede kroppe, bliver det et vanskeligt møde. Vanskeligt fordi kroppene har stor forskel i levet erfaring, derfor har de ikke den samme forståelse af verden. Det er den forskel i levet kropslig erfaring de overvægtige oplever, når de skal på tur med ikke overvægtige. Merleau-Pontys ide med at kroppen indlemmer andre kroppe og at de andre kroppe bliver en forlængelse af vores intentionalitet, passer dårligt ind i de overvægtiges beskrivelser. Der virker det som at Sartres ide om, at der sker en objektivisering gennem den andens blik, passer bedre til det de overvægtige oplever.

I det følgende vil jeg ved hjælp af Sartre forsøge at sige noget om forholdet til andre personer. Sartre siger, at der findes måder at opleve andre mennesker på, der gør dem til mere end fænomener. Det viser, at de andre er uundværlige når vi skal udvikle vores begreb om os selv. I "Væren og intet" giver Sartre et eksempel med en vulgær handling. Han skriver "*jeg kan bare skamme meg over meg selv, slik jeg fremtrer for den annen- det er umulig at være vulgær alene. Det som skjer er, at jeg bliver gjort til objekt for den annens blikk*" (Sartre 1966 s.33). Det er denne objektfølelse, der giver skamfølelsen. Sartre siger videre, at kroppen symboliserer vores forsvarsløse objekt-tilstand. Når vi tager tøj på, forsøger vi, at skjule vores objekt-tilstand, vi kræver retten til at se uden at blive set, det vil sige at være rent subjekt. Den skamfølelse de overvægtige føler sammen med ikke overvægtige, hænger måske sammen med, at de ikke er i stand til at skjule kroppen. Kroppen træder frem for de andre som en fed krop, der er anderledes end egenkroppen. Gennem de andre udvikler vi vores begreb om os selv. Er de overvægtige sammen med andre overvægtige, fremtræder kroppen måske stadig

som fed, men den er ikke anderledes end den andens egen krop. Derfor fremstår de overvægtige stadig som et objekt for de andre overvægtige, hvilket ifølge Sartre i sig selv er skamfuldt, men givetvis mindre skamfuldt. Mindre skamfuldt end det objekt, der skiller sig ud fra de andre. Derfor bliver de andres vurdering afgørende for opfattelsen af egenkroppen. Det gælder også når de andres vurdering kun er implicit, i form af egen kropsfremtoning.

Niels Kayser Nielsen, taler om den ”sociale krop”. Den sociale krop er navnet på det udvekslingsfelt og det grænseområde, der ligger midt mellem den enkelte substantielle egenkrop og den generaliserede kropslighed på den offentlige scene (Kayser Nilesen 1997). Den enkelte må hele tiden sætte sin krop i forhold til samfundets normer for hvordan kroppen skal være og se ud. Det er vel netop denne sociale krop de overvægtige referer til, når de beskriver ubehag, når der foregår kropslig interaktion med normalvægtige. I denne her sammenhæng præsenterer Kayser Nielsen to principper knyttet til kroppen. Det ene er kropsregime, det andet er kropsregister. Kropsregime er en betegnelse for den magt, den almene kropsnormativitet udøver i forhold til den enkelte krop. Kropsregister betoner den enkelte krops begrænsninger og kapaciteter. Det kropsregime, der er på Alm Senteret, er tydeligvis anderledes end det kropsregime, den overvægtige ellers har oplevet i samfundet. Kropsregimet på Alm Senteret er mere i samsvar med den enkeltes kropsregister. Alligevel er hele intentionen med at være på Alm Senteret, at man kan leve op til det omgivende samfunds kropsregime. Samfundets kropsregime, er præget af, at kroppen skal fremstå som sund, slank og trænet. For selv om der i gruppen af overvægtige kan siges at herske en form for kropsregime, er den magt samfundets almene kropsnormativitet udøver på den overvægtige krop, stadig eksisterende. En magt de overvægtige særligt oplever, når de er sammen med personer der lever op til den almene kropsnormativitet. Hvad enten vi gør brug af det fænomenologiske- eller sociologiske perspektiv, finder jeg det vanskeligt at finde essensen i den oplevelse, de overvægtige har, når de er fysisk aktive med henholdsvis overvægtige og normalvægtige. Dette skyldes, at jeg indenfor disse fagfelter ikke finder nogen, der direkte beskæftiger sig med overvægt eller fedme. For en ting er hvordan normal kroppen leves, og hvordan mødet mellem normal kroppe udspiller sig? Men hvordan den fede krop leves, og hvordan mødet mellem kroppe indhyllet i fedt udspiller sig, siger litteraturen mindre om.

5.12.3 Friluftsliv gør kroppen synlig

Men hvorfor optræder denne forskel i levet erfaring så tydeligt når de overvægtige går på tur? Er det at gå på tur i virkeligheden en barsk måde at fremstille den overvægtiges krops svaghed? Skal man gå på tur med folk der har samme fysiske form og kropslige fremtoning

som en selv, før man føler sig tilpas? Det er vel spørgsmål man gerne vil svare nej til, hvis man er tilhænger af friluftslivet som en arena, der reducerer social kompleksitet. I stedet for et liv, hvor vi skal forene en række forskellige og modsatte rolleforventninger, rendyrker vi i friluftslivet enkelthed, klarhed, åbenhed og direktehed (Tordsson 2003). Der menes måske ikke en kropslig klarhed og direktehed. Men måske bliver denne klarhed og direktehed netop i forhold til kroppen. Bliver betydningen af kroppens tilstand tydeligere når vi udøver friluftsliv, fordi kroppens tilstand træder tydeligere frem, end den ellers gør i det moderne samfund? Nogle af de overvægtiges udsagn kunne tyde på, at dette var tilfældet. De følte sig socialt hæmmet når de skulle gå på tur med venner, der var i bedre fysisk form. De blev demotiveret af at få udstillet deres fysiske svaghed. Det kan altså se ud som om, at friluftslivet med sit indhold af fysisk aktivitet, er en asocial arena.

Hele denne tematisering om, at man som overvægtig ikke føler sig tilpas, når den kropslige aktivitet foregår sammen med normalvægtige, stemmer godt overens med det problem jeg var inde på i opgavens indledning. Problemet den overvægtige møder, hvis man vil være fysisk aktiv i fitnesscentre eller i mere traditionelle idrætter. Her møder den overvægtige utrænede krop, de slanke veltrænede kroppe, og den kropslige imitation bliver vanskelig. Interviewpersonernes udsagn viser, at de oplever det samme problem med friluftslivet, hvilket afkræfter en af mine indledende hypoteser. Den kropslige dimension i friluftslivet kan muligvis forhindre, at de overvægtige socialiseres ind i friluftslivet.

I mange tilfælde vil den dygtige vejleder og pædagog kunne udarbejde friluftslivsoplæg, hvor vi ikke nødvendigvis udstiller svaghederne ved den overvægtige krop. Med det mener jeg ikke, at vi skal fjerne den fysisk aktivitet fra friluftslivet, dels fordi det da ville fungere dårligt som en kilde til vægttab, men også fordi friluftslivet er fysisk aktivitet. Men intensiteten, arten og meningen med den fysiske aktivitet kan man som vejleder udvikle på måder, der ikke udstiller kroppen og dermed gør den til en social barriere. Jeg skal vende tilbage til forskellig greb man kan benytte sig af som vejleder, for at undgå udstillingen af den overvægtige krop i friluftslivet.

5.13 At gå på tur

Dette tema var ligeledes et tema jeg ikke havde tænkt på inden undersøgelsen. Inden undersøgelsen havde jeg en ide om, at meget overvægtige mennesker ikke var i stand til at gennemføre turen, der stillede de store krav til fysikken. Jeg forstillede mig, at de overvægtige kun kunne gå kortere ture i nærmiljøet, i relativt fladt terræn. Jeg blev derfor overrasket over,

at en stor del af Alm Senterets dagsture var ture til nogle af de mange fjeldtoppe, der ligger i området. Et af spørgsmålene i min problemstilling gik på, hvordan friluftsliv kan motivere overvægtige til fysisk aktivitet. Dette tema er en præsentation af konkret aktivitet, samt en drøftelse af, hvordan den aktuelle aktivitet kan motivere de overvægtige til fysisk aktivitet.

5.13.1 At gå op for at gå ned

Oftest går den ugentlige tur til en af de mange fjeldtoppe, der ligger i centerets umiddelbare nærhed. Der startes oftest i havniveau, herefter tilbagelægges der 500-700 højdemeter, før toppen nås. Den tur jeg observerede, var ikke en undtagelse. Her gik ca. halvdelen af gruppen hele vejen til toppen. Da turen startede, var der ikke den store tro på, at toppen kunne nås. Mange måtte overtales til at vælge topturen. Undervejs gik det dog overraskende let for de fleste. Kun en enkelt måtte opgive at komme helt til toppen. Bagefter var der tydeligvis stor tilfredshed hos dem, der havde nået toppen. Disse topture var virkelig et turoplæg mange af de overvægtige satte pris på.

Flere af interviewpersonerne beretter om hvad denne topoplevelsen betyder for dem. De beskriver toppen som et mål, de kan fokusere på undervejs på turen. Denne fokusering gør det lettere at glemme anstrengelsen. Den følelse de får, når de kommer op på toppen, er en kombination af personlig sejr, naturoplevelse og fysisk velvære. En af interviewpersonerne fortæller om topoplevelsen.

At komme op på toppen, gerne få lidt tid på toppen og sidde og kose sig med maden, selvom maden ikke må være belønningen. Og nyde udsigten og slappe lidt af før du går ned igen. Så det ikke bliver at komme op, og så snu igen,.....()..... du får en personlig sejr, får opleve det at du har nået målet, at du ikke giver op før du har nået målet kanskje. I kombination med at du har en ekstra god følelse i kroppen når du er blevet sliten, og har nået toppen og kan nyde naturen (R5).

Som sagt var det lidt overraskende for mig, at denne form for topture skulle være velegnet for overvægtige. Den slags ture stiller ganske store krav til kroppen. Ind i mellem bliver belastning på kroppen også for stor, og så truer nederlaget. Hvilket følgende citat er et eksempel på.

Jeg har prøvet at gå på toppen bagved her og det klarede jeg ikke fordi jeg fik ondt i knæet, så det var et lite nederlag. Så da jeg kommer op i dag er det bare dobbelt så godt og jeg føler det mye bedre. (R4)

Det indtryk, jeg fik af topturen ud fra mine observationer, var at de, der lykkes med at komme på toppen, får en god tur. En tur med masser af fysisk aktivitet, og en sejrslølelse af at komme op på toppen. De, der ikke klarede det, får også en tur med meget fysisk aktivitet, så meget at de ikke klare mere. Det er svært at vurdere nederlagsfølelsen hos de, der ikke klarede at komme på toppen. Undervejs på turen var de overvægtige ganske fokuserede på toppen. De snakkede en del om afstand til toppen, og var meget optaget af, at det var toppen, der var målet.

5.13.2 Når toppen er målet

Jeg har helt klart fået den opfattelse, at topture er en udmærket form for friluftsliv for overvægtige. Det virker til, at topturene giver de overvægtige på Alm Senteret fantastiske oplevelser, samtidig med at de får et stort træningsstimulus. Men hvad er årsagen til, at de overvægtige værdsætter topturene?

Årsagen er måske, at fjeldtoppen fremstår som noget konkret og rummeligt. Fjeldets form mærkes på kroppen. Her er det ikke tal på et ur eller en vægt, der er afgørende for succes. Den fysiske handling bliver belønnet med udsigt og naturoplevelse. I forbindelse med topturen fortæller de overvægtige om oplevelser der har flere dimensioner end den fysiske. Det er naturoplevelse, det er fysisk velvære og den personlige sejr. Der er altså flere motiver for at gå på toptur. Disse motiver er dog knyttet til selve toppen og ikke så meget til turen derop. Det er naturoplevelsen eller udsigten fra toppen, der har værdi, ikke så meget de udsigter, der er på vejen til toppen. Denne topfokusering gør også, at fjeldet er lidt ubarmhjertigt som turmål. Når man ikke toppen, er det et nederlag. Risikoen for nederlag er stor, fordi kroppen bliver presset til grænsen af, hvad den kan klare.

At topture er velegnet til at motivere overvægtige til at gå på tur, er måske en lidt forhastet konklusion. Det giver dog et fingerpeg om, at jeg og flere af de overvægtige ofte undervurderer, hvad de kan klare rent fysisk. Så efter en periode på 3-4 uger, hvor man følger et træningsoplæg i stil med det på Alm Senteret, kan overvægtige på trods af højt BMI, deltage i ganske krævende topture. Ture som giver mulighed for stort træningsudbytte, store naturoplevelser, samt mulighed for at øge selvtilliden hos den enkelte.

Selvsagt er der også risiko for, at belastning på bevægeapparatet bliver for høj, med skader til følge. Jeg havde dog ikke indtryk af at skadesfrekvensen var høj på Alm Senteret. Et andet problem er, at den personlige sejr måske kan blive til nederlag, hvis ikke toppen nås. Det at topturene stiller store krav til fysikken, er måske en af årsagerne til, at der bare er en turdag om ugen.

Når turen går til en top, bliver belastningen på kroppen stor, derfor kommer kropsoplevelsen til at fylde meget. Dette fører givetvis til den trænings og væggtabsfokusering som nogle af de overvægtige beretter om.

For at gøre disse topture endnu mere velegnede for gruppen af overvægtige, burde man nedtone topfokuseringen lidt. Lad vejen blive målet, så selve toppen kun er en lille del af den samlede oplevelse. Gøres vejen til målet, er det lettere at acceptere at toppen ikke nås, og turen får værdi i sig selv.

På trods af mine forbehold anser jeg alligevel brugen af topture på Alm Senteret som en succes. Topturen er et bevis på at overvægtige kan deltage i friluftsliv, der stiller relativt høje krav til fysikken, specielt efter at de har forbedret deres fysiske form. For det er den fysiske form der begrænser dem, og ikke så meget den overvægtige krop.

5.14 At klatre op for at gå ned

Klatring³⁹ var et tema, jeg blev opmærksom på, dagen inden jeg påbegyndte mine interview. Jeg blev orienteret om, at stort set alle interviewpersonerne havde deltaget i et oplæg med toptovsklatring og rappelling. I lighed med topturene, havde jeg ikke forstillet mig at klatring var en aktivitet der egnede sig til overvægtige. Denne aktivitet havde vakt stor begejstring hos de overvægtige, og derfor valgte jeg at spørge til, hvordan de havde oplevet denne aktivitet. Ligeledes er det en aktivitet, der normalt falder ind under friluftslivsbegrebet.

5.14.1 "Kan jeg gøre noget sådan"

Klatringen havde foregået weekenden inden jeg gennemførte mine interview. Det er normalt ikke en aktivitet, der indgår i Alm Senterets ugentlige aktiviteter. Interviewpersonerne havde klatret på toptov på en 12 meter høj sten, og ligeledes rappellerede ned fra denne sten. Nogle havde kun prøvet rappelleringen. Her følger en af interviewpersonernes beskrivelser.

³⁹ I klatrelitteraturen skelnes der mellem fjeldklatring og sportsklatring. Den klatring de overvægtige har deltaget i, foregår på toptov på et etableret klatrefelt, og kan beskrives som sportsklatring. Fjeldklatring foregår i højfjeldet under mindre tilrettelagte forhold (Strømme 2004).

Ja! det var gøyy..... latter. Jeg havde aldrig troet at jeg liten og rund med dårlige fødder kunne være med på noget sådan. Anne-lise spurgte om jeg skulle være med. Jeg sagde nej det er ikke noget for mig. Ja du kan jo prøve siger hun. Og når jeg så på de andre så det jo vældig gøyy ud. Det må jeg bare prøve. Vi kunne gå op bagvejen den var ikke så tung, hvis vi ikke ville klatre ret op, det turde jeg ikke. Men jeg ville fire mig ned, rappellere. Og der stod jeg på toppen og fået på alt det her, men pludselig turde jeg ikke og komme ud for kanten, tre gange prøvede jeg. Og to gange måtte han dra mig op. "Nej! Jeg klare det ikke jeg mister taget". Og så skulle jeg gå i ned igen på bagsiden. Vi brugte tov på bagsiden, men der var ikke så brat, men så forstod jeg hvordan jeg skulle holde tovet. Og så prøvede jeg igen på den anden side, og da fik jeg det til og det var så gøyy, at jeg måtte en gang til... latter. Så jeg skal være med næste gang også og prøve og klatre lidt også. Kan jeg gøre noget sådan! Det er helt utroligt.
(R3)

En anden interviewperson fortæller også om klatringen med samme begejstring. En begejstring der taler for videre deltagelse i denne form for friluftsliv.

Det var jævla, eller du følte dig vældig bra når du havde klaret det. Klaret og klatre op den væggen og rappellere ned. Jeg har haft lidt højdeskræk, så da jeg havde klaret og læne mig ud og begynde at sklidde nedover, og mærkede det var trygt, det er en god følelse. Det er noget jeg tror jeg kommer til at fortsætte med. (R4)

Noget tyder på, at denne klatreoplevelse har givet de overvægtige en fantastisk oplevelse og en masse selvtillid. Flere gav udtryk for at dette var en aktivitet de ønskede, at fortsætte med, når de kommer hjem.

Klatring var ellers ikke en aktivitet, jeg havde forventet ville være velegnet til overvægtige, ud fra den idé om at stor kropsvægt harmonerer dårligt med at bevæge sig vertikalt. Hvis de overvægtige ikke på forhånd havde prøvet at klatre, havde de givetvis heller ikke nævnt det som en mulig aktivitet⁴⁰. Hvad kan årsagen være til, at en aktivitet som klatring og rappelering vækker så stor begejstring hos de overvægtige?

⁴⁰ Se evt. note 37 om motivationens vokabular

Der er tale om en aktivitet, der rent faktisk ikke stiller så store krav til kroppens fysiske formåen⁴¹, i hvert fald ikke rappeleringen. Omvendt er der alligevel en masse psykologiske barrierer der skal overvindes gennem kropslig handling. Når de overvægtige så klarer at overskride disse barrierer, virker, det som om at de får en enorm mestringsfølelse. Den bliver forstærket af at de i forvejen har ringe selvtillid i forhold til fysisk formåen.

Altså en aktivitet der kan give overvægtige en stærk mestringsfølelse. Den fysiske aktivitet er måske begrænset, men den er til stede. Den vil øge, efterhånden som klatrefærdighederne øges. Det klatreoplæg de overvægtige deltog i var præget af, at det skulle være en oplevelse for dem. Der var ikke knyttet nogen form for læring til oplægget. Her tænker jeg på håndværksmæssige færdigheder knyttet til brug af udstyr, reb, sikringsteknik osv. Derfor kunne denne aktivitet måske give den enkelte endnu mere, hvis man fokuserede på, at det skulle være mere end en oplevelse. Der er dog ingen tvivl om, at klatreoplægget i sin nuværende form på et eller andet plan havde været en givende oplevelse for alle deltagerne.

5.14.2 Sartres begreber anvendt på klatring

Jeg vil sætte de overvægtiges oplevelser med klatring i relation til de snart velkendte begreber projekt, situation og fakticitet. Ketil Strømme(2004) drøfter fænomenet klatring i et fænomenologisk og eksistentiaalistisk perspektiv med udgangspunkt i Sartres begreber. Derfor kan jeg forsøge at trække visse paralleller til hans fortolkninger. Det skal dog siges at den klatring, han tager udgangspunkt i adskiller sig en god del fra den type klatring de overvægtige har forsøgt sig med, derfor falder visse ligheder bort.

Vi kan først forsøge at sige noget om de overvægtiges projekt. Hvad er intentionen med projektet? Klatringen virker ikke til at være et træningsprojekt for de overvægtige. Det virker mere som om, at det handler om at mestre og klare bevægelser. Det handler om at have det gøyt. For de overvægtige var det en enorm udfordring, at læne sig udover kanten og fire sig ned. Her er en aktivitet, hvor de overvægtige ikke er præget af slankeprojektet. Dette læses tydeligt af interviewpersonernes beskrivelse af klatring. Ingen ord om kg, træning eller fedtforbrænding.

Specielt ved toptovsklatring og rappelering er der lille risiko for, at man falder og slår sig, for det er først i den slags situationer man mærker fakticiteten. Ved ulykker mister man

⁴¹ Med tanke på belastning af kredsløbet. Selvsagt er der stor kortvarig belastning på enkelte muskelgrupper under klatring.

forbindelsen til sit projekt, men ved denne type klatring er den konkrete risiko begrænset. Den oplevede risiko er dog ganske stor hos de overvægtige. Så stor, at den føre til angst. Den udfordring den overvægtige møder under rappeleringen fører til angst, fordi den enkelte er nødt til at tage ansvar for sig selv, vedkende sig og bekræfte sin frihed. Klatringen som bekræftelse af frihed består i, at man frivilligt opsøger potentielle farer, netop for at håndtere dem. Gennem klatringen oplever man angsten for at styrte i afgrunden, men håndterer angsten ved at transformere den til frygt, ved at håndtere den gennem konkrete opgaver(Strømme 2004).

Når den overvægtige klatrer eller rappellerer, overskrides kroppens fakticitet, fordi de lykkes med at klatre. Tyngdekraften er centralt i klatrerens møde med sin egen fakticitet. For den overvægtige vil kampen med tyngdekraften være særlig hård. Derfor er de måske særligt begejstrede for rappeleringen. En aktivitet hvor de ikke arbejder mod tyngdekraften. Derved bliver rappelering en aktivitet, hvor den overvægtige har god mulighed for at overskride fakticiteten.

Den form for klatring, de overvægtige har deltaget i har ført til situationer, hvor den overvægtige har følt sig godt situeret. Det vil sige, at omgivelsernes fakticitet stemmer overens med kroppens fakticitet. Projektet og situationen er samstemt. Men er det den eneste grund til, at de overvægtige er begejstrede for klatringen, at de er godt situerede. Eller kan vi forklare de overvægtiges begejstring på en anden måde. Strømme(2004) nævner, at vi igennem klatringen har evnen til at rendyrke Sartres frihedslære om at søge frihed og tage ansvar. Under klatringen får de overvægtige mulighed for at leve autentisk. Klatringen bliver en aktivitet, hvor den overvægtige kan overskride situationen og dens begrænsninger og derved glemme sig selv. Ved at den overvægtige glemmer sig selv og ikke lader sig fange af sine tidligere valg, bliver klatringen ikke en del af vægttabsprojektet.

5.15 Friluftsliv, som en del af en livsstilsændring

Når der i mere eller mindre seriøse publikationer rådgives omkring slankning, bruger man ofte begrebet livsstilsændring. Med dette begreb refereres der til, at vil man tabe vægt og undgå en efterfølgende vægtøgning, må man ændre sin livsstil. I det følgende tema drøfter jeg mulighederne for, at friluftsliv kan blive en del af en livsstilsændring for brugerne på Alm Senteret. Med andre ord, oplevede de det som sandsynligt, at friluftsliv ville indgå i deres fremtidige dagligdag? For skal det have relevans at benytte friluftsliv som en kilde til vægttab, må det også tiltale den overvægtige efter opholdet på slankecenteret.

5.15.1 Gode visioner

Næsten alle interviewpersoner gav udtryk for en stor lyst til at fortsætte med friluftsliv efter deres ophold på Alm Senteret. Denne lyst var ofte knyttet til de naturområder i nærmiljøet, hvor den enkelte kom fra. Det var tilrettelagte turstier, eller specielt fine fjeld og skovområder, som interviewpersonerne så frem til at bruge, når de kom hjem. Som tidligere omtalt havde flere også stor lyst til at give sig i kast med nye friluftslivsaktiviteter. Det være sig kanopadling og længere ture i det fri. Enkelte ytrede også ønske om at prøve overnatnings-ture med telt. Disse aktiviteter kom dog først frem, da jeg nævnte dem som muligheder. De interviewpersoner, der havde mange erfaringer med friluftsliv fra tidligere, havde et klart ønske om at genoptage disse aktiviteter. De fleste havde en forventning om at friluftslivet skulle dyrkes sammen med venner eller familie. Ingen af interviewpersonerne havde nogen intentioner om at opsøge turlag, eller andre former for organiseret friluftsliv. Enkelte nævnte, at det var vanskeligt at opsøge aktiviteterne selv. Det var det, der var det gode ved at være på Alm Senteret, at aktiviteterne blev serveret. Selv om en af interviewpersonerne var vildt begejstret for fjeldklatringen, var det helt utænkeligt for hende, at hun skulle opsøge et klatremiljø når hun kom hjem.

Nogle opfattede den fortsatte friluftsudøvelse som et middel til fortsat vægtreduktion og træningsmetode.

Så længe jeg har 20 kg at tage af syntes jeg det er vigtigt, at det er fysisk tøfft. Men når jeg har nået vægten min, kommer jeg til at gå ture fordi jeg syntes det er koseligt, og for at holde kroppen ved lige, det er jo vigtigt det også, efter at den er færdig med at slanke sig. Sådan som nu syntes jeg det må være fysisk ellers er det lidt bortkastet.(R8)

Det fremtidige motiv for at dyrke friluftsliv vil hos denne interviewperson være vægttab, så længe han er overvægtig. Han åbner dog op for, at det vil ændre sig, hvis han når normalvægt.

Den eneste af interviewpersonerne, der tvivlede på fortsat friluftslivsaktivitet, begrundede det med, at han ønskede at være aktiv i forskellige idrætter i stedet for. Det hænger sammen med hans fortid, hvor han var aktiv hockey og fodboldspiller. Aktiviteter han havde en stærk og positiv forventningsgradient til. Derimod havde han ingen erfaringer med friluftsliv, før han kom på Alm Senteret. Det tyder på at ønsker, og forventninger om et fortsat brug af friluftsliv er stærkt præget af tidligere erfaringer med friluftsliv.

Blandt de overvægtige, der har gennemført Alm senterets oplæg, er der altså en intention om at de vil fortsætte med at leve et aktivt friluftsliv. Den frygt, der er for at opsøge

det mere organiserede friluftsliv, kan nok kædes sammen med betydningen af den sociale kontekst jeg drøftede i et tidligere afsnit. Det vil sige ønsket om, at udøvelsen af friluftslivet foregår sammen med personer, der har samme fysiske forudsætninger, begrænser lysten til at deltage i organiseret friluftsliv. Så selvom de overvægtige er blevet mindre overvægtige og er i god fysisk form, har de måske stadig en del barrierer i forhold til normalvægtige mennesker. En barriere der kan forhindre dem i, at friluftslivet bliver en del af den fremtidige hverdag. Omfanget af fortsat friluftsliv blandt de overvægtige er selvsagt noget der kunne være interessant at afdække gennem senere undersøgelser. For friluftsliv må blive en del af livsstilsændringen, hvis det skal hjælpe overvægtige til et liv med fysisk aktivitet.

5.15.2 Ændring af grundprojektet

Jeg var tidligere inde på, at under opholdet på Alm Senteret var grundprojektet vægttab. Men hvad med det egentlige grundprojekt, den overvægtiges livsanskuelse, bliver den ændret efter ophold på et slankecenter? Bliver friluftslivet en del af det nye grundprojekt? Vi kan tage udgangspunkt i den citerede interviewpersons situation. Han har stadig vægttabet som grundprojekt. Af det grundprojekt udspringer hans ønske om fortsat at gå på tur. Han mener at selvom hans grundprojekt ændrer sig efterhånden som ideelvægten nås, vil friluftslivet stadig være en del af grundprojektet. Den ændring af grundprojektet ændrer så også meningsdimensionen i friluftslivet. Det man kan sige er, at det grundprojekt de overvægtige havde inden de begyndte på Alm Senteret ikke førte til projekter, der var knyttet til friluftsliv eller fysisk aktivitet. Det gør deres nye grundprojekt, hvis vi skal tro de overvægtiges forestillinger om fremtiden. Det lyder dog ikke som om, at friluftslivet eller den fysiske aktivitet i sig selv bliver grundprojektet for nogle af de overvægtige. Det er ikke sikkert, at friluftslivet behøver at være selve grundprojektet for, at den overvægtige skal bevare en aktiv livsstil, men det der bliver det nye grundprojekt skulle gerne ligge føringer for at vælge friluftslivsprojekter. I hvert fald hvis vi håber, at friluftslivet skal motivere og fastholde overvægtige og tidligere overvægtige i en vane med fysisk aktivitet. Fordi nordmænd er vokset op med den norske friluftslivsmyte og som regel har let adgang til natur, er der god mulighed for, at friluftslivet kan udspringe af grundprojektet. Alt afhængig af de overvægtiges grundprojekt, vil meningsdimensionerne i friluftslivet blive forskellige. Disse meningsdimensioner vil formodentlig få betydning for, om friluftslivet kommer til at indgå som en del af deres mulige fremtidige fysiske aktivitet. Så grundprojektet må nok ændres til en hvis grad, hvis friluftslivet skal blive en del af den overvægtiges fremtidige liv. Det er meget muligt at opholdet på et slankecenteret og nye erfaringer med friluftsliv, gør de overvægtige i stand til

at skabe et nyt grundprojekt, som friluftslivet bliver en integreret del af. Jeg omtalte tidligere Berger og Luckmanns beskrivelse af alternation som en omformning af den subjektive virkelighed. Skal alternationen lykkes må individet isoleres fra den verden personen beboede før alternationen. Når den nye virkelighed er stivnet, kan man forsigtigt træde tilbage til den gamle verden, der vil byde på fristelser (Berger og Luckmann 1987). Det er lidt den situation de overvægtige befinder sig i, når de forlader slankecenteret for at vende tilbage til hverdagen. Klare de overvægtige at fastholde deres nye subjektive virkelighed, deres nye grundprojekt med fysisk aktivitet og friluftsliv? Kan fortsat fysisk aktivitet i natur fastholde dem i deres nye grundprojekt? Kan friluftslivets projekter fastholde dem i et grundprojekt, der forhindrer at de falder tilbage den gamle livsstil, som var årsag til overvægten?

5.16 Opsummering

I dette kapitel har jeg tematiseret de overvægtiges beskrivelser, og fortolket på disse. Jeg har ved hjælp af Sartres begreber forsøgt at sige noget om hvordan slankekonteksten og den overvægtige krop får betydning for oplevelsen af friluftslivet. Jeg skal kort opsummere hovedpunkterne.

- Det overordnede projekt hos brugerne på Alm Senteret er vægttab.
- Tidligere friluftserfaringer hos de overvægtige er meget forskellige, hos dem med ingen erfaringer er det af stor betydning, at slankecenterets friluftsoplæg stimulerer til fortsat friluftsudøvelse.
- Der sker ikke nogen mærkbar ændring i opfattelsen af natur. Hos enkelte hvor naturen på slankecenteret var anderledes end det de var vant til, kunne der spores en ændring.
- Det er ikke så meget overvægten, der har betydning for oplevelsen af friluftsliv og natur, men mere den fysiske form. Den fysiske form har også begrænset betydning, sammenlignet med den overvægtiges projekt.
- De overvægtige oplever den fysiske aktivitet som lettere, når det foregår i naturen end ved træning indendørs i gymnastiksal. Alle fortrak en tur på fjeldet frem for en dag i gymnastiksalen.
- De naturoplevelser de overvægtige oplever, har de svært ved at beskrive. De berettede primært om visuelle oplevelser. Det var ikke mange af interviewpersonerne der havde reflekteret forhold til naturoplevelser.
- Nogle af interviewpersonerne oplever fjeldturen/friluftslivet som træning, og hovedmotivet er vægttab. Dette præger klart deres oplevelse af naturen og friluftslivet.

- De overvægtige føler ikke de lærer noget på turene, og flere efterlyser mere indhold i form af natur- og kultur vejledning.
- Det sociale element er en meget vigtig del af turen for alle de overvægtige.
- De overvægtige oplever overvægten som en social barriere. De ønsker ikke at gå på tur med normalvægtige personer.
- De overvægtige udtrykker stor begejstring for et bredt spekter af friluftaktiviteter. Topture og klatring, som de havde erfaringer med fra Alm Senteret, var de særligt begejstrede for.
- Skal friluftslivet blive en del af de overvægtiges liv i fremtiden, må det blive en integreret del af en grundlæggende livsstilsændring. De fleste af interviewpersonerne har en vision om at fortsætte med friluftsliv efter deres ophold på Alm Senteret.

6 Hvordan kan vi bruge friluftsliv som en kilde til vægttab?

6.1 Indledning

Som jeg skrev i Kapitel 1, var målsætningen med denne opgave, at den skulle være til gavn for de, der arbejder med overvægtige, fysisk aktivitet og friluftsliv. På baggrund af de analyser og drøftelser jeg har foretaget i kapitel 5, vil jeg i det følgende fokusere på de elementer, man som vejleder bør være opmærksom på, hvis man arbejder med friluftsliv og overvægtige i en slankekontekst.

Dette er ikke et afsnit, hvor jeg argumenterer for brugen af forskellige friluftslivsaktiviteter, ud fra en naturvidenskabelig argumentationsrække. Der findes, ikke nogen formel for, hvor mange kalorier man kan forbrænde ved at gå op på en fjeldtop. Argumenter af den karakter er ikke relevant i denne sammenhæng. Derimod drøfter jeg forskellige problemstillinger, man som vejleder eller instruktør kan reflektere over, hvis man ønsker at friluftslivet skal være noget af det, jeg har skitseret i indledningen. Det vil sige, hvordan får man som vejleder friluftslivet til at fremstå som en verden, der er rigere på mening og motiv end fitnesscentret?

For de med træningsmotivet bliver det at gå på fjeldet et træningsprojekt. Projektet udgør én måde at fortolke og tydeliggøre situationen på. Den, der går på fjeldet med et ”træningsprojekt”, tolker fjeldet anderledes, end den der går med et ”turprojekt”. Derfor kan valget af projekt præge vores oplevelse af situation og livsverden, hvis vi udtrykker det med fænomenologiens termer. Med udgangspunkt i denne filosofi bliver oplevelsen af fysisk aktivitet i natur præget af, om det er et friluftslivsprojekt⁴² eller et træningsprojekt, der er vores udgangspunkt. Projektet giver en speciel slags udfordringer, som giver os mulighed for at udvikle bestemte evner. Hvis vi ønsker, at overvægtige og andre skal opfatte fjeldet som noget andet og dybere end en ”stepmaskine”, hvad kan da gøres? For vi kan ikke forvente, at ophold i natur af sig selv giver slip på kvaliteter, potentialer og føringer. Tordsson skriver om det, han kalder iboende pædagogik. *”En pædagogik som bygger på evnen til at bli vår de ulike situasjonernes iboende kvaliteter, potensialer og føringer. Pædagogens oppgave er at søke opp, velge og tydeliggjøre, strukturere og bruke situasjoner, som i seg selv kommunisere budskap”*(Tordsson 2003 s.41).

Jeg tror, at de som arbejder med overvægtige og friluftsliv i en slankekontekst må gøre sig bevidst, om hvilke situationer de opsøger, og hvordan disse struktureres på måder, der gør,

⁴² Når jeg bruger begrebet friluftslivsprojekt, henviser det til et projekt der er åbent. Det vil sige det åbner op for at man kan vælge en række forskellige projekter.

at de kommunikerer de budskaber, vi ønsker. Det er ikke sikkert, at friluftslivet kan være mere end en udendørs træningsarena. Selvsagt en kontekst hvor naturen er til stede for den enkelte, men dens mulige mangfold af potentialer benyttes ikke fuldt ud. På denne måde tolker jeg de overvægtiges oplevelser med friluftsliv på Alm Senteret. Jeg tror man kan give de overvægtige en betydelig mere konfluent oplevelse, der stimulerer fysisk, følelsesmæssig og tankemæssig, end den de får gennem Alm Senterets friluftsliv. Denne konfluente oplevelse mener jeg er vigtig, hvis friluftslivet skal indgå som en del af de overvægtiges fremtidige livsstil.

I litteraturen og i høgskolesammenhæng bruges begrebet friluftslivspædagogik. For at forstå lidt af dette begreb kan vi med fordel tage udgangspunkt i en opdeling, Tordsson har beskrevet. Han taler om pædagogik **i** friluftslivet og friluftslivet **som** pædagogik (Tordsson 1999). Pædagogik **i** friluftslivet henviser til didaktiske greb og arbejdsmåder, vi gør brug af når man underviser i de enkelte færdigheder som kræves for at leve friluftsliv, f.eks. at styre en kano, at læse kort, at klæde sig hensigtsmæssigt, vurdere skredfare, at gå på ski. Friluftsliv **som** pædagogik kan forstås på den måde, at vi ud over at lære mennesker færdigheder knyttet til friluftsliv også forsøger at realisere og dele værdier, som kan bidrage til menneskelig vækst og modning (Tordsson 1999). Denne opdeling er teoretisk mulig, men i praksis vil de to elementer i friluftslivspædagogikken stå i nær relation til hinanden.

Alt dette er flotte ord, ord som ofte er hæftet på den pædagogiske tænkning rundt om friluftslivet, men hvordan kan vi realisere disse målsætninger? Når man bruger friluftslivet i en slankekontekst, kan man som vejleder/pædagog/instruktør let få vanskeligheder med at realisere de mange værdier, vi tror friluftslivet har. Vanskeligheder pga. af at de overvægtige trækker slankeprojektet med ind i friluftslivet. Ligeledes vil man som ansat på et slankecenter, måske også ubevidst tilrettelægge sit friluftsliv med udgangspunkt i slankeprojektet. I det følgende kommer jeg med mit bud på, hvordan man kan skabe et friluftsliv der stimulerer til andre projekter end slankeprojektet. Jeg vil understrege, at disse ideer ikke har været afprøvet i praksis. Jeg har trukket nogen af de temaer frem, som jeg er blevet opmærksom på i min undersøgelse. Der findes uden tvivl flere.

6.2 Vejlederrollen

Når friluftslivet bruges i kursus og oplæringsammenhæng tales der ofte om vejledning i friluftsliv. Når friluftsliv bruges i forbindelse med overvægtige og fysisk aktivitet, vil man som ansvarlig for oplægget måske trække instruktørrollen/ guiderollen⁴³ med ind i friluftslivet. Dette er uheldigt, hvis vi vil opnå det med friluftslivet som jeg gentagne gange har redegjort for. Derimod tror jeg vi har meget at vinde ved at agere som vejleder frem for instruktør eller guide. Vejlederrollen i friluftslivet er beskrevet forskellige steder i litteraturen (Tordsson 1993, Faarlund 1975, Tellnes 1994). Jeg mener, at retningslinierne for vejlederrollen gælder uanset hvilke grupper man arbejder med, også når det er overvægtige. Jeg skal blot nævne et par kendetegn ved vejlederrollen, men ellers mere specifikt beskæftige mig med elementer, der kan indgå i vejledning af overvægtige. Vejledning i friluftsliv bygger på små heterogene grupper med en vejleder, på ture af længere varighed i fri natur med enkelt og naturnært udstyr, hvor sigtemålet er gode naturoplevelser som igen skal lede til, at en udvikler kendskab til og venskab med natur (Bischoff 1999). Vejledningen i friluftslivet er ikke udsprunget af erfaringspædagogikkens teoritradition, men har flere fællestræk med denne. Man kan sige at nøgleordene er:

- Problemorientering.
- Ansvar for egen læring.
- Situationsbetinget undervisning.
- Refleksion (Bischoff 1999).

Når man arbejder med overvægtige og friluftsliv i en slankekontekst, mener jeg, at man med fordel kan benytte sig af vejlederrollen, frem for at fremstå som instruktør eller guide. Når man har de overvægtige ude på tur er det vigtigt at gøre dem til aktive deltagere i stedet for passive tilskuere. Det være sig ikke bare fysisk, men i lige så høj grad intellektuelt og følelsesmæssigt. Selvsagt må vi instruere i ting de overvægtige ikke har kendskab til og erfaringer med. F.eks. kan det være, at du som vejleder første gang viser, hvordan der laves bål, men næste gang er det de overvægtiges opgave at lave bålet, og gøre sig egne erfaringer. Du som vejleder må stimulere til refleksion over disse erfaringer, og bistå dem med råd og vejledning undervejs. I det tilfælde, hvor det er overvægtige med minimal friluftserfaring, må

⁴³ Ved at påtage sig en guide- eller instruktørrolle, gør man brug af en deduktiv undervisningsform, hvor man kommer med de rigtige svar og løsninger. Når man indtager rollen som vejleder eller coach gør man i højere grad brug af en induktiv undervisningsform med en mere problembaseret undervisningsform (Stelter 1999) (Kårhus 2000).

de instrueres og oplæres i færdigheder knyttet til friluftslivet, men efterhånden bør de få et større ansvar selv. Ansvar for at orientere, ansvar for at tage vare på sig selv og ansvar for de andre i gruppen. Selvsagt må man også benytte sig af de personer der har erfaringer fra tidligere. De må få rum for at give deres erfaringer videre til de andre i gruppen. På den måde skabes også et sammenhold i gruppen, der ikke bare er baseret på den fælles kamp mod overvægten. Som vejleder bør man ikke bare opsøge situationer, der kan stimulere kropsligt, følelsesmæssigt og intellektuelt. Man bør også lære de overvægtige, hvordan de selv kan opsøge lignende situationer på egen hånd, og se de potentialer der ligger i situationen.

Forsøg som vejleder at være opmærksom på de mennesker du arbejder med. Det er ikke bare kroppe, der skal drives rundt på fjeldet for at slankes. De er ikke objekter. Vis dem, at du bryder dig om hvordan **de** har det, ikke bare om hvordan deres krop har det. Hvordan viser man det? Snak med dem, om alt andet end hvor mange kilo de har tabt i denne uge. Få dem til at fortælle, hvad de tænker og føler om det at være ude i naturen, og om hvordan de oplever den aktuelle aktivitet. Det lyder måske som banale og selvsagte ting, men klarer vi som vejledere, at vise denne interesse, er vi vel allerede et skridt foran aerobic instruktøren i fitnesscenteret.

En udfordring i det at vejlede overvægtige, som adskiller sig fra at vejlede de andre grupper, er det kropslige. Er vi ude i naturen, og skal vi vejlede og undervise i elementer knyttet til friluftslivet, bliver kroppen ofte et vigtigt redskab. Det skal den også være når vi arbejder med overvægtige, men man bør også være opmærksom på sin egen krop i forhold til deres. Her mener jeg ikke kun at man må tage udgangspunkt i deres fysiske forudsætninger. Man må også tænke på, at vejlederkroppen står i et modsætningsforhold til de overvægtige (så fremt at vejlederkroppen ikke også er overvægtig). Man bør tænke på, at de kropslige handlinger ikke skal give de overvægtige mindreværdskomplekser. Samtidig undgår du heller ikke at gøre brug af din krop, når du vejleder og instruerer den enkelte. Derfor er det en vanskelig balancegang. Jeg har ikke en løsning på, hvordan man som vejleder skal agere kropsligt, men opfordrer til, at man reflekterer grundigt over dette, hvis man arbejder med overvægtige. For at bevare fornemmelsen af, hvad de overvægtige oplever kropsligt må man forsøge at få indsigt i disse oplevelser. Det kan gøres ved løbende at evaluere de gældende oplæg. Dette er vigtigt fordi de overvægtige ikke nødvendigvis oplever det samme, som et garvet friluftsmenneske eller en toptrænet atlet oplever. De oplevelser, de overvægtige har med friluftsliv, vil sikkert ændre sig i takt med reduceret kropsvægt og forbedring af fysisk form. Ved at foretage evalueringer kan vi stimulere de overvægtige til at reflektere over egne erfaringer, og sætte dem i relation til andres. På den måde kan vi som vejledere også få

indblik i, hvilket projekt eller motiv de overvægtige har for at dyrke friluftsliv nu og her, og hvor kroppen befinder sig i dette projekt.

6.3 Konfluent pædagogik

Ønsker vi, at friluftslivet skal være noget mere end et instrumentelt middel, der blot stimulerer de overvægtige kropsligt, må vi forsøge at give friluftslivsaktiviteterne et dybere indhold. Et indhold der stimulerer de overvægtige følelsesmæssigt og intellektuelt i samme grad, som de stimuleres fysisk. Vi som vejledere må opsøge de situationer, der har potentiale til at stimulere den enkelte på de tre planer. Når vi arbejder med overvægtige i dårlig fysisk form, må vi være opmærksomme på, at den fysiske dimension ikke kommer til at fylde for meget. For er den enkelte hele tiden under hårdt fysisk pres, vil det være vanskeligt at reflektere over de oplevelser, der opstår i mødet med naturen. Det vil sige, at ønsker vi at give den enkelte friluftslivsaktivitet en følelsesmæssig og intellektuel dimension, må vi undgå, at de overvægtige arbejder med for høj intensitet. Kun ved at være bevidste om arbejdsintensiteten kan vi danne grundlag for at arbejde med en konfluent pædagogik. Omvendt skal vi heller ikke være bange for aktiviteter, der giver høj puls, meget høj puls. For lige så vel som det hårde fysiske slid kan fortrænge den følelsesmæssige og intellektuelle, kan det hårde fysiske slid i naturen måske også give ny næring til tanker og følelser. I tillæg til den kropslige naturoplevelse, må vi altså forsøge at stimulere til den perceptuelle naturoplevelse, som jeg omtalte i teorikapitlet. Den perceptuelle naturoplevelse der får de overvægtige til at reflektere, over deres handlinger i naturen.

6.4 Hvordan skabe overskud i naturen?

Skal vi give de overvægtige lyst til at være fysisk aktive i naturen nu og senere, må de kunne færdes og opholde sig i naturen og føle overskud. Det er underordnet om, projektet er træning eller friluftsliv. Det var tydeligt, at en del af de overvægtige jeg observerede under mit besøg på Alm Senteret, ikke rigtig havde ro til bare ”at slappe af i naturen”. Dette skyldes måske, at de gik med træningsprojektet, og derfor var af den opfattelse, at inaktivitet var spild af tid. En anden årsag var, at de hurtigt begyndte at fryse, fordi de havde for meget og forkert tøj på, når de bevægede sig, og for lidt og forkert tøj til pauserne. Alle havde bomuldstøj på, der blev gennemblødt af sved, nogle havde ikke ordentlig jakke med. En så basal ting som at holde sig tør og varm er afgørende for at kunne bevare det fysiske og psykiske overskud.

Et eks. på denne rastløshed var de, der valgte at gå tilbage til bussen og sidde og vente der i to timer i stedet for at sidde i blåbærlyngen ved bålet. Det virkede som om, at jo

hurtigere de kunne komme hjem, jo bedre. Så med udgangspunkt i disse observationer mangler de overvægtige en form for overskud, der til dels skyldes uvidenhed om, hvordan man holder sig tør og varm, når man er ude på tur. Andre elementer der er afgørende for overskuddet er at spise og bevæge sig hensigtsmæssigt. Basalt, men vigtigt hvis man skal trives når man er ude på tur. For at overvægtige skal få lyst til længere ophold i natur, må de kunne bevare det overskud.

Det vil sige, at de overvægtige må lære at klæde sig hensigtsmæssigt samt spise og drikke hensigtsmæssigt⁴⁴. De må også lære at bevæge sig hensigtsmæssigt. Dette har jeg været inde på før i forhold til vigtigheden af at holde intensiteten nede. De overvægtige skal lære, at målet ikke nødvendigvis hele tiden er høj puls. Målet er derimod at kunne gå hele dagen, og måske dagen efter. En gang i mellem kan vi lade pulsen blive høj, men ikke hele tiden, for så mister vi overskuddet. Evnen til at tage vare på sig selv og til dels også andre, er et nødvendigt udgangspunkt for, at man kan gå i gang med oplæring i andre af friluftslivets praksiser.

6.5 De må lære at gå på tur

Følgende generaliseringer er uvidenskabelige i samme grad som de myter, de opponerer imod. Nordmænd er ikke født med ski på, og mange nordmænd har ingen eller meget begrænset friluftserfaring. Deltagelsen i friluftsliv er gået ned særlig blandt ungdomsgruppen (Odden 2004). I den gruppe af nordmænd med ingen eller begrænset erfaring findes der formodentlig mange overvægtige. Derfor må de overvægtige lære at gå på tur. De ved ikke, hvordan man klæder sig fornuftigt, de ved ikke hvordan man bruger kort og kompas, de klarer ikke at gøre deres fornødne ude i naturen. Der er en mængde basale færdigheder knyttet til friluftsliv, som de vil have glæde af at lære sig. Først når de har tilegnet sig disse færdigheder, vil de kunne opleve det fulde overskud i naturen. Det overskud der er nødvendigt for at udvikle et nært og venskabeligt forhold til naturen. Det nære og venskabelige forhold, der kan sikre livsvarig deltagelse i friluftsliv. Selvsagt vil den overvægtige kunne klare sig på den daglige gåtur, på den offentlige anlagte kultur/natursti i nærmiljøet uden disse færdigheder. Men de overvægtige vil meget mere end stavgang på den tilrettelagte tursti. De ville på topture, de ville klatre, de ville overnatte i det fri. Derfor bliver det vejlederens opgave at

⁴⁴ Dette harmonerer ikke nødvendigvis med den daglige slankekost, men som sagt var det ønskeligt at friluftslivet fjernede noget af fokus fra vægttab og krop. Dermed ikke sagt at man skal svælge i cola og kviklunsj når man går på tur. Men man kan hurtigt få dårlige turoplevelser hvis man skal vandre over Besseggen på en halv gulerod og en agurk. Det vigtige er ikke om den enkelte tur giver et vægttab på 50 eller 100 gram, men at turen giver lyst på et uendeligt antal ture i fremtiden.

instruere og vejlede i færdigheder, der knytter sig til ophold og færdsel i norsk natur, der ikke er tilrettelagt. Her er det vigtigt, at tage udgangspunkt i de erfaringer de overvægtige har fra tidligere. Lad ikke oplægget være styret af, hvad vi tror, eller ikke tror de overvægtige kan fra før. Vi må finde ud af, hvad de kan og bruge det som udgangspunkt. Et ophold på et slankecenter vil være af begrænset varighed. Alt fra 1- 10 måneder. Det vil være forskelligt, hvor meget plads friluftslivet har i centerets daglige program. Derfor må man prioritere, hvilke elementer man ønsker de overvægtige skal lære sig indenfor den tidsperiode, der er til rådighed. Her må man passe på, at man ikke kun lægger disse læringsmål op efter, hvad der giver stor fysisk aktivitet i den tid, de overvægtige er på centeret. Derimod må man lægge læringsmålene op efter, hvilke færdigheder der kan komme de overvægtige til gavn i fremtiden. Færdigheder der gør dem i stand til selv at bevare overskud i naturen året rundt. Giver vi dem disse færdigheder, vil de overvægtige også få mere selvtillid i forhold til evt., at opøge mere organiserede former for friluftsliv i fremtiden. Jo flere færdigheder, knyttet til friluftsliv, de overvægtige tilegner sig, jo flere forskellige projekter vil de kunne vælge, indenfor det overordnede friluftslivsprojekt.

6.6 Tur efter evne, -valg af område og valg af aktiviteter

Tur efter evne er et af de centrale begreber i Faarlunds kompendium fra 1975, der omhandler vejledning i friluftsliv. Tur efter evne forstås derhen at aktivitet, turområde, vind og vejr må stå i forhold til deltagerens forudsætninger. Det betyder, at turen altid må planlægges sådan, at deltagerens forudsætninger altid er bedre og større end kravene fra omgivelserne (Tellnes 1994) (Faarlund 1975). Når vi snakker om tur efter evne i forhold til overvægtige kan der være en tendens til at undervurdere, hvad de overvægtige er i stand til at gennemføre af ture.

Valg af område er vigtigt. Det er fint at starte med ture i nærmiljøet, dels for at de overvægtige bliver trygge der, og derfor kan gøre brug af området på egen hånd. Ture i nærområdet ville sikkert også være det, der kommer til at udgøre hovedparten af det friluftsliv, de kommer til at udøve, når de kommer hjem. Det er optimalt, hvis man finder et område, hvor man kan tilbyde ture af forskellig sværhedsgrad. Ofte vil deltagerne have forskellige forudsætninger. Lad gerne noget af turen foregå med hele gruppen samlet, og noget af turen i mindre grupper. Det åbner mulighed for ture af forskellig sværhedsgrad, der er tilpasset den enkeltes fysiske forudsætninger. Samtidig har man mulighed for at skabe en fællesskabsfølelse.

Efterhånden som de overvægtige har gjort sig erfaringer og lært sig basisfærdigheder, er der ikke noget i vejen for at opsøge mere krævende naturtyper. Hvis deltagerne har evnerne og lysten er der ikke noget i vejen for, at overvægtige kan tage på overnatningsture, ture i mere alpint terræn, gå på bre, padle osv. Det må selvfølgelig hele tiden tage udgangspunkt i ideen om ”tur efter evne”. Har man en stor krop skal man ikke pakkes ind i vat, og på forhånd gøres til ”andenrangsfriiluftsudøver”, der kun kan færdes på den grusbelagte kultursti. Når man vælger områder bør man vurdere de overvægtiges kondition, motorik og deres faktiske færdigheder knyttet til færdsel og ophold i natur, i stedet for at vurdere dem ud fra den synlige mængde af fedt, der omgiver deres krop.

Jeg mener, det er vigtigt at give de overvægtige forudsætninger for at kunne fortsætte med friluftsliv i fremtiden, derfor bør de inddrages aktivt i turplanlægningen. De skal lære at vurdere terræn, vejr, egne forudsætninger, egne målsætninger, gruppens forudsætninger og målsætninger. Ved at reflektere over og diskutere disse elementer, under vejledning fra kompetente vejledere, kan den overvægtige blive i stand til at planlægge egne ture. Ved aktivt at inddrage de overvægtige i turplanlægning vil turene på slankecenteret også have de overvægtige som aktive deltagere og ikke som passive tilskuer. De får muligheder for at reflektere over hvor de skal, hvordan de skal komme derhen og måske også hvorfor. Det giver i højere grad mulighed for det, jeg kaldte den perceptuelle naturoplevelse.

Indtil nu har jeg været ganske ukonkret i forhold til hvilke friluftslivsaktiviteter, der bør indgå i et oplæg for overvægtige. Jeg skal i det følgende forsøge, at være lidt mere konkret. Der er dog ikke tale om en detaljeret beskrivelse af et tænkt oplæg, men blot nogle ideer. Da aktivitetsudbudet på Alm Senteret var begrænset, bygger dette mest på de overvægtiges og egne forestillinger, om hvilke aktiviteter der kan indgå i overvægtiges friluftsliv.

De overvægtiges forestillinger om friluftslivsaktiviteter er begrænset, fordi de har begrænsede erfaringer. Derfor er det vigtigt, at man på et slankecenter, der ønsker at motivere til fortsat friluftsliv, præsenterer nye friluftslivsaktiviteter. På den måde kan de overvægtige gøre sig nogle erfaringer, og dermed få et bedre udgangspunkt for at vælge aktiviteter i fremtiden. Det er vigtigt at skelne mellem oplevelser og erfaringer. Oplevelser bliver den overfladiske ureflekterede strøm af følelser, der opstår i mødet med verden. Erfaringer er derimod den bevidstgjorte oplevelse. Bevidstgjort gennem refleksion og samtale. Skal erfaringerne føre til erkendelse, må vi sætte egne erfaringer i forhold til andres erfaringer med samme fænomen (Tordsson 1996b). Det kan også beskrives som forskellen mellem den æstetiske- og den perceptuelle naturoplevelse. Derfor er det ikke formålstjenstlig at slæbe de

overvægtige rundt til friluftslivets kommercielle ”oplevelsesfabrikker”, for at give dem det ene adrenalinkick efter det andet. Derimod bør de tilbydes aktiviteter, der giver tid og mulighed for læring og mestringsfølelse, samt refleksion over egne og andres oplevelser i naturen. Aktiviteterne må stimulere til deltagelse både på det kropslige, såvel som på det intellektuelle plan. De overvægtige må gøres til aktive deltagere, og ikke blot passive tilskuere.

Fjeldturen eller topturen var en aktivitet, der blev brugt på Alm Senteret med succes. Som jeg nævnte tidligere, mener jeg, at disse ture bør have mindre fokus på toppen som mål. Turen bør fyldes med indhold, så den bliver mere end x-antal km, x-antal højdemeter og x-antal forbrændte kalorier. Når turen er slut skal deltagerne til enhver tid kunne sige, at de lærte et eller andet, også selv om de ikke nåede toppen

På Alm Senteret var der stort fokus på at gå tur. Ved blot at benytte sig af fodture, får man stor belastning af benene, samt en begrænsning i mulige naturoplevelser. En friluftaktivitet der nemt kunne aflaste benene, men stadig giver et stort træningsstimulus, er kanopadling. Dette er en aktivitet, der ikke er vægtbærende, og derfor ikke ville give den samme belastning på bevægeapparatet. I tillæg giver kanopadling på fladt vand og elv muligheder for at opsøge en lang række situationer, der rummer et mangfold af pædagogiske potentialer. Tordsson beskriver elvepadlingen som et projekt ”*der afdækker våre personlige evner, våre følelser og våre holdninger, vår forståelse, våre sanslig og kropslige ferdigheter*” (Tordsson 2003 s.40). Er dette sandt, kan kanopadling i tillæg til, at give de fysiske stimuli, måske også fortælle os noget om os selv. Hvem vil opponere imod at elven kan fortælle mere om os selv end stepmaskinen i fitnesscenteret? Vi får dog kun disse potentialer frem, hvis de overvægtige føler sig trygge i kano og mestrer padlingen. Derfor må der instrueres og vejledes i padletekniske færdigheder, så de overvægtige får færdigheder der knytter sig til padle- og turaktivitet på fladt vand og elv. Færdigheder der giver mulighed for fysisk aktivitet og naturoplevelse i en ny naturtype.

Interviewpersonerne nævnte ikke vinteren, når jeg spurgte efter negative sider ved turlivet. Der var dog en del negative ytringer om vinteren som årstid.. Det kan virke logisk, at man ikke foretrækker vinteren frem for de andre årstider. Men al glæde ved sne og de aktivitetsmuligheder den giver, var ikke eksisterende hos ret mange af de overvægtige. Ofte blev der fokuseret på, at det var tungt og glat når man skulle gå i sneen, og flere af de overvægtige syntes ikke om at gå på ski. Nogle havde gode erfaringer med ski, fra de var yngre, men var helt stoppet med vinteraktiviteter.

At vinteraktiviteter ikke tiltrækker de overvægtige er ekstra bemærkelsesværdigt, fordi syv af de ni interviewpersoner var imellem 17-30 år. Det vil sige en aldersgruppe, man kunne forvente var aktive om vinteren. Det stemmer dog godt overens med forskning, der viser, at der har været nedgang i deltagelsen i ungdomsgruppen, når det gælder skiture i fjeldet og skoven (Bischoff og Odden 2002). Gruppen af unge overvægtige er højst sandsynligt en del af denne frafaldsgruppe. Muligvis er alle nordmænd født med ski på benene, men i gruppen af overvægtige er skiene ”faldet af et sted i løypen”. Derfor ligger der en pædagogisk udfordring i at genskabe glæden ved vinteraktiviteter hos gruppen af overvægtige. I hvert fald hvis naturen og friluftslivet skal være rammen om den fysiske aktivitet året rundt.

Når man som vejleder vælger og planlægger aktiviteter for overvægtige, må man være bevidst om indholdet af fysisk aktivitet. Her bliver det en balancegang mellem at have tilstrækkelig fysisk aktivitet, samtidig med at den fysiske aktivitet ikke bliver det, der fylder mest i den overvægtiges oplevelse. At tage udgangspunkt i princippet om ”tur efter evne” vil på mange måder sikre, at den fysiske aktivitet i friluftslivet ikke fylder for meget.

6.7 Hvordan fjerne fokus fra krop og træning?

Befinder overvægtige sig i et slankeforløb, er der risiko for at friluftsliv reduceres til et middel, hvis man ikke giver aktiviteterne et andet indhold end den fysiske dimension. I de foregående afsnit har jeg talt for, at de overvægtige skal lære ting, og at de undervejs på turen skal tilegne sig færdigheder. Skaber vi et turmiljø, hvor fokus er på læring og naturoplevelse, er vi kommet langt i forhold til at fjerne fokus fra krop og træning. Endnu en måde hvorpå vi kan fjerne fokus fra vægttab, træning og krop, er ved at reducere intensiteten i den aktuelle friluftaktivitet. Et eks. er disse topture, som lægger et relativt stort pres på kroppen, og derved giver den overvægtige associationer til træning. Vi kan selvfølgelig forsøge at vælge mindre kuperet terræn, men det vil ekskludere de overvægtige fra en række fantastiske naturoplevelser. I stedet bør vi tilpasse tempo og pauser til det terræn, vi bevæger os i. Træningsstimulusen vil være tilstrækkelig, hvis aktiviteten strækker sig over længere tid. Undgå at tage udgangspunkt i at turen skal indeholde fysisk aktivitet, det vil opstå af sig selv i et eller andet omfang.

Selvom vi ikke ønsker et konstant fokus på krop og træning i friluftslivet, kan vi godt benytte friluftslivet som en vej til en dybere erkendelse i vores forhold til egen krop. Friluftslivet er kropsligt, og som vejledere bør vi gribe situationer, der kan påvirke de overvægtiges måder at forstå og opleve egen krop. Fordi vi ikke ønsker en trænings og

vægttabsfokusering i friluftslivet betyder det ikke, at vi skal glemme eller fornægte kroppen. Vi kan i stedet forsøge at skabe et positivt fokus på kroppen ved at spørge til de kropslige oplevelser som f.eks. hvordan bruger jeg kroppen når jeg padler kano? Hvorfor bliver jeg varm når jeg gør sådan eller sådan? Hvordan får jeg god balance når jeg klatrer? Vi skal få tanker om egenkroppen til at kredse om andre ting end dens størrelse og begrænsninger. Vi skal få tanker til at kredse om det, kroppen kan og de muligheder, den giver os i naturen. Vi må altså forsøge at gøre den kropslige dimension i friluftslivet til noget meningsfuldt. Vi må forsøge at skabe en positiv refleksion over de kropslige oplevelser, der bliver den overvægtige til del i friluftslivet gennem deres kropslige handlinger.

6.8 Friluftsliv med andre

Jeg var i kapitel 5 inde på nogle af de sociale aspekter, der knyttede sig til de overvægtiges friluftslivsdeltagelse. Specielt to aspekter gjorde sig gældende. Det ene viste, at det sociale aspekt ved friluftslivet var et utrolig vigtigt motiv for de overvægtige. Det andet viste, at det var af afgørende betydning, at de, de overvægtige gik på tur med, også var overvægtige, ellers følte de sig dårligt socialiseret. Herved opstår der et problem, når de overvægtige er færdige med opholdet på slankecenteret og vel hjemme igen, skal ud på tur med mere ”normalvægtige”. Så vil de i stedet for at værdsætte det sociale element ved turen, afskrækkes af det. Udfordringen består i at tilrettelægge oplæg, der dels imødekommer de overvægtiges ønske om en social dimension i friluftslivet, dels at give dem lyst til at deltage i friluftsliv sammen med ikke overvægtige personer. Muligvis vil noget af denne sociale angst være mindre i og med, at de overvægtige er kommet i bedre fysisk form og har tabt sig. Muligvis er de overvægtige ikke bevidste om, at denne ændring vil gøre, at de nemt klare at gå på tur med normalvægtige. Dette må vi hjælpe de overvægtige til at tro på. For selv om de overvægtige nyder at gå på tur sammen med andre overvægtige, må vi nogle gange gøre ting uden for slankecenterets isolerede verden. En ide kan være, at man ind imellem deltager i organiseret friluftsliv, der ikke foregår i slankecenterets regi. På den måde vil de overvægtige opleve, at de i kraft af deres bedre fysiske form og nye færdigheder, ikke falder ud af normalgruppen. Ligeledes vil friluftsliv, der ikke forgår i regi af slankecenteret, måske kunne give den overvægtige nye perspektiver på friluftslivet. Et sådan oplæg vil ikke tage udgangspunkt i slankeprojektet.

Netop ved at arbejde med den oplæring i færdigheder knyttet til friluftslivet, som jeg har omtalt i de foregående afsnit, tror jeg at vi kan give de overvægtige den nødvendige, selvtillid, der kræves for at deltage i friluftsliv med normalvægtige.

Det er positivt, at det sociale motiv står så stærkt hos de overvægtige, men vi kan forsøge at gøre det endnu stærkere. På den måde fjerner vi endnu mere af fokus fra det individuelle krops- og træningsprojekt i friluftslivet. Vi må også forsøge at give de overvægtige en fællesskabsfølelse, der rækker videre end det fælles slankeprojekt. Vi må give dem fællesprojekter når de er ude på tur. Projekter der har udgangspunkt i friluftslivet og det at være i naturen, og ikke i overvægt og vægttab. Dette fællesskab må skabes i den mindste gruppe på to, og i større grupper. I turplanlægningen bør man forsøge at skabe en fælles målsætning med turen, et fællesprojekt. Jeg nævnte tidligere i opgaven, at friluftslivet i kraft af sin kropslige dimension kan være en asocial arena, der ekskluderer overvægtige. Det er vores opgave som vejledere at socialisere de overvægtige ind i friluftslivet, både med andre overvægtige, men også med normalvægtige.

6.9 Opsummering

Tilrettelægger vi for de overvægtige et friluftsliv, der er bygget op om oplæring i friluftslivet praksiser, samt natur og kulturvejledning, og i tillæg agere som vejleder i stedet for guide, tror jeg, vi kan nå langt. På den måde får aktiviteten værdi i sig selv, og den overvægtige får indblik i det mangfold af projekter man kan vælge i friluftslivet. Det er ikke ønskeligt, at de overvægtige dyrker friluftslivet som et rent slankeprojekt, for da mister det de meningsdimensioner og kvaliteter, som er unikt for friluftslivet. Dermed mister friluftslivet noget af sin motivationskraft til fysisk aktivitet. Mine ideer om friluftsliv for overvægtige er ikke markant anderledes end for andre grupper, for de er ikke meget anderledes. De har lidt andre fysiske forudsætninger og i mange tilfælde begrænsede erfaringer med friluftsliv, men de er ikke syge⁴⁵, og de har lyst til at lære gennem de udfordringer de bliver stillet overfor. Jeg har gjort mig tanker om, hvordan man kan benytte friluftsliv i forbindelse med overvægtige og fysisk aktivitet. Forhåbentlig kan disse skabe inspiration for nogle af de, der arbejder med det i praksis.

⁴⁵ Når jeg mener at de overvægtige ikke er syge, skal det forstås sådan, at de ikke behøves medicinsk behandling, eller kirurgiske indgreb, for at tabe vægt og få bedre fysisk helse. Dette vil en del sikkert være uenige med mig i, da man i nogen kredse har kæmpet for at få anerkendt overvægt som en sygdom (www.overvektige.no).

7 Afsluttende konklusioner

I det følgende ønsker jeg at vende tilbage til mine indledende hypoteser, problemstilling og arbejdsspørgsmål. Jeg vil med udgangspunkt i min undersøgelse forsøge at trække nogle konklusioner frem i forhold til mine arbejdsspørgsmål. Dette kan også betragtes som en opsummering af de temaer jeg har drøftet i kapitel 5. Afslutningsvis udtaler jeg mig om anvendte metoder og de teoretiske perspektiver.

I det friluftslivsoplæg jeg observerede, mener jeg ikke, at det lykkedes at fjerne fokus fra vægt- og træningsmotivet. Dette vil være vanskeligt, så længe friluftslivet er en del af et omfattende slankeprogram med kostomlægning og fysisk aktivitet. Endnu vanskeligere bliver det, hvis man som vejleder/instruktør lader de overvægtige trække slankeprojektet med ind i friluftslivet. Skal det lykkes at fjerne fokus fra vægt og træning, må man være i stand til at tilbyde de overvægtige projekter, der knytter sig til friluftslivet. Projekter der udspringer af oplæring i friluftslivets praksiser, samt natur og kulturvejledning.

Kroppen har helt klar en betydning for, hvordan friluftslivet opleves. Det jeg finder væsentligt i min undersøgelse er, at det er den fysiske form, der sætter størst præg på oplevelsen af friluftslivet, og ikke så meget den overvægtige krop. Den overvægtige krop får dog betydning for oplevelsen af friluftslivet, hvis det skal opleves sammen med normalvægtige kroppe. Udøves friluftsliv sammen med normalvægtige ser det ud som om, at de overvægtige får negative oplevelser med friluftslivet og bliver demotiveret til at deltage. Det afgørende for oplevelsen af friluftslivet og naturen bliver dog ikke kroppen, men det projekt, der ligger til grund for de overvægtiges handlinger i naturen. Det kan betyde, at vi ikke skal opfatte overvægten og det overskydende fedt som en fysisk begrænsning. Men den fede og anderledes krop kan vi betragte som en social barriere, hvis friluftslivet udøves med normalvægtige. Derfor må vi også til dels opfatte friluftslivet som en asocial arena, der ikke automatisk socialiserer overvægtige ind i friluftslivet. Modsat er det når konteksten er slankecenteret. Der kan det se ud, som om det kropslige fællesskab socialiserer den overvægtige ind i friluftslivet.

Det ser ud, som om slankeprojektet i høj grad former de overvægtiges oplevelser af friluftslivet. Derfor bliver det muligvis det pædagogiske oplæg, der må omforme de overvægtiges projekt. Naturen gør det ikke alene. Jeg mener ikke, at det friluftslivsoplæg, jeg observerede på Alm Senteret, motiverede de overvægtige til at vælge friluftsliv projekter frem for slankeprojektet. Slankeprojektet blev bibeholdt, fordi der ikke var nogen form for oplæring i friluftslivets praksiser og en meget begrænset natur- og kulturvejledning. Friluftslivet er ikke

naturligt i den forstand, at de mulige pædagogiske potentialer fremtræder ved ”bare” at gå ud i naturen. Derfor må de friluftslivsoplæg, der gennemføres ved et slankecenter, være gennemtænkte, og den ansvarshavende må gøre det klart for sig selv og for deltagerne, hvilke dybere målsætninger, det er, man ønsker at realisere gennem friluftslivet. Kun ved at opsøge og strukturere situationer i naturen kan vi give overvægtige oplevelser og erfaringer, der stimulerer krop, men også følelser og intellekt. Oplevelser og erfaringer med en egenart, der ikke findes i noget fitnesscenter eller nogen idrætshal.

I kapitel 5 er der en række temaer, der kan betragtes som de motiver, der ligger til grund for de overvægtiges friluftslivsdeltagelse. Om disse motiver har jeg også brugt begreberne intention, projekt og mening. De tre temaer, vægttab, naturoplevelse og sociale aspekter kan vi også beskrive som de tre hovedmotiver, de overvægtige har for at udøve friluftsliv. Hos nogle af de overvægtige står vægttabet og træningsmotivet stærkt, de beskriver selv dette motiv som den stærkeste drivkraft. Alle finder det motiverende, at lige præcis onsdagsturene har et socialt aspekt, hvor man er sammen hele dagen. At man gør ting sammen, gør det lettere at overkomme det fysiske slid på turen. Hvor stærkt naturoplevelsen står som motiv er svært at sige, men den virker ikke til at være den stærkeste. Dette kan skyldes, at det er svært at sætte ord på naturoplevelsen, eller det kan også betyde, at den bliver overskygget af andre motiver, som f.eks. vægttabsmotivet. Naturoplevelsen som motiv er til stede, men det kommer måske ikke så tydeligt frem, fordi det er vanskeligt for interviewpersonerne at fortælle om. Vanskelighederne med at få folk til at fortælle om naturoplevelser, er også beskrevet af Olav Vaagbø i FRIFO rapporten (Vaagbø 1993).

Det kan være interessant at sammenligne de overvægtiges motiver med de motiver, der findes i den norske befolkning. Jeg er klar over, at mine metoder ligger langt fra dem; der er brugt i de undersøgelser, jeg refererer til. Jeg tror alligevel, at en sammenligning kan være relevant. Formodentlig vil den sammenligning også vise nogle af de problemer, der er forbundet med måling af motiver for udøvelse af friluftsliv. Nogle af de motiver/værdier, som scorer højt i den kvantitative spørgeundersøgelse, der refereres til i FRIFO rapporten, er tydeligvis udsprunget af måden, der spørges på. Alligevel er de motiver, som scorer højest, også motiver, der står stærkt hos mine interviewpersoner. Jeg har redegjort for disse undersøgelser tidligere i opgaven og går derfor direkte til sammenligningen. De tre hovedmotiver, jeg fandt hos de overvægtige, er meget i samsvar med de motiver eller værdier, der blev fundet i de kvantitative, landsdækkende undersøgelser. I de kvantitative undersøgelser var følgende værdier eller motiver de vigtigste for folk, der gik på tur:

- 1) At opleve naturens stilhed og fred.
- 2) Komme ud i frisk natur, væk fra støj og forurening.
- 3) Komme bort fra mas og stress.
- 4) Være sammen med familien.
- 5) Få trim og blive i bedre fysisk form.
- 6) Være sammen med venner(Vaagbø 1993).

Disse seks motiver og værdier er også de, der optræder hos mine interviewpersoner. Derfor kan det tyde på, at der ikke er den store forskel på den overvægtiges motiver for turgåing, sammenlignet med "gennemsnitsnordmanden". Der er dog et par vigtige nuanceforskelle. Blandt de overvægtige var der, som jeg beskrev tidligere, en gruppe, hvor væggtabs- og træningsmotivet var det absolut stærkeste. Det, at man er overvægtig og er i en kontekst, hvor der er et enormt fokus på væggtab, betyder nok, at dette motiv står stærkt. Specielt hvis der ikke med pædagogiske greb arbejdes for at give friluftsliv andre dimensioner end træningsdimensionen. Jeg anser væggtabet som et særlig stærkt motiv hos de der nævnte det, fordi det blev nævnt uden, at jeg gav det som eksempel. Derimod gav jeg mange eksempler på naturoplevelsen som motiv, uden at alle gav mig ret i, at det var et betydeligt motiv for at gå på tur. Derfor virker det som om, at fokus på turen som fysisk trim er stærkere hos overvægtige end hos resten af den norske befolkning. Det sociale var også et motiv, der var vigtigt hos de overvægtige, nok det eneste motiv der stod stærkt hos alle. Det vil sige at hos de overvægtige jeg interviewede, er det sociale aspekt ved friluftslivet et vigtigere motiv end det er hos resten af befolkningen. At mange af de overvægtiges motiver er de samme som hos resten af befolkningen, fortæller os noget om, at fordi man er overvægtig, er forestillingen om friluftsliv ikke meget anderledes end hos normalvægtige nordmænd. Nuancerne, jeg har påpeget, anser jeg alligevel som noget, vi bør være opmærksomme på, hvis vi ønsker at tilrettelægge et friluftsliv, der kan motivere overvægtige til fysisk aktivitet.

Den kvalitative undersøgelse gennemført af Riese (1999), som jeg også har omtalt tidligere, kom frem til nogle af de samme konklusioner. Ønsker om nærhed til naturen, ro og fred, og synet på friluftslivets betydning for mental og fysisk helse var en fællesnævner for de interviewede (Riese1999). Rapporten påpeger, at den norske friluftslivsmyte har betydelig indflydelse på dagens friluftslivsudøver, men myten er måske også en forhindring, når vi ønsker at forstå det mangfold af forskellige praksiser og meninger, der findes blandt dagens friluftslivsudøvere (Riese 1999). Det kan betyde, at selvom vi gerne vil gøre brug af det fænomenologiske perspektiv, vil interviewpersonernes svar ofte være knyttet til diskurser

knyttet til friluftsliv, krop og overvægt. Derfor får vi måske ikke de fænomenologiske realiteter frem, selvom det var den egentlige hensigt. Dette gør dog på ingen måde interviewpersonernes svar forkerte eller ugyldige. Man må bare være opmærksom på, hvilke metoder vi benytter os af, når vi forsøger at afdække motiver for friluftsudøvelse. Ligeledes må vi vurdere, hvilke teoretiske perspektiver der kan øge forståelsen for det fænomen, vi undersøger.

Jeg mener derfor, at overvægtige i stor udstrækning har de samme motiver for at gå på tur som resten af den norske befolkning. Forskellen ligger i, at træningsmotivet og det sociale motiv var højere rangeret hos de overvægtige på Alm Senteret, end de var i de kvantitative undersøgelser.

I det overstående har jeg trukket konklusioner i forhold til mine arbejds spørgsmål, men har undersøgelsen givet andre svar? Eller har den måske rejst nye spørgsmål? Et tema, som jeg mener har vist at række udover opgavens problemstilling, er kroppens betydning i friluftslivet. Jeg tror, at man længe har været uopmærksom på kroppens betydning for oplevelser i friluftslivet. Selvom den meget overvægtige krop kan siges at være et yderpunkt, kan den måske alligevel tjene som et godt eksempel på, at den kropslige dimension og de kropslige færdigheder fylder meget i friluftslivet. Også selvom det ikke er konkurrence- eller sundhedsorienteret friluftsliv. Man har måske nok været opmærksom på den kropslige dimension, men det har altid været med positivt fortegn. Jeg tror, at man i mindre grad har været optaget af, at den kropslige dimension kan være ekskluderende for mange mennesker, der ikke lever op til de kropsidealer, der eksisterer i det norske friluftsliv.

De vigtigste svar eller problemstillinger jeg sidder tilbage med efter denne undersøgelse, vurderer jeg til at være følgende:

- 1) Den overvægtiges projekt er afgørende for oplevelsen af friluftslivet.
- 2) Tur efter evne for den overvægtige bør vurderes ud fra den fysiske form, og ikke ud fra vægten.
- 3) At den fysiske aktivitet foregår i naturen er for nogle tilstrækkeligt til at fjerne fokus fra træning og vægttab, andre behøver vejledning for at fjerne dette fokus.
- 4) De overvægtige foretrækker en tur på fjeldet frem for træning i gymnastiksalen.
- 5) Pædagogikken i friluftslivet, og friluftslivet **som** pædagogik må bruges med omtanke når friluftslivet bruges i en slankekontekst.
- 6) Den kropslige dimension står stærkt i norsk friluftsliv, derfor kan friluftslivet virke socialt ekskluderende, hvis man ikke har samme fysiske forudsætninger.

Visse steder i opgaveteksten retter jeg en hård kritik mod friluftslivsoplægget på Alm Senteret. Der er dog ingen tvivl om, at oplægget er en succes. De overvægtige er utrolige begejstrede for at være på Alm Senteret i almindelighed og for friluftslivsoplægget i særdeleshed. Friluftslivsoplægget stod som noget positivt for alle de overvægtige, og ingen havde noget negativt at indvende imod det. På Alm Senteret er det lykkedes at præsentere de overvægtige for et friluftsliv, der har et stort indhold af fysisk aktivitet. En form for friluftsliv som mine interviewpersoner stort set var meget positive overfor.

Jeg mener dog, at gøre vi brug af friluftsliv i denne forbindelse, bør man kunne få mere ud af friluftslivet, end man får på Alm Senteret. Jeg anser denne opgave som et bidrag i et pædagogisk og didaktisk udviklingsarbejde i forhold til at motivere overvægtige til fysisk aktivitet. Derfor har jeg fundet det hensigtsmæssigt at stille mig kritisk til friluftslivsoplægget på Alm Senteret, på trods af de overvægtiges meget positive holdning. Mine interviews og observationer afkræfter til dels nogle af mine indledende hypoteser. Jeg er alligevel af den overbevisning, at der ligger uanede potentialer i forbindelse med at anvende friluftsliv som fysisk aktivitet for overvægtige, der ønsker at tabe sig. Vi må dog afprøve ting i praksis. Vi må gøre os erfaringer, som vi kan anskue fra forskellige teoretiske perspektiver, hvilket måske kan give nye ideer til praksis. Og det vigtigste er fortsat at spørge de overvægtige. Det er dem, der skal ud og bevæge sig i naturen, og vi med det pædagogiske ansvar må lytte til dem. På den måde kan vi skabe et friluftsliv, der kan stimulere overvægtige til friluftsliv. Et friluftsliv der i tillæg til den fysiske aktivitet, kan få den overvægtige til at tage ansvar for sit eget liv, ved at komme bort fra den ”onde tro”. Et friluftsliv der må blive livslangt for at forhindre, at kroppens fakticitet igen får magten og derved undertrykker den enkeltes eksistens. Et friluftsliv hvor den overvægtige får mulighed for at leve autentisk, gennem overskridelse af situationen og dens begrænsninger. Et friluftsliv med projekter hvor den overvægtige glemmer sig selv og ikke lader sig fange af sine tidligere valg. Først da undgår vi, at friluftslivet bliver et rent vægttabsprojekt.

I opgaven har jeg anskuet problemstillingen omkring overvægtige, fysisk aktivitet og friluftsliv ud fra et eksistensfænomenologisk perspektiv. Har det så været et hensigtsmæssigt perspektiv? Jeg mener det fænomenologiske perspektiv er meget anvendeligt i en eksplorerende undersøgelse som denne. Det være sig både i metodisk form, og teoretisk perspektiv i analysen. Med udgangspunkt i nogle af de nuancer, jeg har trukket frem fra de overvægtiges friluftslivsoplevelser, kan man skabe nye undersøgelser. Undersøgelser hvor man måske i højere grad kan gå ind og lede efter psykologiske årsagsforklaringer til

overvægten. Og med udgangspunkt i disse årsagsforklaringer skabe friluftslivsoplæg, der i endnu højere grad kan hjælpe overvægtige fysisk og psykisk.

Jeg mener, at Sartres begreber fakticitet, situation og projekt har været meget brugbare i forsøget på at sige noget om, hvordan friluftslivet fremstår for den overvægtige, når det bliver brugt i en slankekontekst. Sartres lære kan siges at have generel gyldighed og derfor er der ingen grund til at være overrasket over, at den også er anvendelig når vi ønsker at sige noget om overvægtige og friluftsliv. Alligevel mener jeg, at netop ved at knytte disse begreber til interviewpersonernes udsagn, har vi fået belyst vigtige problemstillinger i forhold til at motivere overvægtige til fysisk aktivitet gennem friluftsliv. Problemstillinger som ikke på forhånd lod sig afdække.

Litteraturliste:

- Augestad, Pål. Rommets betydning. Essay i vitenskapsteori. Høgskolen i Telemark. 2000.
- Augestad, Pål. Stat, kropp og idræt. Artikel i bok af Ørnulf Seippel. 2002.
- Augestad, Pål. Skolering av kroppen, Om kundskap og makt i kropsøvningsfaget. Doktorgradsafhandling. Levert ved institutt for sosiologi og samfunnsgeografi. Universitet i Oslo. 2003
- Berger, Peter og Luckmann, Thomas. Den samfundsskabte virkelighed. Lindhardt og Ringhof. 1987.
- Biemel, Walter. Om Sartre. Cappelen forlag. Oslo 1967.
- Bischoff, Anette. Friluftsliv og behandling. HIT/AR notat. 1995.
- Bischoff, Anette. Friluftsliv –i spændet mellom veiledning og undervisning. Rapport fra Dagsseminar 19. November 1999. FOT-UT og Høgskolen i Telemark. 2000.
- Bischoff, Anette og Alf Odden. Nye Trender i norsk friluftsliv –utvanning eller forsterkning av gamle mønstre og idealer. Innlegg på FRIFO`s forskningskonferanse ”Frisk i friluft” Øyer 19-20.11 2002.
- Bjørnå, Thomas. Å vende innsiden ut når man går ut for å komme inn: en drøfting av sammenhengen mellom friluftsliv og psykisk helse. Masteroppgave ved Høgskolen i Telemark. 2005.
- Buhl, Charlotte. Overvægt og Slankning- Psykologisk forståelse og behandling af overvægt. Universitetsforlaget AS. 1996.
- Caspersen, C.J., K.E.Powell, G.M.Christensen. "Physical activity,exercise and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research", Public Health Reports nr.2 1985, s. 126-131.
- Duesund, Liv. Kropp, Kundskab og selvopfatning. Universitetsforlaget. Oslo. 1995
- Dyade 2/1994 26. årgang. Tidsskrift for kultur, filosofi, psykologi, samfunn.
- Døving, R. Når skogens konge smaker ku. I ”Jakta på elgjakkulturen” Brottveit og Aagedal (red.) Abstract forlag as, Oslo. 1994.
- Engelsrud, Gunn og Steen-Johansen Kari. Mellom selvtutfoldelse og konformitet - treningsenteret som arena for tvetydig erfaring. Novus forlag 2002.

- Engelstad, Fredrik, Grenness, Carl Erik m.fl. Samfunn og vitenskap. Ad Notam-gyldendal, Oslo 1996.
- Faarlund, Nils. Friluftsliv hva-hvorfor-hvordan. NIH kompendie nr. 32- 1975.
- Fog, Jette. Med samtalen som utgangspunkt. Det kvalitative forskningsinterview. Akademisk forlag, København 1994.
- Frisk i friluft. Rapporter fra seminaret om helse og friluftsliv. 1993.
- Frønes, Ivar. Handling, kultur og mening. Fagbokforlaget. 2001.
- Gilje, Nils, Grimmen, Harald. Samfunnsvitenskapenes forutsetninger. Universitetsforlaget, Oslo. 1993.
- Giorgi, A. An application of phenomenological method in psychology. Duquesne University Press. 1975.
- Grenstad, N.M. Å lære er å oppdage. Didakta forlag 1990.
- Hangaard Rasmussen, Torben. Kroppens Filosof-Maurice Merleau-Ponty. Semi-forlaget. 1996.
- Hellevik, Ottar. Forskningsmetode i sosiologi og statsvitenskap. Universitetsforlaget 1977.
- Holme, Idar Magne og Solvang, Bernt Krohn Metodevalg og Metodebruk. Tano Aschehoug. 2003
- Holter, Harriet og Kalleberg, Ragnvald. Kvalitative metoder i samfunnsforskning. Universitetsforlaget. 1996
- Høystad, Ole M. Det menneskelige og naturen. Innføring i filosofisk antropologi. Det norske samlaget, Oslo.1994
- Håkonsen, K.M. Psykologi. Fagbøker for helsefagskoler. Universitetsforlaget AS Oslo. 1994.
- Jønsberg, Dag. En fenomenologisk-hermeneutisk analyse av jaktoplevelsen hos to grupper af jegere. Hovedfagsopgave i idrett. Høgskolen i Telemark/ Norges Idrettshøgskole. 2000.
- Kaarhus, Svein. Ledelse og instruksjon. Gyldendal. 1999.
- Kayser Nielsen, Niels. Krop og kulturanalyser. Den levede og den konstruerte krop. Odense Universitets forlag. 1997
- Kjølrup, Søren: Menneskevidenskapene. Roskilde Universitetsforlag 1996
- Kleiven og Bekkevold. Småviltjakt, motiver og motionseffekt. Artikel i DN-notat 1994-7.

- Klepp, Ingunn Grimstad: "På stier mellom natur og kultur". Turgåers opplevelse af landskapet og deres syn på vern". Dr. Art. avhandling. Historiske-filosofisk fakultet. 1995.
- Krogh, Erling. Landskab og identitet. Artikel i DN-notat 1994-7.
- Krogh, Erling. Landskabets fænomenologi, Doctor scientarium theses. Norges Landbrukshøgskole Ås. 1995(Et uddrag 25 sider i kompendie for Hovedfag i Idrett, ordypning i friluftsliv. 2005.
- Kvale, Steinar. Det kvalitative forskningsintervju. Gyldendal Norsk forlag 1997
- Langseth, Tommy. Bidrag til forståelse av fjellturen meningsfulle oppbygning –En hermeneutisk-fenomenologisk analyse av det å gå alene i fjellet. Hovedfagsoppgave i Sosiologi. Sosiologisk institutt i Bergen, Universitetet i Bergen. 2003
- Larsen, B.I og Bjørneboe, G.E. Overvekt -et folkehelseproblem. Sosial og Helsedirektoratet. 2002.
- Lundh, L-G., Montgomery, H Waern, Y. Kognitiv psykologi. Fra oppmerksomhet til tenkning. Ad Notam Gyldendal A/S, Oslo. 1996
- Moi, Torill. Hva er en kvinne? Gyldendals forlag. OSLO. 1998
- Martre, Togeir. "Kroppen i friluftslivet". Hovedfagsoppgave ved Høgskolen i Telemark. 2000.
- Merleau-Ponty, Maurice: Kroppens fenomenologi. Oversat til dansk ved Bjørn Nake. Indledning ved Dag Østerberg. Pax forlag AS. Oslo 1994.
- Nedrelid, Tove. Ut på tur på nordmenns vis. Gyldendal. Oslo 1993
- Nøkling, Olav Psykologi -med tanke på idrett. Norges Idrettshøgskole Universitetsforlaget AS. 1987
- Okstad, Asbjørn. Er jakt en forebyggende helsefaktor for eldre og middelaldrende menn i bygde-Norge? Artikel i DN-notat 1994-7.
- Olsen, Henning. "Gode kvalitative interview med rigtige informanter" Sociologisk tidsskrift nr. 2 2003.
- Overgaard, Dorthe. At leve med overvægt- en undersøgelse af overvægtiges levede erfaringer. Danmarks sygeplejerskehøjskole ved Aarhus Universitet. 1998.
- Pedersen, Kirsti. Det har bare vært naturlig. Friluftsliv, kjønn og kulturelle brytninger. Avhandling, dr. Scient graden Institutt for samfunnsfag, Norges Idrettshøgskole. Alta 1999.

- Pedersen, Bente Klarlund. Motion på recept. Nyt nordisk forlag, Arnold Busck A/S. 2003.
- Riese, H. "The production of meaning in outdoors recreation. A study of norwegian practice. Submitted to Acta Sociologica. 1999.
- Roberts, Glyn C. Advances in motivation in sport and exercise. Human Kinetics publishers. 2001.
- Sartre, Jean-Paul. Væren og intet i udvalg. Pax forlag A/s. 1966.
- Sartre, Jean-Paul. Erfaringer med de andre. Sartres eksistensfilosofi i Utvalg. Innledning ved Dag Østerberg. Gyldendal. 1980.
- Sassatelli, Roberta. The cultural location of fitness: Sport, leissure and Consumer culture. Upubliseret paper. 2000.
- Schaaning, Espen. Kommunikative maktstrategier. Rapporter fra et tårn. Oslo 1993
- Sjong, Mari-Lise. Friluftsliv i behandlingen av belastede grupper –en oversikt over forskning og utredning. Komiteen for miljøvern, Universitetet i Trondheim. 1990.
- Smith, Mark. Social science in question. The open University 1998.
- Social- og helsedirektoratet, afdelingen for fysisk aktivitet, rapport nr. 2. fysisk aktivitet og helse- anbefalinger. 2000.
- Soper, Kate. What is Nature. Blackwell 1995.
- Steinhaug, Sissel og Ahlsen, Birgitte. Bevægelse og samtale i grupper -behandling af kroniske muskelsmerter hos kvinner i allmennpraksis. Tidsskr. Nor. Lægeforen. nr.11, 1996; 116: 1335-8
- Steinnes, Asgaut og Vandvik, Eirik. Latinsk ordbok. Det norske samlaget. Oslo. 1989.
- Stelter, Reinhard. Med Kroppen i centrum. Dansk Psykologisk forlag. 1999.
- Stoknes, P.E. Naturoplevelse og det økologiske Selv. Artikel basert på foredrag ved Grønt universitet, 19/6 1994. Omarbejdet 1997. Fra Internettet.
- Stortingsmeldingen nr. 40 1985-1986 Om friluftsliv.
- St.melding. nr. 16. Resept for et sunnere Norge- Folkehelsepolitikken. 2002-2003
- Strømme, Ketil: Fra spikerstøveler til Limbolter, Hovedfagsoppgave i idrett med fordypning i friluftsliv ved høgskolen i Telemark. 2004
- Tellnes, Atle. Friluftsliv som metode til at ændre holdninger og livsstil. I Emmelin, Lars: Nordisk seminar om friluftslivs forskning. Nordplan. 1994.
- Tordsson, Bjørn. Perspektiv på friluftslivets pædagogik. Hovedfagsoppgave ved Høgskolen i Telemark. 1993

- Tordsson, Bjørn. Friluftsliv som erkjennelsesvei I. Forelesning ved hovedfagseminar. (upubliseret) HIT. 1996a
- Tordsson, Bjørn. Friluftslivet som erkjennelsesvei II. Høgttenkning om bevisstgjørring av erfaringer, refleksjon og dette at være reflektert. (upubliseret) HIT. 1996b
- Tordsson, Bjørn. Pedagogikk i friluftsliv og friluftsliv som pedagogikk. Indlæg i konferencerapport. Friluftsliv i spennet mellom veiledning og undervisning 1999. 2000.
- Tordsson, Bjørn. Friluftsliv i lys af nogen perspektiver hos Jean-Paul Sartre. Upubliseret. Høgskolen i Telemark. 2001
- Tordsson, Bjørn. Å svare på naturens åpne tiltale- Dr.scient avhandling 2003
- Tordsson, Bjørn. Naturens åpne tiltale- Kulturell konstruksjon eller fenomenologisk realitet? Forlæsningsnotat. Bidrag til dr.stip.-seminar, NLH ÅS. Upubliceret.
- Turner, Bryan. Kroppen i Samfundet. Hans Reitzels forlag. København 1992
- Valerande, R.J & Blanchard, C. A. Test of the motivation-consequences relationship at three levels of generality. Upubliseret rådata. Université du Quebec à Montreal. 1998
- Vaagbø, Ola. "Den Norske turkulturen". FRIFO 1993
- Vorkinn, Marit, Aas, Øystein og Kleiven, Jo. Friluftsliv blant den norske befolkningen –utviklingstrekk og status i 1996. ØF- rapport nr.07/1997.
- Vorkinn, Marit, Joar Vittersø og Hanne Riese. Norsk friluftsliv på randen af modernisering? ØF-rapport nr. 02/2000.
- Zappfe, P.W 1987. Barske gleder og andre temaer fra et liv under åpen himmel. Aventura. Oslo. 1987.
- Østerberg, Dag. Arkitektur og sosiologi i Oslo – en sosio-materiell fortolkning. Pax Forlag. Oslo. 1998.
- Østerberg, Dag. Fortolkende sosiologi 1. Universitetsforlaget Oslo. 1993.
- Østerberg, Dag. Jean-Paul Sartre. Filosofi, kunst, politikk, privatliv. Gyldendal. Oslo. 1993.
- Østerberg, Dag. Det sociomaterielle handlingsfeltet. I Frønes: Norsk kulturanalyse. 1990.
- Internetsider:
- www.almcenteret.no
- www.godmotion.dk
- www.motiononline.dk

- www.overvektige.no
- www.shdir.no
- www.Sundhedstyrelsen.sk. "Sund hele livet"- de nationale strategier for folkesundheden 2002-10.

Vedlæg 1

Interview guide

Dette interview er en del af min Masteropgave. Jeg optager vores samtale på bånd, senere bliver interviewet skrevet ud som tekst. Mulgvis vil jeg bruge citater fra vores samtale i min opgave. Det er kun mig, der kommer til at høre optagelserne, og du vil være helt anonym. Hvis der er spørgsmål du ikke vil svare på, siger du bare fra.

Interviewspørgsmål:

Hvor gammel er du?

Yrke:

Bosted:

Hvad er dit mål med opholdet her på Alm Senteret?

Har du erfaringer med friluftsliv/udeliv/ fra tidligere?(Har du været meget ude i naturen tidligere)?

Beskriv en af de dage i har været ude på tur, med Alm senteret? (Evt. spørges til en konkret hændelse jeg har observeret på turen.)

Den dag i er ude i naturen oplever du den anderledes end de andre dage på Alm Senteret? Hvordan?

Motiver/mening

Hvilke aktiviteter syntes du bedst om/hvad liker du af det i gør når i er ude på tur?

Hvad er det motiverende ved at være ude på tur?(Beskriv en positiv oplevelse du har haft)

Hvad er det negative ved at være ude i Naturen?(Beskriv en negativ oplevelse?)

Oplever du naturen på en anden måde, når du er på tur med Alm senteret, end du har gjort tidligere? Er det ændringer i fysisk form og vægt der har ændret dit forhold til natur?

Kropsopfattelse/ kropsoplevelser

Oplever du din krop som en begrænsning når du er ude på tur?
(har det ændret sig siden du kom?)

Tænker du på din overvægt når du er ude på tur?

Oplever du særligt fysisk ubehag når du er ude på tur? Nyder du at blive sliten, er det noget nyt?

Oplever du din krop på en anden måde når du er ude end når du træner i gymsalen?

Tænker du på turerne som en form for træning?

Mestring

Har du overskud(fysisk/psykisk) når i er ude, eller er du ofte utryg, ængstelig, trist?

Lærer du noget, når du er ude på tur? (hvad lærer du, og er det vigtigt?)

Den underviser/vejleder der er med på turen, får han/hun indflydelse på hvordan du oplever/det du lærer på turen?

Føler du dig presset til at skulle præstere når du er ude? Er det vigtigt at være bedre end de andre? At nå toppen først?

Sociale aspekter

Hvad betyder det, at i går sammen i en gruppe når i er ude på tur?(er gruppen en vigtig del af den samlede oplevelse?)

Ville du gerne gå på tur alene?

Vil du opsøge turlag når du kommer hjem, eller bliver det ture sammen med familien?

Idræt/friluftsliv

Hvis du kunne vælge mellem en dag på fjeldet eller i skoven, og en dag med træning indendørs, hvad ville du så vælge?(hvorfor)

Opfatter du naturen som en form for træningsstudie?

Tror du at du vil fortsætte med friluftsliv når du slutter på Alm Senteret?

Evt. spørgsmål til specifik hændelse jeg har observeret på turen?

Spørgsmål til Klatreoplægget. Hvordan oplevede de klatringen og rappelling?

Er der andre ting du har tænkt på under interviewet, som du kunne tænke dig at fortælle om.

(Spørge teknik/opsummering)

Uddybning; Du sagde for en stund siden at..... kan du sige noget mere om det.?

Krydstjek: En anden jeg har snakket med, sagde at hvad siger du til det?

Vedlæg 2

Interview transskription

De bandede optagelser er skrevet om til dansk. Jeg har dog bibeholdt norske ord og sætningskonstruktioner, det hvor det har været afgørende for forståelsen. Navnene der findes i interviewteksten er fiktive.

"Mona"

Alder: 45 år

Bosted: Sandnes i Rogaland

Hun arbejder som kundekoordinator rettet mod helikopterflyvninger til norsjøen. Hun har været på AS i 11 af i alt 12 uger.

I: Hvad var dit mål med opholdet på Alm Senteret?

R1: Mit primære mål med opholdet var jo, at jeg havde tænkt, at få taget af i hvert fald 15 kg. Og har nu klaret 12,5, så jeg er fornøjet med det. Og det var at komme i bedre form. Så det var målet mit.....stilhed..... Jeg havde haft en depression som gjorde, at jeg blev siddende mye inde, og egentlig liker jeg vældig godt at gå ud i naturen. Det var det eneste jeg gjorde hjemme, også i stedet for, jeg gik ikke på helsestudio, det følte jeg mig for stor til.

I: Havde du erfaring med friluftsliv, da du kom her?

R1: Ja, det har jeg. For vi har vældig fine turstier rundt Sandnes. Jeg har brugt området vældig mye, fordi jeg har altid fundet ro i det og gå i naturen.

I: Og det har mest bare været fodture eller har der været andre aktiviteter?

R1: Ja fodture op i fjeldet, jeg har gået med stave der, inden jeg kom her. Ikke orientering eller sådan.

I: Kan du beskrive en af de dage, hvor i været på tur med Alm Senteret?

R1: Ja der har været mange fine ture, som jeg har været med på, men jeg må sige når vi har gået på disse onsdagsturene som vi har, og bare gået op i skoven og sat os ned i lyngen, og der blev tændt et bål og vi har sammenholdet, så er det en fantastisk oplevelse. Og det trænger ikke at være fint vejr, men hvis det er det og du får udsigten, der er jo så mye og se på. Og det at se, jeg kom her i februar, og se at våren kom og se ting forandre sig i naturen. Det er sådan så..... det gør godt. Det har givet mig vældig mye styrke.

I: Er der noget konkret, når du er ude, du syntes aller bedst om, noget du kan sætte en finger på?

R1: Der er jo det, at se forandringerne i naturen hele vejen, og heroppe specielt. Det at se disse mægtige fjelde med snø på toppene, og så er det helt grønt og fint nedenfor på bakkene, og så har du sjøen i tillæg. Du får ligesom alle elementerne ikke sandt. Og en anden dag var jeg oppe i fjeldet her ,fik jeg se en (myre)?, men alligevel bakover lå fjeldene og sjøen. Du får se absolut alt. Der er jo så vældig mye dyreliv heroppe. Der er jo denne hjort og se når de spiser træerne og ser en masse spor. I vinter så vi vældig mye dyrespor og har set forskellige dyr. Set flokke med hjort på op til 40 stk. Så det er oplevelser alt.

I: Den dag hvor i er ude om onsdagen, oplever du den som markant anderledes, end de andre dage på Alm Senteret?

R1: Ja, det gør jeg. Jeg føler at det er, for mig er det en afslapningsdag for der er mye. Sammenholdet bliver noget andet og når du kommer ud i naturen bliver alle ligesom mye lettere på en måde. Du får dette sammenhold ved, at du deler et måltid og dette bål som vi har haft mye. Det syntes jeg er veldig specielt.

I: Er der noget negativt ved at være ude?

R1: Nej ikke for mig, for hvis det er dårlig vejr har jeg gode klær. Selvfølgelig er det ikke altid du går ud hvis det er stygt vejr, men for mig er der ingen ting der er negativt med det at gå ute. Det er det bedste af alt. Det er jo det vi gør mest her oppe.

I: Oplever du naturen på en anden måde efter du har været her på Alm Senteret?

R1: Absolut, men det er fordi jeg har fået disse mægtige fjeldene i tillæg, i forhold til jeg som kommer fra en del af landet, da der er vældig mye strand og ikke så vældig mye høje fjeld. Så for mig er der en vældig fantastisk natur heroppe.

I: Så det er mere en ændring i selve naturen, end det er en ændring der er sket med dig selv?

R1: jhhh men der sker jo en ændring med dig selv også fordi der er så utroligt vakkert rundt dig ikke sandt. Du bliver jo bare endnu mere. Det har jeg blevet, endnu mere glad i naturen. For det du har hjemme, det ser du så ofte at du næste glemmer og se på det. Så for mig har det været sådan et ”wake up call” for hvor vakker naturen kan være. For mig har det også betydet, at jeg kommer til at opsøge naturen på en anden måde når jeg kommer hjem.

I: Oplever du det som meningsfuldt når du er ude i naturen?

R1: Absolut, for det giver mig energi. Der er ikke tvivl om at alle de elementer som er rundt dig, giver energi. Det er helt klart for mig i alt fald.

I: Inden du kom her oplevede du så din krop som en begrænsning, når du gik på tur?

R1: Ja det gjorde jeg, for jeg havde jo disse 20 kg overvægt, som var kommet i løbet af nogle år. Jeg havde været lettere. Det stoppede mig og gjorde mig jo ofte sint når jeg var ude, fordi jeg ville yde mere, end det. Det var i grunden det, der gjorde at jeg ville ned i vægt. For jeg ville ikke have det så tungt i bakkerne og kende. Og jeg begyndte at nærme mig femti, så jeg måtte gøre noget med det nu, og jeg skal aldrig tilbage igen. Og det bliver ikke vanskelig.

I: Så førhen tænkte du på din overvægt når du var ude på tur?

R1: Ja det gjorde jeg.

I: Men det gør du i mindre grad nu?

R1: Mye mindre, alt er mye letter nu, så det er der ikke tvivl om.

I: Oplever du din krop anderledes, hvis du er ude på tur end hvis i træner nede i gymsalen?

R1: Ja jeg gør faktisk det, jeg tænker i grunden ikke så mye på det når jeg er i gymsalen. Når jeg går tur så tænker jeg, åhh det er så dejligt at kende sig så let. Og det er så dejligt at gå op over bakker, og jeg har testet mig en del ved at gå de samme pladser for at kende forskellen, og være stolt over det jeg har klaret at opnå.

I: Så det du siger, er faktisk, at du er mere opmærksom på kroppen når du er ude?

R1: Ja det er jeg, faktisk ubevidst, jeg vidste det ikke, før du sagde det.

I: Tænker du på turene som en form for træning?

R1: Nogen af turene ja, de som vi går for os selv, men nej med denne naturen er det mest nydelse. Og i begyndelse var det..., nej vi havde jo fantastiske oplevelser da det var sne også, vi gik jo i sne. Men nu er det jo nydelse, der er altid noget at se på.

I: Det giver næsten sig selv med alt det du har sagt, men føler du at du har et fysisk og psykisk overskud når du er ude?

R1: Ja det har betydet alt for mig. Det er absolut som jeg har sagt det, og alle ved jo at jeg er vældig glad i naturen, og jeg har samlet det i hjertet mit, alle de oplevelser jeg har haft i naturen.

I: Når i er af sted på tur, lærer i så noget undervejs?

R1: Ja, jeg har lært en del, om både dyrespor og træer om ting som sker. Vi har jo haft ham "Ole" som har fortalt om ting. Det syntes jeg er vældig spændende, der er mange ting jeg ikke havde pejling på, så jeg har fået mye mere, fået vidte mere om naturen, og begyndt at interessere mig mye mere for den.

I: Så det er en vigtig del af det, syntes du?

R1: Jeg syntes det, jeg syntes det er lidt vigtig til tider, men til tider skal du også bare gå og nyde.

I: Føler du at du skal præstere når du er ude, at du måske skal være bedre end de andre eller komme først til toppen?

R1: Det kommer an på, hvis vi har konkurrence så klart, jeg er et konkurrencemenneske, men ikke når vi skal gå ture som vi er alle sammen på, så er det ikke det som betyder noget. Så er jeg mere optaget af det som er rundt mig.

I: Betyder det noget for dig, det med at i er en gruppe, der er af sted og går sammen?

R1: Jeg syntes det er vigtig når vi har det om onsdagen, men det som jeg er blevet vældig glad i er at gå alene. Bare gå, for du får ligesom tømme hovedet lidt. Da tænker jeg meget og slapper af, og kan være helt i ro. Og kan have roen, og nyde naturen helt alene det er vældig godt.

I: Så det er lidt både og?

R1: Ja begge dele.

I: Hvis du skulle vælge mellem en dag med træning i gymsalen og en dag ude, hvad vil du så vælge?

R1: Da vælger jeg en dag ude.

I: Og du er sikker på at du vil fortsætte med at drage på tur når du kommer hjem?

R1: Jeg er 100 % sikker på det. Kanskje endnu mere, gå lidt længere, måske tage telt og sovepose med og finde et vand og fiske.

I: I har ikke gjort så mange andre aktiviteter end det at gå, når i har været her?

R1: Nej for det begrænser sig jo lidt med, vi er på lidt forskellige niveauer.

I: Men du kunne godt tænke dig nogen andre aktiviteter?

R1: Ja absolut, jeg ved jeg kommer til at gøre det.

I: Der er ikke så meget mere, med mindre du har noget du vil tilføje?

R1: Nej det er vel det at det, at jeg ville ønske, at der var endnu flere der egentlig fandt ud af hvor fint der er i naturen og hvor mye energi der i at gå ud en tur.

"Else" R2

Alder: 17 år.

Yrke: Går på skole når hun ikke er på alm senteret

Bosted: Drammen

Har været på Alm Senteret i 3 måneder, og havde en uge igen af opholdet da interviewet blev gennemført.

I: Hvad var dit mål da du kom her på Alm Senteret?

R2: Bare gå ned i vægt få bedre fysisk form, få bedre selvtillid.

I: Da du kom her, havde du da nogen erfaringer med friluftsliv, var du vant til at være ude på tur?

R2: Jeg syntes det er lidt kedeligt at gå tur alene, så jeg har ikke gået så meget tur sådan alene, men sammen med folk syntes jeg det er kæmpegøj.

I: Har du så gået sammen med familien?

R2: Jeg har hund så jeg har gået med hunden før.

I: Men ikke lange fjeldture eller på ski.

R2: Nej.

I: Kan du beskrive en af de dage i har været ude på tur her på senteret?

R2: Vi har drat til et sted, og så har vi enten fået en kort eller en lang rute som vi har fået mulighed til at gå, afhængig af hvilken fysisk form vi er i. Så går vi til det punkt og så spiser vi som regel og så går vi tilbage. Det er lidt op og ned, andre gange så er vi ude på sådan en ø, hvor vi går rundt, det er mest socialt

I: Men i går mest, eller har i gjort andre aktiviteter når i har været ude?

R2 Nej egentlig ikke så mye tror jeg, vi har været på fisketur(siges lavt som om det ikke var vigtigt).

I: Var det godt?

R2: Ja det var gøyy.

I: Fangede i noget?

R2: Ja.

I: Den dag i er på tur med Alm Senteret oplever du den som anderledes end de andre dage i er her på Centeret?

R2: Ja vældig anderledes. Vi er borte hele dagen det er lidt godt at komme bort også.

I: Hvilke aktiviteter syntes du bedst om når i er ude?

R2: Når vi er ude, nej ture som vi har haft med Mogens(en af centerets instruktører) sådan søleture, det er gøyy. Skogsture, liker vældig godt at holde på i skoven og gå rundt.

I: Kan du prøve og sige mere konkret hvad det er, der er positivt ved at komme ud?

R2: Noget positivt ved at være ude i naturen?

I: Ja.

R2: (Stilhed en stund)...øhh jeg ved ikke.

I: Er det det at i er sammen, er det naturen eller hvad er det?

R2: Naturen når vi ser vilde dyr, ja går rundt og se, oplever naturen, det syntes jeg er vældig gøyy, ser på forskellige ting?

I: Er der noget negativt ved at være ude?

R2: Ja hvis det er dårlig vejr, gå lang tur da, det er ikke så gøyt.

I: Det skal helst være fint vejr?

R2: Ja, så længe det ikke regner.

I: Har du fået et andet forhold til naturen efter du er kommet her til Alm Senteret?

R2: Det bliver sådan jeg syntes det bliver lettere at gå ude i naturen, men det er også fordi jeg er kommet i bedre fysisk form. Jeg syntes det er mere gøyt at gå ude i fjeld og skog og sådan.

I: Har du mere overskud til at nyde naturen?

R2: Ja kanskje lidt.

I: Oplevede du din krop som en begrænsning tidligere når du var ude?

R2: Ude i naturen? mere før, før jeg kom hit.

I: Så det var derfor du ikke gik så meget ud?

R2: Ja.

I: Så du tænker ikke så meget på din overvægt, når du er ude på tur?

R2: Nej mere før, for da var jeg i mye dårligere fysisk form, mye tungere, da ville jeg ikke ud.

I: Oplever du din krop på en anden måde når i er ude på tur end når du trener i gymsalen?

R2: Ja kanskje, det er lettere ute.

I: Hvordan det?

R2: At gøre ting egentlig, når vi er ude går vi egentlig mest. Det er mere morsomt at gå ute.

I: Hvorfor tror du det er sjovere?

R2: Jeg liker bare at være ute og opleve naturen.

I: Hvordan tænker du, når du går ud? Tænker du, nu skal vi ud og træne eller tænker du, at nu skal vi bare ud og have en god turoplevelse?

R2: Onsdagsturene tror jeg mest, ud og gå tur bare, men når jeg har været ude og gå stavgang er det mest sådan træning. Onsdagsturene er mere have det koselig og have det gøyt.

I: Lærer i noget når i er af sted ude på tur, lærer i nogen ting undervejs?

R2: Jeg lærer ligesom om mig selv, begrænsninger, og hvad jeg klare og at jeg egentlig får mere til end det jeg troede.

I: Du har lært noget om dig selv ved at gå på de ture?

R2: Ja at jeg grejer det hvis jeg vil.

I: Oplever du i højere grad det, at du kan hvis du vil, når du er ude end når du er inde?

R2: Ja både og. Det bliver vi ligesom sat af et sted og så må du gå tilbage. Mens her kan du skulke eller bare sige, at du må på do så får du en pause. Der, der må du tilbage, du kan ikke komme tilbage på nogen anden måde. Så der bliver ligesom sat større krav til dig.

I: Det er svære at slippe væk?

R2: Ja

I: Er det godt?

R2: Ja

I: Føler du, at der er et pres, at du skal præstere når du er ude, er det vigtigt at komme først op på fjeldet?

R2: Nej for du kan jo vælge ofte.

I: Er det vigtigt at i går sammen i en gruppe når i er af sted, er det en vigtig del af turen at i er sammen?

R2: Ja, gå sammen, pratte, have det koselig. Det bliver mye mere gøy. Så tænker du ikke så mye på at du trener eller at det er træning. Du har det gøy samtidig.

I: Har du noget imod at gå på tur alene?

R2: Jeg syntes ikke det er like gøy.

I: Tror du så når du kommer hjem, at du vil gå på tur sammen med din familie, eller vil du opsøge turlag?

R2: Jeg tror jeg kan få mamma med på en del ting, og prøve og få med venner og så har jeg hund. Så jeg kan gå tur med den.. Jeg tror nok aldrig jeg kommer til at gå helt alene ligesom. Det bliver hunden, der bliver med i så fald.

I: Hvis du skulle vælge mellom træning i gymsalen og en fjeldtur, hvad ville du så vælge?

R2: Jeg tror det bliver fjeldet.

I: Også hvis det er dårligt vejr?

R2: Da bliver det nok gymsalen.

I: Hva med vinter og sommer, er det også fint at gå ud om vinteren?

R2: Jeg liker bedst sommeren så længe det ikke er snø kanskje. Det er glat og sådan. Og må man vade igennem sne bliver det tungt?

I: Du liker ikke så godt at gå på ski?

R2: Nej jeg er ikke så flink på det, jeg liker det ikke.

I: Var det noget du kunne tenke dig?

R2: Jeg har gået på ski en del før, men jeg tror det ikke. Jeg liker bedst bare at gå.

I: Du tror du vil fortsatte med friluftsliv når du kommer tilbake fra Centeret

R2: Ja helt klart.

I: Det bliver mest det med at gå på tur eller er der andre aktiviteter du kunne tenke dig at prøve?

R2: Jeg har lyst til at begynde med fjeldklatring, det har jeg lyst til at prøve på, eller gå ture i skoven.

I: Det fjeldklatring det var noget i prøvede her eller?

R2: Ja vi prøvede det i helga, det var veldig gøy

I: Hvordan gjorde i, eller hvad lavede i?

R2: Vi klatrede op langs en stor sten. Og så rappellerede vi ned og det syntes jeg var kjempegøy. Så det har jeg lyst til at prøve.

I: Syntes du der skulle være nogle andre aktiviteter her på centeret, som f. eks det her klatring. Var der nogen andre ting du kunne tænke dig at ha` prøvet mens du var her.

R2: Der stod på planen, at vi kunne have haft havrafting, men det har vi ikke haft. Det skulle jeg gerne ha prøvet.

I: Så der kunne godt have været nogen flere aktiviteter?

R2: Ja lidt variation det er vigtig.

"Karen" R3

Alder: 40 år

Bosted: Bergen

Yrke: Buschauffør

Har været på Alm Senteret i flere omgange af forskellige varighed.

Målet med opholdet er at kunne få en hofteoperation, men for at få operation må hun ned i en hvis vægt. Hun har fået kunstig hofte i det ene ben.

I: Havde du erfaringer med friluftsliv og det, at gå på tur inden du kom her til Alm Senteret?

R3: Jeg havde det før i tiden, der spillede jeg både fodbold og havde schæferhund, gik med aviser og var veldig aktiv. Og så fik jeg at vide at hoften min var nedslidt som en 70-årig. Så der måtte jeg slutte med alt. Så begyndte jeg at spise og syntes synd i mig selv og kiloene bare kom og kom.

I: Så da du kom her, var du stort set ikke aktiv?

R3: Nej

I: Hvad med da du var yngre gik du på tur med dine forældre?

R3: Ja

I: Kan du beskrive en af de dage i har været på tur med Alm Senteret?

R3: (misforstået spørgsmål). Jeg kan begynde med første dagen jeg var her. Jeg boede på nogen hytter så 2 km nedenfor her. Skulle gå op her og det brugte jeg 55 minutter på, og pustede og peste. Det var tungt. Og nu går jeg den samme tur på 35 min. Og så, har vi noget vi kalder runden. Den brugte jeg 1 time og 35 minutter på. Og nu går jeg den på 45 min. Så det er fremskridt, men jeg har jo taget af 18 kg mens jeg har været her, bare det er jo bra.

I: Hvad med nogen af de ture i er på om onsdagen, de her lange ture, hvad syntes du om dem?

R3: Vi plejer jo at kører i bus op der vi skal, og så spiser vi der, bål veldigt koseligt, men af til syntes jeg det kan blive for længe, sådan hvis vi må på do, men det er veldig koselig

I: Men du syntes det er lidt længe og være ude en hel dag?

R3: Ikke egentlig, jeg liker det veldig godt, men jeg er lidt sådan, jeg liker ikke sådan store grupper, og alle skal være her, så jeg er lidt for mig selv af og til.

I: Den dag i er ude, oplever du den som markant anderledes end de andre dage i er her?

R3: Ja, der bliver jo lidt mere samvær. Når vi går de vanlige ture går vi jo 2 stykker, 3 stykker. Der går vi for at træne os selv, sætte vore egne rekorder. Og der liker jeg bedst at gå alene. Men onsdagsturene er jo socialt. Men skal vi være der 4 eller 6 timer..... jeg har ikke ben til at være der så længe, men det er veldig koselig.

I: Hvilke aktiviteter syntes du bedst om, når i er ude?

R3: Cykle, jeg havde ikke cyklet på over 10 år, troede ikke jeg kunne det.

I: Når i er ude om onsdagen, hvad syntes du da er det bedste?

R3: At være ude i naturen.

I: Er der noget konkret eller specielt ved denne her natur?

R3: På en måde liker jeg bedst om vinteren når solen skinder, men jeg syntes det er fint uanset, men jeg ved ikke hvad som er konkret, naturen er fin!

I: Specielt om vinteren eller hvad?

R3: Der syntes jeg det er vældig fint når sneen ligger hvid og solen skinder, da bliver vi glade.

I: Er der noget negativt ved at være ude på ture?

R3: Ikke egentlig, det eneste er hvis jeg ikke kan gå på do et eller andet sted, for jeg går ikke ud i naturen. Det er lidt problematisk.

I: Er du begyndt at opleve naturen på en anden måde efter du er kommet her på Alm Senteret end du gjorde tidligere?

R3: Nej, vi har jo fine fjeld og fjorde og skove hjemme også.

I: Så det er det samme? Det har ikke ændret sig fordi du er begyndt at komme mere ud?

R3: Nej altså, det er lidt fredeligere, du slipper for at tænke på et hjem og klokken. Du får lidt ro over dig.

I: Har du oplevet din krop som en begrænsning når du er ude?

R3: Ja.

I: Mest pga. det med hoften eller overvægten?

R3: Det bliver jo begge dele.

I: Men det præger dig ikke så meget mere, er det blevet lettere nu?

R3: Johhh, men jeg har endnu 20 kg og tage af og det er jo slidt og bære på.

I: Så du tænker stadig på det når du er ude.

R3: Ja

I: Men mindre end tidligere?

R3: Før var jeg vældig deprimeret, for jeg troede ikke jeg kunne bevæge mig. Jeg sad bare i ”god stolen” og syntes synd på mig selv og spiste.

I: Men det er bedre nu?

R3: Ja nu har jeg forstået, at det går an at gøre noget selvom du har ondt i benet, og det er kæmpe positivt.

I: Oplever du din krop på en anden måde hvis du er ude i naturen end hvis du træner nede i gymsalen?

R3: Ja, jeg er ikke så glad i den træning inde i gymsalen, fordi det er egentlig lidt for tungt for mig, sådan hop og spring det tåler mine ben ikke, plus at når du har mange kg. overvægt så skal alt dette forflytte i disse her bevægelser, og det er slidsomt.

I: Men de ture hvor i er ude om onsdagen opfatter du dem som en form for træning?

R3: Kosetur ikke træning, det kom an på om vi går langt, det plejer vi måske ikke gøre. Vi kører til et sted med bussen, så finder vi et sted hvor vi kan lave til maten, med bål. Og koger kaffe på god gammel dags vis. Og så går vi et stykke imens og så sidder vi rundt bålet efterpå og spiser, så vil de fleste gå hjem igen, mens andre liker og sidde der og kose sig en stund. Der bliver ikke så mye trim af det, men det kommer an på hvor de ligger turen, hvis det er i nærområdet her, så er der mange som går hjem igen. Der bliver det lidt trim.

I: Og du tænker ikke på det som trim?

R3: Nej

I: Når i er ude om onsdagen på de her ture, lærer i noget undervejs?

R3: Både og, ham ”Ole” som var her, han var vældig flink til at fortælle historier om stederne, og vise hvad slags sop som var spiselig og sådanne ting, men nu har jo akkurat kokken begyndt her, såhh jeg ved ikke.

I: Men syntes du det er vigtig med information om naturen, eller er det fint bare at gå?

R3: Det er fint bare at være der.

I: Så det betyder lidt for turen hvem man har med som underviser?

R3: Ja en som er kendt, kan fortælle lidt mere.

I: Føler du dig nogle gange presset til at præstere når du er ude på tur. F. eks hvem er først på toppen?

R3: Nej, det er egentlig mod os selv vi konkurrerer, vi er så forskellige. Nogen har været her i 4 uger andre har netop kommet. Så det går ikke an og sammenligne.

I: Så der er ikke noget pres?

R3: Nej.

I: Er det en god ting?

R3: Ja, det er bare trænerne som presser os.

I: Du har sagt lidt om det tidligere, at når i var mange på tur, kunne det blive lidt for meget?

R3: Ja for jeg tror jeg har lidt social angst, for jeg kan være sammen med nogen en stund, og så er det ligesom for meget.

I: Så det er både godt og dårligt?

R3: Før var jeg vældig massene, gjorde en masse styr ikke sandt, for at få opmærksomhed tror jeg. Jeg tror ikke jeg er sådan nu, men af og til. Nej jeg ved ikke, men jeg syntes det er mye bedre at være, hvor det er stille og rolig.

I: Så du har egentlig ikke noget imod at gå alene ud på tur?

R3: Nej

I: Så når du kommer hjem vil du så primært gå på tur alene (afbrydes af hende)

R3: Nej, der vil jeg have min mand med..... (latter). Men jeg har veninder hjemme som spørger om vi skal gå på tur, men det bliver der ikke noget af, fordi jeg ikke tror jeg orker det?

I: Og være med dem, eller ikke orke og gå tur?

R3: Sikkert at gå med de, ikke at der er noget i vejen med dem. Jeg føler bare at jeg masser på de hele tiden, at de kanskje går lei. Jeg ved ikke men jeg liker i hvert fald godt at gå alene.

Men manden min kan få lov at gå med.

I: Nu har jeg hørt lidt om det her fjeldklatring.

R3: **Ja!** det var gøyt..... latter. Jeg havde aldrig troet at jeg liten og rund med dårlige fødder kunne være med på noget sådan. Anne-lise spurgte om jeg skulle være med. Jeg sagde nej det er ikke noget for mig. Ja du kan jo prøve siger hun. Og når jeg så på de andre så det jo veldig gøyt ud. Det må jeg bare prøve. Vi kunne gå op bagvejen den var ikke så tung, hvis vi ikke ville klatre ret op, det turde jeg ikke. Men jeg ville fire mig ned, rappellere. Og der stod jeg på toppen og fået på alt det her, men pludselig turde jeg ikke og komme ud for kanten, tre gange prøvede jeg. Og to gange måtte han dra mig op. ”Nej! Jeg klare det ikke jeg mister taget”. Og

så skulle jeg gå i ned igen på bagsiden. Vi brugte tov på bagsiden, men der var ikke så brat, men så forstod jeg hvordan jeg skulle holde tovet. Og så prøvede jeg igen på den anden side, og da fik jeg det til og det var så gøyt, at jeg måtte en gang til...latter Så jeg skal være med næste gang også, og prøve at klatre lidt også. Kan jeg gøre noget sådan! Det er helt utroligt.

I: Der havde du ligesom en følelse af at du klarede noget du ikke turde?

R3: Som jeg ikke havde troet at jeg kunne, det var bare helt fantastisk

I: Er det noget du tror du vil komme til at prøve igen når du kommer hjem?

R3: Nej jeg kommer ikke til at opsøge noget klatremiljø, det gør jeg ikke.

I: Hvorfor ikke?

Kanskje jeg kan prøve og få min datter til at gå med. De må i hvert fald have tålmodighed de som skal hjælpe mig

I: Tror du ellers du vil være mere aktiv med friluftsliv når du kommer hjem igen?

R3: Det kunne jeg godt have tænkt mig, men jeg er ikke så sprek. Der er jo arrangeret ture man kan være med på- som jeg kunne have lyst til at være med på.

I: Og du tror at du vil gøre det?

R3: Mhhhhh ja

I: Er det mest gåture eller er der andre ting du har lyst til at prøve som klatring, kano eller sejlads?

R3: Jeg tror jeg er bedst egnet til at gå i fjeldet. Havde jeg været yngre, så havde jeg sikkert gjort det. Eller hvis nogen kom og spurgte mig har du lyst til at hoppe i faldskærm, så havde jeg gjort det. Men jeg opsøger det ikke selv.

I: Det er det, der er det vanskelige?

R3: Ja, hvis nogen gav mig sådan et hop i gave, ville jeg gøre det.

I: Hvordan er det så her hvor jeg har indtryk af. at i mest går, kunne du godt tænke dig at der var nogen andre aktiviteter her på Alm Senteret?

R3: Ja vi har jo svømningen.

I: Jeg tænker mest på i forhold til friluftsliv

R3: Åh ja jeg er ikke så kravsstor på det. Vi har jo arrangerede dansegreier og karate, men pga. hofterne kan jeg ikke være med på sådanne ting.

I: Er der andre ting du har tænkt på under interviewet?

R3: Nej.

Morten R4

Alder 21 år

Job: Rørlægger

Bosted: Hønefoss i Buskerud

Har været på Alm Senteret i 4 af i alt 10 uger. Målet for opholdet er at gå ned i vægt og få bedre spise vaner.

I: Inden du kom her på centeret havde du så mange erfaringer med friluftsliv, gik du meget på tur?

R4: Jeg gik sjældent på tur, men har trænet meget fodbold og hockey op igennem årene.

I: Så det var mest, det du gjorde før?

R4: Jeg har spillet fodbold siden jeg var 5 år, men sluttede for et par år siden

I: Du har ikke gået på ski?

R4: Jeg gjorde det før, da jeg var mindre, jeg gik vel på ski et par år eller tre sådan aktivt, men så sluttede jeg med det. Jeg har gået lidt på ski, men ikke meget. Veldig sjældent.

I: Har der været ture med familien, fjeldture og sådan?

R4: Det er også sjældent, det kan tælles på en hånd.

I: De her onsdagsture her på Alm Senteret kan du prøve og beskrive dem, eller fortælle hvordan du oplever dem?

R4: Generelt syntes jeg at sådanne ture er død kedelige, jeg har aldrig likt og gå på tur, men her er det faktisk all right, jeg har faktisk fået sansen får det, mere end jeg havde før. Det er bedre med nogen ture, vi kunne godt have haft flere af den slags ture end bare en i ugen.

I: Nu sagde du at det var kedeligt, hvorfor er det kedeligt?

R4: Jeg driver mest med sport, var aktiv i sport, men når det kom til ture og egentræning, det har jeg aldrig været flink til, så det er ligesom det fælles er borte når du skal gå ture i skoven, det er lidt kedelig da, men det hænder at jeg gør det for det. Det værste er at komme sig ud. Når først jeg er begyndt at gå, så er det ikke noget problem, der kan jeg bare gå.

I: Den dag i er ude oplever du den som markant anderledes end de andre dage i er her på centeret?

R4: Ja det er den i sig selv uanset, vi er jo ude hele dagen. Her træner vi to timer og så er det lunch og så er det kanskje træning to timer og så er det mellemmåltid, så kan vi slappe af i to timer og så er det middag. Så kan man gøre lidt egentræning på kvelden hvis man gider eller slappe af. Så fjeldture det er fine ture, det er det. For da er vi i aktivitet hele dagen.

I: Så det gode ved fjeldturen er at man gør noget hele dagen igennem?

R4: Du får aldrig et kedeligt tidspunkt når du går på fjeldtur for at sige det sådan. Disse onsdagsture der er vi stort set i aktivitet hele tiden, der stopper vi for at spise i 10 minutter, så er det i gang igen.

I: Nu bliver jeg lidt forvirret, før sagde du at det var kedeligt, nu siger du der aldrig er et kedeligt tidspunkt?

R4: Det er nu efter jeg er kommet hit, men før jeg kom hit syntes jeg det var jævelig kedeligt. Jeg har forandrede synspunkt på det.

I: Så det har ændret sig efter du er kommet her?

R4: Ja det er det jeg mener

I: Hvorfor tror du det har ændret sig?

R4: Det er fordi jeg er blevet lettere, og har lettere ved at koncentrere mig. Fået større motivation. Du får jo kæmpe stor motivation når du går ned i buksestørrelse og på vægten ser du det går nedover. Det er den største motivation.

I: Det er vægttabet?

R4: Ja, og at du får et lidt andet udseende.

I: Tror du så, at du vil miste motivationen, hvis vægttabet stopper på et tidspunkt?

R4: Nej det tror jeg ikke. Jeg ved at du mister mest tidligst i forløbet, det er er du går ned mest for der har du meget vand i kroppen for at sige det sådan, men jeg er indstillet på, at jeg ikke kommer til at miste lige meget udover, men jeg skal gøre mit bedste for at klare det. Så jeg kommer til at stå på, og træne hårdt for at opretholde det, som jeg skal gå ned

I: Er der noget andet der er motiverende ved at gå på sådan en tur end lige vægttabet?

R4: Jeg går ned i centimeter rundt maven. Jeg kan passe ned i mindre buksestørrelse, det er jo positivt. Du bliver jo sprekker, mærker det fra første uge jeg var her. Jeg havde ikke samme tempo, havde ikke orket det samme dengang som nu. Jeg havde ikke orket den tur som vi havde i dag. Det er jo utrolig hvad som sker.

I: Ja det går hurtigt. Nå nu i er ude på de her onsdagsture, hvad liker du bedst ved at være ude?

R4: At være ude i naturen faktisk, der er mye fint at se på. Udsigten er ganske all right når du kommer op på toppen og ligesom har grejet det mål. Føler du dig utrolig lettet, du angre ligesom ikke på at du gik op, er du død sliten når du kommer op er det vert det for det.

I: Fordi der er god udsigt?

R4: Ja bl.a. og så har du klaret noget du ikke troede du ville klare. Du vinder jo selvtillid på det.

I: Så du føler at du mestre noget?

R4: Ja, vinder noget for at sige det sådan.

I: Hvad er det mest motiverende ved at være ude på tur, hvis du kan sætte en finger på det?

R4: Jeg ved det ikke faktisk. Det er vel det at du har en stor chance for at gå ned i vægt da.

I: Det er det, der er hovedmotivet?

R4: Ja det er vel det. Det er for at få træning. Du får god træning af at gå i skoven.

I: Er der noget negativt ved de her onsdagsture?

R4: Jahh. Ind imellem kan der vel være det....mmhhh, jeg må tænke lidt....stilhed..... det mest negative er vel det at komme i gang for at sige det sådan. Så snart du er kommet i gang bliver alt bare positivt. Begyndelse er altid værst.

I: Hvorfor er det sådan, tror du?

R4: Det er fordi jeg ikke har den rigtige indstilling.

I: Det er ikke sådan at du glæder dig til at skulle ud på tur? Det er ikke sådan at du kan huske at sidst var det egentlig en god oplevelse?

R4: Den turen i dag var det faktisk... nej jeg glæder mig ikke til at gå på tur, det gør jeg ikke.

I: Nej men det er interessant.

R4: Men så snart jeg er kommet ud, er alt bare bra

I: Hvorfor tror du, at du ikke glæder dig?

R4: Jeg ved ikke, det er bare sådan, jeg er ikke helt sikker

I: Har du fået et andet forhold til naturen efter du er kommet her, du snakkede om, at det ikke var så kedeligt mere, har det noget med naturen af gøre?

R4: Nej det tror jeg ikke. Der har altid været natur udenfor der jeg bor, så jeg er opvokset med det, jeg ser ikke ud på naturen her, på nogen anderledes måde.

I: Og du er ikke begyndt at tænke mere over den fordi du er begyndt at gå mere på tur?

R4: Nej

I: Er der nogen årstider du fortrækker frem for andre?

R4: Sommer, vår og sommer.

I: Hvorfor?

R4: Det er lettere at få til ude aktiviteter, vinteren er ikke akkurat det største højde punkt for at sige det sådan, men man kommer vel igennem.

I: Der er det bedst bare at sidde inde eller hvad?

R4: Nej jeg kørte en del snowboard før så, men det er kedeligt med korte og mørke dage og lange kvelder. Det er begrænset hvad man får gjort ikke sandt.

I: Oplever du din krop som en begrænsning, når du er ude på tur?

R4: Nej, jeg gør det jeg klarer og så er jeg fornøjet med det. Hidtil har det ikke været det.

I: Så du har ikke oplevet det som en barriere?

R4: Nej.

I: Men når du går sådan en dag som i dag, tænker du på din overvægt undervejs?

R4: Nej, jeg går bare det jeg orker, og klarer jeg ikke mere, prøver jeg at fortsætte lidt til. For da veit jeg at fortsætter jeg lidt mere nu, vil jeg orke endnu mere næste gang. Og jeg er en vældig dårlig taber så jeg har vældig stærk selvdisciplin. Det værste jeg ved, er at tabe. Jeg er et sportsmenneske, så sætter jeg mig et mål må jeg klare det, jeg kan ikke give op

I: Oplever du fysisk ubehag sådan en dag som i dag hvor vi går meget op ad, og det er tungt?

R4: Nej jeg tænker ikke på det sådan, jeg tænker på det som træning. Man må lide lidt for skønheden. Træning er træning.

I: Så det at du oplever, at blive sliten idag, oplever du det som positivt eller negativt?

R4: Det er et spørgsmål om hvor tidlig jeg bliver sliten, hvis jeg bliver sliten hurtigt eller ganske tidlig på turen, da er det lidt negativt, for da er jeg ikke så vældig udholden, så da må jeg prøve at gøre noget med det, men jo længere der går før jeg bliver sliten jo bedre er det, og selvfølelse får jeg også.

I: Oplever du din krop på en anden måde når du går ude på tur, end når i har træning nede i gymsalen?

R4: Ja det gør jeg nok, det er lettere og gå tur ligesom, end at drive med alt den aerobic. Det er også noget jeg syntes er kedelig så det har sikkert noget med det at gøre også. Og gå tur har faktisk blevet all right i det sidste. Så det er lidt lettere

I: Sådan som jeg kan forstå, så tænker du på turene som en form for træning, eller er det også det sociale.

R4: Det er træning, går jeg en tur, går jeg for at træne.

I: Det er ikke så meget naturoplevelsen?

R4: Nej det er ikke derfor. Det er for træningen.

I: Så du kunne egentlig lige så godt have gået rundt 5 timer inde i Oslo som du kunne gå her ude eller hvad?

R4: Ja jeg kunne have gjort det.

I: Ville det have været den samme oplevelse?

R4: Nej det er det. Det ville ikke have været det samme. Det er lettere at gå i skoven, end det er at gå og traske langs asfalten.

I: Hvorfor tror du?

R4: Nej det ved jeg ikke, asfalt er ikke bra for benene i længden. Det er været det. Så det er bedre at gå i skogen på skogsvej.

I: Men det spiller ingen rolle hvad du ser og hører undervejs, når du går.

R4: Nej det er det samme. Det er jo lidt mere all right at gå i skoven, end at gå i byen og puste exos for at sige det sådan. Der er jo friskere luft i skoven og det er jo et plus.

I: Syntes du i lærer noget undervejs på turene, er der noget information?

R4: Nej der kunne have været det. En af de ture vi havde i forrige uge, var der poster opover, og det gør turen lidt mere all right. Der får du noget at gå efter, så bliver turen ikke så kedelig, som bare at gå og traske langs vejen. Men der kunne have været lidt mere af det.

I: Det må gerne have lidt indhold?

R4: Og så var der den forrige uge, hvor vi tog båd ud til ø det blev vi ligesom siddende stille hele dagen, det syntes jeg ikke var all right. Jeg og nogle andre tog selv initiativ til at gå en tur på øen. Der burde have været lagt op til at vi skulle finde nogen poster eller noget, for at få tiden til og gå og så er vi i aktivitet. Der burde være mere af sådan på turene

I: Der skal være noget aktivitet?

R4: Det kan der godt være, altså på turen i dag er vi jo i aktivitet hele dagen så der trænger ikke være sådan noget. Men der på de steder hvor der bliver lange pauser, som på den første gruppe i dag, kaffestationen var jeg ved at sige, der bliver folk jo siddende veldig stille og der er det greit at have noget at gøre, der får du tiden til at gå.

I: Føler du, at der er et pres når i er ude, føler du at du skal præstere?

R4: Ikke noget mere end det jeg ligger på mig selv.

I: Så det er bare pres fra dig selv, der er ikke noget pres fra omgivelserne?

R4: Jeg gør det, jeg selv vil.

I: Betyder det noget for dig at i går sammen i en gruppe?

R4: Det er lidt lettere at gå. Vi motiverer hinanden også hvis vi går flere sammen, og så bliver det ikke så kedeligt. Selvom vi ikke trænger at småsnakke hele tiden. Vi kan gå sammen to og to eller tre og tre og bare gå. Jeg kan også godt gå alene, det er ikke det.

I: Så det ville være ok for dig at gå på tur alene også?

R4: Ja.

I: Hvad så når du kommer hjem, vil du så gå på tur med dine venner og familie, eller vil du opsøge turlag?

R4: Jeg har en kompis, som jeg nok kommer til at gå på tur sammen med, og ellers går jeg alene, jeg gjorde det før jeg kom hit.

I: Hvis du skulle vælge mellem en dag på fjeldet eller i skoven og så en dag med træning i gymsalen, hvad ville du så vælge?

R4: Der ville jeg have valgt en dag på fjeldet

I: Jeg har indtryk af, at de her gåture om onsdagen er hovedaktiviteten, men kunne du tænke dig, at der var andre aktiviteter.

R4: Tænker du på de her skogsture?

I: Ja udendørsaktiviteter

R4: Ja hvis der havde været vand i nærheden kunne man jo bade, havde haft svømning i vandet.

I: Kano måske?

R4: Ja f. eks man kunne have gået et lille stykke, og så have padlet lidt, eller have haft cykler med diverse ting, og ikke bare gå.

I: Var du med på det her fjeldklatring?

R4: Ja

I: Hvordan var det?

R4: Det var vældig gø, det er noget jeg tror jeg kommer til at fortsætte med når jeg kommer tilbage også, og lærer mig det.

I: Hvad var det gode eller motiverende ved det?

R4: Det var jævla, eller du følte dig veldig bra når du havde klaret det. Klaret og klatre op den væggen og rappellere ned. Jeg har haft lidt højdeskræk, så da jeg klarede og læne mig ud og begynde at sklidde nedover, og mærkede at det var trygt, det er en god følelse. Det er noget jeg tror jeg kommer til at fortsætte med.

I: Så du er ret sikker på at du vil fortsætte med friluftsliv når du kommer hjem herfra

R4: Ja kommer nok til at prøve i hvert fald, men ikke mye. Jeg kommer til at gå tilbage til fodbold. Og træne det igen. Men jeg kommer nok ikke til at slutte med at gå ture, jeg bliver nok flinkere med egen træning. Kanskje løbe mere i skoven end jeg har gjort indtil nu. Træne lidt mere for mig selv.

I: Og så noget fjeldklatring?

R4: Ja f. eks.

I: Men altså det primære for dig på de her ture er at der er noget træning i det og at du skal tabe dig, er det rigtigt forstået?

R4: Klare at gå ned i vægt samtidig med at du har det lidt all right, og ikke bare stå inde i et træningstudio og stirre ind i væggen.

I: Så der er lidt andet når du komme ud?

R4: Ja der er vel det, kan vel ikke bare sige at det er for vægten sin del men.

I: Men det er det der er hovedmotivet?

R4: Ja det er det, der er det stærkeste.

I: Så når du kommer ned på normalvægt, tror du så du kommer til at slutte med at gå ud?

R4: Nej det tror jeg ikke, der kommer jeg sikkert til at fortsætte endnu mere tænker jeg, fordi jeg må jo holde det ved lige, og så er jeg sikkert kommet ind i et såpass godt mønster.

I: Du bliver sikkert helt vild med det når du er færdig her.

R4: Nej man ved aldrig hvad der sker.

I: Nej man kan jo håbe på det, det skal jo helst være så man næsten ikke kan lade være.

R4: Vi er jo her for at ændre de dårlig vaner vi har haft fra før, og lægge til sig nogle nye gode vaner, både med spisning og træning.

I: Hvad med i dag du syntes det var en fin tur eller hvad?

R4: Ja det var kjempe all right.

I: Komme på toppen

R4: Ja det var vældig artigt, jeg har prøvet at gå på toppen bagved her og det klaret jeg ikke fordi jeg fik ondt i knæet, så det var et lite nederlag. Så da jeg kommer op i dag er det bare dobbelt så godt og føler det mye bedre.

I: Nej du gik jo også hele vejen både op og ned.

R4: Ja jeg gik hele vejen faktisk, ikke noget bil

I: Nej det duer ikke.

Vagn R5

Alder: 26 år

Yrke: Butikschef

Bosted: Kristiansund

Har været på Alm Senteret i 4 af i alt 8 uger, målet med opholdet på Alm Senteret er at gå mindst 20 kg ned i vægt, men han håber på mere.

I: Inden du kom her på Centeret havde du så mange erfaringer med friluftsliv, havde du gået meget på tur tidligere?

R5: Jahn.

I: Hvad er det for nogen aktiviteter du har drevet med?

R5: Ture på fjeldet i Opdal, vældig mye skikørring, telemarkkørring det har jeg gjort, men mindre den sidste tid efter som skibukserne begyndte at sprække...(latter). Jeg har gået lidt på jagt elg, hjorte jagt.

I: Men en del forskellige ting har du gjort før. De dage hvor i er på tur her på Alm Senteret kan du prøve og beskrive, hvordan du oplever det.

R5: Stort set bra der har været en tur hvor ham kokken kom, der blev det vældig rolig. Bare bådture til holmen og ikke mere, men det var sikkert for at blive kendt og lave mad og sådan, men ellers har det været bra, og følelsen af at de som kunne stå på lidt har chance for det, og dem der vil slappe af kan det. Det er blevet lagt op individuelt.

I: Hvad med turen i går, hvad syntes du om den?

R5: Jahhh, det var bra tur, blev sliten af det

I: Den var lang?

R5: Jahh der gik det på veldig mye viljestyrke, for at komme sig helt op. Det havde kanskje været bedre at begynde der, hvor bilerne stod i stedet for nede ved bussen. Fordi det er demotiverende at se nogen blive kørt forbi. Men ellers ikke andet. Det kommer næsten af sig selv, hvis man bare tænker 1 gram, 2 gram, 3 gram. 1 gram, 2 gram, 3 gram.

I: Den dag hvor i er på tur, oplever du den som markant anderledes end de andre dage på centeret?

R5: Nej egentlig ikke, det er træning. Hvis jeg vil have haft en tur, havde jeg taget en tur op på fjeldet i weekenden. Der får du jo ligge det op efter egen krop og egen vilje, det bliver mere en tur, føler jeg. Onsdagsturene, jo de er jo anderledes, men jeg ser på det som træning.

I: Er der nogen aktiviteter du syntes bedre om, end andre når i er ude?

R5: Jeg vurderede at købe rollerblades, men jeg tør ikke for jeg er bange for at slå mig. Cykling men jeg forstår jo at udstyr koster penge. Nej jeg trives veldig godt med at gå. Det er en veldig fin form for træning. Selvom kondisen tilsiger at man skal jogge, så nytter det jo ikke hvis knæene ikke vil.

I: Når du er ude på tur om onsdagen, hvad er så det mest motiverende?

R5: At komme på toppen, gerne få lidt tid på toppen og sidde og kose med maden, selvom maden ikke må være belønningen og nyde udsigten og slappe af lidt før du går ned igen. Så det ikke bliver at komme op, og så snu igen.

I: Så det er top oplevelsen der er hovedmotivet?

R5: Jahh

I: Hvorfor er det sådan, er det udsigten eller er det?

R5: Personlig sejr, får oppleve det at du har nået målet, at du ikke give op før du har nået målet, kanskje. I kombination med, at du har en ekstra god følelse i kroppen når du er blevet sliten, og har nået toppen, og kan nyde naturen.

I: Så det er sådan en samlet opplevelse?

R5: Ja mærke at kroppen virker og at du sveder og får hve en ren T-shirt på som er tør

I: Er der noget negativt ved, at være på tur?

R5: Nej.

I: Heller ikke hvis det pis regner?

R5: Nej det er greit.

I: Oplever du naturen på en anden måde efter du har kommet, har det ændret din naturopfattelse?

R5: Ikke opfattelse af natur, men det er blevet mye mere moro gå på tur absolut, fordi konditionen er kommet og vægten er gået ned. Man er kommet i bedre form og det er lettere at nå de mål, du har lyst til at nå. Tidligere ville hoved, men kroppen sagde nej.

I: Det gør det sjovere, eller bliver det også lettere at nyde naturen?

R5: Kanskje, men mest at det bliver mere moro, kroppen er med på det man selv vil.

I: Har du på en eller anden måte oplevet din krop som en begrænsning når du gik på tur, og drev med friluftsliv?

R5: Det har altid været sådan, at jeg har været bagerst, og så kommer man lidt efter og når de andre er færdig med sine 2 min, så går de videre, og så.... det har været demotiverende, så jeg har ofte sagt "nej jeg bliver hjemme".

I: Så det har faktisk været en barriere for at du tog ud?

R5: Ja, det er jo artigere at gå flere sammen end at gå alene.

I: Når man bliver sliten og træt og mærker kroppen, syntes du det er negativt?

R5: Nej det er godt at kjenne at det banker, og at du sveder og at du er sliten. Det er veldig godt etterpå, og du slapper mye bedre af, end hvis du bare har været der hjemme.

I: Oplever du din krop på en anden måde når du går på tur, end når du trener i gymsalen?

R5: Nej det vil jeg ikke si.....men det kan hende, at hvis turen er lang nok at man strækker sig lidt længere hvis man er på tur. Hvis du har tenkt dig, at nå den toppen så giver du dig ikke før du har nået målet, mens i gymsalen er det lettere at si, at jeg stopper nu.

I: Så det er lettere at presse sig selv derude?

R5: Ja.

I: De her onsdagsture tenker du primært på dem som en form for trening, eller er det også naturoplevelse?

R5: Jeg syntes de onsdagsture her er trening, men jeg syntes det er fint at være ude samtidig, og få nyde naturen, men jeg tror at når jeg når mit mål med vægten, og greier at fortsatte med det når jeg kommer hjem, bliver det mye mere artig, at stikke på egne ture selv.

I: Syntes du i lærer noget undervejs?

R5: Det er veldig gøy med ham den nye kokken som lære os at lave noget andet end pølser på bålet, for pølser er jeg drit lei af....(latter). Sei med porre og gulerødder slengt på bålet.

I: Så du syntes gerne der må være lidt indhold på sådanne ture, hvor i måske lærer et eller andet?

R5: Ja, lave mad, kanskje et eller andet. Det er kjempe fint.

I: Så det betyder måske lidt for turen hvem det er, der er underviser?

R5: Ja det gør det absolut.

I: Føler du at der er et pres når i er ude på tur?

R5: Nej, det er ganske greit, vi bliver presset ganske bra, men vi bliver ikke pisket, det går an og sige nej. Det er også sådan det skal være syntes jeg, man skal få kjenne på sin egen krop hvornår den siger fra. Der er kanskje forskjellige grænser for hvornår folk syntes det er nok.

I: Det at i går sammen i en gruppe er det en vigtig del af den samlede oplevelse?

R5: Ja det er jo hyggelig, mye bedre end at gå alene.

I: Hvorfor?

R5: Der er nogen at snakke med, nogen at klage sammen med, nogen at slide sammen med, og nogen og bande sammen med. Det sociale er jo vigtigt, det bliver kanskje bedre på en tur end det gjør i en gymsal.

I: Hvorfor tror du?

R5: Ja der kan du snakke sammen.

I: Har du noget imod at gå på tur alene?

R5: Nej jeg syntes det er fint.

I: Giver det noget andet end når man går sammen?

R5: Ja der får du mere tid til at tænke over ting, og kanskje får du sat ting i perspektiv. Ja får tænkt igennem ting.

I: Når du kommer hjem vil du så gå på tur med venner eller familie, eller vil du opsøge turlag?

R5: Jeg kommer til at gå med venner og familie. Jeg har hytte på Opdal med masser af fjelde rundt der.

I: Hvis du skulle vælge mellem en dag på fjeldet eller i skoven og en dag med træning i gymsalen, hvad ville du så vælge?

R5: Så ville jeg ha taget en tur på fjeldet. Men akkurat når vi er her, er en dag i gymsalen kanskje god træning for andre muskelgrupper, end bare benene, får de bliver brugt ganske mye, når vi både går morgen og kveld. Benene bliver vældige mye brugt, og det kan være godt at tage en dag med cirkeltræning, hvor vi får trænnet mave, ryg, skuldre og arme.

I: Vi snakkede lidt om det, men om du hadde lyst til, at der var nogen andre aktiviteter end det at i bare går. Kunne du tænke dig, at der var nogen længere ture f. eks. med overnatning?

R5: Ja det tror jeg havde været vældig hyggelig, bygge op et bra socialt miljø rundt de som er her.

I: Og du er helt overbevist om, at du vil fortsætte med friluftsliv når du kommer hjem?

R5: Ja.

I: Mere end du har gjort inden du kom her?

R5: Ja absolut, jeg har skygget, lidt under, når vi har skulle på fjeldet tidligere, der har jeg sagt nej. Nu siger jeg ja!..(latter)

I: Ja men det tror jeg var det meste, med mindre du har noget at tilføje. Det er jo interessant det her med at du opfatter turene som træning, jeg havde måske troet noget andet.

R5: Det kommer jo an på settingen. Man må finde det fine ved det selv. Det kan hænde at nogen er lavet slik at det bare bliver nej, nej, jeg orker ikke mere fordi det er et slit, mens andre syntes det er fint og syntes det er god træning.

I: Så du tror det har meget at gøre med det udgangspunkt man har inden man kommer her?

R5: Ja

I: Så du tror ikke det ophold her kan ændre så meget?

R5: Jo forhåbentligvis latter, men de fleste oplever jo sikkert sin krop som en begrænsning.

Anders R6

Alder: 18 år

Yrke: Kok på et hotel

Bosted: Vesterålen

Har været på Alm Senteret i 3 uger og skal være på Alm Senteret i 16 uger. Målet med opholdet er, at gå ned i vægt.

I: Inden du kom her, havde du så mange erfaringer med friluftsliv, gik du på tur eller?

R6: Jeg har været med mine venner på jagt og spillet en del fodbold.

I: Du har gået på jagt tidligere.

R6: Jeg har bare været med, for at være med?

I: Kan du prøve at beskrive en af de her onsdage i har været på tur, hvordan du oplevede det?

R6: Det kommer helt an på hvad for en tur det er, men som regel er det vældig artig og vældig bra.

I: Hvad med den tur i dag, hvad syntes du om den?

R6: Det var vældig bra.

I: Hvorfor?

R6: Ahhhhh..... Det ved jeg egentlig ikke. Jeg tror det var fordi det gik så let hele tiden, vanligtvis går vi som fanden og så æder du, og så sidder du i en time og fryser ”røver”, og så går du ned igjen. Nu gik vi hele tiden, og så stoppede vi og så gik vi videre, der var ikke så lange pauser som der plejer at være.

I: Du syntes at det er vigtigt, at man går hele tiden?

R6: Jahh, at man går og ikke stopper hele tiden.

I: Den onsdag hvor i er ude på tur, oplever du den som markant anderledes end de andre dage i er her?

R6: Ja det gør jeg jo, med tanke på at der er vi jo ude hele dagen uanset vejr og vind. Du har jo ikke noget sådan, når du er i gymsalen og driver og springe og jogge. Du går jo hele tiden og er ude i frisk luft.

I: Er det en god ting?

R6: Ja

I: Hvilke aktiviteter syntes du bedst om på de her onsdagsture?

R6: Det at være ude, vanligtvis er vi jo inde stort set hele tiden.

I: Kan du prøve og sige lidt mere konkret hvad det er, der er godt ved at være ude?

R6: Lidt mere konkret?..... stilhed

I: Jeg ved det er vanskeligt.

R6: Det er en vanskelig ting at svare på.

I: Er der noget på sådan tur som i dag som motivere dig når du går der ude, er der noget specielt motiverende ved at være ude?

R6: Jahh når jeg går sådan, så går jeg med et mål, jeg skal op dit og op dit, uanset om det tager mig en time eller en dag.

I: Det er det at nå hen til et bestemt punkt, det er det, der er det motiverende?

R6: Og når du så kommer ned igjen, og da kan tænke over jeg kom op dit. Lad os sige da brugte jeg fem timer, så kan du gå dit senere og så se hvor lang tid du brugte da.

I: Så det handler om at nå et mål?

R6: Ja at nå et mål ligesom,

I: Er der noget negativt ved at være ude på de her onsdagsture?

R6: Ja det bliver vældig hurtig koldt, det er det eneste

I: Det er negativt hvis du fryser?

R6: Ja hvis det regner.

I: Så det skal helst være fint vejr?

R6: Nej ikke fint vejr, men ophold. Der findes kun en ting der er være en regnvejr, det er og gå i stegsol.

I: Så er der en årstid du fortrækker frem for en anden?

R6: Våren tror jeg, for der hvor jeg bor, jeg bor på en ø. Der er det sådan at vi har naturen sådan at det tager mig 5 min at gå, så kommer du op i lysløypen. Så kommer der stier der går både op hit, og op dit. Når du går der og du så stopper, så høre du fugle som kvindre og sådanne vår lyde.

I: Det er vigtigt?

R6: Ja.

I: Efter du har kommet her på centeret har du så fået et andet forhold til naturen?

R6: Ikke egentlig.

I: Oplever du din krop som en begrænsning når du er ude på tur?

R6: Altså hvis jeg havde været heime. Havde der været en begrænsning med det, men her er det ikke sådan, vi er så og sige alle i samme båd. Og jeg syntes vi er vældig flinke, at hvis nogen begynder at dalre, så sagtnes vi hellere lidt ned i stedet for at gå med 50 meters mellemrum. Så bliver det samtidig lidt mere socialt.

I: Så det er vigtigt, at dem du går sammen med også er overvægtig, det at i har de samme problemer gør det til et bedre oplevelse?

R6: Ja for altså kompiserne mine, som er toptrænet som springer op en bakke på 500 meter, mens jeg må stoppe efter 50 fordi jeg holder på at dø med hjertet i halsen. Her bliver det ikke sådan for da gør du det i dit eget tempo. Bliver det for højt tempo er det bare at sætte farten ned, det er ikke være end det.

I: Det er ikke sådan at du tænker på din overvægt når du går der ude?

R6: Nej.

I: Sådan dag som i dag bliver du vel træt og sliten, er det negativt eller er det en god fornemmelse?

R6: Jahn altså det havde været være, hvis jeg bare havde ligget og slappet af og ikke havde gjort en drit. Nu er der en grund til at jeg er sliten, og da bliver det ekstra godt at sove?

I: Oplever du din krop på en måde når du går tur herude, end når du træner ned i gymsalen?

R6: Nej.

I: Men de her ture i går om onsdagen tænker du på dem som en form for træning eller er det en turoplevelse?

R6: Jeg ser det både som træning og en oplevelse, for sådan som her er naturen vældig lik der jeg bor, så det er både tur og oplevelse.

I: Når i er på de ture om onsdagen, føler du så at i lærer noget undervejs, lærer i noget om naturen eller går i bare?

R6: Nej altså vi lærer vel ikke enormt meget, vi går jo bare.

I: Er det ok?

R6: Det havde været helt greit for mig om vi havde haft en lille luring der havde fortalt hvorfor det er sådan og sådan. Så det havde bare været bra.

I: Føler du at der et pres, eller at man skal præstere når man er ude på tur?

R6: Nej.

I: Syntes det er vigtigt at i går sammen i en gruppe når i er ude på tur, er det en vigtig del af den samlede oplevelse, at i er sammen?

R6: Ja, det bliver mye mere artig når du går i lag, især i forhold til at gå alene, for hvis du ser noget en ørn som svæver, så har du ligesom ikke nogle, hvor du kan sige, "se på ørnen". For det kan blive enormt kedeligt bare at gå alene hele tiden. Så har du nogle, du kan snakke med og føre en samtale, så går tiden lidt hurtigere og du glemmer at du står med hjertet i halsen

I: Så du vil egentlig helst gå på tur sammen med nogle, og helst ikke gå alene?

R6: Det kommer helt an på, sådan som de onsdagsturene, der er det bedre at gå i lag. Sådan som de ture jeg tager om morgenen, er det bedst at gå alene.

I: Så når nu du kommer hjem tror du så, at du vil opsøge turlag, eller vil du gå med venner og familie på tur?

R6: Jeg vil jo få med mig venner og familie med på ture, prøve at få flest mulig folk med på det.

I: Hvis du skulle vælge mellem en dag med fjeldtur og en dag med træning i gymsalen?

R6: Der ville jeg tage fjeldturen.

I: Hvorfor tror du?

R6: For det bliver ikke så ensformig som at være i gymsalen, og der bliver en satans rock der inde, når vi er så mange.

I: Jeg har indtryk at af i mest bare går på de her onsdagsture, kunne du tænke dig at der var nogle andre aktiviteter. F. eks kanopadling, eller det her klatring, var du med på det?

R6: Ja jeg var med på klatringen.

I: Hvad syntes du om det?

R6: Det var artig.

I: Hvad var det præcis i gjorde?

R6: Jeg bare rappellerede ned, det var det eneste jeg gjorde, for jeg har sådan en vild skræk når der er sten og sådan.

I: Så du rappellerede ned, og det var sjov?

R6: Der og da var det ikke så artig, men efter at indtrykket havde fået lov og synke lidt, fandt jeg ud af, at det der skal jeg gøre en gang til

I: Hvorfor?

R6: Det var artig. Det er artig at få gøre noget på kveldstid i stedet for at sidde og se på tv eller spille volleyball eller basketball for det bliver ganske kedeligt i længden.

I: Så du kunne godt tænke dig, at der var nogen flere aktiviteter man kunne prøve?

R6: Ja og at der havde været en aktivitet på den tur også, en lille orienteringløype, eller nogle praktiske opgaver eller noget sådan.

I: Der måtte gerne være noget indhold på de her ture, så i ikke bare gik?

R6: Ja ikke bare gåing

I: Når du kommer hjem herfra er du så overbevist om, at du vil fortsætte med at gå på tur?

R6: Jeg vil i alt fald gøre mit bedste, prøve at få folk med mig så jeg slipper for at gå alene

I: Det vi snakkede om før, det med hvad der var motiverende ved at være ude i naturen, om du kan prøve at sige noget mere om det.

R6: Sådan når jeg har venner med på tur? Jeg er jo lidt et konkurrence menneske, så hvis de klarer det, skal jeg også klare det. Så er vi jo også vældig flinke til at psyke hver andre op og ned når vi er ude og springe i skoven. Jeg tror det er det.

I: Du snakkede også om at, der er gode turmuligheder, og var naturen ligesom her?

R6: Stort set like, med fjeld og dale.

I: Syntes du at det betyder noget, at det er et specielt fjeldlandskab eller skov eller ved kysten, i forhold til, hvor sjovt det er at gå ude?

R6: Jeg har det sådan, det er ikke bare artig at starte med at gå gennem en skov og så finde sig en plads der inde, hvor det eneste du ser derinde er himmelen og granbuske. Man skal komme sig lidt op i højden så man får sig lidt udsigt.

I: Så det er vigtigt det med at komme op på fjeldet?

R6: Ja altså komme lidt op i højden, så du får se hvordan det ser ud ude. Se hvor langt du klare og se.

Bente R7

Alder: 26

Bosted: Molde

Hun har været 16 uger på Alm Senteret, og skulle rejse hjem i den uge, interviewet blev gennemført. Målet med opholdet var, at gå så meget ned i vægt så muligt, få lidt selvtillid tilbage. Og hun ønskede at træffe andre i samme situation.

I: Inden du kom her, havde du da nogen erfaringer med friluftsliv, havde du gået på tur tidligere?

R7: Ja jeg havde været mye ude. Mye ture ude, og vi har en sæter på fjeldet så vi bruker at være der, så havde jeg friluftsliv som fag på skolen, med snehule ture og sådan noget.

I: Kan du prøve og beskrive hvordan i oplever en af de her onsdagsture i har haft her på centeret.

R7: Jeg syntes de er veldig fint lagt op. Det var muligvis ikke det indtrykk du fik i dag, men jeg har været på hver eneste onsdagstur i 16 uger, og jeg stortrives. Jeg liker veldig godt naturen rundt omkring her, og syntes det er lagt op forskjelligt. Det var lidt greit i dag, folk er jo forskjellige, at det er lagt op til den enkelte, det syntes jeg er bra.

I: Den dag i er ude oplever du den som markant anderledes end de andre dage i er her på centeret?

R7: Ja jeg gjør det, for det bliver noget andet end træning og bassin og teori. Så det er lidt greit og komme sig ud, jeg syntes det.

I: Når i er ude, er der nogen aktiviteter du syntes bedre om en andre, hvad liker du bedst ved at være ude?

R7: Jeg er ikke så veldig glad i tunge opover bakker, men det er lidt morsomt når du kommer på toppen. Det jeg egentlig liker bedst er skogsterræn, sådan bortover. Træde over kviste, sten og myre, det liker jeg veldig godt.

I: Er der noget, der er spesielt motiverende nå i er ude på tur?

R7: I hvert fald det at vi dra til nye pladser hele tiden. at vi ikke dra til den samme plads hele tiden, at vi får se forskjelligt natur og sådan. Og vi gjør lidt forskjelligt, en dag farer vi ud i båd, så det er motiverende at vi gjør en masse forskjelligt, at vi ikke gjør det samme hele tiden. så er det jo artig at det bliver sammen med gjengen når vi dra ud på tur, der bliver meget tull og tøys, i stedet for alvoren med træningen hele tiden

I: Er der noget negativt ved at være ude?

R7: Jeg syntes ikke det, jeg synes det har gået greit

I: Heller ikke, hvis det er dårligt vejr?

R7: Nej det betyder ikke noget, bare have på sig klær.

I: Nu siger du, at du har været en del ude på tur før, men har dit forhold til naturen ændret sig efter du kom her?

R7: Nej jeg syntes det er det samme, jeg trives vældig godt her.

I: Er der nogen årstider du syntes bedre om end andre?

R7: Jeg er vældig glad i sommeren og så høsten kanskje, der er mye mere farger og sådan, det er koselig.

I: Ikke så meget vinteren?

R7: Jo det har sin charme det også, men det er så my mere enkelt at gøre ting om sommeren. I stedet for, at du skal stå op tidlig om morgenen og så skal du have sne af bilen, og så skal du skrabe is tidlig på morgenen, jeg er ikke så glad idet. Men vinteraktiviteter er gøy, de er det.

I: Oplevede du din krop som en begrænsning når du gik på tur?

R7: Måske ikke så meget kroppen, men mere i forhold til konditionen med hensyn til rygning. Det mærkede jeg begrænsede mig lidt.

I: Fordi du var i dårlig form?

R7: Ja benene kunne gå længere men pusten stoppede mig.

I: Så det var primært den dårlige form, og ikke så meget den høje vægt der begrænsede dig?

R7: Nej det går enligt ganske greit syntes jeg.

I: Når du er ude på de her ture om onsdagen, tænker du så på din krop undervejs?

R7: Ja jeg gør jo egentlig det, jeg skjønner jo, at hvis jeg havde været nogen kilo lettere, havde det været lettere at gå også.

I: Er det så blevet mindre, efter du har tabt dig?

R7: Ja det er lettere.

I: Nu sådan dag som i dag, hvor man går langt og op på en top og man bliver sliten, er det negativt eller er det positivt?

R7: Nej jeg liker at pushe mig selv lidt. Og mærke bagefter at jeg har jobbet, at det er vert det.

I: Så det er en god fornemmelse?

R7: Måske ikke mens jeg går mod fjeldtoppen, men at nå toppen det er en god fornemmelse.

I: Oplever du kroppen på en anden måde når i er ude på tur end når i har træning i gymsalen?

R7: Nej, jeg syntes det er det samme egentlig.

I: Er det sådan at du tænker på onsdagsturene som en form for træning eller er det naturoplevelse eller er det en koselig oplevelse?

R7: Jeg tænker på det som en pakke, at du får lidt af hvert. Både trivsel, naturen og træning er vigtig.

I: Syntes du i lærer noget undervejs på de her ture, har i noget undervisning, får i noget information, lærer i nogen ting om hvordan man færdes ude?

R7: Det syntes jeg godt vi kunne have haft.

I: Men i har ikke haft så meget af det?

R7: Nej.

I: Har det nogen betydning for turen, hvem som er med eller hvem som er ansvarlig for den?

R7: Jeg syntes det er vigtig det også, at vi går sammen med nogen vi trives med, men jeg kan godt gå alene, men det bliver ligesom ikke det samme.

I: Så det er en vigtig del af den samlede oplevelse, at i går sammen som gruppe?

R7: Ja jeg syntes det. Det er kanskje vigtig, at finde nogen som går i sit eget tempo.

I: Så du vil ikke så gerne gå på tur alene?

R7: Jeg kan godt gøre det også, så hører jeg gerne på musik, mp3 jeg kan gå vældig længe. Men ude på sådanne onsdagsture syntes jeg det er vældig socialt. Men ellers i ugen, går jeg mest alene.

I: Føler du at der et pres når i er der ude, at i skal præstere.

R7: Nej jeg er vældig flink til at tage det i mit eget tempo og føler ikke jeg trænger, at vise mig eller hævde mig.

I: Er presset mindre når i er ude, end når i træner inde?

R7: Ja det vil jeg vel egentlig sige. Inde vil du jo gøre akkurat det som træneren siger, men ude har vi det lidt mere afslappet, og vi kan tage det lidt mere i vores eget tempo.

I: I forhold til det med at du syntes det er lidt kedeligt at gå alene, når du så kommer hjem vil du så gå sammen med venner eller familie eller vil du opsøge turlag?

R7: Jeg har familie som er vældig glad i at gå i naturen, og jeg har en søn som trives vældig godt ude. Så det tror jeg ikke bliver noget problem. Der er vældig fin natur der jeg bor.

I: Hvis du skulle vælge mellem en dag på fjeldet, og en dag med træning i gymsalen, hvad ville du så vælge.

R7: Det er gøy i gymsalen også, men jeg kunne have tænkt mig en tur ude. Jeg tror nok jeg havde fortrukket det frem for en dag på helsestudioet.

I: Hvorfor?

R7: Nej jeg syntes, at har du sat dig et mål om og bestige den fjeldtop, der glemmer du næsten at du er sliten, der tænker du bare på det. Og når du det målet er det greit, og så er det godt efterpå.

I: Så er det vigtigt, at når du er ude på den tur, at man har et mål med turen?

R7: Jahn, f.eks en rute du skal gå, det syntes jeg er lidt greit at have. I gymsalen på træningen bliver det måske lidt mere at du ser på klokken, og tænker håber vi er færdige snart, hvis man er lidt sliten.

I: Jeg har indtryk af at i går mest på de her onsdagsture, kunne du tænke dig, at der var nogen andre aktiviteter i kunne have prøvet?

R7: Ude på turene?(I: ja) jeg er åben for alle forslag egentlig.

I: Var der noget specielt du godt kunne tænke, eller noget du vil gøre når du kommer hjem?

R7: Nej egentlig ikke noget specielt.

I: Var du med på det her fjeldklatring, og hvordan var det?

R7: Jeg syntes det var gø, jeg syntes det er bra, at der er lagt op forskellige ting her. Lidt forskellige kurs og sådan.

I: Hvad var det i gjorde, den dag i havde fjeldklatring?

R7: Der fik vi prøve os ved at klatre op en 12 meter høj sten, og så kunne vi også klatre op bagpå hvor det ikke var så brat, og så rappellere ned, og det var vældig gø. Det er anden gang jeg har været med på det. Det syntes jeg var kjempe artig.

I: Var det fordi, det var spændende?

R7: Nej da så jeg ikke på det som træning, der så jeg på det som noget spændende jeg ikke havde prøvet før.

I: Er det noget du tror du kommer til, at gøre når du kommer hjem?

R7: Nej ikke sådan professionelt, men hvis jeg får chancen kommer jeg til at prøve igen.....stilhed..... Jeg kommer sikkert til at savne "wet and dirty turene", de er vældig morsomme.

I: Så du syntes det er fint, der er lidt leg?

R7: Ja det syntes jeg.

I: Det har du været inde på det her med, at du tror du vil fortsætte når du kommer hjem?

R7: Ja jeg ville prøve så godt jeg kan for jeg syntes det er en fin livsstil egentlig. Så det skal jeg prøve på i hvert fald. Det er klart der bliver nogen fejl undervejs, et stykke chokolade eller to.

I: Tror du at det, at du har været meget ude tidligere betyder noget for din lyst til at være ude nu?

R7: Ja det tror jeg, jeg har bestandigt likt mig ude, så jeg har aldrig set på det som noget problem.

I: Har du noget mere du vil tilføje inden at vi slutter?

R7: Nej ikke andet end at jeg syntes det er et veldig bra oplæg. Jeg syntes det virker veldig bra. De onsdagsture er virkelig noget jeg syntes de bør beholde.

I: Måske mere end en gang i ugen eller hvad?

R7: Der kunne kanskje have været nogle oplæg i weekenden for dem som vil. Mange vil jo slappe af fordi de er lidt slitne efter ugen. Jeg har bestandigt brugt at tage mig lang tur i Weekenden.

I: Hvad med sådanne overnatningsture?

R7: Ja det syntes jeg absolut kunne være gøy, ligge i telt eller lavo. Det kunne have været en oplevelse.

Sten R8

Alder: 28

Yrke: Styrmand

Bosted: Kamøy på vestlandet

Han har været på Alm senteret i 18 uger, og skulle reise hjem den uge interviewet blev gjennomført. Målet med oppholdet på Alm Senteret er, at gå ned i vøgt og komme i bedre form, så han kan få den helseatest, der er nødvendig for at kunne arbeide som styrmand. Han håbede også at han kunne lære at lave sund mad. Han har under oppholdet tabt 33 kg, og er godt fornøjet med resultatet.

I: Inden du kom her hadde du da mange erfaringer med friluftsliv, gikk du meget på tur tidligere?

R8: Jeg var del på tur tidligere, jeg var med i sådanne spejdergreier, men det var søspejdere så det var mest med båd. Men vi var på en del ture i marka, i tillegg til lejre og sådan. Lidt i hvert fald, men nu i de sidste år har det været lite.

I: Kan du prøve og fortælle om en af de dage i har været på tur med Alm senteret, en af de onsdagsture?

R8: Vi har jo haft en del ture på sådanne fjeldtoppe, veldig tunge ture, med at gå en masse op over bakke, men du er motiveret af at nå toppen på det fjeld du skal til, og så er det ligesom det der driver dig frem, og du tænker på at du forbrønder fedt samtidig. Ofte er det koseligt på de ture hvor vi griller, og drikker kaffe. Laver kaffe på bål, sådan socialt. Det er veldig greit det også. Så jeg liker veldig godt sådanne nogen ture, så det er sådan noget jeg kommer til at fortsatte med når jeg kommer hjem, gå ture i skog og mark.

I: Den dag i er på tur, oplever du den dag som markant anderledes end de andre dage, du er her på centeret?

R8: De er jo anderledes. Der får du ligesom være ude hele dagen. Vi får maden med, og vi er ligesom ude i naturen hele tiden, så det liker jeg vældig godt. Syntes det er godt, at komme sig ut. For ellers, her er det jo gymsal træning, det er kjekt det også, men jeg syntes det er godt at komme sig ud i naturen. Så jeg koser mig når det er sådanne ture. Det bliver ligesom lidt spesielt i forhold til de andre dage. Så har vi været veldig heldige med vejret. Disse onsdage har det som regel været fint vejr, der har ikke været noget regn. Det havde sikkert ikke været så kjekt, hvis det havde været drit vejr. Så det har været veldig positivt, at det har været sol og fint ofte. For det er lidt viktig når man ude, at det er fint vejr.

I: Hvad syntes du bedst om når i er ude?

R8: Det er bra at det er socialt, det er jo kjekt at have det koseligt, men det viktigste for mig er jo at jeg går ned i vægt hele tiden. Det er det som er det viktigste.

I: Det er hovedmotivet, også på de her onsdagsture?

R8: Det er det, for af og til når vi går ture er der forskjellige ture vi kan vælge korte og lange. Jeg plejer alltid at vælge den længste, for da tænker jeg at jeg forbrænder mest fedt, og det er det som er det viktigste for mig.

I: Så det var det du tænkte i dag da man kunne vælge, det var ikke så meget fordi det nok var finest op på toppen, men fordi du kunne forbrænde mest muligt fedt?

R8: Jeg var lidt i tvivl, for der var veldig langt at gå op der. Det var tungt og et slit, men når du endelig når toppen så får du igen for det. Så det er nok det, som har været det viktigste for mig, men det er kjekt med det sociale også.

I: Er der noget negativt ved at være ude på de her ture?

R8: Nej jeg syntes ikke det egentlig, jeg ser bare positive sider med det. Du bliver af og til lidt skiten og våd, men det har ikke noget at sige, for når du kommer hjem er det jo bare at skifte klæder og dusje.

I: Oplever du naturen på en anden måte efter du er kommet her på Alm Senteret?

R8: Det har vel ændret sig lidt, for der hvor jeg kommer fra, har vi lite fjeld og sådan, så det høyeste fjeld på kamøy, det er ligesom det høyeste i Dammark. Så det er ikke så højt. Så jeg er ligesom blevet forelsket i fjeld. Det er kjekt og gå i, selvom det er tungt at gå op syntes jeg det er veldig morsomt at bestige en fjeldtop. Det er ligesom blev noget nyt for mig, for det har jeg aldrig gjort før. Så det tror jeg, jeg kommer til at fortsatte med, og kanskje reise lidt rundt, og gå ture op på fjeldtoppe.

I: Så det er mest fordi at naturtypen har ændret sig i forhold til det, du har været vant til?

R8: Ja fordi det er ligesom en anden type natur end der jeg kommer fra, for det er ikke disse høje fjeldene. Så det syntes jeg er vældig flot.

I: Oplever du din krop som en begrænsning, når du er på tur?

R8: Jeg gjorde det da jeg kom her, for da var jeg i elendig fysisk form, der var det et slidt ligesom uanset hvad jeg gjorde, så da var det en begrænsning men nu så ser jeg ikke på det som nogen stor begrænsning. Det er klart det havde nok været lidt lettere, hvis kroppen havde været endnu mindre. Men nu syntes jeg selv at jeg er kommet i så god form. Så det er ikke nogen begrænsning længere, det er ikke det.

I: Så du tænker heller ikke så meget på din overvægt når du er ude på tur?

R8: Nej jeg gør ikke det, men det vel lidt med at alle de som går her er overvægtige. Det kan hænde at det havde været anderledes hvis jeg havde været sammen med folk som ikke var overvægtige, jeg ved det ikke. Men jeg tænker ikke på det her.

I: Det her med at blive sliten og træt når du er ude på tur er det positivt eller negativt? Er det en god fornemmelse?

R8: Ja egentlig syntes jeg det er bra, for når jeg tænker at jeg bliver skikkelig træt så har jeg presset kroppen min og da har jeg forbrændt fedt som jeg hele tiden tænker på. Så jeg syntes det er positivt. Det er klart det kan være lidt negativt også du kan blive lidt træt, men når du kommer tilbage, og får sig en god middag og hviler sig lidt, så tænker du ikke på det længere. Jeg syntes det er positivt, for hvis jeg har svedtet skikkelig og er træt der føler jeg at jeg har gjort en god job.

I: Oplever du din krop på en anden måde når du er ude på tur end når du har træning i gymsalen?

R8: Nej jeg tror ikke det, jeg tænker ikke noget specielt over det. Nej jeg tror ikke det.

I: Opfatter du onsdagsturene som en form for træning, eller er det denne her gode naturoplevelse?

R8: Nej jeg tænker på det som træning i hvert fald så længe vi går i opover bakker. Da bliver jeg altid træt og svedt, så da tænker jeg på det som træning. Men hvis jeg går på en flad vej får jeg ikke op pulsen, så det føler jeg ikke jeg har noget stort udbytte af. Det er derfor jeg liker så godt at gå på fjeldet, for da bliver det tungt, og du må presse dig. Så jeg tænker på det som træning men samtidig er det jo som en tur, for jeg er jo glad i at gå tur. Men jeg tænker mest på det som træning.

I: Hvis du tænker så meget på det som træning, nyder du så naturen undervejs?

R8: Ja jeg gør det, jeg syntes det er flot natur, og jeg liker at høre på dyr som laver lyde og se dyr og fugle. For jeg ved at mange som går ture, de går med sådan mp3 spiller med musik,

men det klare jeg ikke, for jeg syntes der er så meget fin musik i naturen. Jeg liker at høre på lyde fra fugle og dyr og alt sådan noget. Så jeg nyder at gå ude. Jeg syntes der er en masse flot at se.

I: Så det gør det lettere at klare når det er tungt, at naturen er rundt dig?

R8: Ja det bliver sådan for mig, for jeg synes det er så fint at høre og se på så noget. Det er derfor jeg ikke bruger sådan en mp3spiller. Jeg er sådan, at jeg drømmer mig væk lidt, og tænker heller på det jeg ser og hører. Så glemmer du helt at du er træt. Så det bliver lidt lettere også.

I: Har du lært noget på de ture i har været på om onsdagen?

R8: Jeg syntes ikke vi lærer så meget om naturen, nej det gør vi ikke, der er ingen der rigtigt har været optaget af det. Vi lærer jo lidt hvis vi ser nogle fugle og sådan. Sådan som ham "Ole" som var med os før. Han havde lidt greier på sådan. Så hvis der var noget, sagde han hvad det hed.

I: Ville du gerne have haft, at der var mere af det?

R8: Ja det syntes jeg havde været greit, ja for jeg er ikke så flink, jeg kan ikke så meget om sådan noget selv. Så jeg syntes det kunne have været greit at have lært lidt mere om det forskellige dyreliv.

I: Så det har lidt betydning for turen, hvem det er der er med som underviser?

R8: Ja det er klart, som ham "Ole" han var sådan en vældig social type, og var vældig godt likt, mens ham "Mogens" er sådan en træningstype for han er jo træner her, så han tænker mere på det fysiske, at du får presset dig. Så det er klart at det er forskelligt hvem som leder turen

I: Hvad foretrækker du?

R8: Jeg foretrækker egentlig en som ham "Ole" med det sociale. For jeg er flink nok, jeg trænger ikke en træner som pusher mig på de ture, for jeg klare at presse mig selv alligevel, så for mig er ham "Ole" at foretrække.

I: Føler du at der er et præstationspres når i er ude, at man f. eks skal først på toppen?

R8: Jeg føler ikke, at der er noget pres, men jeg føler bare pres for min egen del, hvis vi er på vej op til en top så er det veldig kedeligt at snu før man er helt på toppen. Men der er ikke pres fra lederne, det er mere at vi skal presse os selv. Sådan som i dag var der nogen som stoppet lidt før vi var på toppen, så prøvede vi at presse lidt på at de skulle være med op, jeg føler mest pres fra mig selv, at jeg vil nå toppen.

I: Vi har snakket lidt om hvad det betyder for oplevelsen at i går sammen som gruppe, om det er vigtig for den samlede oplevelse?

R8: Ja jeg syntes det for jeg går en del ture alene også, men det bliver triveligere, hvis vi går flere sammen. Der kan man snakke, og hvis man se noget kan man diskutere.

I: Men du kan godt gå tur alene?

R8: Jeg går fint alene. F. eks forrige onsdag gik jeg op til en fjeldtop alene. Der skulle de andre på en tur, hvor der ikke var noget fysisk. Så gik jeg hellere derop alene, så det går jo greit det. Men det er ligesom lidt koseligere at gå flere sammen.

I: Så når nu du kommer hjem tror du så, at du vil gå på tur med venner og familie, eller vil du opsøge turlag?

R8: Jeg tror mest, det vil blive venner jeg vil prøve at få med mig på tur, for jeg har i hvert fald bestemt mig for at jeg skal gå mere på tur, for det er sådan en trimform jeg liker godt. Jeg tor ikke jeg kommer til at begynde på noget helsestudio eller sådan noget, der vil jeg hellere gå på tur. Og så er jeg vældig glad i at bruge sådanne gåstave, så det kommer jeg til at have med mig. Så jeg kommer til at gå en masse ture.

I: Så hvis du kunne vælge mellem en dag på fjeldet og en dag med træning i gymsalen, hvad ville du så vælge?

R8: Jeg havde valgt en tur ude, på fjeldet. Det havde jeg gjort, for det liker jeg veldig godt. Og så føler jeg selv at det er utrolig god trim, og det er vigtigt for mig.

I: Syntes du, at der skulle have været andre friluftaktiviteter, jeg har mest indtryk af at i bare går.

R8: Der er mange som har efterlyst det, for i reklamen for senteret står der, at der er en masse.

I: Var der noget specielt du godt kunne have tænkt dig?

R8: Nej ikke noget specielt bare der er et eller andet der sker ligesom. Jeg er glad i sjøen, så nogen bådture eller noget sådan. For her er det ligesom efter kl. 16 er der ligesom ikke noget.

I: Og jeg kan forstå at når du er færdig her på senteret vil du fortsætte med friluftsliv

R8: Ja både fordi jeg liker det, men jeg har fremdeles 20 kg som jeg må tage af. Så jeg vil fortsætte med det. Der er en masse fin natur der hvor jeg bor, der er et lille fjeld i nærheden. Men det er ikke mere end en halv time og kører, så er der fine fjeldtoppe.

I: Jeg kan forstå at det er vigtigt for dig, at det friluftsliv du kommer til at dyrke indeholder noget trim?

R8: I hvert fald indtil jeg har nået vægten min, så længe jeg har 20 kg at tage af syntes jeg det er vigtig, at det er fysisk tøfft. Men når jeg har nået vægten min, kommer jeg til at gå ture fordi jeg syntes det er koseligt, og for at holde kroppen ved lige, det er jo vigtig det også, efter at den er færdig med at slanke sig. Sådan som nu syntes jeg det må være fysisk, ellers er det lidt bortkastet.

Tove R9

Alder: 25

Yrke: Herrefrisør

Bosted: Holmestad i vestfold

Tove har været på Alm senteret i 4 uger og skal være der i 8 uger. Det primære mål med opholdet er at få en bedre helse og gå ned minimum 10 kg.

I: Inden du kom her, havde du så mange erfaringer med friluftsliv fra tidligere, havde du gået meget på tur.

R9: Ja, ikke så mye i fjeldet, men jeg er vældig glad i at gå tur.

I: Hvor gik du så?

R9: På skogsløyper og langs vejen. Ikke sådan vældige toppe og sådan

I: Så det har været i nærheden af hvor du bor?

R9: Ja

I: Har du gjort det meget?

R9: Periodevis flere gange i ugen, og nogen gange ingen gange, det er lidt forskellig.

I: Hvad med da du var yngre. Da du var barn gik du på tur med din familie?

R9: Nej, det har jeg næsten aldrig været. Jeg vokset op med en far der spillede i band så han har aldrig været hjemme i helgen. Så det har ikke været mye.

I: Kan du prøve at fortælle lidt om de her onsdagsture, hvor i er ude hele dagen, hvordan du oplever dem?

R9: Jeg syntes egentlig, det er vældig gøy, men jeg bliver lidt hurtigt grinet. Hvis det regner..(latter).. men når jeg bliver færdig syntes jeg det har været dejlig, når jeg er færdig med det ligesom.

I: Hvad syntes du om turen i går?

R9: Den var tøff, men jeg klarede det, og da er du glad efterpå, for det var vældig fint da vi kom på toppen, det var det.

I: Men det er ikke så sjovt undervejs, er det bedst bagefter?

R9: Ja både og, jeg syntes det går veldig sådan op og ned. Nogen gange er det all right, men så kommer der tøffe perioder, sådan går det hele dagen. Nogen gang kan benene bare gå af sig selv, og andre gange må jeg slide ligesom.

I: Den dag hvor i er ude på de her onsdagsture, oplever i den som markant anderledes end de andre dage i er her på centeret?

R9: Ja for der får vi mere en naturoplevelse rundt det. Det andre dage går vi bare rundt her. Den dag kommer vi jo til et nyt sted.

I: Kan du fortælle noget om den naturoplevelse?

R9: Hvordan det?

I: Jeg ved godt, at det er vanskeligt, f. eks hvad der er godt ved at være ude i naturen?

R9: At der er frisk luft og så er der mye fint og se. Man føler sig mye bedre bagefter. Jeg ved ligesom ikke helt om jeg kan sige det på nogen anden måde.

I: Du siger det er fint og se, hvad er det der er fint og se?

R9: Der er jo vældig flot natur her, det er flot og se de dramatiske fjelde og vand og alt, snø på fjeldet. Dyrene og alt egentlig.

I: Er det noget, der er med til at motivere dig når du går?

R9: (misforstået spørgsmål) Det er jo gå ned nogle kilo, blive generelt sprekere, sådan at jeg klare jobben min bedre, og sådanne ting.

I: Men hvad er ligesom hovedmotivet på de her onsdagsture?

R9: Det bliver jo at være mest mulig ude, og gå en dejlig tur. Som er dejlig efterpå i hvert fald. ...(Latter)...

I: Er der nogen aktiviteter du syntes bedre om end andre når i er ude, jeg har indtryk af at i mest bare går.

R9: Jeg er vældig glad i at gå, hvis der ikke er bakker og sådan, der kan jeg gå længe. Men det er hele greier egentlig. Det er jo en belønning at sætte sig ned og spise lunch når du har gået. Så der er ikke noget jeg ser mere frem til end noget andet.

I: Er der noget negativt ved at være ude?

R9: Do mulighederne er vældig begrænset...(latter).. det syntes jeg kan være lidt dumt nogen gange. Jo det er hvis der er vældig mye myr og sådan, det syntes jeg er kedeligt, for det første bliver det vældig tungt at gå, og det er vældig ondt at være våd på benene, for der er jo ingen sko der holder det ude. Det er det eneste.

I: Oplever du naturen på en anden måde efter du er kommet her til Alm Senteret og er begyndt at bruge den?

R9: Ja, jeg er kommet til at sætte pris på den på en anden måde.....stilhed... men det er vanskeligt at svare på.

I: Er der nogen årstider du syntes bedre om end andre?

R9: Ja jeg er vældig glad i vår og sommer, fordi det er varmt og ikke regner så mye. Men jeg er vældig glad i vinteren også, for jeg er vældig glad i at stå på ski også. Men hvis jeg skal vælge, syntes jeg vår og sommer er bedst

I: Hvad gør du om vinteren, kører du i bakken?

R9: Jeg kører slalom, så har jeg bestemt mig for at i år skal jeg købe mig et par langrendsski også. Jeg skal prøve det også.

I: Oplever du din krop som en begrænsning når du er ude på tur?

R9: Jahh, for så vidt, den er jo for tung foreløbig. Den er jo en begrænsning i sig selv. Men det har ikke været sådan her i hvert fald, at jeg har måtte lade være at gøre noget pga. det. Der er det mere at jeg har trænet for hårdt dagen før, så jeg ikke har orket det. Fordi musklerne har været slitne.

I: Så du tænker ikke så meget på din overvægt, når du er ude på tur?

R9: Lidt, det kommer an på. Når vi går ret op, mærker jeg herregud ligesom, men jeg bruger ikke vældig mye tid på det. Det er jo derfor jeg har valgt at være her, det er jo fordi at alle andre er i samme båd. Hvis jeg havde været sammen med sådan nogen sprekkinger som dig, der havde jeg jo følt mig forfærdelig.

I: Der er mange af de andre der har sagt det samme.

R9: Det er jo det der er vældig fint ved at være her. Folk ser på dig på en anden måde, fordi alle har samme greier.

I: Sådan en tur som i går, der bliver du vel træt og sliten, er det negativt?

R9: Nej ikke nødvendigvis, som oftest vil hoved mere end benene, der er som oftest bare det. Nej det er ikke negativt. Selvfølgelig helt på slutten igår var jeg helt ufattelig sliten, men det gik jo greit, jeg lever endnu.

I: Oplever du din krop på en anden måde, når du er ude på tur end når du træner i gymsalen?

R9: Nahhhh, jeg orker mange gange mere ude, fordi der er friskere luft, men ud over det mærker jeg ikke noget specielt. Tænker du på om jeg føler mig sprekker når jeg er ude på tur?

I: Ja eller bare om det er anderledes?

R9: Ikke sådan veldig.

I: De ture om onsdagen tænker du på dem som en form for træning eller er det naturoplevelse?

R9: Det er en kombination egentlig, jeg syntes det er et vældigt fint afbræk i hverdagen

I: Opfatter du dem ligeså meget som træning, som når i bare går en "runde"?

R9: Det bliver på en anden måde, det er så vanskeligt at sætte ord på. Det er træning det også, men det bliver på en lidt anden måde kanskje fordi det er frisk luft og sådan

I: Er der andre ting der gør, at det er anderledes?

R9: Nej så er det ofte mye bedre underlag, man mærker det er bra for ryggen f. eks

I: Er der andre ting

R9: Så er der mye fint at se, så man kanskje tænker på nogle andre ting når man går ude end man er inde.

I: Syntes du i lærer noget når i er ude på tur om onsdagen?

R9: Jeg har lært meget om mig selv i hvert fald, hvad jeg kan presse mig til. Lærer og lærer, det går mere på at man lærer, at kende sig selv.

I: Syntes du, der burde være det, information om naturen om det område i gik i?

R9: Egentlig ikke for det er jo de samme toppe rundt her. Ham Ole der har været her før har jo fortalt, han har jo vokset op her. Men de som går nu er jo ikke vokset op her, så det bliver mere generelt.

I: Så du syntes ikke det er specielt vigtigt, at man lærte noget mere undervejs at der ligesom var noget mere indhold end det at man bare går?

R9: Vi har jo egentlig nok med at gå, men du kunne sikkert have været hyggeligt og høre noget om det man ser for alt del. Men jeg har ikke savnet det for at sige det sådan. Har ligesom mere end nok at gøre med at sætte det ene ben foran det andet.

I: Føler du at der er et præstationspres når du er der ude, hvem kommer først på toppen eller hvem kommer op?

R9: Nej egentlig ikke, selvfølgelig jeg hang jo efter i går, men der er jeg mere stolt af at jeg klare at gennemføre det, end jeg tænker på, at jeg er bagerst.

I: Syntes du det er vigtigt at i går sammen som en gruppe, er det en vigtig del for dig?

R9: Det er hyggelig at være flere, hvis vi havde gået en og en tror jeg det var blevet stusselig der oppe.

I: Så du ville ikke så gerne gå på tur alene?

R9: Nej, jeg kan gøre det hjemme men akkurat når jeg er her tror jeg det ville blive stusselig hvis man skulle bo alene og så gå tur alene også.

I: Så når du kommer hjem, vil du så gå på tur med venner og familie, eller vil du opsøge turlag?

R9: Jeg har jo en veninde, som jeg plejer at gå på tur sammen med, men jeg plejer også at gå mye alene.

I: Men f. eks sådan en lang fjeldtur?

R9: Der vil jeg helst gå sammen med nogen, venner eller familie

I: Og det tror du, du vil gøre

R9: Det kommer vældig an på, jeg er ikke så vældig glad i når det bare er fjeld uden stier, jeg er vældig glad, hvis der er noget at følge. Så der jeg bor, ret ved siden af, er der en masse

skogsstier der er færdigtrukket og det syntes jeg er all right. Men selvfølgelig hvis man skal på tur vil jeg have valgt et sted hvor jeg ikke havde været før? Det kan jo hænde, at det kommer når jeg bliver lidt lettere, at jeg får lyst til sådanne nogen ting.

I: Hvis du skulle vælge mellem en dag på fjeldet eller i skoven og så en dag med træning i gymsalen, hvad ville du så vælge.

R9: Det kommer vældig an på for jeg er vældig glad i begge dele egentlig, jeg syntes det at være i gymsalen er en liten afveksling i forhold til det at gå ude, og så syntes jeg det er vældig dejlig at komme ud, så det er egentlig begge dele.

I: Kunne du tænke dig at der var nogen andre friluftslivs aktiviteter i kunne prøve? Så der var lidt større variation end at i bare gik de her ture?

R9: Det er jo så vejrafhængig, årstids afhængig.

I: Men f. eks. kanopadling, eller gå på ski når det bliver vinter?

R9: Ja kanopadling eller sådan noget rafting, selvfølgelig hvis det havde været mulig.

I: Var du med på det der klatring?

R9: Nej, jeg havde gået så mange ture at jeg ikke klarede det, jeg var så sliten.

I: Men du ville gerne have været med?

R9: Ja.

I: Så du kunne godt have tænkt dig at der var nogen flere aktiviteter?

R9: Jeg kommer ikke på så mye i farten, men jeg kunne da godt have tænkt mig at prøve at klatre.

I: Hvad med sådan nogen lidt længere ture med f. eks overnatning?

R9: Jahhh, hvis der havde været noget havde jeg gjort det også.

I: Så når du kommer hjem herfra tror du så du vil fortsætte med friluftsliv?

R9: Ja, absolut. Jeg kommer i hvert fald til at gå en time hver dag i ugedagene om morgenen f. eks.

I: Tror du kommer til, at gå på længere fjeldture af en hel dag?

R9: Ja, hvis jeg har tid. Jeg jobber vældig mye, jeg har vældig lite tid til sådan, men når jeg får tid så kommer jeg til at gøre det.

I: Så tror du f. eks at du vil opsøge naturområder, køre til et sted hvor du kan gå?

R9: Ja

I: Så har vi været rundt om det meste, med mindre du har noget at tilføje.

R9: Nej

I: Som du selv sagde, så er det jo vanskelige spørgsmål det med naturoplevelsen f. eks.

R9: Ja det er vanskeligt at sætte ord på ting. Men det er fordi vi er i en speciel situation, i og med at vi sliter veldig med at træne, jeg tror på en måde at ting bliver bedre når vi kommer over den værste greier, og får lidt kondis, og lidt mere tid til at se rundt dig, og ikke bare må fokusere på, at få det ene ben foran det andet.

I: Så du tror du vil få mere overskud til at nyde naturen, når du kommer i bedre form

R9: Ja det tror jeg absolut.