



GÖTEBORGS UNIVERSITET

Institutionen för mat, hälsa och miljö, MHM

Hur man lyckas gå ner i vikt

Mikaela Tone & Christina Wickman

Examensarbete, 10p

Kost- och friskvårdsprogrammet

Handledare: Kerstin Bergström

Examinator: Helena Åberg

Datum: juni, 2007



GÖTEBORGS UNIVERSITET

Institutionen för mat, hälsa och miljö MHM
Box 320, SE 405 30 Göteborg

Titel: Hur man lyckas gå ner i vikt

Författare: Mikaela Tone och Christina Wickman

Typ av arbete: Examensarbete

Handledare: Kerstin Bergström

Examinator: Helena Åberg

Program: Kost- och friskvårdsprogrammet

Antal sidor: 29 + 3 bilagor

Datum: juni, 2007

Sammanfattning

En stor bidragande orsak till hjärt- och kärlsjukdomar och för tidig död i länderna idag är övervikt. Forskningen har kommit fram till att kunskap om kost och motion inte är tillräckligt för att lyckas gå ner i vikt. Det har visats att t.ex. stark motivation, målsättning, positiv inställning samt socialt stöd kan vara en nödvändig hjälp för en viktnedgång. Syftet med denna undersökning är att få en ökad förståelse och kunskap om vad människor uppfattar har underlättat deras viktnedgång. Vidare frågar vi oss vad som bidrar till en lyckad viktnedgång, samt vad man som yrkesperson, med uppgift att främja människors hälsa, kan göra för att hjälpa människor som behöver och önskar gå ner i vikt. Undersökningens syfte och frågeställningar besvaras med hjälp av kvalitativa intervjuer. De intervjuade var åtta kvinnor från Göteborgsområdet som gått ner minst 15 kg i vikt. Utsagorna bearbetades med hjälp av en fenomenografisk analysansats. Detta resulterade i följande villkor: empowerment, förutsättningar i livet, individanpassade program, inställningar, kommunikation, kunskap, motivation, mål, socialt stöd samt nya villkor som upptäcktes. Kunskapen om och förändringen av kost- och motionsvanor är nödvändig för en lyckad vikt- nedgång, men alla villkor i resultatet har varit till hjälp på ett eller annat sätt för kvinnorna. Därför är det viktigt som yrkesperson att vara medveten om att det finns olika villkor och ta hänsyn till dessa och till individernas skilda behov i arbetet med viktminskning.

Nyckelord: viktnedgång, livsstilsförändring, beteendeförändring, villkor, underlättande, kunskap

Innehållsförteckning

1. Inledning	4
2. Bakgrund	4
2.1 Empowerment	5
2.2 Förutsättningar i livet	5
2.3 Individanpassade program	5
2.4 Inställningar	5
2.5 Kommunikation	6
2.6 Kunskap	7
2.7 Motivation och rådgivning	7
2.8 Mål	8
2.9 Socialt stöd	8
2.10 Problemformulering	9
3. Syfte	10
3.1 Frågeställningar	10
3.2 Avgränsningar	10
4. Metod	10
4.1 Kvalitativ forskning	10
4.1.1 Kvalitativa intervjuer	10
4.1.2 Motivering till kvalitativa intervjuer	11
4.1.3 Urval	11
4.1.4 Pilotstudie	12
4.1.5 Teknik för informationsinsamling	12
4.1.6 Tillvägagångssätt i intervjun	12
4.2 Metoddiskussion	13
4.2.1 Fördelar	13
4.2.2 Nackdelar	14
5. Analys	15
5.1 Fenomenografi	15
5.2 Bearbetning och tolkning	15
6. Resultat	17
6.1 Empowerment	17
6.2 Förutsättningar i livet	17
6.3 Individanpassade program	18
6.4 Inställningar	18
6.5 Kommunikation	19
6.6 Kunskap	19
6.7 Motivation	20
6.8 Mål	21
6.9 Socialt stöd	21
6.10 Nya villkor	22
6.11 Resultatsammanfattning	23
7. Diskussion	24
7.1 Förslag till fortsatt forskning	27
Referenser	28

1. Inledning

Vi blev intresserade av att undersöka vad som kan underlätta en viktnedgång då vi under vår utbildning till kost- och friskvårdspedagoger insåg att det krävs mer än kunskap för att människor ska lyckas gå ner i vikt. Vi har kunskap att förmedla, men vi behöver också veta hur vi som yrkespersoner bör förmedla den, och hur människor bör bemötas för att deras kunskap ska resultera i handling. Med denna undersökning önskar vi utveckla en förståelse för hur vi som yrkespersoner, t.ex. som en viktnedgångsledare, kan underlätta en vikt-nedgångsprocess, och med detta komplettera vår kompetens. Viktnedgång är ett högaktuellt område, då övervikt är en av de tio största riskfaktorerna till hjärt- och kärlsjukdomar och för tidig död i i-länderna idag (Livsmedelsverket, 2007a). I början av 1990- talet konstaterades det även att folkhälsovetenskap spelade en mycket viktig roll för det framtida folkhälso-arbetet (Olsson, 2001). Trots detta har pedagogiken inte genomfört det praktiska arbetet. Istället har arbetet utformats som en envägskommunikation i form av hälsouppläsning och hälsokampanjer. Detta kan bero på att hälsoområdet inte har intresserat så många pedagogiska forskare. Forskning om lärandeprocesser inom folkhälsoområdet, om miljöer för hälsolärande och om hälsopedagogik är nödvändigt för att utveckla det hälsofrämjande arbetet. Det finns intresse och behov av en undersökning likt vår, vilket visas i Tinker och Tuckers (1997) intervjustudie på 41 respondenter, där forskarna menar att det finns värde i att vidare undersöka motivations- och sammanhangsfaktorer i samband med en vikt-nedgångsprocess.

2. Bakgrund

I detta avsnitt ges en introduktion till problemområdet. Inledningsvis diskuteras hur kunskap kan bli till handling, därefter följer olika villkor som forskningen har visat underlättar en vikt-nedgång.

Enligt docenten och universitetslektorn i medie- och kommunikationsvetenskap, Jarlbro (2004) är kunskap inte tillräckligt för att få till stånd en beteendeförändring, vilket även docenten och psykologen Arborelius (1993) och Olsson (2001) hävdar. Gapet mellan kunskap och handling är nämligen för stort och människors beteende påverkas även av emotionella faktorer, av normer, attityder och beteenden i omgivningen, inte bara av information (Arborelius, 1993; Olsson, 2001). Människor kan t.o.m. vara medvetna om att deras agerande kan leda till dödliga sjukdomar utan att de ändrar sin livsstil (Arborelius, 1993). Vad är det då som krävs för att en livsstilsförändring ska ske? Kostenius och Lindqvist (2006) menar att lärandet, d.v.s. hur människor lär, spelar en stor roll i arbetet med beteendeförändringar. Filosofen och pedagogen Dewey som levde 1859 till 1952 hävdade att människor lär sig genom praktiskt arbete (Stensmo, 1994). Han premierade upplevelsebaserad undervisning och problembaserat lärande. Dewey menade vidare att problemen måste intressera den lärande och engagera henne känslomässigt (i Svederberg och Svensson, 2001) och myntade begreppet "Learning by doing" (Dewey & Dewey, 1917). Svensson (1989) menar att egna kunskaper och egen förståelse är viktigt som grund för handlande (Svederberg & Svensson, 2001). Individens bestämmer själv vilken betydelse den aktuella informationen har för henne i det sammanhang som hon befinner sig, detta menar Svederberg, fil. dr och universitetslektor i pedagogik, och Svensson, professor i pedagogik (2001). Vidare är det då av betydelse att det hälsofrämjande arbetet ger individen en grund för att fatta beslut om den egna livsstilen utifrån egen kunskap och förståelse. Den forskning som hittills har genomförts om hur människors beteenden påverkas och om hur livsstilsförändringar underlättas har resulterat i ett flertal villkor. Villkor definieras som förutsättning för att en viss händelse ska kunna inträffa (Malmström, Györki & Sjögren, 1994). Nedan presenteras de villkor som vi, efter att ha gjort

litteraturgenomgången, uppfattar som mest vanligt förekommande. Empowerment, förutsättningar i livet, individanpassade program, inställningar, kommunikation, kunskap, motivation och rådgivning, mål och socialt stöd. De ordnas i bokstavsordning utan inbördes värdering, då vi inte kan säga att det ena villkoret har större betydelse än det andra i en förändringsprocess.

2.1 Empowerment

Villkoret empowerment kommer från det latinska ordet *potere*, som betyder att vara förmögen att (*Random House Dictionary of the American Language*, 1966, enligt Forsberg & Starrin, 1997) och handlar om självtillit, delaktighet och självstyre (Gibson, 1991, i Starrin, 1997). Empowerment handlar även om att inse betydelsen av att främja och höja människors förmåga att tillgodose sina egna behov, lösa sina egna problem och skaffa de resurser som behövs för att kunna ha kontroll över sina egna liv. Hur gör man då för att tillämpa empowerment? Det hälsofrämjande arbetet inkluderar empowerment då det bygger på samarbete och undviker en över- och underordningsrelation och stärker den hjälpsökandes självkontroll och förmågor menar sociologiprofessorn Starrin (1997). Hjälparen tar också hänsyn till den hjälpsökandes hela livssituation (Felner, Jason, Moritsugu & Farber, 1983, i Starrin, 1997). Detta är väldigt viktigt eftersom människors medvetna och viljemässiga handlingar är av betydelse för resultatet av förändringen (Starrin, 1997).

2.2 Förutsättningar i livet

Livsmedelsverket och Statens folkhälsoinstitut (2005) menar att omgivning, möjligheter och livsbetingelser har betydelse för människors viktutveckling. Faktorer som kan förebygga viktuppgång är hem- och skolmiljöer som stödjer hälsosamma livsmedelsval för barn. Dessutom är tillgång till grönområden och träningsanläggningar viktiga för att öka människors fysiska aktivitet. Den fysiska aktiviteten utförs idag, jämfört med tidigare, i högre utsträckning på fritiden, därför har närmiljöns betydelse för möjligheten till fysisk aktivitet ökat.

2.3 Individanpassade program

När viktnedgång önskas finns det olika sätt att få hjälp på. Det finns grupper att delta i men det finns också individuell hjälp att få, t.ex. personlig träning eller kostrådgivning. Kreuter, Bull, Clark och Oswald (1999) har gjort en studie på 198 överviktiga människor och den visade att personer som fick ett individanpassat viktningsmaterial hade mer positiva tankar om materialet och intentioner att göra en beteendeförändring, mer positiv kontakt med materialet samt mer positiv självskattning än de som inte fick individanpassat material. Individanpassade hälsomaterial kan ge betydande förbättringschanser för beteendeförändringar.

2.4 Inställningar

Stahre (2002), som är auktoriserad socionom och kognitiv beteendepedagog, menar att hur vi uppfattar och tolkar situationer är avgörande för både våra känslor och hur vi handlar. En positiv inställning och att tänka ”det här klarar jag av, det här ska gå bra”, leder ofta till ett gott resultat (Ericsson, 2000). Positivt tänkande medför mer kraft i motsats till negativa tankar. Negativa tankar kring en situation kan nämligen ge känslor av osäkerhet och oro som i sin tur påverkar beteendet negativt (Stahre, 2002). Ställer man sig frågan ”varför händer detta mig” i ett problematiskt tillstånd, resulterar detta ofta i en känsla av rädlöshet inför situationen (Ericsson, 2000). Tänker man istället ”hur-tankar” blir man mer inriktad på att lösa problem, se problem som möjligheter och utmaningar, inte som hinder. Även ätbeteenden påverkas av

de känslor och tankar (Stahre, 2002). Hur människor upplever en och samma situation är också olika eftersom upplevelser är subjektiva och färgade av tidigare upplevelser och erfarenheter. Om man ber fem individer beskriva hur de uppfattar en situation så får man därför inte fem identiska beskrivningar. En situation kan vara positiv och uppmuntrande för en person medan den kan vara negativ och hotande för en annan. Människor med stora krav på sig själva väljer ofta att se på misslyckanden istället för på de lyckade prestationerna. Det kan också hända att personer väljer ut en enda negativ detalj ur en annars positiv situation och fokuserar så starkt på den att tillvaron förmörkas.

2.5 Kommunikation

Det kan vara enkelt att informera om kost och motion, men hur vet man att det man säger uppfattas på önskvärt sätt? Förmedlandet av information är oftast en envägsprocess, man talar till någon, medan kommunikation är en tvåvägsprocess, där man talar med någon (Jarlbros, 2004). I en kommunikation finns det alltid en sändare, ett budskap och en mottagare. Mottagaren reagerar alltid på budskapet på något sätt. Sändaren kan med fördel skaffa sig kunskap om mottagaren innan de börjar kommunicera. Sändaren gör antaganden om slutresultatet av kommunikationen genom att avläsa den andres reaktion under kommunikationens gång. Det är viktigt att komma ihåg att det är skillnad på vad som sägs och hur det sägs. Det är även viktigt att öka kompetensen i kommunikationstekniken, särskilt för hälsoupplysare och sjukvårdspersonal som arbetar förebyggande, så att insatserna blir effektiva. Det kan uppstå missförstånd i hälsokommunikation då sändare och mottagare oftast har olika sociokulturella bakgrunder, eftersom begreppet hälsa är ojämlig och betyder olika för alla. Om sändaren är svensk och högt utbildad medan mottagaren är invandrare och/eller har en låg socioekonomisk status kan det innebära svårigheter i kommunikationen. Generellt utformad hälsoinformation når främst människor som är högt utbildade och redan väl-informerade (Dahlgren, 1991, enligt Svederberg, 1997). I Jarlbros (2004) menar Palm (1994) att det till och med finns risk att använda sig av myndigheter och andra vuxna auktoriteter när man går ut med hälsoinformation, då dessa sändare kan bli negativa sändare, dvs. informationen når inte fram på det önskvärda sättet. Det beror på det faktum att människor inte talar på samma sätt (Slovic, 1986 i Jarlbros, 2004). Istället kan metoden ”jämlike undervisar” användas, där sändaren har en hög grad av kulturkompetens, dvs. känner till normerna, värderingarna och attityderna inom kulturen eller gruppen. Sändaren kan då förmedla budskapet på aktuell känslö- och språknivå så att det uppfattas på önskvärt sätt. Det är också skillnad beroende på om mottagaren är motiverad och intresserad av ämnet eller inte. Om motivation finns kan man kommunicera rationellt kring hälsobudskapet (Palm, 1994, i Jarlbros, 2004). Förslagsvis kan då konkreta och individuella råd ges om matval och fysisk aktivitet. En emotionell kommunikation passar bäst för att nå de ointresserade. Detta innebär att samtala med personen så att denna blir känslomässigt berörd och därpå intresserad av en förändring. Även Reardon (1989) i Jarlbros (2004) påpekar att mottagaren måste uppleva att sändarens budskap berör för att denna ska få till stånd en beteendeförändring. Positiva budskap har visat sig mer effektiva i en beteendeförändring än negativa (Jarlbros, 2004). Istället för att påpeka att ”rökning ger cancer” kan man säga ”om du låter bli att röka förblir du frisk”. Människor kan då lättare se fördelarna med ett hälsosamt beteende. Vidare visar Brattwalls och Åkerlunds studie (2006) att den främsta drivkraften för lyckad viktning är hälsa och ett längre liv. I en studie av Wee, Davis & Phillips (2005) där 365 överviktiga personer ingick, var de som såg hälsorisker med övervikt i högre grad redo att gå ner i vikt, förändra kosten och börja motionera. De menar också att om man har kommit till primärvården för att få hjälp med sin övervikt är den största delen av patienterna verkligen redo att gå ner i vikt, att öka den fysiska aktiviteten och förbättra kosten.

2.6 Kunskap

Under denna rubrik konstateras att kunskap om fysisk aktivitet och förändrade matvanor är nödvändigt för en lyckad viktnedgång. Det kan fastslås att resultaten av olika behandlingar mot fetma hittills visat att det är svårt att åstadkomma en bestående vikt-reduktion (Livsmedelsverket, 2007b). Några snabba genvägar till varaktig viktning finns inte. Långsiktiga, permanenta förändringar av matvanor och fysisk aktivitet är grunden för att uppnå och upprätthålla normalvikt. Dietprogram som baseras på vedertagna näringsrekommendationer och integrerar kost och fysisk aktivitet är därmed att föredra. Samma koncept gäller för att förebygga övervikt med den skillnaden att åtgärderna inte fokuseras på bantning.

Bästa sättet att uppnå energibalans är att röra på sig regelbundet, därmed förbrukas nämligen energi och vår förmåga att omsätta fett ökar menar fysiologiprofessorn Henriksson (2004). Vid övervikt rekommenderas att följa de allmänna råden gällande basaktivitet, kondition och styrka, d.v.s. att varje dag ha en vardagsmotion på 30 minuter, konditionsträna tre till fem gånger i veckan samt styrketräna två till tre gånger i veckan. Vill man gå ner i vikt bör man försöka göra av med 50-100 kcal extra om dagen, vilket i praktiken kan betyda några snabba tiominuters promenader eller att ta trapporna istället för hissen. Flera studier visar att fysisk aktivitet är en faktor med positiv påverkan på viktning men även för att sedan behålla vikten (Tinker & Tucker, 1997; Elfhag & Rössner, 2005).

Sällan har kraftig övervikt grund i okunskap om goda matvanor (Ericsson, 2000; Stahre, 2002). Ätandet är ett komplicerat samspel mellan medicinska, psykologiska och sociala faktorer, vi äter alltså av olika orsaker (Ericsson, 2000). Ätandet kan bli en strategi, något att behärska tillvaron med, som en slags kompensation för känslor (Stahre, 2002). Det handlar mycket om varför du äter och i vilka situationer. Äter du mindre än du gör av med går du ner i vikt och äter du mer än vad du gör av med går du upp i vikt (Abrahamsson m.fl., 2003). I en sex månader lång studie på 57 ungdomar och deras föräldrar var förändrade matvanor den största orsaken till viktning för föräldrarna, d.v.s. de vuxna (White m.fl., 2004). I en annan undersökning av Svederberg, där 18 metallarbetarfamiljer studerats, konstaterades att de familjer som förändrade sina matvanor i enlighet med näringsrekommendationerna gjorde detta främst för att de hade tidigare erfarenheter av hälsoproblem relaterade till kosten (Svederberg, 1997). Eftersom en lyckad viktning har med livsstilsförändring att göra (Livsmedelsverket, 2007b) innebär det att resultatet blir sämre om man istället gång på gång hänger sig åt modedieter. Detta påvisas i Teixeiras m.fl. (2002) undersökning där 112 personer ingick. De personer som inte hade följt många olika dieter, under året innan den aktuella viktningen, lyckades bättre med sin viktning än människor som hade följt många dieter.

2.7 Motivation och rådgivning

Enligt psykologi- och psykiatriprofessor Miller och medicinprofessor Rollnick (2002) består motivation av tre komponenter, att vilja, att tro att man kan samt att vara redo. Att vilja innebär i vilken utsträckning personen vill förändra sig. Att tro att man kan innebär att tro sig ha förmågan att förändra sig. Att vara redo innebär att personen upplever förändringen som tillräckligt angelägen att genomföra, att den känns viktig. Motivation handlar många gånger om mellanmänniska processer, där motivationen blir ett resultat av ett samspel mellan människor (Miller & Rollnick, 2002). Detta får betydelse om en person söker hjälp för att förändra ett beteende. Rådgivaren har en avgörande roll vad det gäller om klienten lyckas med förändringen eller inte (Rogers, 1959, enligt Miller & Rollnick, 2002). Det finns tre viktiga färdigheter hos rådgivaren som bidrar till förändring. De är tydlig empati, värme samt äkthet,

där tydlig empati förklaras som ett reflektivt lyssnande som framkallar och förstärker klientens egna erfarenheter och anledningar till förändring. I en sådan stödjande och trygg situation kan klienten obehindrat utforska sina erfarenheter och nå en lösning på sina egna problem. Klienter sätter sig ofta emot förslag om de presenteras på ett tvingande sätt eftersom de då förlorar sin frihet att välja själva (Dunn & Rollnick, 2003). Ett mer konstruktivt alternativ är att be klienten att själv väga för- och nackdelar gällande förändringen. Människor upplever inte sällan hinder på sin väg mot förändring då de har motstridiga känslor kring sin situation, ambivalens (Miller & Rollnick, 2002). Ambivalens är ett stadium i förändringsprocessen och att lösa ambivalensen kan vara nyckeln till förändring. Rådgivarens uppgift blir att utforska och följa vad klienten upplever och vad som verkligen betyder något för just denne. Teixeira m.fl.(2002) menar att personer som har hög motivation lyckas bättre i sin viktnedgång än människor som inte är motiverade. För att gå ner i vikt krävs det att personen är motiverad. Om man är motiverad och känner sig positiv till att förändra t.ex. ett ätbeteende, kan det vara avgörande för förändringens resultat (Stahre, 2002). Enligt psykologen och psykoterapeuten Revstedt (2002) är en motiverad person aktiv och jobbar med vad metoden, t.ex. viktnedgångsmetoden, kräver medan en omotiverad person inte är aktiv och kanske vill gå ner i vikt utan att behöva göra något själv. Revstedt (2002) menar också att en omotiverad person ofta är misstänksam, kritisk och avvisande mot metoden, t.ex. viktnedgångsmetoden. Deltar man i ett viktnedgångsprogram ses motivation som en nyckel och som en förutsättning för att medverka i aktiviteter kring viktprogrammet menar Butler och Mellor (2006), efter att ha studerat 129 kvinnor i ålder 18 till 81 år. Rydqvist och Winroth (2004) talar om en motivationsstege, där man går från att vara "ej motiverad" genom fyra steg till en "sann inre motivation". Det är viktigt för t.ex. en viktnedgångsledare att känna till var på stegen varje enskild deltagare befinner sig för att kunna hjälpa henne eller honom att komma högre upp på motivationsstegen.

2.8 Mål

När människor ska förändra sitt ätbeteende kan det vara till hjälp att sätta upp ett mål (Cullen, Baranowski & Smith, 2001). Ett mål kan delas upp i fyra steg, 1. inse ett behov av förändring, 2. sätta upp ett mål, 3. utvärdera målet och 4. belöning för uppnått mål. Motivation väcks då det är stor skillnad mellan en persons mål och hennes upplevelse av den nuvarande situationen (Miller & Rollnick, 2002). Därmed är det viktigt att ha klara mål att sträva efter. Ett realistiskt mål, för stor skillnad mellan mål och nuvarande situation, kan dock göra att man ger upp fortare. Detta visar en studie med 1785 personer, där ca 52 procent av deltagarna i ett viktnedgångsprogram hade slutat behandlingen efter 12 månader (Grave m.fl., 2005). Jämfört med övriga 48 procent hade de här personerna bland annat en lägre drömvikt och högre förväntningar på ett lägre BMI efter 1 års deltagande.

2.9 Socialt stöd

När man har bestämt sig för att genomföra en beteendeförändring kan det underlätta att få socialt stöd. Det kan ges från t.ex. vårdpersonal, vänner och familj. I en c-uppsats undersöktes vad som verkar för respektive emot en livsstilsförändring hos överviktiga. Resultatet visade att de som hade lyckats gå ner i vikt ansåg att ett kontinuerligt stöd från en engagerad vårdpersonal hade varit den främsta hjälpen (Brattwall & Åkerlund, 2006). Ericsson (2000) menar att det kan vara bra att berätta för vänner och familj att man försöker att gå ner i vikt, för att få deras stöd och hjälp. Den som får stöd hemifrån klarar ofta bättre av utmaningen än de som inte får något stöd. En studie, där 171 överviktiga personer ingick, visar att så länge deltagarna i ett viktnedgångsprogram medverkade gick de antingen ner i vikt eller behöll vikten, medan de som slutade i programmet gick upp i vikt (Latner, Stunkard, Wilson, Jackson, Zelitch & Labouvie, 2000). Det visar att gruppen kan vara ett stöd att klara av att

kontrollera sin vikt. Ensam är inte stark när det gäller att gå ner i vikt, det är därför bra att gå ner i vikt tillsammans i en grupp (Ericsson, 2000).

2.10 Problemformulering

Inställningar, motivation och rådgivning, förutsättningar i livet, kommunikation och empowerment är villkor som forskning har konstaterat är viktiga i en viktningsprocess. Även individanpassade program, kunskap, socialt stöd och att sätta upp mål har visats vara till hjälp vid viktningsprocess. Vi vill undersöka dessa villkor i relation till människor som faktiskt har gått ner i vikt. Gäller dessa villkor även i vår undersökning och framkommer det ytterligare underlättande villkor?

3. Syfte

Syftet är att få en ökad förståelse och kunskap om vad människor uppfattar har underlättat deras viktnedgång.

3.1 Frågeställningar

- 1 Vad bidrar till en lyckad viktnedgång?
- 2 Vad kan man som yrkesperson, med uppgift att främja människors hälsa, göra för att hjälpa människor som behöver och önskar gå ner i vikt?

3.2 Avgränsningar

Denna undersökning rör inte specifika individer, viktnedgångar eller storlek på tidigare viktnedgångar, inte heller den tid som viktminskningen har tagit.

4. Metod

I undersökningen användes kvalitativa intervjuer. Nedan beskrivs kvalitativ forskning, kvalitativa intervjuer, tillvägagångssättet och hur rådata analyserades. Det diskuteras också för- och nackdelar med metoden.

4.1 Kvalitativ forskning

Kvalitativ forskning handlar om att klargöra ett fenomenets karaktär eller egenskap (Widerberg, 2002). Den öppnar upp för variationer, mångfald och komplexitet. Forskaren vill ha svar på frågorna "vad handlar det om?" och "vad betyder fenomenet?". Forskningens syfte är att söka efter fenomenets innebörd, orsak eller mening. Det finns olika metoder att använda sig av inom kvalitativ forskning, bl.a. observationer och olika typer av intervjuer. Två begrepp som är av stort värde i en kvantitativ undersökning är reliabilitet och validitet. Validitet är ett mått på hur väl den företeelse som studeras är den som är tänkt att studeras. I kvalitativ forskning undersöks fenomenets karaktär, t.ex. människors uppfattningar, och vilka de är bestäms inte i förväg av forskaren, varför begreppet validitet inte är av samma vikt här (Patel & Davidson, 2003). Reliabilitet innebär att upprepade mätningar ger samma resultat, vilket kan vara svårt att tillämpa på kvalitativ forskning då forskaren inte kan vara utbytbar (Widerberg, 2002). Däremot har de båda forskningsmetoderna gemensamt att de ska vara sakliga och tillförlitliga. Detta kan underlättas genom att ständigt dokumentera och reflektera val och tolkningar under forskningsprocessen. Kritikerna diskriminerar den kvalitativa metoden och ifrågasätter dess värde och metoden är därför inte så utvecklad som den borde och skulle kunna vara. Den kvalitativa metoden har ett perspektiv där tolkningens betydelse framhålls. I analysmetoden tillämpas en lära som kallas hermeneutik, den innefattar att tolka, översätta, förtydliga, klargöra och utsäga. Enligt Barbosa da Silva och Wahlberg (1994) i Widerberg (2002) skapas och förstås bara en mening i ett sammanhang eller i en kontext. I en tolkningsprocess är delarna beroende av helheten och tvärt om. Allt som tolkas är beroende av någon slags förförståelse och föregås av vissa förväntningar och förutfattade meningar.

4.1.1 Kvalitativa intervjuer

Kvalitativa intervjuer är unika samtal, direkta möten mellan forskare och intervjuperson, med syfte att fånga den intervjuades perspektiv av ett fenomen (Ryen 2004; Widerberg, 2002). Forskaren spelar en viktig roll för den intervjuades berättelse och uppgifter (Widerberg, 2002). I denna typ av intervjuer är frågorna öppna och ger den intervjuade utrymme att svara

med egna ord (Patel & Davidson, 2003). Det finns olika sätt att lägga upp den kvalitativa intervjun på. Frågorna kan vara väl strukturerade och ställas i en bestämd följd eller så ställs frågorna i den följd som känns bäst i det enskilda fallet. I vissa fall genomförs intervjun utan att frågorna har utformats i förväg. Följdfrågor kan eventuellt formuleras innan intervjun. Det är viktigt att inse att några sanna svar inte finns. Syftet är att upptäcka och identifiera egenskaper och få fram känslor, värderingar och motiv. Det är viktigt att formulera frågorna utan att den intervjuade på något sätt anar vilket svar som önskas eller att denne blir hämmad. Forskaren bör därför vara sparsam med gester och kroppsspråk som intervjuad kan relatera till. Intervjun ska vara ett samtal mellan intervjuare och undersökningssperson där båda är medskapare av konversationen. Det är av betydelse att intervjuaren är påläst inom ämnet, då det inom hermeneutiken menas att förkunskapen är viktig i tolkningsprocessen fram mot förståelse (Patel & Davidson, 2003). För att få i stånd en lyckad intervju är det av betydelse att träna intervjuteknik. Ett sätt att träna är att göra en pilotstudie, vilket också görs för att pröva det tänkta upplägget. En kvalitativ intervju bör inte pågå i mer än 90 minuter. Under intervjun kan anteckningar föras om det den intervjuade säger eller också kan en bandinspelning göras. Om forskarna är fler än en är det angeläget att vara samspelta i intervju-situationen, då skapas nämligen bättre förståelse och möjligheter till större informationsmängd (Trost, 2005). Om intervjuarna inte är samspelta blir effekten förmodligen den motsatta. Ämnet i denna undersökning kan uppfattas som känsligt och då menar Trost (2005) att det kan vara en fördel att vara två intervjuare.

4.1.2 Motivering till kvalitativa intervjuer

För att uppnå syftet med undersökningen valde vi kvalitativa intervjuer då denna metod ansågs som mest lämplig. I undersökningen strävade vi efter att förstå människors uppfattningar av vad som kan ha underlättat deras viktne gång samt att hitta mönster i utsagorna. I undersökningar med syften likt detta rekommenderar Trost (1997) kvalitativa metoder. Vi valde enskilda intervjuer då det aktuella ämnet kan upplevas känsligt att diskutera i större grupper. Eftersom avsikten också var att få variation i svaren och påverka de intervjuade så lite som möjligt, föredrogs öppna frågor vilket en kvalitativ intervju möjliggör. Därmed tilläts även respondenterna att uttrycka sig med egna ord vilket var önskvärt.

4.1.3 Urval

Med tanke på den begränsade tidsramen tillämpades metoden bekvämlighetsurval. Det är en praktisk metod där intresserade personer efterlyses, exempelvis genom att sätta in annonser i tidningar (Trost, 1997). I detta fall ansågs det mest effektivt att sätta upp anslag där många människor hade möjlighet att uppmärksamma förfrågan (se Bilaga 1), det innebar träningsanläggningar, mataffärer och universitet. Förutom detta kontaktade vi intresserade personer via telefonsamtal till ansvariga för viktminskningsprogram, överviktigas riksförbund samt till anonyma överätare, OA. De personer som var villiga att delta i en intervju hade sett anslagen eller var medlem i anonyma överätare. Kriteriet på de intresserade var att de någon gång under sitt liv skulle ha gått ner minst 15 kg i vikt. Gränsen på 15 kg sattes p.g.a. att viktne gången skulle ha varit mycket ansträngande att genomföra. Detta i sin tur för att vi önskade fånga människors syn på vad som underlättat processen. Denna gräns valde vi själva utan referens som stödjer motivet. Förhoppningen var att endast nå ut till personer som gått ner i vikt för att de haft behov av det. Medvetenhet om att människor som minskat i vikt p.g.a. t.ex. anorexi skulle kunna kontakta oss fanns, men den risken värderades som liten. Det för att viktne gång i ett sådant fall innebär ett led i en sjukdomsprocess och för att anorexi är en sjukdom som det kanske inte gärna pratas om. Viktminskning när man har varit eller är överviktig är däremot något som tillhör tillfrisknandet och som troligtvis ger en känsla av stolthet och som det med större sannolikhet talas om. Vi genomförde intervjuer tills vi

upplevde mättnad, d.v.s. tills syftet blivit väl besvarat. Det är inte antalet intervjuer som bestämmer graden av mättnad utan innehållet, varför antalet intervjuer inte bestämdes i förväg (Ryen, 2004). Det blev sammanlagt åtta intervjuer.

4.1.4 Pilotstudie

En pilotstudie genomfördes för att pröva upplägget och intervjutekniken. Intervjupersonen var en bekant som uppfyllde det kriterium vi hade för deltagande i vår undersökning och som var villig att ge konstruktiv kritik efteråt. Efter att ha diskuterat intervjupersonens råd och tagit hänsyn till egna upplevelser under pilotstudien, bestämdes ett tillvägagångssätt som sedan följdes under de kommande intervjuerna. Det underlag som denna intervju gav användes också i analysen samt i resultatdelen. Om det är legitimt att använda sådant material är en omdiskuterad fråga, men Trost (1997) menar att dessa rådata mycket väl kan användas förutsatt att inte undersökningen är mycket dåligt genomförd. Det är ju trots allt insamlat material som det finns ett värde i.

4.1.5 Teknik för informationsinsamling

Som ovan nämndes använde vi metoden bekvämlighetsurval för att komma i kontakt med undersökningspersoner. Anslag sattes upp där en inbjudan formulerades till att delta i en intervju och i telefonsamtalen presenterade vi samma erbjudande. I anslagen angavs också kontaktuppgifter så att personerna själva skulle kunna ta kontakt vid intresse. Vi spelade in intervjuerna för att under tiden kunna koncentrera oss på frågorna och svaren istället för att anteckna, vilket Trost (1997) ser som en fördel. På detta sätt kan intervjun också avlyssnas upprepade gånger och försäkran kan göras om att allt väsentligt har uppfattats. Precis som Trost (1997) och Ryen (2004) föreslår formulerade vi en frågeguide (se Bilaga 2) över de samtalsområden som önskades beröras under intervjuens gång. Forskaren riskerar att inte upptäcka eller missförstå fenomen som är viktiga för intervjupersonen om upplägget är alltför strukturerat (Ryen, 2004). Vi inkluderade dock några deskriptiva frågor (se Bilaga 3) såsom ålder och familjebild i intervjun, vilket Ryen (2004) rekommenderar, detta för att kunna beskriva undersökningspersonerna närmare.

4.1.6 Tillvägagångssätt i intervjun

Widerberg (2002) framhåller att det är viktigt som intervjuare att vara före intervjupersonen på avtalad mötesplats. Således fanns vi på plats i god tid och tog emot undersökningspersonerna och presenterade oss vid namn. Klädvalet var noga genomtänkt, för att alla skulle känna sig tillfreds, vilket Trost (1997) påpekar som meningsfullt. Trost förklarar vidare att vårdad, men inte för strikt eller präktig klädsel är att föredra. Widerberg (2002) betonar att platsen för intervjun bör vara neutral och ostörd, därför valde vi grupprum på ett universitet samt ett bibliotek, då dessa lägen värderades som mest objektiva och lugna. Intervjuad fick också chans att godkänna förslaget av plats. Under tiden från att mottagandet skedde till dess att bandspelaren sattes på småpratade vi med intervjupersonen om t.ex. svårigheter att hitta fram eller om dennes jobb, allt för att få en så avslappnad stämning som möjligt. Trost (1997) föreslår att om undersökningspersonen ställer frågor om intervjuarnas personliga åsikter, bör dessa besvaras efter intervjun för att intervjuarnas ståndpunkter inte ska inverka på intervjun. Utifrån detta bestämde vi oss för att inte heller svara på frågor angående vår utbildning förrän efter intervjun. I rummet för intervjun placerade vi oss runt ett bord. Widerberg (2002) rekommenderar de inblandade att sitta snett emot varandra och därför fick undersökningspersonen placeringen mellan oss så att denna lätt kunde se oss båda, men samtidigt inte känna sig uttittad eller i underläge. Enligt Trost (2005) är det mest vanligt med en intervjuad och en intervjuare, men eftersom vi ville höra samma berättelse för att alla undersökningspersoners utsagor skulle kunna tolkas ur ett gemensamt perspektiv, deltog vi båda två. Inledningsvis

tackade vi personen för att denne tagit sig tid att komma, och därefter gavs information om undersökningen och intervjuens syfte (se Bilaga 3), vilket Widerberg (2002) framhåller vara en bra inledning. Widerberg menar vidare att anonymitet och konfidentialitet måste beskrivas för personerna, varför vi var noga med att ge den informationen (se Bilaga 3). Detta betyder att de intervjuade som personer inte kommer att kunna kopplas till det de uttryckt samt att de när som helst har möjlighet att avbryta intervjun eller avstå från att svara på frågor. Intervju-personerna tillfrågades om de samtyckte att bli inspelade på band, såsom Widerberg (2002) poängterar är av vikt, och samtliga gav sitt medgivande. När inspelningen började presenterade vi dagens datum och nummer intervjuad hade i ordningen för att få struktur i rådata, vilket Ryen (2004) rekommenderar. Trost (2005) betonar betydelsen av en bra inledning på intervjun för att skapa en förtroendeingivande stämning. Han föreslår att forskarna ska be intervjuad att fritt berätta om något i anslutning till ämnet. Detta gjorde vi genom att fråga ”Hur skulle du själv beskriva din viktning?” och ställdes av samma intervjuare varje gång. Vidare var upplägget uppdelat mellan oss, så att de fasta uttalandena framfördes av samma person vid varje tillfälle. Allt för att få så få olika variabler som möjligt att ta hänsyn till vid analysen, samt för att skapa en trygg och säker arbetsfördelning och procedur. Widerberg (2002) förklarar att ledarna för intervjun bör vara öppna för att oväntade teman kan dyka upp och ge utrymme för att följa upp dessa resonemang. Med utgångspunkt i detta fortskred våra intervjuer genom att något den intervjuade uttryckte fångades upp och utvecklades. Frågeguiden, där de sju olika samtalsområdena som skulle beröras under intervjuens gång, användes. När dessa områden behandlats ställde vi de korta strukturerade frågorna. Därpå frågade vi intervjupersonen om denne ville tillägga något ytterligare. Enligt Widerberg är en lämplig avslutning att be intervjupersonen att sammanfatta och reflektera över huvudfrågan, varför vi uppmanade personen att sammanfatta det som denna uppfattat underlättat viktning mest. Till sist stängde vi av bandspelaren och frågade personen hur intervjun kändes och om denne mådde bra, och tackade därefter för oss. Intervjuerna var mellan 15 och 50 minuter långa.

4.2 Metoddiskussion

4.2.1 Fördelar

Svaret på undersökningens syfte och frågeställningar är inte mätbart, sådant som antal och mängd är inte av intresse, varför inte en kvantitativ metod valts. Istället ville vi få ökad förståelse för, och kunskap om människors tankar och uppfattningar och undersöka fenomenet på djupet, och därför valde vi en kvalitativ forskningsmetod. I kvalitativ forskning förekommer inga fasta föreställningar i förväg om hur svaren ska se ut, intervjuaren är öppen för variation, därför skapas förutsättning för att se nyanser och svar som är informativa för undersökningen. Barbosa da Silva och Wahlberg (1994) i Widerberg (2002) menar att mening enbart skapas i ett sammanhang. Därmed är den kvalitativa forskningen att föredra, eftersom forskarna alltid möter undersökningsobjekten i en kontext och tar hänsyn till helheten. Vår tolkningsprocess startade redan vid det första mötet i och med att en bild skapades av intervjupersonen och dennes berättelse. Detta möjliggjorde ett långt, grundligt och genomtänkt tolkningsarbete, vilket sedan hade goda möjligheter att utmynna i en bra analys. En fördel med metodvalet, kvalitativa intervjuer, var att intervjupersonerna tilläts att uttrycka sig fritt och belysa det de själva uppfattade som väsentligt på området. Detta möjliggjorde vi med öppna frågor och med frågeguiden. Genom att använda en frågeguide som underlag vid en intervju minskar risken att personen känner sig hämmad, istället uppmanas denna att berätta med egna ord. I den enskilda kvalitativa intervjun ges också stort utrymme för individen, i motsats till t.ex. i en fokusgrupp. Vi önskade ta tillvara på varje individs hela berättelse och materialet förmodades även bli lättare att bearbeta och analysera när bara en person åt gången är inblandad. Genom att spela in intervjun på band kan den intervjuades

berättelse ges full koncentration samt skapas möjligheten att kunna lyssna på utsagorna flera gånger. Om de intervjuade talar sanning kan alltid ifrågasättas. En uppfattning kan vara att det är svårare att tala osanning under en kvalitativ intervju eftersom samtalen sker öga mot öga, detta gjorde metodvalet fördelaktigt. Kvaliteten i en kvalitativ intervju är avhängigt på forskarens kompetens och skicklighet då denna spelar en viktig roll för intervjuades berättelse (Widerberg, 2002). I och med detta kan kompetensen höjas med hjälp av träning, exempelvis genom en pilotstudie. Vi genomförde en pilotstudie vilket gav förutsättning för respons på vårt tillvägagångssätt. Detta i sin tur bidrog till ett förbättrat upplägg och mindre nervositet samt en genomtänkt och komfortabel bordsplacering. Bekvämlighetsurvalet ledde till variation bland respondenterna, vilket eftersträvas i vald analysmetod, fenomenografi. Variation bland undersökningsspersoner möjliggjordes då vi satte upp anslag i mataffärer samt universitet, där många olika typer av människor rör sig. Anslagen på träningsanläggningarna kan ha lockat människor som har varit med i viktminskningsprogram. En ytterligare fördel med att sätta upp anslagen var att inget tillstånd krävdes. Eftersom respondenterna frivilligt tog kontakt, förmodades de vara villiga att berätta om sina erfarenheter, och det gav förutsättning för utförliga utsagor. Kriteriet för att delta var att ha minskat i vikt minst 15 kg, det ansågs relevant då detta exemplifierade en process. Trost (2005) poängterar att det är av betydelse att intervjuerna, om de är fler än en, är samspelade eftersom detta kan öka kvaliteten i intervjun och dess bearbetning. Är samspelet bristande kan resultatet istället bli det motsatta. I denna undersökning upplevdes samspelet som mycket gott. Slutligen var det en fördel att vi tillsammans mötte upp varje undersökningssperson, det ökade chansen att skapa en gemytlig stämning istället för att en av oss skulle vänta i rummet för intervjun.

4.2.2 Nackdelar

Den kvalitativa metoden anses mer komplicerad att både genomföra och analysera än en kvantitativ metod. Det är nämligen fler omständigheter att ta hänsyn till inom den kvalitativa forskningen, såsom de inblandades inverkan på varandra samt oförutsedda händelser. Metoden är dessutom tidskrävande jämfört med t.ex. en enkätundersökning. Det tar tid både att genomföra intervjuerna, tolka dem och sammanställa ett resultat. Validitet och reliabilitet är två begrepp som vidare är svåra att tillämpa på vald metod (Widerberg, 2002). Begreppen har att göra med om man mäter det som man avser att mäta samt om upprepad mätning ger samma resultat. Validitet är inte relevant att diskutera då man strävar efter att upptäcka företeelser i kvalitativ forskning. Fortsättningsvis är reliabiliteten inte heller väsentlig att resonera kring då forskaren inte kan ersättas. I och med att begreppen inte kan tillämpas på ett värdefullt sätt anses den kvalitativa forskningen ibland som mindre värd. Som tidigare nämnts, är skicklighet och kompetens hos forskaren avgörande för en lyckosam intervju, och p.g.a. detta kan det oavsiktligt uppstå svårigheter att genomföra en bra intervju. Detta är till nackdel för den ovana intervjuaren, som kanske hämmar undersökningsspersonens vilja att berätta, genom att ställa slutna och svårförståliga frågor. Det är även av vikt att ha ett neutralt förhållningssätt och kroppsspråk, vilket kan vara besvärligt. Pilotstudier kan förstås genomföras för att öka kompetensen, men då det ofta finns en tidsram tillåts inte obegränsad övning. Patel och Davidson (2003) menar att intervjuaren bör vara påläst inom området och detta kan fungera som ett dröjsmål eftersom litteraturgenomgång måste ske innan själva undersökningen kan genomföras. Ytterligare ett dröjsmål kan vara om inte tillräckligt många intressenter hör av sig. Det kan försvåra planeringen att genomföra intervjuer tills mättnad upplevs, p.g.a. antalet nödvändiga intervjupersoner är okänt under en längre tid. Kriteriet på minst 15 kg satte vi själva utan referens vilket bidrar till osäkerhet om huruvida det är en ansträngande viktnedgång eller inte. Användandet av bandspelare i samband med intervjuerna, kan vara riskabelt av den orsaken att det kan påträffas brister i tekniken. Vid transkribering kan dålig kvalitet försvåra arbetet. Vidare kan bruk av bandspelare verka

hämmande på den intervjuades öppenhet. Urvalsmetoden resulterade i endast ett kön, vilket inte ger den helhetsbild som önskades. Bekvämlighetsurval gav möjlighet för variation, vilket även kan upplevas som en nackdel, eftersom intervjupersonerna kan bli alltför olika. Förutom anslag som sattes upp utfördes ett antal telefonsamtal till möjliga respondenter och det ledde till kontakt med en person med ätstörningsproblematik. I och med det skilde sig denna person från övriga intervjuade på det sättet att denna inte stämde överens med önskemålet av deltagare. En ätstörningsproblematik ansåg vi nämligen medföra ett svårare tolkningsarbete, men det var ändå värdefullt material att använda. En nackdel i tillvägagångssättet kan vara det relativt långa avståndet mellan mötesplats och rummet för intervjun, p.g.a. att stämningen kunde upplevas som spänd. Vidare kan det vara negativt att inte bjuda på något drick- eller ätbart under intervjun för att visa sin uppskattning och bidra till god stämning.

5. Analys

I denna del beskrivs det analytiska angreppssättet, fenomenografi, samt hur vi gick till väga i analys- och tolkningsarbetet.

5.1 Fenomenografi

Fenomenografi är en empirisk forskningsansats som handlar om att beskriva, analysera, tolka och försöka förstå människors uppfattningar (Uljens, 1989). I detta arbete utgår man alltid från att företeelser i världen kan ha olika innebörd för olika människor. Syftet med fenomenografisk forskning är att beskriva den variation av uppfattningar som en bestämd grupp människor har beträffande något fenomen i sin omgivning. Begreppet uppfattning är centralt inom fenomenografien. Det är människors uppfattningar *av* olika företeelser som studeras, inte människors uppfattningar *om* olika företeelser. Med uppfattning *av* något menar man människans grundläggande förståelse av något. Att ha en uppfattning *om* något handlar istället om värderingar och det är inte det som studeras. I den fenomenografiska analysen försöker man förstå meningsinnehållet i varje intervju, hitta mönster i intervjumaterialet samt kategorisera utsagorna i skilda grupper. Huvudresultatet i undersökningar är kategorierna, vilka kallas beskrivningskategorier. Eftersom fenomenografi handlar om att försöka förstå människors uppfattningar, föll det sig naturligt att tillämpa ett fenomenografiskt angreppssätt i vår undersökning, då vårt syfte är att få en ökad förståelse för vad människor uppfattar har underlättat deras viktning. Vi har tagit i beaktande syftet med fenomenografisk forskning och försökt få en variation inom den målgrupp vi riktat oss till. Vi satte upp anslag på platser där vi skattade att så många som möjligt inom vår målgrupp skulle nå. Vi genomförde även telefonsamtal till olika instanser där det fanns möjlighet att nå personer inom vår målgrupp. Under intervjuerna försökte vi också plocka fram intervjupersonernas förståelse av vad som underlättat viktningen, utan att be dem lägga någon värdering i det, vilket speglar fenomenografins strävan att undersöka uppfattningar av och inte om fenomenen. I vår bearbetning av materialet försökte vi, precis som fenomenografien säger, förstå meningsinnehållet i intervjuerna, se mönster och skapa beskrivningskategorier. Beskrivningskategorierna kallar vi villkor, villkor för att lyckas med sin viktning.

5.2 Bearbetning och tolkning

Gemensamt transkriberades de inspelade intervjuerna. Vartenda ljud och ord skrevs ned, även tystnader och eventuella ironiska inslag i personernas berättelser. Därefter läste vi igenom varje intervju för att få en förståelse och mening av vad intervjupersonen sade. För att lättare minnas situationen läste vi högt för varandra, därefter tolkades den intervjuades ord på det sätt situationen upplevdes. Hänsyn har tagits till personens ålder, bakgrund, uttrycksätt och berättelse, detta för att skapa en helhetsbild. Sinnesstämningar, betoningar, kroppsspråk,

jargong, stadium i livet samt våra förutfattade meningar är alla delar som inte går att bortse ifrån i tolkningsprocessen. Vidare fokuserade vi endast på det som vi ansåg hade haft betydelse för deras viktning, vilket kunde vara både svar på våra frågor och villkor som de självmant berättade om. Under arbetets gång diskuterade vi sinsemellan och försökte läsa mellan raderna.

När alla intervjuer var väl genomarbetade började vi kategorisera materialet. Vi såg mönster i berättelserna och upptäckte att många undersökningsspersoner hade nämnt samma villkor, t.ex. motivation och stöd. De flesta villkor stämde även överrens med dem som vi skrev om i bakgrunden. Varje villkor gjordes till en mind-map som fylldes ut med stoff från alla intervjuer. När resultatet författades användes mind-maparna, detta för att undvika att tänka kvantitativt. Därmed blev alla intervjuades uppfattningar lika mycket värda och fick lika stor plats. Vår uppgift var att beskriva variationen i undersökningsspersonernas uppfattningar av vad som kan ha underlättat deras viktning. Villkoren och helheten, som vi har tolkat den, presenteras nedan i resultatdelen.

6. Resultat

I detta avsnitt presenteras en beskrivning av våra undersökningspersoner samt resultatet av intervjuerna i form av villkor. Villkoren ordnas i bokstavsordning och avslutas med Nya villkor.

Vår undersökningsgrupp består av kvinnor mellan 21 och 54 år, boende i Göteborg med omnejd. Dessa var antingen yrkesverksamma eller studenter. Personerna levde ensamma eller tillsammans med sambo. De sammanboende hade barn, vilka antingen bodde hemma eller var vuxna och hade flyttat hemifrån. Orsaken till kvinnornas viktuppgång var t.ex. upphörande av fysisk aktivitet, ingång i puberteten eller ätstörningar. Deras föräldrar var, hade varit eller var inte överviktiga. Vissa av intervjupersonerna hade även varit överviktiga som barn. Citaten kommer att skiljas åt med nummer på intervjupersonen (Ip) som har uttryckt detta, Ip1 – Ip8.

6.1 Empowerment

Det har framkommit att tron på den egna förmågan är betydelsefull för att klara av vikt-nedgången. Uppfattningar som att det bara är jag själv som kan genomföra förändringen samt att ensam är stark har uttryckts. Kvinnorna anser att det är meningsfullt att känna att de själva har kontroll över sin viktning, att de genom sin kunskap handlar rätt och att de då minskar i vikt. Det handlar inte bara om delaktighet i gruppen utan också i själva viktningsprocessen, att det är de själva som gör förändringarna, det är ingen annan som gör det åt dem. Följande är ett citat som visar på detta:

Det viktigaste är för det första att tro på sig själv, det är bara jag själv som kan åstadkomma det här. (Ip3)

Individernas tro på sig själva har ökat med ökad kunskap om lösningar på den egna situationen. Genom nyförvärvad kunskap från kurser eller litteratur om kost, motion och om hur man förändrar sina vanor fick deltagarna ökad tilltro till den egna förmågan att lyckas bättre. Viktningsprogrammen gav dem redskap för att stärka självförtroendet, de fick tips om att sätta upp lappar i hemmet med positiva budskap om sig själva, t.ex. ”jag klarar av att gå ner i vikt” eller ”jag gör så gott jag kan”.

6.2 Förutsättningar i livet

Det har framkommit att det behöver finnas förutsättningar för personerna att göra de ändringar som krävs för en lyckad viktning. Tid är något som enligt kvinnorna måste finnas för att de ska kunna engagera sig i viktning. De intervjuade har uttryckt att det har underlättat att leva ensam under viktningsprocessen, då de upplever det positivt att kunna reglera maten efter eget behov och vara oberoende av andra. En kvinna sade följande:

...sen att jag hade möjligheterna till att förverkliga de här målen, jag hade möjligheterna att lägga om min kost, jag hade möjligheter att gå och träna så mycket, jag hade tid att göra det, jag hade ett gym som låg i närheten, jag hade en omgivning som inte motsatte sig det... (Ip1)

En omgivning som stöttar deras nya kostvanor genom att laga hälsosam mat vid bort-bjudningar har ansetts hjälpsamt. Även miljöombyte har kvinnorna uppfattat som underlättande när de har gått in i viktningsprocessen. Det har varit t.ex. en flytt eller ett nytt jobb som har gjort förutsättningarna bättre för att lyckas. Arbeten som uppmanar till sundare matvanor kring fikar har uttalats som betydande. En kvinna formulerade det så här:

Det är därför det är så bra att jag är på en arbetsplats där det finns frukt hela tiden och det ska inte vara kaffe och kaka utan det räcker med kaffe. (Ip3)

Tillgång till ett gym eller en träningsanläggning är av stor betydelse speciellt då det är höst eller dåligt väder. Vidare, uttrycker de intervjuade, är närheten till träningsanläggningen av vikt för att träningen ska bli en del av vardagen. Träningen får inte heller vara för tidskrävande, kvinnorna uttrycker sig positivt kring träningsvarianter som tar runt 30 minuter att utföra. Det är även underlättande att restaurangerna har ett bättre och hälsosammare utbud nu än förr menar de intervjuade. Det handlar också om att skapa sig förutsättningar. Planering och att göra storkok är två viktiga delar för att klara av viktnedgångsprocessen. För de som har deltagit i viktminskningsprogram har tillgången till programmets information, t.ex. via Internet, varit betydelsefull.

6.3 Individanpassade program

Det har varit en betydelsefull hjälp i viktnedgången att ha en plan som varit anpassad till varje enskild individ. Personerna har känt sig stärkta av att få hjälp med att planera kosten utifrån deras egna unika livssituation. De har t.ex. tidigare tyckt att det varit svårt att äta regelbundet eller att äta en planerad lunch. De har uppskattat att tillsammans med en dietist eller coach i viktminskningsprogrammet utarbeta en matplan, d.v.s. livsmedelsval och mattider, så att de egna behoven och önskemålen tillgodosätts. Denna upplevels, som citatet nedan beskriver, lättare att efterleva än exempelvis dietförslag med ensidig kost som populärvetenskapen ofta presenterar.

Alltså du får ett program som är anpassat efter dig. Du kan läsa i vilken veckotidning som helst att du ska, man kan följa det här och det här och du börjar på måndag och det är så bra, och så kommer du till onsdag lunch och så ska du äta två selleri och en lammkotlett, alltså (skratt) det är ju inte säsong för lamm nu. (Ip2)

Vägledning under processens gång angående individuella problem som har uppstått i samband med viktnedgången uppfattas också som underlättande.

6.4 Inställningar

Det har uppfattats som betydelsefullt att personerna har bestämt sig, för att deras viktnedgång ska ha lyckats. De har uttryckt att de har varit villiga att göra en förändring och att det har varit deras egna val. Personer som har varit med i viktminskningsprogram berättar att de kom till insikt om att de var tvungna att inrätta sig i ledet och göra som de blev tillsagda. Till skillnad från tidigare försök till viktminskning har det nu varit fokuseringen som tolkats som en bidragande faktor till gott resultat.

För jag hade ju bestämt mig att det här, nu skulle det, liksom nu skulle jag bara igenom den här perioden. Så jag tror att inställningen har väldigt stor betydelse. Jag var hundra procent fokuserad. (Ip7)

För att lyckas med viktminskningsprocessen måste vanor förändras och detta har de intervjuade gjort med hjälp av tankekraften. Positiva tankar har uttalats som viktigt för att klara av viktnedgången, som allt annat här i livet. En kvinna jämför det positiva tänkandet med det klassiska tankeexemplet om glaset är halvfullt eller halvtomt. Respondenterna ger uttryck åt att de har haft en positiv inställning till deras träningsanläggning och att allt kring viktnedgången har varit positivt. En kvinna berättar att hon ställt sig framför spegeln varje morgon och sagt högt för sig själv "Gud va snygg jag är!" (Ip4).

Inställningen att viktnedgångsperioden är som en tävling har också visat sig fungera, en intervjuad sa "kan andra så kan jag" (Ip3). För att klara av processen har de intervjuade sett det som en kortare period i sitt liv, då de behöver leva strikt och lite tråkigt, men att om de gör detta mekaniskt nu så kommer det att vara över sedan. De menar att de sedan har gjort förändringarna till en vana, som kvarstår hela livet. Respondenterna påpekade vikten av att inte äta för andras skull eller att de inte behövde belöna sig med mat eller godis. En kvinna sade:

...utan jag bestämmer själv vad jag stoppar i mig, det är mitt, det är mitt avgörande, och där har jag ändrat, jag äter inte längre för att tillfredsställa andra. (Ip2)

6.5 Kommunikation

Kommunikation i form av kurser om bra mat uppfattas som mycket positivt. Kurserna hölls en gång i veckan under en längre period och personerna upplevde då att de fick tid att bearbeta och ta till sig budskapen. Exempel på ytterligare givande kommunikation är då en intervjuperson berättade att hennes läkare sagt att hon var tvungen att ändra sin livsstil om hon inte ville riskera att få följsjukdomar. Detta fick henne att inse allvaret och komma till skott med en förändring.

Gör du ingenting åt detta nu, så kommer du ha sockersjuka inom kort, sa läkaren. Och Gud, jag blev livrädd, tänkte gud det vill jag ju inte ha. Och ska man behöva äta mediciner och sprutor och allting så där då. Så då tänkte jag att jag måste jag ta tag i detta alltså för de det började ju bli allvarligt då va. (Ip4)

De intervjuade beskriver även en lättnad i att få individuella samtal med sin coach där de får tala om problem som uppstår och få råd på vägen. Kommunikation med andra deltagare i viktminskningsprogrammet om hur processen fortskrider har upplevts som positivt. I ett viktminskningsprogram rekommenderades det att kontakta tre andra deltagare varje dag för att samtala om dagens tankar och händelser kring maten.

6.6 Kunskap

Kunskap om mat och träning har gjort att personerna har vetat hur de praktiskt ska gå till väga i sin viktminskningsprocess. De har skaffat sig kunskap om näringsämnen kolhydrat, fett och protein, och om kroppens näringsbehov. Samtidigt har de uttryckt, likt nedan, vikten av regelbundenhet i kostintaget. D.v.s. att inte vänta mer än tre till fyra timmar mellan varje måltid, det för att förebygga sötsug och hunger.

Det är ju att äta framför allt väldigt regelbundet. Under själva viktnedgången fick man ju tänka mycket på hur storlekar och så vidare, så det fick jag ju hjälp att lära in då. Och så att mellanmålet är viktigt. Det blev ju när man kom på det förr, nu kör jag väldigt regelbundet med mellanmål också. (Ip7)

Personerna uppfattar det som viktigt att veta vilken typ av mat som kan konsumeras i större mängd och vilken typ av mat som bör begränsas. De har lärt sig att omvandla antalet kalorier till verkliga livsmedel och har därmed en bättre kontroll på energiintaget. De har också fått vetskap om att all mat går bra att äta, att ingenting behöver uteslutas, men att portionsstorlekarna bör anpassas efter livsmedelsval och aktivitetsnivå. Uppfattningen av att minska intaget av godis och snacks, p.g.a. dessa livsmedels höga energiinnehåll, har framkommit. Det berättas att det samtidigt är viktigt att tillåta sig att "unna sig något gott" ibland, t.ex. på en helgdag. Variationer har urskiljts angående förhållandet till mat. Tankar fanns att en omläggning av kosten enbart handlar om en begränsad period och att uteslutande av livsmedel

var nödvändigt, medan andra tankar visade på en kostförändring för livet där allt är tillåtet att äta, men inte alltid och i obegränsad mängd. Vi upplever att de intervjuade har uppfattat sig ha kunskap om vad nyttigt mat är, men att de tidigare inte har tillämpat den kunskapen, och detta illustreras i citatet nedan.

Ja, jag visste ju vad jag skulle äta, och hade alltså de teoretiska kunskaperna, de har väl alla människor som som, ja som i princip så vet man ju. Fast det är klart man lär sig ju ännu mer om man får, när man kommer till ett ställe som X då, så jag har fått en annan syn på kosten idag. Jag åt mycket mer fett och mycket mera skräpmat som man körde förbi. (Ip2)

Under denna viktnedgång har de lärt sig hur kunskapen ska praktiseras. Även hur mat bör kombineras med träning har personerna visat kunskap om. De säger exempelvis att det behövs en större mängd mat vid högre grad av fysisk aktivitet. De har också insett att träning underlättar viktnedgången samt att det krävs variation i träningen för en effektiv fettförbränning.

Det är många som tänker så här, nu ska jag gå ner i vikt, nu kör jag fettförbränning här. Ja det är jättebra, men man måste kombinera det med musklerna också så att de blir starka, för det är ju dom som gör att du förbränner. (Ip6)

Förutom varierad och allsidig träning uttryckte de intervjuade att det underlättar om träningen är rolig och inte särskilt tidskrävande. Träningsmönstret de intervjuade emellan varierade. Extrem träning för snabb viktnedgång förekom precis som ett mer vardagligt motionerande. Att ändra sin livsstil, att lägga om värderingar och skapa nya vanor och inte se kost- och motionsförändringarna som en tillfällig period, framhölls som betydelsefullt.

Jag vill inte banta utan att lära mig att äta rätt, så att det håller. Och det är också det att, visst jag kan banta och tappa jättemycket på kort tid, men sen när man går tillbaka äta sina grejer, då blir det fel. Det handlar om att lära sig äta rätt så att man gör man det resten av livet. Och då får det ta tid. (Ip3)

Intervjupersonerna pratade om att man bör vara beredd på att försaka vissa saker, t.ex. stora mängder godis eller alkohol, för att lyckas med den nya livsstilen och hålla den nya vikten. De intervjuade har en uppfattning av att kunskap om kost och motion har underlättat vikt-nedgången. Kunskapen har de inhämtat från olika källor såsom litteratur, viktnedgångs-program samt vänner och coacher.

6.7 Motivation

Undersökningspersonerna uppfattar att något som motiverar dem krävs för viktnedgång. Det som har motiverat har varit att se resultat, att vågen visar mindre. Det ska dessutom gärna vara snabba resultat, en snabb viktnedgång i början eftersom ”framgång föder framgång” (Ip2) som en av kvinnorna sade. Detta att viktnedgången inte stannar av, är av betydelse under hela processen. Det är nämligen motiverande att upptäcka att tillvägagångssättet fungerar. Personerna beskriver det som mycket inspirerande att gå i klädaffärer och inse att de behöver en mindre storlek än tidigare, därmed ges också större valmöjligheter bland plaggen. De uppfattar det då som mycket påtagligt att de har tappat några kilon.

När det går sex sju kilo liksom och rasar i väg lite snabbt, då känner man att, wow, helt plötsligt får du gå ner en klädstorlek efter en månad, och du får börja hänga bort de största kläderna och då då, du får liksom kvitto med en gång. (Ip2)

I samband med viktnedgång har personerna beskrivit det motiverande att må bättre och känna sig starkare. De berättar att träningen gett mersmak, att de blivit rörligare, att de orkar mer,

både privat och i arbetslivet samt att de trivs bättre med sig själva. Med detta stärks hälsan vilket uppfattas som motiverande. Kvinnorna berättar om omgivningens respons på ett positivt sätt. De fick motta kommentarer som ”du ser himla snygg ut” (Ip1), och det att de upplevde att andra människor uppskattade deras utseende mer när de vägde mindre, var uppmuntrande. Någon förklarade vidare att eftersom de sällan träffade familjen blev familjens respons på den markanta viktskillnaden stor och detta var betydelsefullt. Det berättas också om bemötandet från ”gympersonal” som väldigt avgörande för träningsmotivationen. När personalen är välkomnande oberoende av kundens utseende och storlek växer lusten att fortsätta träna just där. När de intervjuade såg att andra människor i liknande situation som de själva lyckats gå ner i vikt ökade motivationen i den egna processen.

Och folk pratar om sin träning, och då blir jag liksom, om dom åker och tränar så blir jag liksom, varför sitter jag framför TV:n, och så åker jag och tränar också. Så att omgivning spelar stor roll. (Ip3)

Kvinnorna framhöll vikten av att få ta del av andras erfarenheter om att viktningsmetoden faktiskt fungerar. Även genom att ställa frågor till personer med kunskap och erfarenhet av viktningsmetoden ökar motivationen. De rådande skönhetsidealerna i samhället har också motiverat. Någon berättar om en tävling på jobbet där de som motionerar mest får en bonus vilket ökar lusten att träna. Slutligen uppfattas mål som motiverande. Mål beskrivs närmare under nästa kategori.

6.8 Mål

I viktningsprocessen har det betytt mycket för kvinnorna att ha en målsättning. Det behövs realistiska mål, både långsiktiga och kortsiktiga. Det långsiktiga målet beskriver personerna som viktigt för att inse att det tar tid att gå ner i vikt men också för att ha något att sikta mot. Delmålen är av betydelse för att vägen mot målvikten inte ska kännas för lång samt att dessa mål är lättare att uppnå, t.ex. att gå ner tre kilo i taget. Det är en bra idé att belöna sig efter varje uppnått delmål för att bibehålla motivationen, processen ska vara rolig.

...att man skulle fira det när man kom till någonting, köpa sig något nytt klädesplagg och slänga något gammalt. Det gjorde jag varje gång jag kom på minus 5 kg. då slängde jag ett klädesplagg som inte passade längre. (Ip8)

En av kvinnorna hade ett mål och en dröm att bli instruktör på en träningsanläggning vilket gav henne drivkraft att fortsätta viktningsprocessen.

...jag har olika mål, men min stora motivation har nog varit att jag vill bli instruktör. (Ip6)

6.9 Socialt stöd

Kvinnorna uppfattade stödet från familjen som värdefullt. Stödet kunde te sig som uppbäckning i valet av en sundare livsstil och övergång till gemensamt hälsosamma matvanor. En syster till en av kvinnorna hade uttryckt att den nyttigare maten var bra även för henne och hennes familj trots frånvaro av övervikt, och lagade därför gärna sådan mat. Ytterligare en kvinna kände stöd genom att hennes familj tog hänsyn och lagade mat enligt hennes önskemål utöver familjens vanliga mat. Vänner gav stöd genom att vara tränings-sällskap och bidra till en mer frekvent träning då de bjöd in till fysisk aktivitet. Det uppfattades roligare och lättare att vara fysiskt aktiv tillsammans med vänner än att vara det själv. Det förekom också att personerna lärt känna deltagare i t.ex. viktningsgruppen

och uppfattade gemenskapen och stödet där som underlättande för viktminskningsprocessen. Deltagandet i viktminskningsprogram bidrog till regelbundna träffar och möjliggjorde möte med andra människor med samma typ av problem, vilket uppfattades som ett betydande stöd. Diskussioner med coacherna i programmen om lösningar på svårigheter som uppstått var även det stöttande. Beslutfattandet kändes bättre att göra tillsammans med coachen istället för på egen hand.

...och så löser vi det tillsammans, så att jag inte fattade dem besluten själv. Och det var det som räddade mig. (Ip5)

Stöd kunde också upplevas genom att gympersonal var välkomnande och personlig oavsett gymmedlemmens utseende och storlek. En av kvinnorna som själv jobbade på gym uppfattade arbetskollegernas besittande av kunskap kring kost, träning och hälsa som stöttande.

Jag har en vän som väldigt duktig på kost och träning. Så hennes stöd söker ju man mycket. (Ip6)

Positiva kommentarer från människor i omgivningen var en hjälp på vägen. En intervjuad berättade att hon kände stöd från sin arbetsplats då de anordnade regelbundna friskvårdsteman där gott resultat i motionstävlingar gav en bonus.

6.10 Nya villkor

Dessa villkor har vi inte sett nämnas i tidigare forskning, utan är sådant som framkommit i denna undersökning.

Något som underlättade viktminskningsprocessen var att se andra människor som lyckats med sin viktnedgång i och med att det blir tydligt att det faktiskt är praktiskt genomförbart.

...att det har funkat för andra, som har gett mig hopp om att det skulle kunna funka också för mig, och att jag tror, ja, men villigheten att bli medveten om, att rannsaka mig själv, och se på mig själv och jobba med mig själv, det har varit väldigt viktigt och är viktigt fortfarande för att kunna behålla det. (Ip5)

En respondent berättade att OA:s tolvstegsprogram varit en stor hjälp för hennes lyckade viktnedgång. Detta program handlar om känslomässigt och fysiskt tillfrisknande från matmissbruk samt andligt växande. Det är viktigt att varje dag jobba med sig själv, att ge akt på hur man själv fungerar i olika situationer, sina rädslor och irritationsmoment. Varje person har en sponsor eller coach och man får även själv sponsra andra. Kvinnan berättade vidare att hon underlättat sin egen viktnedgång genom att sponsra andra i samma situation. För att kunna vara ett stöd för andra behövde hon själv vara stark och föregå med gott exempel, hon försökte leva som hon lärde. Det har uppfattats som viktigt att vara sysselsatt under processen, då sysselsättning kan förebygga sötsug och matbegär. Även erfarenheter av tidigare viktminskningsförsök har bidragit med kunskap om hur man inte ska gå till väga och tankar har växt fram om bättre metoder.

...hade jag inte gått igenom, gjort cambridgekuren hade jag inte varit där jag är idag heller. För att min kunskap har ju ökat genom det. (Ip6)

6.11 Resultatsammanfattning

En förändring av kost- och motionsvanor, men även kunskapen om detta, var underlättande vid viktnedgången, men det var inte det enda som bidrog till önskvärt resultat. Alla villkor som presenterats i resultatet har varit till hjälp på ett eller annat sätt för kvinnorna. Därför är det viktigt som yrkesperson, t.ex. ledaren för ett viktningsprogram, att vara medveten om de olika villkoren och ta hänsyn till dem och till individernas skilda behov i arbetet med viktningsprogram. Empowerment kan en ledare tillämpa genom att stärka individens tro på sig själv i processen. Erbjudandet av en träningsform som inte är alltför tidskrävande samt en lättillgänglig anläggning underlättar deltagandet och fullföljandet av viktningsprogrammet. Det är även värdefullt att förmedla kunskap om t.ex. kost vid flera träffar istället för vid ett enda tillfälle, eftersom det har uppfattats som lättare att lära och ta in informationen då. Regelbundenhet i träffarna och bra gemenskap i viktningsgrupperna uppfattas som ett stöd, vilket ledaren bör ta i sitt beaktande och bidra till. Ett betydande verktyg för en ledare kan vara att individanpassa upplägget av arbetet mot viktning, genom att ha enskilda kostrådsgivningar samt ge personlig feedback. För att motivera deltagarna i ett program är det viktigt att erbjuda en metod där snabb, men hälsosam viktningsprogram är möjlig. Det är även underlättande och motiverande att träffa andra människor som har lyckats gå ner i vikt. En ledare kan med detta i åtanke bjuda in före detta deltagare som kan visa på gott exempel. Då en positiv inställning till viktning är nödvändig för gott resultat kan ledaren själv bidra med en sådan attityd och poängtera vikten av just detta för deltagarna. Uppsättandet av realistiska mål och delmål tillsammans med deltagaren underlättar processen. Ett sätt att förebygga sötsug och matbegär kan vara att hålla sig sysselsatt. Hur respondenterna i undersökningen lyckades med sin viktning var mycket individuellt. Ett villkor kan ha varit avgörande för en person medan ett annat villkor kan ha varit betydande för en annan.

7. Diskussion

Nedan värderar vi vårt arbete utifrån det som, under processen, kan ha påverkat resultatet antingen positivt eller negativt. Värdering görs även utifrån hur användbart resultatet är. Därefter diskuterar vi hur väl forskningen styrker innehållet i våra villkor.

Arbetet har varit, anser vi, näst intill problemfritt. Det goda samarbetet har varit en stor bidragande orsak såsom att vi båda har haft en hög ambitionsnivå. Detta, menar vi, ger arbetet ett högt värde, eftersom, ett bra samarbete ger underlag för ett gott resultat. Under intervjuerna var samspelet mycket bra, vilket pilotstudien förmodligen bidrog till. Detta tänker vi har påverkat undersökningen positivt. Vidare bearbetades materialet av oss båda vilket medför att allt tolkades på ett gemensamt sätt. Om vi hade delat upp bearbetningen oss emellan hade analys och tolkning gjorts ur två olika synvinklar och därmed skulle vi troligtvis inte ha kommit fram till gemensamma mönster och kategorier. Vårt gemensamma perspektiv, menar vi, är av värde då diskussionerna under bearbetningen kan bli mer djupgående och ett bredare resultat kan frambringas, än om det gjorts enskilt. Det finns en risk att resultatet av uttågarna inte alltid är fullständigt sanningsenliga då det handlar om tolkningar. Vi kan aldrig vara säkra på att vi har förstått budskapet i det som sagts, samtidigt som vi inte heller vet om det de intervjuade säger är sant. Det finns alltid en risk att de uttryckt sådant som de tror att vi vill höra eller sådant som verkar passande att säga. I tolkningsprocessen utgick vi från vår egen bakgrund och hade förhoppningen att uttågarna skulle sammanfalla med tidigare forskning, varför kanske inte fler nya villkor hittades.

Kriteriet på minst 15 kg för att få delta i en intervju har vi under metoddiskussionen tagit upp som en nackdel. Efter det att intervjuerna var bearbetade upplevde vi att respondenterna hade uppfattat sin viktnedgång som ansträngande vilket bidrar till att gränsen på minst 15 kg känns som ett rimligt kriterium.

Ibland var även intervjutekniken bristande på det sätt att den intervjuade inte förstod frågan och därför fick vi precisera och ge exempel. Detta kunde medföra att frågan blev ledande, vilket bör undvikas vid kvalitativa intervjuer. Det som styrker att det de intervjuade berättade var deras verkliga uppfattning, var att vi inte lade någon värdering i det de sade. Därför borde inte den intervjuade ha blivit påverkad av våra eventuella förhoppningar om vad som skulle sägas. Detta visade vi genom att vara mycket neutrala i vårt kroppsspråk och muntliga gensvar. Det skulle också kunna vara så att för få uppmuntrande gester och medhåll begränsar de intervjuades vilja att berätta. Kvinnorna var ibland nervösa vilket försvårade vår strävan efter en avslappnad stämning. Det kan ha medfört att de inte berättade lika mycket som de eventuellt hade gjort om de känt sig bekväma. Varje intervju gav värdefull information, vilket tyder på att upplägget av intervjuerna och frågeguiden var väl utformade. Frågeguidens samtalsområde ”tankar” speglade inte de svar vi fick. Därför utbyttes ordet till inställningar, vilket också blev ett villkor.

Vi upplevde svårigheter med att finna ett varierat och representativt urval. Undersökningens resultat kan ha påverkats genom att det endast var kvinnliga respondenter. Ur variations-synpunkt var ett urval med endast ett kön mindre bra. Vi tror att mäns erfarenheter skulle ha bidragit till ytterligare förståelse kring människors uppfattningar om vad som kan underlätta en viktnedgång. Det har varit väldigt intressant att genomföra kvalitativa intervjuer, då möte och samtal med individer aldrig är förutsägbara och ger förståelse för människors olikheter. Våra kvalitativa intervjuer har gett många villkor och flera människors olika berättelse och erfarenheter. Vi är medvetna om att resultatet inte går att generalisera, men det har ändå visat

på villkor som har underlättat för dessa människor, och då är det möjligt att det även underlättar för andra. Detta kan vara till hjälp för en ledare i ett viktminskningsprogram och det medför att den här undersökningen är av värde. Kvalitativ forskning kräver stor koncentration av forskaren, för att undvika att falla tillbaka på det kvantitativa tänkandet, vilket vi upplever är det mest förekommande och högst värderade i samhället.

I resultatet har det framkommit att det är betydelsefullt att tro på sig själv vilket även Gibson (1991) enligt Starrin (1997) menar är värdefullt. Detta kan översättas i villkoret empowerment. Kunskap om vad empowerment kan göra för individer som önskar gå ner i vikt, kan en ledare dra stor nytta av, genom att höja människors förmåga att ta kontroll över t.ex. sina matvanor. Livsmedelsverket och Statens folkhälsoinstitut (2005) konstaterar i en rapport om goda matvanor och fysisk aktivitet, att närheten till grönområden eller träningsanläggningar är en förutsättning för att människor ska vara fysiskt aktiva. Detta uttrycks även av deltagarna i vår undersökning, då de berättade att det var lättare att träna när träningsanläggningen låg i närheten, men också då träningspassen inte tog för mycket tid. Henriksson (2004) rekommenderar att träna kondition tre till fem gånger och styrka två till tre gånger i veckan. Detta kan tyckas vara mycket och strider mot kvinnornas uppfattning om att träning ska vara tidseffektiv för att genomföras. Vi tänker dock att det är möjligt att slå samman de båda träningspassen, kondition och styrka, och därmed endast träna tre gånger i veckan. Detta gör att skillnaden mellan Henrikssons rekommendation och kvinnornas uppfattning om tidseffektiv träning blir mindre. De intervjuade menade vidare att miljöombyte och oberoende av andra människor var förutsättningar för goda matvanor. Ensamboende personer behövde inte ta hänsyn till någon annan människas önskemål om livsmedelsval utan kunde bestämma helt på egen hand. Å andra sidan har det uttryckts att ett stöd av familjen, kan underlätta vid en förändring av livsstil, genom att familjen exempelvis också ändrar sina matvanor. Detta styrks även av Ericsson (2000) som säger att personer som får stöd hemifrån har lättare att klara av en viktnedgång. Stöd från viktminskningsgruppen har visat sig vara värdefullt för att våra undersökningsspersoner skulle lyckas gå ner i vikt, detta har även en studie av Latner m.fl. (2000), kommit fram till. Även Ericsson (2000) rekommenderar att gå ner i vikt i grupp för att människor behöver bli stöttade i sådana situationer. De intervjuade berättar även om att samtalen med deras coacher i viktminskningsprogrammen, samt träningsvänner och arbetskollegor, har varit ett betydande stöd. Kvinnorna i undersökningen uppfattade att det underlättade att följa en matplan som var direkt anpassad efter deras unika livssituation så att de egna behoven och önskemålen tillgodosågs. Studien av Kreuter, Bull, Clark och Oswald (1999) visade också på samband mellan individanpassade program och en lyckad vikt-nedgång. Ericsson (2000) betonar att om man tänker att "det här ska gå bra" så går det ofta bra. Det här speglar vårt resultat mycket väl då kvinnorna förklarade att det var en hjälp att tänka positivt. Vi menar att det kvinnorna uttryckte om att det är värdefullt att bestämma sig, vara villig att ändra vanor och att vara fokuserad också handlar om att tänka positivt. I ett sammanhang kan detta innebära att det kan vara lättare att stå emot andra människors erbjudande om godsaker eller negativa kommentarer, om man är säker på det man vill och fokuserad på den nya livsstilen.

En av kvinnorna bestämde sig för att gå ner i vikt då hennes läkare informerade henne om riskerna med hennes övervikt. En studie av Wee, Davis och Phillips (2005) styrker detta eftersom den visar att de som såg hälsorisker med sin övervikt var mer redo att ändra sin livsstil. Detta behöver dock inte betyda att skrämseltaktik är effektivt att tillämpa, utan det handlar om att informera om sakliga förhållanden så att personer förstår sin situation. Positiva budskap har nämligen visat sig vara till större hjälp för personer med intentionen att förändra sitt beteende än negativa (Jarlbros, 2004). Dessutom har regelbundna träffar med flera och

korta föreläsningar istället för mycket information på samma gång, framhållits av kvinnorna som underlättande. Livsmedelsverket (2007) förklarar att några snabba genvägar till vikt-nedgång inte finns och att långsiktiga bestående livsstilsförändringar krävs för bevarandet av normalvikt. Detta har våra intervjuade insett och framhöll som väldigt betydelsefullt.

En kvinna klargjorde att det krävs allsidig träning för att uppnå fettförbränning, vilket också Henriksson (2004) konstaterar. Både våra undersökningspersoner och tidigare forskning (Stahre, 2002) har konstaterat att motivation krävs för en lyckad vikt-nedgång. Enligt Miller och Rollnick (2002) är motivation ofta ett resultat av ett samspel mellan människor. Detta tydliggörs då kvinnorna vi intervjuade berättade att uppmuntrande kommentarer från omgivningen uppfattades motiverande. Gympersonals välkomnande var också av betydelse för träningsmotivationen. De intervjuade och forskningen (Cullen, Baranowski & Smith, 2001) framhåller vikten av att sträva efter ett mål i förändringsarbetet. Forskningen lägger ett värde i att man belönar sig själv efter uppnått mål precis som de intervjuade gjort och uppfattat som positivt. Kvinnorna uttalade även betydelsen av ett realistiskt mål, vilket Grave m.fl. (2005) också konstaterade.

I de nya villkoren framkom att tidigare misslyckade försök till viktminskning har gett erfarenhet och kunskap om vad som inte fungerar, och det i sin tur fungerade underlättande för att lyckas denna gång. Något som talar emot detta är en studie av Teixeira m.fl. (2002) som illustrerar att om många dieter har följts under det senaste året innan den lyckade vikt-nedgången, är chansen att faktiskt lyckas gå ner i vikt mindre. Detta gäller dock endast om dieterna har följts under det senaste året och om de varit många. Vad vi inte vet är om den intervjuade har följt många dieter och om det skett endast året innan hennes lyckade vikt-nedgång. Hur som helst kan säkerligen tidigare erfarenheter bidra med kunskap om hur man inte ska göra och därmed göra att man lyckas bättre nästa gång. Något som ytterligare framkom i de nya villkoren var att sysselsättning kan motverka sötsug och matbegär. Frånvaro av sysselsättning tänker vi kan leda till känslor av ensamhet och tristess vilket i sin tur, tror vi, kan utlösa ett sug efter något ätbart. Detta kan delvis stödjas av Stahres (2002) hypotes om att ätbeteenden har mycket med känslor och tankar att göra. Även OA:s tolvstegsprogram, vilket en kvinna hade blivit hjälpt av, handlade mycket om känslomässigt tillfrisknande och att lära känna sig själv och sina beteenden i samband med matmissbruk. Eventuellt hjälper varken socialt stöd, kunskap, motivation eller andra villkor, vid speciella situationer, utan matbeteendet kan vara djupare förankrat och behöver redas ut med hjälp av t.ex. en psykolog.

I resultatsammanfattningen har vi påstått att en lyckad vikt-nedgång alltid har med kost och motion att göra, och att det därtill har framkommit villkor för att klara av vikt-nedgången. Om detta är sanningsenligt kan diskuteras, men eftersom forskningen många gånger styrker vårt resultat ökar trovärdigheten. Det kan vara svårt att plocka ut endast ett villkor och visa att detta underlättar en vikt-nedgång, då det är flera av villkoren som flyter samman och påverkar varandra. Med bakgrunden som stöd valde vi ändå att behandla dem separat istället för att slå samman vissa av dem. I bakgrunden menar vi, är skillnaderna villkoren emellan större och är därför separerade. Personer kan ha uppfattat en likartad situation som stöd eller som motivation varför liknande exempel finns med under olika villkor. Sammanfattningsvis anser vi att vi har fångat in de viktigaste villkoren samt att vi har fått ökad förståelse och kunskap kring vad som kan ha underlättat vikt-nedgången för individerna i vår undersökning.

7.1 Förslag till fortsatt forskning

I vår undersökning har det visat sig betydelsefullt och motiverande att tidigt under vikt-nedgångsprocessen se resultat. Det finns viktminskningsprogram där deltagarna garanteras gå ner snabbt i vikt i början av processen p.g.a. de matsättningsprodukter som används. Det vore av värde att undersöka detta närmare för att ta reda på om det är en metod som bör utvecklas och satsas på för alla viktminskningsledare. I undersökningen har det även framkommit att tidseffektiva träningspass har bidragit till regelbunden träning. Fortsatt forskning om huruvida detta bör rekommenderas till alla som vill gå ner i vikt vore av intresse. I inledningen av detta arbete påpekas att det hälsopedagogiska arbetet bör utvecklas för att nå ut till hela befolkningen samt för att kunskap ska bli till handling. Vår undersökning och tidigare forskning visar på villkor som hjälper människor med viktproblem. Det vore intressant att undersöka om villkoren kan tillämpas i det hälsopedagogiska arbetet med större populationer och inte bara på individnivå eller gruppnivå.

Referenser

- Abrahamsson, L., Andersson, I., Aschan-Åberg, K., Becker, W., Göranson, H., Hagren, B. m.fl. (2003). *Näringslära för högskolan*. 4 uppl. Stockholm: Liber.
- Arborelius, E. (1993). *Varför gör dom inte som vi säger??: Teori och praktik om att påverka människors levnadsvanor*. Stockholm: Hälso- och sjukvårdsmedia.
- Brattwall, S. & Åkerlund, A. (2006). *Konsten att klara av en livsstilsförändring i samband med övervikt: en empirisk intervjustudie om vad som verkar för och emot en viktning (C-uppsats)*. Malmö: Malmö högskola, Hälsa och samhälle.
- Butler, P. & Mellor, D. (2006). Role of personal factors in women's self-reported weight management behaviour. *Public Health*, 120, 383-392.
- Cullen, K W., Baranowski, T. & Smith, S P. (2001). Using goal setting as a strategy for dietary behavior change. *Journal of the American Dietetic Association*, 110, 562-566.
- Dewey. J. & Dewey. E. (1917). *Framtidsskolor*. Lund.
- Dunn, C. & Rollnick, S. (2003). *Lifestyle change*. London: Mosby.
- Elfhag, K. & Rössner, S. (2005). Who succeeds in maintaining weight loss? A conceptual review of factors associated with weight loss maintenance and weight regain. *The International Association for the Study of Obesity*, 6, 67-85.
- Ericsson, G. (2000). *VIS, viktningsstudie i studiecirkel, din livsstilsförändring*. 6 uppl. Umeå: Dietisttjänst.
- Grave, R D., Calugi, S., Molinari, E., Petroni, M L., Bondi, M., Compare, A. m.fl. (2005). Weight loss expectations in obese patients and treatment attrition: an observational multicenter study. *Obesity Research*, 13, 1961-1969.
- Henriksson, J. (2004). *Fyss för alla: En bok om att röra på sig för att må bättre samt att förebygga och behandla sjukdomar*. Stockholm: Yrkesföreningar för fysisk aktivitet.
- Jarlbro, G. (2004). *Hälsokommunikation – en introduktion*. 2 uppl. Lund: Studentlitteratur.
- Kostenius, C. & Lindqvist, A-K. (2006). *Hälsovägledning: Från tanke till ord och handling*. Lund: Studentlitteratur.
- Kreuter, M W., Bull, F C., Clark, E M. & Oswald, D L. (1999). Understanding how people process health information: A comparison of tailored and nontailored weight-loss materials. *Health Psychology*, 18, 487-494.
- Latner, J D., Stunkard, A.J., Wilson, G T., Jackson, M L., Zelitch, D S. & Labouvie, E. (2000). Effective long-term treatment of obesity: a continuing care model. *International Journal of Obesity*, 24, 893-898.

- Livsmedelsverket. (2007a). *Samband mellan mat och hälsa*. Hämtad 2007-04-27 från http://www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=14603&epslanguage=SV
- Livsmedelsverket. (2007b). *Svårt att gå ner i vikt med bantningsdieter*. Hämtad 2007-04-25 från http://www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=14580&epslanguage=SV
- Livsmedelsverket & Statens folkhälsoinstitut (2005). *Underlag för handlingsplan för goda matvanor och ökad fysisk aktivitet*. Hämtad 2007-04-26 från http://www.slv.se/upload/dokument/rapporter/mat_naring/uppdrag_underlag_05/underlag_handlingsplan_slutappport.pdf
- Malmström, S., Györki, I. & Sjögren, P.A. (1994). *Bonniers svenska ordbok: Modern svensk standardordbok, nya ord, främmande ord, facktermer, fraser*. Stockholm: Bonnier Alba.
- Miller, W.R. & Rollnick, S. (2002). *Motiverande samtal: hur man hjälper människor att bli "villiga, kunniga och redo" att genomföra förändringar som förbättrar kvaliteten i deras liv*. Norrköping: Kriminalvårdens förlag.
- Olsson, U. (2001) Om folkhälso pedagogikens historia. I: Svederberg, E., Svensson, L. & Kindeberg, T. (Red.) *Pedagogik i hälsofrämjande arbete*. Lund: Studentlitteratur.
- Patel, R. & Davidson, B. (2003). *Forskningsmetodikens grunder: Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur.
- Rydqvist, L-G. & Winroth, J. (2004). *Idrott, friskvård, hälsa och hälsopromotion*. Farsta: SISU idrottsböcker.
- Revstedt, P. (2002). *Motivationsarbete*. 3 uppl. Stockholm: Liber.
- Ryen, A. (2004). *Kvalitativ intervju: Från vetenskapsteori till fältstudier*. Malmö: Liber ekonomi.
- Stahre, L. (2002). *Övervikt handlar om känslor: Handbok för dig som eftersträvar bestående viktmedgång*. Lund: Studentlitteratur.
- Starrin, B. (1997). Empowerment som tankemodell. I: Forsberg, E. & Starrin. (Red.) *Frigörande kraft: Empowerment som modell i skola, omsorg och arbetsliv*. Stockholm: Gothia.
- Stensmo, C.(1994). *Pedagogisk filosofi*. Lund. Studentlitteratur.
- Svederberg, E. & Svensson, L.(2001). *Ett folkhälso pedagogiskt synsätt*. I: Svederberg, E., Svensson, L. & Kindeberg. T. (Red). *Pedagogik i hälsofrämjande arbete*. Lund: Studentlitteratur.
- Teixeira, P J., Going, S B., Houtkooper, L B., Cussler, E C., Martin, C J., Metcalfe, L L. m.fl. (2002). Weight loss readiness in middle aged women: Psychosocial predictors of success for behavioral weight reduction. *Journal of Behavioral Medicine*, 25, 499-519.

Tinker, J E. & Tucker, J A. (1997). Motivations for weight loss and behavior change strategies associated with natural recovery from obesity. *Psychology of Addictive Behaviors*, 11, 98-106.

Trost, J. (1997). *Kvalitativa intervjuer*. 2 uppl. Lund: Studentlitteratur.

Trost, J. (2005). *Kvalitativa intervjuer*. 3 uppl. Lund: Studentlitteratur.

Uljens, M. (1989). *Fenomenografi- forskning om uppfattningar*. Lund: Studentlitteratur

Wee, C C., Davis, R B. & Phillips, R S. (2005). Stage of readiness to control weight and adopt weight control behaviors in primary care. *J Gen Intern Med*, 20, 410-415.

White, M A., Martin, P D., Newton, R L., Walden, H M., York-Crowe, E E., Gordon, S T. m.fl.(2004). Mediators of weight loss in a family-based intervention presented over the internet. *Obesity Research*, 12, 1050-1059.

Widerberg, K. (2002). *Kvalitativ forskning i praktiken*. Lund: Studentlitteratur.

Har Du lyckats?

Har Du gått ner minst 15 kg i vikt och vill delta i en intervju där Du får berätta om dina erfarenheter och upplevelser?

Vi studerar på Göteborgs universitet och skriver en C-uppsats om vad som kan underlätta en viktnedgång.

Vi skulle uppskatta Ditt deltagande!

Är Du intresserad?

Kontakta:

Mikaela Tone: 0704-748494

mikaelatone@hotmail.com

Christina Wickman: 0705-789760

christinawickman24@hotmail.com

Mikaela: 0704-748494	:	Christina: 0705-789760
Mikaela: 0704-748494	:	Christina: 0705-789760
Mikaela: 0704-748494	:	Christina: 0705-789760

Relation till kost och motion

Kunskap

Bantningshistoria

Med- och motgångar

Stöd

Motivation

Tankar

Intervjun

Inledning

Tacka för att du tog dig tid att komma hit! Intervjun kommer att ta ungefär en timma. Vi ska börja berätta om den här undersökningen. Det är en undersökning som vi gör i samband med vår c-uppsats. Många vet att bra kost och motion behövs för att man ska gå ner i vikt, men man vet också att kunskap inte räcker, det är någonting annat också som behövs för att man faktiskt ska gå ner i vikt. Det är därför vi vill prata med personer som har lyckats! Vi är mycket intresserade av dina erfarenheter och tankar.

Anonymitet

Den här intervjun kommer vi att behandla anonymt, det betyder att ditt namn eller andra kännetecken inte kommer att kännas igen av andra. Ingen kommer att få reda på att det är du som har sagt detta. Du får också när som helst avsluta intervjun och du behöver inte heller svara på alla frågor om du inte vill. Är det okej med dig att vi använder oss av en bandspelare?

Avslutande frågor

- Hur gammal är du? Hur gammal var du när du gick ner i vikt?
- Levde du tillsammans med någon när du gick ner i vikt?
- Har du barn?
- Är eller har dina föräldrar varit överviktiga?
- När började du gå upp i vikt? Utlösande faktor?
- Var du överviktig som barn/ungdom?

- Är det någonting mer du vill tillägga?

- Utifrån det du har berättat nu vill du sammanfatta det som varit viktigast för dig i din viktnedgång