

## Sygdom og sundhed i en uregerlig hverdag

sensorisk feltarbejde blandt mennesker diagnosticeret med skizofreni

Moltke, Ane

*Publication date:*  
2017

*Document Version*  
Også kaldet Forlagets PDF

*Citation for published version (APA):*  
Moltke, A. (2017). *Sygdom og sundhed i en uregerlig hverdag: sensorisk feltarbejde blandt mennesker diagnosticeret med skizofreni*. Roskilde Universitet.

### General rights

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain.
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal.

### Take down policy

If you believe that this document breaches copyright please contact [rucforsk@kb.dk](mailto:rucforsk@kb.dk) providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

Ane Moltke

# Sygdom og sundhed i en uregerlig hverdag

Sensorisk feltarbejde blandt mennesker  
diagnosticeret med skizofreni

Ph.d.-afhandling  
Ph.d.-skolen for Mennesker og Teknologi,  
Institut for Mennesker og Teknologi  
Roskilde Universitet  
Juni 2017

Ane Moltke

*Sygdom og sundhed i en uregerlig hverdag, Sensoriske feltarbejde blandt mennesker diagnosticeret med skizofreni*

En udgivelse i serien *Afhandlinger fra Ph.d.-skolen for Mennesker og Teknologi*,  
Roskilde Universitet

1. udgave 2017

© Ph.d.-skolen for Mennesker og Teknologi og forfatteren

Omslag: Ritta Juel Bitsch

Sats: Ane Moltke

Tryk: Princo Paritas Digital Service

Forhandles hos Academic Books på RUC, Bygning 26, Universitetsvej 1, 4000 Roskilde, Telefon: +45 44 22 38 30, [ruc@academicbooks.dk](mailto:ruc@academicbooks.dk)

ISBN: 978-87-91387-89-0

Udgivet af:

Ph.d.-skolen for Mennesker og Teknologi

Institut for Mennesker og Teknologi

Roskilde Universitet

Bygning 02, Postboks 260

4000 Roskilde

E-mail: [forskernskolen@ruc.dk](mailto:forskernskolen@ruc.dk)

<https://typo3.ruc.dk/forskning/phd-uddannelse/phd-skoler-og-forskeruddannelses-programmer/phd-skolen-for-mennesker-og-teknologi/>

Alle rettigheder forbeholdes.

Kopiering fra denne bog må kun finde sted på institutioner, der har indgået aftale med COPY-DAN, og kun inden for de i aftalen nævnte rammer.

Undtaget herfra er korte uddrag til anmeldelse.

## Forskerskolens forord

En ph.d.-afhandling er et 'svendestykke' som viser at forfatteren har ”gennemført et selvstændigt forskningsarbejde under vejledning” som det siges i Bekendtgørelsen om forskeruddannelse. Det er dette svendestykke der hermed publiceres.

Afhandlingen Sygdom og sundhed i en uregerlig hverdag har afsat i Ane Moltkes mangeårige professionelle virke og faglige erfaringer og intenderer at skabe nye tilgange til forståelser af hvordan mennesker med diagnosen skizofreni selv forstår deres håndtering af deres livssituation, deres ønsker og bestræbelser, deres oplevelse af vilkår der henholdsvis forhindrer eller beforder opnåelse af det liv de efterstræber. I denne afhandling forfølges et andet forskningsblik end det vi ofte ser. I stedet for at starte med forståelser af hvad henholdsvis sygdom og sundhed defineres at være i relation til en gruppe mennesker med diagnosen skizofreni, anlægger Ane Moltke et undersøgelsesperspektiv, hvor det er de deltagende menneskers egen forståelse og forsøg på håndtering af deres hverdagsliv, der er i centrum.

Den konkrete anledning til undersøgelsen var oprindeligt gennemførelsen af et interventionsprogram, kaldet CHANGE, som havde til hensigt at bidrage til livsstilsforandringer blandt de deltagende mennesker med diagnosen skizofreni. Ane Moltke skulle som led i hendes phd-projekt følge dette interventionsprogram, reflektere over og vurdere dets indflydelse og virkning. Selvom CHANGE indgår som referencepunkt igennem hele afhandlingen, er forgrunden i afhandlingen ikke en egentlig vurdering eller evaluering af dette initiativ. Tilrettelæggelsen af forskningsprocessen startede derimod med overvejelser om, hvordan det metodologisk, teoretisk og metodisk kan lade sig gøre at komme nærmere deltagernes erfaringer med og forståelser af deres eget hverdagsliv. Afhandlingen er derfor hele vejen igennem optaget af og struktureret ud fra en dobbelt bestræbelse: dels at etablere et empirisk materiale der kommer tæt på deltagernes hverdagslige handlinger og hverdagsbevidsthed, hvilket fordrer et selvstændigt metodisk udviklings-, afprøvnings- og refleksionsspor, dels at etablere og afprøve en teoretisk og begrebsmæssig ramme, som i projektets analyser kan fastholde sensitivitet i forhold til det særlige hverdagsliv og de specifikke erfaringer og forståelser de deltagende mennesker med diagnosen skizofreni er præget af.

Der er tale om en yderst grundig, kompleks, åben og nysgerrig afhandling, hvor Ane Moltke formår at fastholde respekt og loyalitet over for de in-

formanter der inddrages i projektet, samtidig med hun udvikler begreber og teoretiske forståelser, der bidrager til nuancerede og nytænkende forståelser af hvordan netop denne gruppe af mennesker forsøger at håndtere og skabe mening i et udfordrende hverdagsliv. På denne baggrund vender Ane Moltke så tilbage til interventionsprogrammet CHANGE og får åbnet for evaluerende refleksioner omkring hensigtsmæssigheden af et sådant projekt, hvor fokus mere er på om det på en meningsfuld måde formår at ramme deltagerne i interventionsprogrammet, end snævert at se på hvilke kort- eller langsigtede effekter det måtte have. Der bliver tale om en afhandling der på samme tid bidrager med nye indsigter i forhold til at skabe forståelse for hvordan hverdagslivet opleves og håndteres af de involverede mennesker selv, og på grundlag af dette etablerer en gennemreflekteret og kvalitativt funderet diskussion af hvilke overvejelser og forståelser en hvilken som helst intervention nødvendigvis må medinddrage for at få hensigtsmæssig indflydelse på de pågældende menneskers hverdagsliv.

Der er i forlængelse af dette tale om en modig, provokerende men også yderst indsigtfuld og indsigtsgivende afhandling, som bidrager med væsentlig ny viden inden for det psykiatriske område. Der er tillige tale om en afhandling, som også med stort udbytte kan læses af andre, der i andre sammenhænge og på andre måder beskæftiger sig med professionsudøvelse inden for det felt vi i bred forstand kan kalde ”menneskearbejde”. Endelig er det en afhandling, der med sine grundige teoretiske, metodiske og metodologiske refleksioner omkring hvordan bestemte menneskers hverdagsliv kan undersøges, beskrives og forstås ud fra deres eget perspektiv, kan inspirere forskningskolleger, der i deres forskningsprocesser kæmper med og bestræber sig på at anlægge et tilsvarende perspektiv.

Vi kan således alle få både indsigt og ny inspiration ved læsning af Ane Moltkes afhandling.

God læselyst!

## Førord

Hvorfor starte på et ph.d. forløb når man er mere end 50 år? Og hvorfor gøre det, når man som jeg havde et udfordrende og tilfredsstillende arbejde, og et dejligt liv i øvrigt? For mit vedkommende kan svaret koges ned til to årsager. For det første, fordi en række problemstillinger omkring sundhed, krop og helbred blev ved med at poppe op som påtrængende, u håndgribelige og vigtige arbejdsopgaver for mig og mine kollegaer. U håndgribelige problemer inviterer til at blive udforsket.

Den anden grund var af mere egennyttig karakter. Jeg havde erfaringer med, at uddannelse er givende og spændende, og et ph.d. studie var derfor det mest attraktive arbejde, jeg kunne forestille mig. At det blev muligt for mig, er et fantastisk privilegium. Den proces, jeg har været igennem, har vist sig at være netop givende og spændende, men som forventeligt mere end det. Mange mennesker har haft en meget stor betydning for at holde mig på sporet, og de har gjort forløbet til en inspirerende og berigende læreproces.

Først og fremmest vil jeg fremhæve de mennesker, der var informanter i projektet. Deres åbenhed har ikke alene været en forudsætning for afhandlingen. De har hver især haft en ganske særlig betydning, og de har levet med i min hverdag, mens feltarbejdet stod på og også langt senere i skriveprocessen.

Alle folkene omkring CHANGE har ligeledes haft stor betydning. Her tænker jeg på coaches, forskere og initiativtagere. Vi har med vores forskellig erfaringer delt undren og nysgerrighed. Både i opstartsfasens engagement, under interventionen, og da det viste sig, at CHANGE mod forventning ikke havde effekt. Forskningsenheden på Psykiatrisk Center København har givet mig indblik i andre former for videnskabelighed, end den jeg selv trækker på, og mit arbejde er blevet mødt med åbenhed og interesse. Her vil jeg specielt takke min bi-vejleder Merete Nordentoft for vedvarende og kvalificeret at have udfordret min forståelse, og for fra starten af at have troet på mig.

Mine kollegaer på Center for Sundhedsfremmeforskning har fra en anden vinkel udfordret min forståelse gennem en forventning om akademisk og kritisk distance til mine erfaringer som ihærdig sundhedsprofessionel. Dette center og Institut for Mennesker og Teknologi som helhed har skabt muligheder for, at jeg har kunne imødekomme disse forventninger. Jeg har taget del i en række tolknings- og skrive workshops, forskningsgrupper, seminarer og små

subgrupper, der har gjort mig klogere og på uundværlig vis sat gang i nye måder at tænke på. Miljøet af ph.d. studerende på instituttet har været et fantastisk sted at befinde sig. Her har jeg ikke alene fået faglig inspiration, men også vished for, at det ikke alene var mig, der kunne føle mig rundt på gulvet. Gennem et studieophold på Psychosocial Research Unit, University of Central Lancashire, fik jeg sat skub i min 'krops-interesse'. Jeg blev udfordret og rummet af nogle dejlige og gæstfri mennesker, hvis forskningsmiljø emmer af en sand psychosocial energi.

Min hovedvejleder Jan Kampmann må tage noget af ansvaret for, at jeg overhovedet turde gå i gang, og at det gik som det gik. Jeg fik afleveret en afhandling, og den ser ud som den gør. På forunderlig vis har han forstået at understøtte, inspirere og kvalificere min proces uden for alvor at forstyrre den.

Mange andre mennesker har hjulpet og støttet mig undervejs, og jeg kan ikke nævne jer alle her. Og dog, mine tidligere kollegaer fra OPUS – der vedbliver med at yde Danmarks bedste helhedsorienterede psykiatriske behandling under de mest urimelige betingelser – har været en stor inspiration og hjælp. Min studiekammerat fra masteruddannelsen og jeg udviklede sammen begrebet 'hverdagskrop', og det ligger stadig til grund for min måde at forstå hverdagen på.

Her til sidst, men ikke mindst. Mange tak til mine venner, der gennem alle tider har mindet mig om, at livet er så meget andet og mere end arbejde. Specielt tak til hele min helt fantastiske familie. Særligt vil jeg nævne dig Adam, der aldrig, aldrig har tøvet i troen på, at jeg kunne klare at skrive en ph.d. afhandling. Du har i konkret handling ydet en uvurderlig hjælp, støtte og faglig sparring. Tak til Askan, Alexandra, Tue og Bror fordi I på en altid kærlig og nærværende måde er til.

# Indholdsfortegnelse

<b>1. INDLEDNING.....</b>	<b>6</b>
MENNESKERS LIV ER VIGTIGT .....	8
AFHANDLINGENS BAGGRUND .....	10
ULIGHED I SUNDHED - ET SOLEKLART PROBLEM.....	11
ET SOLEKLART PROBLEM – MERE KOMPLEKST END SOM SÅ .....	14
FRA INDIVID TIL SUBJEKT .....	17
PROBLEMFOMULERING .....	18
FELTET .....	20
HVAD SKAL JEG KALDE DET.....	22
AT FINDE VEJ Gennem AFHANDLINGEN .....	24
ANALYSESTRATEGI .....	27
LÆSEVEJLEDNING.....	31
<b>2. EMPIRIDANNELSE .....</b>	<b>36</b>
CHANGE .....	36
EMPIRIDANNELSE .....	39
<b>3. HVERDAGSPORTRÆTTER .....</b>	<b>53</b>
INDSIGT Gennem DELTAGELSE I HVERDAGSLIVET .....	75
<b>4. METODOLOGI – EMBODIMENTORIENTERING.....</b>	<b>79</b>
MIN VIDENSINTERESSE.....	80
LORENZERS SOCIALISATIONSTEORI .....	81
REFLEKSION OVER SOCIALISATIONSTEORIEN.....	95
KROPSFÆNOMENOLOGIEN .....	101
MIT STÅSTED - DET KROPSLIGE SUBJEKT .....	118
MIT STÅSTED - EMBODIMENTORIENTERET METODOLOGI .....	125
<b>5. KONTEKST .....</b>	<b>129</b>
EN SAMMENSAT KONTEKSTFORSTÅELSE.....	130
KONTEKST - EN EMBODIMENTORIENTERET TILGANG .....	137
<b>6. HVERDAGSLIGE BESTRÆBELSER .....</b>	<b>141</b>
LIVSOPRETHOLDELSE .....	146
KONTINUITET OG RETNING .....	154
FINDE SINE BEN OG KOMME VIDERE .....	160
DELTAGELSE I ARBEJDSMARKEDSRETTEDE FÆLLESSKABER – PÅ EGNE BETINGELSER..	163



ENGAGEMENT I VERDEN .....	170
MEN HVAD ER PROBLEMET .....	179
EN EMBODIMENTORIENTERET ANALYSE .....	183
<b>7. DEN SUNDE OG DEN SYGE KROP .....</b>	<b>187</b>
BLIKKE PÅ SOCIAL ULIGHED I DET FYSISKE HELBRED .....	189
SUNDHED I HVERDAGEN .....	197
SUNDHED OG PSYKISK SYGDOM .....	202
DEN SYGE OG DEN SUNDE KROPS ONTOLOGISKE STATUS .....	207
MIT PERSPEKTIV PÅ SUNDHED .....	213
<b>8. HVERDAGSLIVET .....</b>	<b>216</b>
ALFRED SCHUTZ - HVERDAGSLIVETS SELVFØLGELIGHED .....	219
KRITISK HVERDAGSLIVSTEORI .....	221
HENRI LEFEBVRE - HVERDAGSLIVETS MANGFOLDIGHED .....	222
AGNES HELLER – MENNESKELIGE BEHOV .....	226
LEITHÄUSER – HVERDAGSBEVIDSTHED .....	230
HVERDAGSLIV – HVORFOR OG HVORDAN .....	235
ANALYTISKE PERSPEKTIVER .....	237
<b>9. FORANDRING AF HVERDAGEN .....</b>	<b>241</b>
AFBRUDTE RYTMER I HVERDAGEN .....	245
VANER OG USTABILITET .....	252
EN ANDEN SELVFORSTÅELSE .....	258
DET KENDTE OG DET NYE .....	269
FREMDRIFT OG TILBAGETRÆKNING .....	276
FORANDRINGSPROCESSER - KONKLUSION .....	281
KARAKTERISTIKA VED HVERDAGSLIV OG FORANDRING .....	287
EN EMBODIMENTORIENTERET ANALYSE .....	289
<b>10. LIVSSTILSFORANDRINGER .....</b>	<b>293</b>
CHANGE-UNIVERSET .....	295
BETYDNINGEN AF RYGNING, KOST OG FYSISK AKTIVITET .....	298
HVERDAGSLIVSUNIVERSET .....	301
HVAD SKAL VI DA SÅ GØRE .....	311
METODOLOGISKE REFLEKSIONER .....	313
<b>11. METODOLOGISK KONKLUSION .....</b>	<b>315</b>
<b>12. KONKLUSION PÅ PROBLEMSTILLING .....</b>	<b>331</b>

<b>RESUME .....</b>	<b>346</b>
<b>ENGLISH SUMMARY.....</b>	<b>350</b>
<b>LITTERATUR.....</b>	<b>354</b>

# 1. Indledning

Denne afhandling handler om hverdagslivet blandt mennesker, der er diagnosticeret med skizofreni, og om disse menneskers muligheder for at skabe en mere tilfredsstillende og dermed sundere hverdag. Det er et spørgsmål, jeg nærmer mig fra flere sider.

Allerførst vil jeg præsentere en af de informanter, jeg har lært at kende gennem feltarbejdet, nemlig Bjarne, der deltager i livsstilsinterventionen CHANGE, og af sin coach ansføres til at ændre livsstil

Bjarne opholder sig det meste af sin tid i sin etværelseslejlighed i et socialpsykiatrisk bosted i Københavns Nordvest kvarter. Når jeg besøger Bjarne ligger han på sin seng og ryger. Han tænder med ganske korte ophold en ny cigaret. Mens Bjarne er passivt hvilende, udtrykker hans krop en konstant og restløs energi, der udspiller sig gennem håndens vedvarende cirkulære bevægelse. Cigaretten føres fra munden til askebægret og videre til låret, hvor den hviler et øjeblik, og igen op til munden og så fremledes. I mine øjne er situationen bemærkelsesværdig i kraft af, at Bjarne ligger ned mens vi snakker.

Cigaretrykning er central i Bjarnes hverdag. Den er tilstede i kraft af Bjarnes bekymring for sit skrantende helbred som en beroligende vane, og som anledning til coachens motivation for rygestop. Bjarne forsøger, men det lykkes ikke med rygestopet.

Bjarnes situation er på flere måder sigende. Den bekræfter umiddelbart indtrykket af en usund og indholdstom hverdag, uden de store muligheder for forandring. Men bekendtskabet med Bjarne fortæller mig langt mere end det. Jeg lærer om rygningens betydning som en handling, der på sindrige og gådefulde måder er knyttet sammen med en række aspekter af Bjarnes nutidige og fortidige liv, og med hans udsigt til fremtiden. Jeg forstår, at rygning er en vane, der ikke alene udtrykker passivitet overfor tilværelsens udfordringer, men også repræsenterer en meningsfuld håndtering af komplekse problemer, og impulser til forandring.

Afhandlingen rummer viden om hverdagens indhold, de bestræbelser og intentioner, informanternes har for deres liv, og om deres erfaringer med at navigere i og forme deres dagligdag. Hverdagslivet som perspektiv er afhandlingens ramme for at få indsigt i det, der forekommer som trivielle vaner og mikroskopiske handlinger, der tenderer til at være usynlige. Det er en pointe, at det mikroskopiske og trivielle også er det essentielle og meningsfulde grundlag for menneskers liv og fremtidsmuligheder.

Afhandlingen formidler viden om mødet mellem hverdagslivet og sundhedsprofessionelles målrettede arbejde for at motivere mennesker til at foretage ændringer i måden, hvorpå hverdagslivet leves. Informanterne i afhandlingen foranlediges gennem deres deltagelse i en livsstilsintervention til at foretage forandringer i deres daglige vaner omkring mad og drikkevarer, kroppens bevægelsesmønstre og aktivitetsniveau, samt vaner omkring cigaretrykning. Med andre ord motiveres informanterne til livsstilsændringer omkring traditionelle KRAM faktorer.

De mennesker, der indgår i afhandlingen, deltog foruden i dette projekt i CHANGE, en intervention der målte effekten af et livsstilsprogram. Informanterne blev gennem et år tilbudt et ugentligt møde og fælles aktiviteter med en livsstilscoach, der systematisk søgte at understøtte livsstilsændringer. En nærmere beskrivelse af coachenes arbejde og CHANGE interventionen følger i kapitel 2 om metode.

CHANGE interventionen havde som intention at reducere den markante ulighed i sygelighed og forventet levetid blandt mennesker diagnosticeret med skizofreni. Den blev afsluttet i 2016, og resultaterne er nu gjort op. Vi ved, at interventionen ikke havde effekt.

Afhandlingen giver et bud på, hvorfor informanterne fastholdt deres eksisterende vaner, også de, der medførte helbredsgener, som de selv oplevede som belastende. Det var tilfældet for Bjarne, der ikke havde held til at holde op med at ryge. Afhandlingen præsenterer også viden om, hvorledes et hverdagsliv, der på mange måder opleves som begrænsende, håndteres af informanterne, og om deres bestræbelser på at etablere en mere tilfredsstillende hverdag.

Jeg vil i det førstkommande kapitel introducere og beskrive CHANGE interventionen og nærværende forskningsprojekts tilknytning hertil.

## **De hvide og de grønne sider**

Før jeg går videre vil jeg forklare baggrunden for afhandlingens udformning, hvor nogle sider er *hvide* mens andre er *grønne*. De hvide sider omhandler de dele af afhandlingen, der primært relaterer sig til problemformuleringen, og de grønne sider til afsnit, der opsummerer pointer af metodisk og metodologisk karakter.

Baggrunden for farveskiftet er, at afhandlingen følger to spor, et metodologisk og et indholdsmæssigt. De to spor løber parallelt gennem hele afhandlingen, og er og må nødvendigvis være sammenhængende. Metodens formål er knyttet til afhandlingens problemstilling.

Jeg udarbejder og afprøver gennem forskningsprocessen den *embodimentorienterede metodologi og metode*, jeg gør anvendelse af i mine analyser. I afhandlingens afsluttende metodologiske konklusion samler jeg pointerne fra de grønne sider under betegnelsen sensorisk etnografi.

Som det kan bemærkes medfører mit valg af at anvende to forskellige papirfarver, en uregelmæssighed af handlingens sideskift. Hermed en opfordring til ikke at lade det forstyrre læsningen.

## Menneskers liv er vigtigt

Hernæst tilbage til afhandlingens problemstilling. Udgangspunktet er, at hverdagen er vigtig. Først og fremmest fordi menneskers liv er vigtigt.

Når interessen er bedre sundhed, er viden om menneskers hverdagslige handlinger og intentioners sammenhæng med sociale og samfundsmæssige forhold af essentiel betydning. På trods heraf har hverdagen en tendens til at blive overset. Dagligdagen blandt mennesker med en skizofreni diagnose kan for mange professionelle måske nok synes velbeskrevet, men det levede hverdagsliv med dets særlige dynamikker og subjektive betydninger er mindre åbenlyst. Den norske professor Marit Borg har gennem recoveryforskning argumenteret for, at en interesse for hverdagen skaber mulighed for ikke at personalisere og individualisere problemerne, der – som det ofte er tilfældet hvad angår mennesker med psykosociale vanskeligheder – i vid udstrækning er socialt, kulturelt og strukturelt betingede (Borg 2007).

Hvem og hvilket hverdagsliv fortæller afhandlingen om? Jeg har indledningsvist nævnt Bjarne. Han var som de øvrige informanter diagnosticeret med skizofreni. I denne sammenhæng giver det dog ikke mening, at henføre afhandlingens analytiske pointer til en afgrænset gruppe af mennesker karakteriseret af en diagnose. Det er omdiskuteret, om skizofrenidiagnosen er velegnet som en kategorisering af problemstillinger i menneskers liv. Problemstillinger, der kan være betydelige og pinefulde, men sjældent er specifikke og afgrænsede. I afhandlingen viser jeg, at det har gennemgribende negative konsekvenser for informanterne, at blive kategoriseret som psykisk syge med en skizofrenilidelse.

I afhandlingens perspektiv er mit felt karakteriseret af mennesker, der statistiske set er ramt af social ulighed i sundhed og tillige er samfundsmæssigt udgrænset som 'anderledes'. Her lever mennesker med en skizofrenidiagnose under livsomstændigheder, som de langt hen af vejen deler med mange andre socialt udsatte. Informanternes erfaringer gøres af enkelte mennesker, hvilket vel og mærke ikke er at forstå som individer, men som det jeg i afhandlingen betragter som kropslige subjekter. Deres erfaringer har værdi som eksemplariske, tankevækkende og forhåbentlig genkendelige, når det angår mennesker, hvis liv er under indflydelse af seriøse psykosociale problemstillinger. Som det vil fremgå er flere af de analytiske tematikker desuden genkendelige for mange mennesker i almindelighed. Mennesker, der lever socialt udsat som afhandlingens informanter, betragter jeg fundamentalt ikke som en særlig afart af menneskeheden.

Den viden afhandlingen repræsenterer er væsentlig for mennesker, der på den ene eller anden måde er optaget af at fremme sundhed inden for dette felt. Det være sig på et akademisk, praktisknært eller selvoplevet niveau. Afhandlingen kan læses selektivt ud fra denne interesse. Jeg kommer ikke med sundhedspædagogiske svar på, hvorledes sundhedsfremmende indsatser bør bygges op. Derimod formidles en levet baggrundsviden, der giver forudsætninger for at forstå kompleksiteten bag den sociale ulighed i sundhed, og dermed også forudsætninger for at agere i forhold til denne ulighed.

## **Sanselig og oplevelsesorienteret viden**

Jeg søger med afhandlingen at eksponere og formidle en viden om det umiddelbart selvfølgelige, om stemninger der ikke lader sig oversætte af ord, om mening der udtrykkes gennem kropslig praksis, og om vanemæssige handlinger der ofte er irrationelle. Jeg søger at forstå betydningen af Bjarnes rastløshed og lader oplevelsen af rummets atmosfære være et vindue til at forstå hans hverdag. Denne form for viden om hverdagslivet kan produktivt supplere andre former for viden.

Intentionen om at tilvejebringe og formidle en sanselig og oplevelsesorienteret form for viden afspejles i karakteren af afhandlingens tekst. Jeg giver empirinære analyser en fremtrædende plads med den hensigt at formidle indtryk, der ikke blot repræsenterer viden i traditionel forstand, men tillige viden der kan skabe medsving, genkendelse og genkaldelse af egne erfaringer hos læseren.

I forskningsprocessen har jeg været optaget af at finde metoder, hvorpå jeg kan begribe det oplevelsesnære. Det har været et selvstændigt projekt at udvikle metoder, der giver mig mulighed for at stille ind på en frekvens, der er sensitiv overfor hverdagslivets selvfølgeligheder lagret i kropslig praksis. Jeg har derfor sideløbende med afdækningen af afhandlingens problemstilling, udviklet en embodimentorienteret metodologi, der er egnet til at begribe hverdagens særlige karakteristika. Afhandlingens metodologi og metoder er inspireret af sensorisk etnografi, socialisationsteori, kropsfænomenologi og teori om hverdagen, der fra forskellige positioner søger at forstå menneskers liv i en helhed. Jeg søger at ophæve, bygge bro eller i det mindste reflektere over opdelinger, der gennemsyrrer vores selvfølgelige syn på verden. Opdelingen mellem krop og psyke, mellem individ og samfund og mellem forsker og udforsket.

Afhandlingens metodologiske udforskning har ikke som mål at finde en universel tilgang til at forstå verden, men at udvikle en tilgang der imødekommer afhandlingens vidensinteresse. Jeg udvikler det metodiske blik ved at afprøve, mens jeg søger at forstå informanternes hverdag. Udviklingen af afhandlingens embodimentorienterede perspektiv sker altså gennem analytiske afprøvninger og teoretiske refleksioner over disse afprøvninger. På baggrund af afhandlingens afprøvninger, refleksioner og formuleringer af et embodimentorienteret perspektiv argumenterer jeg i det konkluderende kapitel for potentialerne i at anvende termen sensorisk etnografi. Sensorisk etnografi er den betegnelse, jeg foreslår anvendt som erstatning for betegnelsen embodimentorientering.

## Afhandlingens baggrund

Ideen til nærværende forskningsprojekt blev født under opløbet til CHANGE interventionen. I 2012 fandt et omfattende arbejde med at søge økonomiske midler til et randomiseret interventionsstudie på plads. 428 mennesker blev inkluderet i CHANGE, ni livsstilscoaches blev ansat og organiseret i to teams i henholdsvis Århus og København, hvor også to små forskningsgrupper havde til huse. Dermed blev også dette ph.d. projekt en realitet. Formålet med denne kvalitative del af CHANGE forskningen er at undersøge, hvilke erfaringer interventionens deltagere gjorde sig med at ændre livsstilsvaner, og at forstå deres forandringsprocesser i en hverdagslivskontekst.

## Ulighed i sundhed - Et soleklart problem

Statistiske opgørelser taler deres tydelige sprog om en ulige og uretfærdig fordeling af sygdomsbyrden. Blandt mennesker med en diagnose inden for skizofrenispektret er den gennemsnitlige levetid forkortet med 20 år for mænd og 15 år for kvinder, set i relation til befolkningen som helhed (Laursen et al. 2007). Den forkortede levetid har flere årsager, men størstedelen af de tabte leveår skyldes overdødelighed ved praktik talt alle somatiske sygdomme (Nordentoft et al. 2013). Hjertekarsygdomme spiller på grund af deres store udbredelse i befolkningen kvantitativt den største rolle (Nordentoft et al. 2012).

De væsentligste bidragydere til den øgede sygelighed skønnes at være bivirkninger ved medicinsk behandling, somatisk under-diagnosticering og behandling, en mulig genetisk sårbarhed, og som en væsentlig faktor desuden det, der i CHANGE sammenhæng blev betegnet som usund livsstil (Speyer et al. 2016).

Der findes ikke viden om, hvor stor en rolle de enkelte risikofaktorer spiller for sygdomsforekomst og levetid, og årsagerne kan i et hverdagslivsperspektiv ikke adskilles. Eksempelvis har bivirkninger som træthed, øget sultfølelse og manglende mæthedfølelse nødvendigvis indflydelse på vaner omkring aktivitetsniveau og kost.

Når der ses på enkeltfaktorer, anslås det dog, at antipsykotisk medicin er en hovedsynder bag sukkersyge og vægtøgning blandt psykiatriske patienter (Daumit et al. 2008), og over 80% af de mennesker, der er i antipsykotisk behandling, tager på i vægt (Álvares-Jiménez et al. 2008). Unge, der første gang får en psykose og kommer i antipsykotisk behandling, tager ofte mere end 10 kilo på i løbet af de første to år, hvorefter der ofte er en fortsat men langsommere stigende vægtøgning (Nordentoft 2016, Zipursky 2005).

Når perspektivet rettes mod livsstil, anslås det på basis af danske tal fra sundhedsprofilen, at omkring dobbelt så mange mennesker med en psykisk sygdom ryger, spiser usundt og er inaktive, end det er tilfældet blandt almenbefolkningen (Statens Institut for Folkesundhed & Sundhedsstyrelsen 2010). Samme undersøgelse fortæller, at de selvsamme mennesker har en interesse for at foretage ændringer i deres vaner, hvad angår disse faktorer.

Uligheden i sundhed er som nævnt socialt ulige fordelt, og mennesker med skizofreni er da også statistisk set socialt underprivilegerede set i forhold til



den almene befolkning. Opgørelser over mennesker med en sindslidelse afslører en markant ulighed hvad angår beskæftigelse, indkomst og civilstand. De følgende tal angår mennesker med en sindslidelse, hvoraf mennesker, der har en skizofrenidiagnose, indgår som en delmængde. Der er dog ingen grund til at antage, at den sociale situation blandt sidstnævnte gruppe af mennesker adskiller sig positivt fra de, der betegnes som sindslidende, tværtimod.

I 2005 var den gennemsnitlige indkomst for de med en sindslidelse halvt så stor som for gennemsnitsbefolkningen. Tilsvarende var andelen af de, der ikke havde arbejde, markant højere end i befolkningen som helhed, nemlig 70 procent for mænd og 62 procent for kvinder, mod henholdsvis 14 og 19 procent i almen befolkningen. Der var tillige en ulighed hvad angår sociale relationer, blandt andet var halvt så mange samlevende med en partner end i den øvrige befolkning (Greve 2012).

## **Uligheden blandt CHANGE deltagerne**

Blandt de mennesker, der blev inkluderet i CHANGE, var der en tilsvarende markant ulighed hvad angår sociale levevilkår, fysisk helbredstilstand og livsstil.

Ved inklusionen i CHANGE blev deltagerne vurderet på en række parametre. De 428 deltagere var i gennemsnit 39 år og udviste i gennemsnit en udpræget social slagside. Under halvdelen havde uddannelse ud over folkeskolen, under fem procent var i beskæftigelse, mens over halvdelen var på førtidspension. Helholdsvis ni procent for kvinder og 18 procent for mænd levede i parforhold (Speyer 2017).

Vanerne omkring rygning og fysisk aktivitetsniveau skabte risiko for, ikke at kunne bevare et godt helbred. Halvdelen af de, der deltog i CHANGE, røg cigaretter, hvilket er tilfældet for ca. 20 procent i befolkningen som helhed. De fleste af deltagerne bevægede sig meget lidt. Næsten halvdelen svarede således, at de ikke var fysisk aktive inden for en normal uge. Når den fysiske form blev målt som et kondital, var det for 97 procents vedkommende så lavt, at det faldt under de mål, der indgik i den anvendte skala, der vel og mærke var en alment anvendt skala.

Når det gjaldt deltagernes fysiske helbred, talte tallene også deres tydelige sprog om sygdom og høj risiko. 14 procent havde type 2 diabetes, hvor det tilsvarende tal for befolkningen som helhed er mellem fire og fem procent. Målt i det, der kaldes body mass index, kunne over 70 procent betegnes som at være fede eller svært overvægtige (Nordentoft 2016).

## Stigende opmærksomhed på det fysiske helbred

I psykiatrien har der siden 1990'erne været en stigende opmærksomhed på den fysiske krop, ikke mindst blandt fysioterapeuter og idrætsinteresserede personalegrupper (Nordentoft, Sell & Sandberg 1996, Grønlykke 1989, Haldorsen 1986). Interesse rettede sig i første omgang primært mod mentalt velbefindende som en overset gevinst ved bevægelse og konditionstræning (Rådgivende Sociologer & Sinusliv 2006, Gerlach 2005, Svensson 2001, Moltke & Høgsted 1993, Moltke 1996). Interessen for den fysiske krop blev siden i stigende grad flyttet fra det mentale velbefindende, til også at omfatte fysisk sundhed (Gerlach 2005, Nordentoft 2005). I Danmark blev NIP databasen etableret i 2001, hvilket var en landsdækkende kvalitetsdatabase, der systematisk opgjorde forekomsten af somatiske risikomarkører som fedt- og sukker-niveau i blodet, blodtryk og BMI (NIP sekretariatet 2007). NIP har siden skiftet navn til Den nationale skizofrenidatabase. Med det nationale referenceprogram for skizofreni fra 2004 kom der anbefalinger om, at etablere indsatser for at højne den somatiske sundhed i det psykiatriske behandlingssystem (Sekretariatet for referenceprogrammer 2004). En tilsvarende udvikling forløb internationalt med en stigende forskningsmæssig opmærksomhed på den helbredsrisiko, der er forbundet med at få en psykoselidelse. En væsentlig pointe og drivkraft blandt fortalere for at tage det fysiske helbred seriøst var, at det var en påtrængende problemstilling med store menneskelige konsekvenser, der generelt var overset og underprioriteret i den offentlige sundhedsindsats og internt i psykiatrien (Nordentoft et al. 2012).

Denne kritik og forskningsmæssige opmærksomhed kom blandt andet til udtryk ved internationale psykiatrikonferencer, afholdt af organisationen Early Intervention in Psychiatry. I 2010 afholdtes et symposium om fysisk sundhed, der var startskuddet for en international organisering af entusiastiske professionelle, pårørende og brugere - International Physical Health in Youth working group - dannet i 2013. I et consensus statement fra organisationen (International Physical Health in Youth (iphYs) working group 2013) fremgår, at organisationen arbejder for, at der iværksættes og udvikles attraktive livsstils-tiltag, at der tilbydes adgang til somatisk behandling og sikres monitorering af somatiske risikomarkører, at modvirke stigmatisering, diskrimination og social ulighed der medfører forringede muligheder for at leve sundt, og at medicinsk behandling skal medføre færrest mulige bivirkninger.

Det var en væsentlig pointe, både internationalt og i Danmark, herunder blandt folkene bag CHANGE, at psykiatrien måtte påtage sig et ansvar for at søge løsningsmuligheder på problemet med den høje sygelighed. Dels som følge af at ingen andre tilsyneladende på effektiv vis påtog sig dette ansvar,

dels fordi den psykiatriske behandling i sig selv afstedkom en helbredsrisiko (Nordentoft 2016, International Physical Health in Youth (iphYs) working group 2013).

Flere steder i verden blev der iværksat interventionsstudier (Caemmerer, Correll, & Maayan 2012, Bonfioli et al. 2012). CHANGE var et af disse studier og gjorde sig særlig bemærket ved at inkludere et stort antal deltagere, og ved at have et pragmatisk design (Speyer et al. 2016). Interventionen skulle således i videst muligt omfang adressere og afspejle forholdene i den virkelige verden. CHANGE blev målrettet hverdagslivet, fremfor at være et eksperiment inden for en afgrænset institutionel ramme. Det skal hertil tilføjes, at CHANGE interventionen ikke alene adresserede livsstilsproblemet, men også forebyggelse og behandling af somatisk sygdom (Speyer et al. 2015).

Problemet synes således klart. Høj risiko og forekomst af livstruende sygdom blandt en særlig gruppe af mennesker og af relativt identificerbare årsager. Svaret blev at afprøve behandlingsmetoder, der kunne bidrage til at afhjælpe problemerne. CHANGE indsatsen omhandlede monitorering af risikomarkører, understøttelse af somatisk behandling og forskellige former for livsstilstiltag. Sidstnævnte havde den største bevilgning og er emnet for denne afhandling.

## Et soleklart problem – mere komplekst end som så

Effektmålinger af livsstilinterventioner har vist sparsomme resultater (Caemmerer, Correll, & Maayan 2012, Bonfioli et al. 2012). I CHANGE var der ingen effekt, hverken hvad angår livsstil eller somatisk behandling (Speyer et al. 2016). Vanskelighederne med at lave effektfulde livsstilsinterventioner er velkendte fra psykiatrisk praksis (Nordentoft et al. 2012). Dette var og er baggrunden for et ønske om, gennem kvalitativ og kvantitativ forskning, at identificere barrierer og motiverende faktorer. Interessen for livsstilsændringer og deres betydning for de mennesker, der foretager dem, har bidraget til at udfolde problemstillingerne omkring sundhed, sygdom og livsstil, og problemet viser sig at være mere komplekst end som så. Erfaringer med at ændre livsstil er ofte sammensatte og modsætningsfulde, og de knytter sig til mange andre sider af hverdagen end til lige netop at ryge, spise sundt og bevæge sig.

Her vil jeg inddrage min egen erfaring fra praksis, som jeg har gjort mig parallelt med den beskrevne udvikling af interessen for kroppen i psykiatrisk praksis. Hermed præsenterer jeg også den indledende interesse bag denne afhandling.

Jeg har en baggrund som psykomotorisk terapeut i social- og behandlingspsykiatrien. I mine første år i socialpsykiatrien i 1990'erne var jeg især optaget af forskellige former for kropslige øvelser og undervisning, som en vej til bedre kropsbevidsthed, velvære, social deltagelse og håndtering af problemer som angst (Moltke 2001, Moltke 1996, Moltke & Høgsted 1993). Omkring år 2001 blev jeg ansat i behandlingspsykiatrien, i OPUS, der er et ambulans psykiatrisk behandlingstilbud for unge med førstegangssykose. Her var jeg ligeledes engageret i at udvikle forskellige former for individuelle og gruppebaserede kropslige behandlingstiltag (Nordentoft et al. 2012, Moltke 2011, Moltke 2010, Moltke 2009, Moltke 2006, Nielsen 2005). Jeg blev, i lighed med den generelle tendens, sidenhen optaget af at udvikle metoder, der kunne understøtte livsstilsforandringer. Jeg var som konsekvens heraf en af idémagerne bag CHANGE (Speyer et al. 2016).

Jeg og mine kollegaer var dagligt konfronteret med mennesker, der, foruden andre store psykosociale vanskeligheder, oplevede en voldsom vægtøgning, og som en stor del af dagen var fysisk inaktive eller spiste chokolade og chips som erstatning for måltider. Jeg konstaterede gentagne gange, at det var problemer, der var plagsomme for de unge mennesker, der var patienter i OPUS, men at problemerne trods gode intentioner hos alle involverede parter vanskeligt lod sig ændre. Jeg og mine kollegaer kunne se til, mens den person, jeg var ansat til at støtte, tog 5, 10, 20 eller endog 30 kilo på i løbet af de to år, de var i behandling i OPUS. Jeg fik derfor ikke alene en interesse for at inddrage krop og livsstil i behandlingen, men også en forskningsmæssig interesse for at forstå deltageres oplevelser og karakteren af de barrierer, der så åbenlyst var til stede for at bruge kroppen og ændre vaner.

Der er foretaget nogle kvalitative undersøgelser, hvor emnet er de erfaringer, mennesker med en psykiatrisk diagnose gør sig, når de deltager i livsstilsprogrammer (Nordentoft et al. 2012). Interessen er typisk motivation, barrierer og betydningstilskrivninger af livsstilsændringer, ud fra en forudsætning om det hensigtsmæssige i at understøtte sådanne. Flere undersøgelser åbner for for forståelsen af sammensatte og modsætningsfulde erfaringer og for, hvorledes disse erfaringer knytter sig til mange aspekter af deltagerens livssituation. Beboere på et rehabiliteringstilbud i Chicago fortæller eksempelvis i en fokusgruppe om diskrimination, stigmatisering og et utrygt lokalområde som væ-

sentlige barrierer for at deltage i fysiske aktiviteter (McDevitt et al. 2006). Interviews med deltagere i et svensk livsstilsprogram beskriver ambivalensen i forandringsprocesser. Positive erfaringer med deltagelse i aktiviteterne skaber håb og længsler efter et meningsfyldt liv. Samtidig opstår en øget opmærksomhed og frustration over vanskelighederne i deres livssituation og en frygt for, ikke at kunne hold fast i konstruktive forandringer (Forsberg et al. 2011). En anden svensk interviewundersøgelse konkluderer, at sundhed ikke identificeres med at være fysisk rask, men derimod er forbundet til muligheden for at etablere et værdigt liv og bevare kontrollen over psykotiske symptomer. For deltagerne i undersøgelsen havde daglige morgenritualer, herunder at ryge en cigaret, en væsentlig betydning for at overkomme hverdagens udfordringer (Sundgren, Hallqvist & Frederiksson 2016). Jeg nævner disse eksempler her, fordi de på forskellig vis illustrerer, hvorledes livsstil og processer omkring disses forandring er komplekse, ikke er lineære og er præget af ambivalens. Antropologen Lone Grøn har, på baggrund af et feltarbejde i et livsstilsprogram for mennesker med kronisk sygdom, konkluderet, at livsstilsforandringer sker på hverdagens og kroppens betingelser (Grøn 2005).

Ovenstående forskning har ansporet mig til at anlægge et hverdagslivsperspektiv på CHANGE deltagernes erfaringer. Ikke som et middel til at målrette interventioner for dermed at gøre dem lettere gennemførlige og effektfulde. Men for at åbne for forståelsen af problemstillingens modsætninger og paradokser, og ikke mindst for at overskride forståelsen af sundhed som ensbetydende med at leve på en helt særlig og 'rigtig' måde.

Afhandlingen skriver sig dermed ind i en kritik af livsstilsperspektivet, og dets indbyggede risiko for at individualisere kollektive problemer, med alle de negative konsekvenser dette kan have. Konsekvenser, der i sidste ende – trods de gode hensigter - kan forværre en i forvejen vanskelig livssituation, og aflede opmærksomheden på andre sundhedsfremmende initiativer.

Afhandlingens analytiske pointer og CHANGE interventionens manglende effekt udtrykker et påtrængende behov for at forstå menneskers liv på nye måder. Den røde tråd i afhandlingen er som konsekvens heraf at flytte forståelsen af ulighed i sundhed. Fra et fokus på forkortet levetid og udbredelsen af fysisk sygdom til en interesse for livsbetingelser og livsmuligheder, som disse udspiller sig i hverdagslivet.

## Fra individ til subjekt

En vanskelig – men afgørende – problemstilling i afhandlingen er, hvorledes jeg på et principielt niveau kan begribe det menneske, det hele handler om. Hvordan kan jeg tage individuelle erfaringer med sundhed alvorligt uden at individualisere. Og hvordan kan jeg forstå samfundsmæssige og kulturelle forhold som afgørende for sundhed uden at overse, at mennesker som enkeltpersoner handler i deres hverdag, og at disse handlinger er betydningsfulde.

Jeg ønsker at fastholde mine praksiserfaringer og daglige møder med mennesker, der fx helt konkret og kropsligt lever med en voldsom vægtøgning, der på mangfoldige måder begrænser deres hverdag, uden at de formår at ændre dette forhold. Her er det ikke tilstrækkeligt at henvise til kritik af kropsidealer eller afvise en medicinsk behandling, som de pågældende mennesker oplever at have gavn af. Jeg ønsker samtidig at etablere og fastholde et metaperspektiv på menneskers liv. Kropsnormer og karakteren af den psykiatriske behandling har faktisk betydning for menneskers sundhed, sygdomsforekomst og livskvalitet.

Jeg vil bruge betegnelsen net som en metafor for et helhedssyn på menneskers liv. Vægtøgning kan betragtes som en knude i nettet, der nødvendigvis må ses i sammenhæng med andre dele af hverdagen, altså andre knudepunkter som sociale relationer, tilgængelig støtte og erfaringer fra opvæksten, for blot at nævne nogle ud af mange forbindelser. Her skal tilføjes, at nettets tråde forløber på forskellige niveauer, hvoraf nogle er åbenlyse, mens andre er ordløse og erfares gennem sanser og fornemmelser. Det er både en akademisk, praksisorienteret og personlig udfordring, at sætte nogle af nettets knuder i centrum, med en samtidig bevidsthed om andre implicite eller mindre påtrængende sammenhænge.

Her er Bjarnes hverdag et godt eksempel. Inaktivitet og rygning springer i øjnene. Bjarne kan vanskeligt gå ad trapperne ned på gaden uden at få åndenød, og denne åndenød er forbundet med intense oplevelser af afmagt og frygt for helbredet. Ses Bjarnes adfærd i et samfundsperspektiv, er han kraftigt begrænset af både den institutionelle ramme, han lever i og har levet i det meste af sit liv, af intenst psykisk ubehag og af fordomsfulde forståelser af psykisk sygdom, der udgør barrierer for at færdes i det offentlige rum og for at deltage i

sociale fællesskaber. Og så er rygning måske det mindste problem – eller??? For Bjarne er det problem jo ganske påtrængende.

Afhandlingens nøgle til at forstå menneskers hverdagsliv, som på en gang samfundsmæssigt og individuelt, hviler på en teoretisk konstruktion af 'det kropslige subjekt'. Denne teoretiske konstruktion er en afgørende brik i et hverdagslivsperspektiv på sundhed, der både tager det enkelte menneske og det samfundsmæssige niveau på alvor. En væsentlig del af afhandlingen er derfor viet til at tydeliggøre og argumentere for en synsvinkel, hvor individets status ændres til subjekt.

## Problemformulering

Det var afhandlingens opdrag at undersøge informanternes erfaringer med at deltage i CHANGE. Afhandlingens overordnede spørgsmål er derfor:

*Hvilke erfaringer gør informanterne sig med at ændre vaner gennem CHANGE interventionen, hvad angår kost, rygning og fysisk aktivitet?*

### Forskningsspørgsmål

Problemformuleringen handler om menneskers daglige vanemæssige praksis, og om deres erfaringer med at ændre denne, og må i afhandlingens optik relatere sig til informanternes liv som en helhed og til den subjektive betydning, dette liv tillægges. Jeg har derfor valgt at udforske afhandlingens problemformulering gennem hverdagslivets linse. Med baggrund i et hverdagslivsperspektiv er følgende forskningsspørgsmål omdrejningspunkt for afhandlingen

*Hvorledes erfarer informanterne deres hverdagsliv? Hvad finder sted, på hvilken måde og med hvilken betydning?*

*Hvilke bestræbelser og intentioner udtrykker informanterne gennem deres hverdagsliv?*

*Hvad er informanternes betingelser for og erfaringer med at skabe forandring i retning af et sundere og mere tilfredsstillende hverdagsliv?*

## Forgrund og baggrund for forskningsinteressen

Med ovenstående problemformulering og forskningsspørgsmål har jeg foretaget en prioritering. Jeg har valgt at lade en vurdering af CHANGE coachenes metoder og tilgange glide i baggrunden, og at sætte informanternes samlede hverdagsliv i forgrunden. Udtrykt anderledes kunne jeg have valgt at undersøge og vurdere, hvorledes coachene arbejdede, og hvordan informanterne oplevede dette samarbejde, hvilke kunne have været baggrund for konstruktive forslag til at forbedre livsstilsinterventionen. Dette perspektiv er som nævnt ovenfor allerede i et vist omfang forskningsmæssigt belyst.

Det er min opfattelse, at der faktisk er tale om et valg hvad angår forgrund og baggrund for forskningsinteressen. Havde jeg fokuseret på samarbejdet mellem informant og coach, ville jeg implicit have tillagt livsstil en særlig betydning og status i hverdagen. Min intention var i modsætning hertil at undersøge, hvad informanterne tillagde betydning og på hvilken måde. Livsstilsændringer ønskede jeg at forstå i relation hertil. Min interesse har med andre ord været at udforske livsstilsinterventionen og coachenes arbejde, således som dette arbejde tog plads og udspillede sig i informanternes subjektivt oplevede hverdag, i denne hverdags helhed.

## Projektets forankring

Projektet har været forankret to steder, på Roskilde Universitet (RUC), Institut for Mennesker og Teknologi, Center for Sundhedsfremmeforskning<sup>1</sup>. Min hovedvejleder, Jan Kampmann, er professor ved dette Institut. Forskningsprojektet er desuden forankret ved Forskningsenheden ved Psykiatrisk Center København<sup>2</sup> (PCK), hvor min bi-vejleder, Merete Nordentoft, er forskningsleder. Jeg har haft min primære arbejdsplads på RUC og har her delt teoretiske og metodologiske refleksioner med kolleger. Sideløbende hermed har jeg haft kontorplads på PCK og en tæt kontakt til det videnskabelige miljø her, samt til forskere og praktikere i og omkring CHANGE.

Denne dobbeltforankring af forskningsprojektet har afstedkommet, at en vis splittelse og rådvildhed har fulgt mig gennem processen. En splittelse, der set i bagespejlet, har været besværlig og frustrerende, men i tillæg hertil har været

---

<sup>1</sup> Også på RUC har jeg i en vis forstand haft en dobbeltforankring på henholdsvis Center for Sundhedsfremmeforskning og på Pædagogik, hvor min hovedvejleder, Jan Kampmann, er ansat.

<sup>2</sup> Under Region Hovedstadens Psykiatri.



konstruktiv og bidraget til refleksion. Min tilknytning til forskningsmiljøet på RUC har skabt en platform, hvorfra jeg har kunnet lægge afstand til feltet som baggrund for at forstå, uden at være underlagt en problemløsningstvang. Min tilknytning til CHANGE og PCK har bidraget til ikke at glemme de levende mennesker, det hele handler om. Her tænker jeg først og fremmest på mennesker med alvorlige psykosociale problemer, men også på professionelle og andre involverede mennesker, så som pårørende og aktører i idrætsforeninger.

## Feltet

Umiddelbart synes afhandlingens felt at være klart defineret af inklusionskriterierne i CHANGE interventionen. På baggrund af min problemstilling og teoretiske udgangspunkt skelner jeg dog mellem afhandlingens formelle felt og det felt, der er defineret af min forskningsinteresse.

### **Det formelle felt**

Det formelle felt kan defineres som mennesker der, som følge af inklusionskriterierne i CHANGE, er patienter over 18 år, opfylder kriterierne for skizofreni, har vedvarende vrangforestillinger eller en skizoaffektiv lidelse diagnosticeret efter ICD-10, samt har et taljemål over 88 cm for kvinder og 102 cm for mænd (Speyer et al. 2015), hvilket ifølge sundhedsstyrelsen er forbundet med en let forøget risiko for følgesygdomme (Hejgaard & Smith 2013).

Jeg afgrænser afhandlingens felt anderledes. Foruden det tidligere nævnte forbehold overfor at lade mennesker definere af en skizofrenidiagnose, læner jeg mig her op af den kritik, der siden 1980'erne har rettet sig imod traditionelle forståelser af det etnografiske felt som en konkret fysisk lokalitet befolket af mennesker, der repræsenterer relativt homogene kulturelle fællestrekk, der adskiller sig fra den kultur, forskeren repræsenterer (Davies 2008, Angrosino & Mays de Perez 2005, Madison 2004, Gupta & Ferguson 1999). I modsætning hertil forstår jeg mit felt som en konstruktion af et særligt analytisk blik, et blik der må være befordrende for afhandlingens vidensinteresse (Hastrup 2010).

## Afhandlingens felt

Afgrænsningen af afhandlingens felt afspejler et ønske om at etablere den bedst mulige platform for at forstå menneskers oplevelser og betydningstilskrivning af deres hverdag. Her udgør betegnelser som patient, skizofreni og sundhedsrisiko et særligt blik. Jeg ønsker at skabe mulighed for at udfordre og udforske dette blik og den betydning, mennesker i feltet tillægger det. Som konsekvens heraf anvender jeg termen 'mennesker diagnosticeret med skizofreni'. Skizofreni bliver dermed et eksternt forhold, et særligt blik eller en særlig kategorisering, der har en betydning for livet, fremfor et internt forhold ved personen. Jeg skaber en analytisk distance mellem oplevelser af problemer og deres benævnelse, og dermed mulighed for at søge forståelse for den subjektive betydning af at leve med diagnosen (Martin 2007). Hermed ikke være sagt, at jeg ikke tager problemerne og deres tyngde seriøst, eller at jeg betragter dem som rent diskursive, men jeg skaber rum til at udforske, hvori problemerne består, og ikke mindst hvorledes de opleves. Som en vigtig pointe skabes åbenhed overfor, at informanternes livssituation og oplevelser ikke kun er problematiske.

Jeg har valgt at indkredse feltet ud fra andre karakteristiske fællestræk end inklusionskriterierne i CHANGE. Alle deltagere i CHANGE og dermed alle afhandlingens informanter er i psykiatrisk behandling. Set fra mit perspektiv indebærer dette, at informanterne som fællesnævner har eller har haft alvorlige vanskeligheder med stor indflydelse på deres livsudfoldelse, og at de har et behov for hjælp til at håndtere disse. Beboerne i feltet har desuden statistisk set særlige sociale livsbetingelser med en stor andel på overførselsindkomst og med begrænsede sociale kontakter (Greve & Nielsen 2012), samt er i risiko for en markant forringet helbredstilstand målt i levetid, set i forhold til mennesker uden kontakt til det psykiatriske behandlingssystem (Nordentoft et al. 2012). I kraft af skizofrenidiagnosen lever feltets beboere desuden under et særligt samfundsmæssigt blik, hvor psykisk sygdom anses som et særligt træk, der adskiller sig fra det almene (Brinkmann 2010).

Afhandlingens felt er afgrænset til hverdagslivet, forstået som en særlig kontekst. Denne kontekst er, snarere end en fysisk lokalitet, at betragte som et særligt blik på menneskers livssammenhænge. En psykiatrisk, institutionel kontekst indgår således i hverdagslivet, når den forstås som en af de arenaer, hvorpå livet udspiller sig og opleves.

Med denne afgrænsning af feltet retter jeg min forskningsmæssige opmærksomhed mod hverdagslivet, som det erfares af mennesker, der er socialt og helbredsmæssigt udsat, og som desuden lever under det særlige forhold, at de har fået en psykiatrisk diagnose med status af at være en alvorlig sindslidelse.

## Hvad skal jeg kalde det

Afhandlingens felt er omdiskuteret, politiseret og normativt ladet, hvilket afspejles i sproget, med ord som god eller dårlig livsstil, skizofreni og psykisk sygdom. Det er mit standpunkt, at ord har en dybere betydning for menneskers liv, end det rent sproglige (Jensen 2016). Jeg har derfor som alternativ til de nævnte betegnelser valgt at anvende termene 'vaner i hverdagen' og 'psykosociale problemer'. Min hensigt er at bruge ord, der skaber åbenhed overfor informanternes erfaringer og meningstilskrivninger, hvilket er hele afhandlingens forudsætning.

### **Psykosociale problemer**

*Psykosociale problemer* kan med henvisning til Den danske ordbog forstås som 'samspillet mellem psykiske problemer og sociale forhold' (Den danske ordbog 2016).

Jeg har med betegnelsen *psykosociale problemer* ønsket at finde en fælles overskrift, der anerkender, at informanterne har eller har haft alvorlige problemer, der præger deres liv, problemer der relaterer til et samspil mellem sociale og psykiske aspekter. Betegnelsen psykosociale problemer er tilpas åben til, at mange former for menneskelige følelser, oplevelser og problemer kan rummes, og er tilpas lukket til at angive, at der er tale om problemer af en særlig karakter. Betegnelsens manglende afgrænsning er både dens styrke og begrænsning. På baggrund af afhandlingens eksplorative sigte har jeg valgt at lægge vægt på fordelene.

Hvorfor ikke skizofreni, psykisk sygdom og sårbarhed? Når jeg ikke anvender betegnelsen *skizofreni*, er det med henvisning til dens diagnostiske karakter, og til at betegnelsen selv inden for en lægevidenskabelig tænkning er underlagt kritik for, hverken at referere til en entydig årsag eller beskrive homogene problemer (Ringgaard 2016). Termen *psykisk sygdom* henviser ligeledes til en medicinsk tænkning, der ligger langt fra afhandlingens interesse for oplevel-

ser, erfaringer og meningstilskrivninger. Med samme argumentation har jeg valgt ikke at bruge betegnelserne *symptomer* og *sårbarhed*.

## Vaner i hverdagen

*Vaner* kan ifølge Den danske ordbog beskrives som adfærd eller handlemåde, som en person, ofte ubevidst, har tillært sig ved stadig gentagelse, og derfor kan have svært ved at ændre (Den danske ordbog 2016).

Vanebegrebet kan rumme handlinger, der karakteriseres som *livsstil*, men har den fordel at det ikke afgrænses hertil. I kraft heraf er der åbnet for at se efter fællestræk mellem 'livsstilsvaner' og andre tilbagevendende handlinger, og der er åbnet for at lede efter sammenhænge mellem det individuelle og det kollektive og kulturelle.

Vanebegrebet har den styrke, at det ikke udtrykker samme værdiladning som livsstil, og det åbner derfor for at forstå sammenhænge bag vaners etablering og fastholdelse.

Vanebegrebet associerer, som det er tilfældet med livsstil, til en vis standhaftighed hvad angår forandring. I forlængelse af at vanebetegnelsen henviser til noget gentaget, som kun vanskeligt lader sig ændre, har vaner en betydning, der ikke alene knytter sig til nutiden, men også rækker både frem og tilbage i tid.

Hvorfor ikke livsstil? Betegnelsen livsstil refererer til særlige former for vaner, og er i praksis forbundet til de såkaldte KRAM-faktorer, kost, rygning, alkohol og motion<sup>3</sup>. Når KRAM er det centrale punkt i sundhedsfremme, lægges der vægt på menneskers individuelle adfærd. Desuden relaterer KRAM sig til kvantificerbare og kausale årsagsforhold, og til et syn på menneskers handlinger som objektivt værende mere eller mindre hensigtsmæssige.

Både hvad angår psykosociale problemer og vaner har jeg her refereret til commonsense forståelser hentet fra Den danske ordbog (2016). Gennem afhandlingens teoretiske positioner og empiriske analyser foretager jeg en nærmere definition og afgrænsning af begreberne.

---

<sup>3</sup> I CHANGE var alkohol fravalgt som interventionsområde med henvisning til problemets kompleksitet.

Jeg bruger flere steder i afhandlingen betegnelserne skizofreni og livsstil. Dette er tilfældet, når jeg refererer til aktører, der har denne sygdoms- og sundhedsforståelse. Det gælder fx i omtalen af CHANGE interventionen.

## At finde vej gennem afhandlingen

Hele vejen gennem afhandlingens kapitler forekommer der en vekslen mellem empiriske analyser, teori og metodiske-metodologiske refleksioner, hvor tilsyneladende samme spørgsmål rejses og diskuteres flere gange, på forskelligt niveau og med forskellige vinkler. Denne opbygning af afhandlingen er udtryk for forskningsprocessens abduktive karakter, og kan karakteriseres som en tidsmæssigt udstrakt cirkulær proces. Afhandlingens opbygning kræver et par ord med på vejen således, at du som læser kan følge logikken og undgår at fare vild i det, der måske kan synes forvirrende.

De følgende afsnit er at forstå som en stifinder. Jeg vil på et overordnet plan *beskrive* afhandlingens cirkulære vidensdannelsesproces. Dernæst *begrunder* jeg denne abduktive tilgang, der har sit grundlag i min videns- og erkendelsesinteresse. Jeg fortsætter guidningen med en *analysestrategi*, hvori jeg konkretiserer tilgangen i de enkelte analyser og kommer omkring måden, hvorpå de enkelte analysedelene hænger sammen. Til slut følger en *læsevejledning*, der kapitel for kapitel 'udfylder' indholdet i fremstillingens cirkulære bevægelse.

### En tidsmæssig udstrakt, cirkulær proces

Min forskningsproces har været abduktiv (Jacobsen, Lippert-Rasmussen & Nedergaard 2012, Peirce 1994). I denne sammenhæng er følgen, at afhandlingens analytiske konklusioner hverken kan forstås som induktivt frembragt gennem tematisering af det empiriske materiale, eller som et resultat af en deduktiv teoretisk inspireret analyse. Baggrunden for konklusionerne er derimod spørgsmål og undren, der gennem processen er reformuleret som følge af teoretiske refleksioner. De teoretiske og metodologiske perspektiver er dannet og omdefinert i en dialog med empirien, og internt mellem de anvendte teoritraditioner.

Vidensdannelsesprocessen kan beskrives som en tidsmæssigt udstrakt, cirkulær proces, hvor empiridannelse og analyser, teoridiskussioner og metodiske afprøvninger og refleksioner fortløbende informerer hinanden. Undervejs i læsningen forekommer konklusioner, der danner baggrund for nye spørgsmål

helt frem til de konkluderende kapitler, hvor jeg ikke alene trækker centrale empiriske, teoretiske og metodologiske pointer op, men også rejser nye og forhåbentlig bedre, kvalificerede spørgsmål og bud på potentielle udviklingsveje. Jeg har valgt at lade forskningsprocessens forløb afspejle sig i afhandlingens opbygning således, at det er muligt som læser at følge, medreflektere, tage del i og tage stilling til min proces.

De problemstillinger og spørgsmål, jeg er optaget af i afhandlingen, har, som det vil fremgå, både empirisk, teoretisk, metodologisk og metodisk karakter. De enkelte kapitler omhandler som oftest et enkelt af disse 'blik', og er for eksempel primært metodologisk eller teoretisk. De enkelte kapitlers karakter og indhold, følger logisk af de foregående kapitler. Det ene kapitel afføder et 'behov' som forfølges i de efterfølgende kapitel. Jeg vil give et eksempel på, hvorledes kapitlerne logisk følger efter hinanden. På baggrund af afhandlingens intention om at sætte informanternes levede hverdagsliv i centrum for forskningsprocessen, præsenterer jeg tidligt i afhandlingen nogle Hverdagsportrætter, der går konkret og helt tæt på informanternes hverdag. Heraf følger et behov for at forstå karakteren af disse mennesker som mere end enkeltpersoner. Dette er anledning til en metodologisk diskussion og definition af subjektet, formuleret som det Kropslige subjekt. Jeg placerer derefter min subjektforståelse i en kontekstuel ramme. Jeg har behov for at forstå subjektet i relation til en Kontekst, nemlig hverdagslivets kontekst. Med henblik på at kunne overføre denne subjekt- og kontekstforståelse til at begribe informanterne konkrete liv foretager jeg en operationalisering af kontekstforståelsen til Sceniske beskrivelser, hvilket er et metodisk greb. Denne metodiske tilgang anvender jeg derefter i en analyse af det empiriske materiale under overskriften Hverdagslige bestræbelser.

Jeg foretager for overskuelighedens skyld en skelnen mellem teori og metodologi. Med metodologi forstår jeg her ontologiske grundantagelser og refleksioner på et metaniveau, der har implikationer for, hvordan jeg kan opnå viden. Metodologien har betydning for de konkrete metoder, jeg anvender. Det gælder eksempelvis Lorenzers socialisationsteori, der indgår i min forståelse af, hvorledes jeg kan begribe, på hvilken måde et menneske på en gang er unikt og samfundsmæssigt.

Når jeg foretager en skelnen mellem teoretiske perspektiver og mit metodologiske grundlag har det først og fremmest pragmatiske årsager, med henvisning til at jeg anvender teorierne til forskellige formål. Det, jeg benævner metodologiske teorier, bruger jeg som ontologisk afsæt med epistemologiske

implikationer, og det, jeg benævner som teori, anvender jeg som udgangspunkt for en operationalisering af et teoretisk perspektiv til brug for at forstå informanternes hverdagsliv. Den skelnen, jeg foretager mellem et teoretisk og et metodologisk niveau, er, som det vil fremgå, ikke konsekvent, da jeg i et vist omfang anvender mine metodologiske inspirationer i de analytiske perspektiver. Overordnet set er der en sammenhæng i den forstand, at afhandlingens metodologiske og teoretiske inspirationer har rod i de samme videnskabsteoretiske positioner, henholdsvis en fænomenologisk og en kritisk teoretisk, der på alle planer i afhandlinger er i dialog med hinanden.

Og nu til baggrunden for min abduktive tilgang og den cirkulære forskningsproces.

Afhandlingen har en eksplorativ tilgang i dobbelt forstand, og profiterer derfor af en 'åben' udforskning. Min forskningsinteresse er eksplorativ i den forstand, at jeg åbent søger *ny indsigt* i menneskers hverdagsliv på hverdagens særlige betingelser. Når jeg fremhæver, at min eksplorative interesse er dobbelt, er det fordi jeg har fundet det nødvendigt også at være nysgerrig og søgende hvad angår *måden*, hvorpå jeg kan få indsigt i menneskers hverdag. Hverdagslivets meningstilskrivninger og processer er ofte subtile, stofflige og ikke-statiske, og er dermed vanskeligt tilgængelige for regelrette spørgsmål og observation.

## **Abduktion og erkendelsesinteresse**

Forskningsprocessens cirkulære og tidsmæssigt udstrakte karakter hænger desuden sammen med min erkendelsesinteresse, forstået som mit ønske om at udforske hverdagslivet ud fra en særlig teoretisk og for mit eget vedkommende erfaringsbaseret forforståelse. Jeg vil opsummere min erkendelsesinteresse i det følgende.

Jeg ønsker at belyse CHANGE interventionen på en for feltet ny måde. Jeg flytter perspektivet fra en gængs sundhedsprofessionel synsvinkel, hvad (skal vi gøre), hvordan (skal vi gøre), hvorfor og hvorfor ikke skal vi gøre (virker interventionen). I stedet ønsker jeg at udforske hverdagslivet på hverdagslivets præmisser, der som nævnt stiller særlige fordringer til metoden.

Hverdagslivet og dets mening og logikker anser jeg ikke som noget særligt autentisk eller som noget, der med de rette metoder kan afdækkes og klarlægges. Hverdagslivet er noget, der i min teoretiske optik forstås fra et særligt perspektiv. Heraf følger, at det moderne hverdagsliv må udsættes for kritik, eftersom det begrænser menneskers livsmuligheder og skaber social ulighed.

Uligheden kommer blandt andet kommer til udtryk i et i mange tilfælde udtalt dårligt fysisk helbred blandt den gruppe af mennesker, der har en skizofreni-diagnose.

Dette syn på hverdagslivet rejser en række metodologiske og metodiske udfordringer, som eksempelvis:

Hvordan kan jeg forstå hverdagens særlige stoflighed og uregerlighed, der har nonverbale, ikke-rationelle og foranderlige udtryk.

Hvordan kan jeg gennem samvær med informanterne i deres konkrete hverdagsliv få blik for samannelser og interaktioner mellem det særegne liv og det samfundsmæssige og strukturelle.

Hvordan kan jeg forstå samannelser, som de kommer til udtryk i fx fysisk helbred og psykisk sygdom, som på en gang materielle og kulturelle.

Hvordan kan jeg udforske menneskers liv, når mit grundlag herfor er, at jeg teoretisk må forstå mig selv som et kropsligt subjekt.

Disse udfordringer har motiveret forskningsprocessens cirkulære og tidsmæssigt udstrakte organisering og orientering.

## Analysestrategi

Jeg foretager fire analyser af det empiriske materiale, der hver er styret af et overordnet spørgsmål med relevans for afhandlingens problemstilling. I indledningen til de enkelte analysekapitler beskriver jeg, hvorledes og med hvilken hensigt analyserne er foretaget, og i afslutningen af kapitlerne reflekterer jeg over den analytiske proces.

Nedenfor refererer jeg flere steder til teoretiske og metodologiske tilgange, der udførligt er omtalt i senere kapitler. Når dette er tilfældet, skitserer jeg her den overordnede pointe og henviser til den senere omtale.

## Forskelle og sammenhæng

Analysernes form er forskellig, men analyserne skal ikke ses som enkeltstående. De har derimod en indbyrdes og strategisk begrundet sammenhæng.

Analysernes rækkefølge er karakteriseret af en progression i analyseformen, hvad angår to forhold. For *det første* teoristyring og for *det andet* subjektorientering. Med subjektorientering mener jeg, at mit blik på informanterne bevæger sig fra et primært fokus på subjektets rettedhed og orienteringer, til en ekspli-



cit interesse for relationen mellem subjektet og den samfundsmæssig kontekst.

Den nævnte progression i analyseformen er overordnet begrundet i vidensdannelsens abduktive karakter. De analytiske perspektiver udvikles og kan dermed anvendes i takt med forskningsprocessen forløb. Analyseformens progression er desuden udtryk for en intention om, gennem en variation af analysetilgange, at skabe en nuanceret og flerfaceteret indsigt i hverdagslivets verden.

Konkret har afhandlingens analyser følgende karakteristika.

Det første analysekapitel, Hverdagsportrætter, består af empirinære og detaljemættede beskrivelser af hverdagen med dens subjektive, karakteristiske træk. Portrætternes form tilstræber at skabe nysgerrighed og efterlader derfor løse ender og spørgsmål, der ikke besvares.

Det andet analysekapitel, Hverdagslige bestræbelser, bevæger sig fortsat på et empirinært niveau og tematiserer informanternes erfaringer uden egentlig teoretisk styring, omend analysens interesse er teoretisk begrundet.

Det tredje analysekapitel, Forandring af hverdagen, trækker på de to foregående og griber fat om, hvorledes bestræbelser på at forme og forandre hverdagslivet kommer til udtryk. Analysen er styret ud fra særlige teoretiske perspektiver.

Det fjerde analysekapitel, Livsstilsforandringer i hverdagen, er eksplicit orienteret mod CHANGE interventionen. Livsstilsændringer og informanternes samarbejde med coachene har været tilstedeværende i de foregående analyser, som et aspekt af hverdagen. Her følges op med en interesse for mødet mellem hverdagens logik og mening og livsstilsperspektivet, forstået som udtryk for et særligt og dominerende perspektiv på sundhed. Livsstilsperspektivet forstår jeg i denne analytiske sammenhæng som et teoretisk perspektiv.

## **Teoristyring og subjektorientering**

Som nævnt udtrykker analyserne progression på to områder. For det første graden af teoristyring. Jeg er her inspireret af Steiner Kvale og Svend Brinkmanns model, hvori de foretager en opdeling i tre 'fortolkningskontekster'. Først en analyse der søger at indfange informanternes 'selvforståelse', dernæst en analyse med en 'kritisk commonsense-forståelse', og som det tredje en analyse med en 'teoretisk forståelse' (Kvale 2012, s. 237-240). I min brug af modellen kan den relateres til et kontinuum mellem en klassisk fænomenolo-

gisk og hermeneutisk tolkning, hvilket er et kontinuum jeg diskuterer i kapitel 4. I mine analyser foretager jeg en bevægelse, der går fra en fænomenologisk empirinær analyse til en teoretisk styret hermeneutisk tolkning.

Den anden inspirationskilde for min analyseopdeling relaterer sig til en interesse for subjektet i dets kontekst. Her er jeg inspireret af antropologen Thomas Csordas, der angiver, at analyser kan have forskellig retning, der med fordel relaterer sig til forskningsinteressen (Csordas 2011). Den første interesse retter sig mod subjektets (body) orientering mod konteksten (world). Csordas benævner denne interesse som 'body as being-toward-the-world', der hos ham informeres af Merleau-Pontys kropsfænomenologi. Den anden interesse retter sig mod den gensidige relationen mellem subjektet og kontekst, 'reciprocity of body and world'. Dette kan forstås således, at der foregår en gensidig interaktion, hvor makrostrukturer øver indflydelse på subjektet og omvendt. Csordas fremhæver her Bourdieus begreber om habitus og praksis som relevante. Den tredje interesse retter sig mod kontekstens indflydelse på subjektet, 'world-upon-body'. Her fremhæver Csordas Foucaults forståelse af diskurser og magtrelationer.

Jeg har ladet mig inspirere af Csordas tredeling, men bortset fra Merleau-Ponty, med andre teoretiske inspirationer. Kritiske teoretikere er min primære tilgang til at udforske relationen mellem mikro- og makrostrukturer, som det er tilfældet i det tredje analysekapitel, og i min forståelse af CHANGE interventionen inddrager jeg teoretiske forståelser af mentalt og fysisk helbred.

Jeg har valgt at lade mig inspirere af de to nævnte analytiske opdelinger, som jeg anser for at ligge op ad hinanden, uden at være identiske. I min analysestrategi har de bidraget til at skabe sammenhæng mellem niveauer af teoriinddragelse og teoriernes særlige styrker, set i forhold til den enkelte analyses forskningsspørgsmål.

## **Repræsentation og eksemplaritet**

Fremfor at anskue informanterne som repræsentative, anskuer jeg dem som eksemplariske, hvormed jeg mener, at de ud fra et særligt perspektiv kan bidrage til at belyse erfaringer fra feltet som helhed.

Gennem mine analyser har jeg fremskrevet forhold ved informanternes hverdag, der på forskellig vis er fremtrædende og tankevækkende. Det kan være i kraft af, at de er typiske og genkendelige, men ofte er de snarere tankevækkende, fordi de umiddelbart er vanskelige at sætte sig ind i eller helt at begribe. Ved at udforske det ulogiske, ambivalente og svært forståelige kan under-

liggende sammenhænge og årsagsforhold træde frem og gøres til genstand for analyse og refleksion. Forhold, der for mig er fremtrædende og vanskeligt gennemskuelige, eksempelvis at en informant handler stik imod sin egen målsætning om adfærdsændring, vil ofte tillige være af interesse for andre i feltet, fx for de sundhedsprofessionelle.

Når jeg bruger udtrykket eksemplarisk, er det for at fremhæve, at de cases jeg bringer op er af interesse, fordi de er mere end en enkeltstående case. Jeg trækker på Oskar Negts forståelse af det eksemplariske princip, hvor casen er en 'indfaldsvej' til kollektiv læring (Negt 1975). I kollektive læreprocesser bliver den umiddelbare forståelse af eksemplet belyst på tværs af enkeltvidenskabelige discipliner, og reflekteret tilbage til den konkrete livssituation. I forskningssammenhæng sker den samme bevægelse. Eksemplet anskues analytisk med inddragelse af teori ud fra en stræben efter, at forstå helheden i menneskers livssammenhænge og at komme dybere den umiddelbare oplevelse af en situation. De analytiske pointer relateres dernæst til andre problemstillinger og typer af erfaringer blandt informanterne i feltet. Det eksemplariske princip betegner en form for vidensdannelse - med Negts begreber læreprocesser - hvorved det konkrete eksempel bidrager til at belyse feltet som helhed.

I denne sammenhæng ønsker jeg, at anvende det eksemplariske princip s muligheder for at gå bag om det umiddelbare i forlængelse af min erkendelsesinteresse, der kort sagt er at udforske sundhedsinterventioner på hverdagens præmisser. Her er det relevant at stille samfundskritiske spørgsmål til det umiddelbart logiske, at se på tværs af sammenhænge og vidensområder og at undersøge forskellige niveauer af subjektive erfaringer.

Det er min intention, gennem eksemplarisk analyse af enkelttilfælde, at kaste lys over andre forhold i feltet, hvormed enkeltet eksemplet og det atypiske bliver relevant for forståelsen af helheden. Via strategisk valgte analytiske nedslag kan jeg belyse liv og historier, der har betydning for andre end de informanter, de omhandler, og stille spørgsmålstejn ved gængse forståelser i feltet som helhed.

## **Refleksion af hvad og hvordan**

Refleksion er i alle forskningsprocesser grundlag for ny erkendelse. I afhandlingen ønsker jeg at skabe viden om den betydning og mening, mennesker tilskriver deres hverdag. I afhandlingens teoretiske forståelse rummer erfarings-

dannelse ikke-reflekterede og kropsligt forankrede selvfølgeligheder. Det ligger som en præmis i afhandlingen, at min deltagelse i feltet indgår i at tilvejebringe viden. Samt at mine erfaringsprocesser, i lighed med informanternes, trækker på ikke-reflekterede lag. De sider af bevidsthed og erkendelse, der er ikke-reflekterede, udgør dermed en principiel udfordring i forskningsprocessen. Det kropslige er altså både af essentiel betydning og en principiel udfordring.

Refleksion af det ikke reflekterede må altså være en væsentlig fordring i min analytiske tilgang. Hvordan fremmer jeg konkret disse refleksioner. Jeg har fra starten anset feltnoteskrivning med systematisk inddragelse af refleksion over egne reaktioner som værdifuld, ligesom naturligvis metode- og teorilæsninger. Specielt har jeg lagt vægt på at etablere sociale sammenhænge, der er befordrende for at stille spørgsmålstejn ved egne ikke-reflekterede selvfølgeligheder. Helt essentielt er deltagelse i kollektive forskningsfora, hvor empirisk materiale og analyseudkast kan fremlægges. Jeg har desuden prioriteret at deltage i forskellige former for diskussioner og refleksioner med professionelle i feltet, samt gennem feltarbejdet søgt at etablere en dialog med informanterne omkring mine forståelser af deres hverdagsliv og betydningstilskrivninger.

Det principielle spørgsmål om facilitering af refleksionsprocesser, der kan udfordre egne selvfølgeligheder, indgår i min metodologiske interesse. Det er et spørgsmål, der går gennem afhandlingens kapitler som en del af min metodologiske udforskning. Disse refleksioner omtales derfor i afhandlingens andet spor på de grønne sider.

## Læsevejledning

*De hvide og de grønne sider* er en synlig og gennemgående struktur i afhandlingen. Som nævnt omhandler de hvide sider afhandlingens problemstilling og de grønne sider metodologiske og metodiske refleksioner. De grønne sider optræder i de fleste kapitlers afslutning. Emnet for de grønne sider er at beskrive og undervejs at udvikle den *embodimentorienterede metodologi og metode, jeg anvender i afhandlingen*. De grønne sider er en opsummering af de metodologiske og metodiske pointer og konklusioner, jeg uddrager af et givent kapitel. Disse opsummeringer optræder, hvad enten kapitlet er et teoretisk eller et analytisk kapitel. De grønne sider skal ses som brikker til et puslespil. I afhandlingens afsluttende metodologiske konklusion samler jeg puslespillet under overskriften *sensorisk etnografi*.

Papirets farveskift tjener til at markere afhandlingens to interesser. Farveskiftet kan desuden vejlede læseren i at navigere i afhandlingen og i at læse de dele, der har særlig interesse.

### Indledende kapitel

Hvidt papir: I dette kapitel skitserer jeg i brede vendinger, hvad det hele egentlig handler om. Hvilke mennesker jeg er optaget af og i hvilken kontekst. Jeg foreslår en netmetafor som et billede på sammensætheden i menneskers hverdagsliv, hvor forhold af betydning for sundhed knytter sig sammen på kryds og på tværs, og på forskellige niveauer.

### Kapitel 2

Hvidt papir: Det følgende kapitel er et *metodekapitel*, og altså et nødvendigt grundlag for at forstå empiriens karakter. Jeg beskriver først projektets formelle baggrund og dets udspring af og tilknytning til CHANGE. Herefter omtaler jeg, hvilke informanter der indgik, og hvordan de blev rekrutteret. Jeg beskriver og begrundet mine metoder og gør mig etiske overvejelser over feltarbejdets betydning for informanterne. I kapitlet foretager jeg et tilbageblik på processen, beskriver mine planer, det jeg faktisk gjorde og forholdet herimellem.

### Kapitel 3

Hvidt papir: Jeg præsenterer informanterne, de mennesker det hele handler om. Kapitlet er afhandlingens første *analysekapitel* og består i en række portrætter, hvorigennem jeg nærmer mig feltet og dets beboere. Portrætternes form lægger op til, at læseren får en indsigt, der ikke alene er kognitiv, men også giver en kropslig fornemmelse af feltet, der kan vække følelsesmæssig og sanselig genklang. Hermed introducerer jeg i praksis min metodologiske forståelse, at viden om verden i høj grad erfares kropsligt.

Kapitlet er opbygget som en vekslen mellem portrætter og metodologiske input og refleksioner over, hvorledes jeg selv som forsker er tilstede i informantens hverdagsliv, og hvilken betydning denne tilstedeværelse har haft for afhandlingens konklusioner.

Grønt papir: I slutningen af kapitlet samler jeg op på refleksioner omkring forskerens rolle i vidensdannelsen.

### Kapitel 4

Hvidt papir: Her foretager jeg et spring til et andet abstraktionsniveau. Kapitlet er *teoretisk og metodologisk*, og jeg tillader mig den luksus at gå i dybden med et principielt spørgsmål om, hvordan mennesket kan forstås. På dette grundlag rejser jeg spørgsmålet om, hvordan jeg kan skabe viden om subjektets erfaringer. Det centrale metodologiske kodeord er kropslighed. For at begribe

sammenhænge mellem hverdagsliv, socialitet og kropslighed dykker jeg ned i Merleau-Pontys kropsfænomenologi og Lorenzers socialisationsteori og sammenfatter pointer fra begge retninger i betegnelsen det kropslige subjekt. Det er en betegnelse, jeg tager med mig gennem hele afhandlingen som en kondensering af mit teorigrundlag.

Grønt papir: Jeg foretager en opsamling af, hvorledes denne subjektforståelse kan bidrage til en embodimentorienteret metodologi.

#### Kapitel 5

Hvidt papir: Kapitlet er endnu et *teoretisk og metodologisk* kapitel. Heri forfølger jeg det kropslige subjekt og en embodimentorienteret metodologi i en interesse for og definition af kontekst. Gennem en præcisering af kontekstbegræbet trækker jeg de foregående teoretiske diskussioner tættere på hverdagslivet. Grønt papir: Til brug for den senere analyse operationaliserer jeg kontekst til sceniske beskrivelser. Den sceniske beskrivelse trækker tråde tilbage til de teoretiske traditioner, jeg tidligere har gennemgået, kropsfænomenologien og socialisationsteorien, og rækker desuden ud mod det næstkommende analysekapitel, hvor de sceniske beskrivelser anvendes.

#### Kapitel 6

Hvidt papir: Her kaster jeg mig ud i afhandlingens andet *analysekapitel*. I analysen søger jeg svar på, hvad informanterne efterstræber i deres hverdag og belyser herigennem afhandlingens problemformulering. Ved at fokusere på informanternes hverdagslige bestræbelser vælger jeg bevidst, at udforske fremadrettede forhåbninger fremfor de problemer, hverdagen så rigeligt er fyldt af. Jeg analyser signifikante scener og herigennem tematiserer jeg fem centrale bestræbelser, nemlig Livsopretholdelse, Kontinuitet og retning, Finde sine ben og komme videre, Arbejdsmarkedsrettede fællesskaber og Engagement i verden.

Grønt papir: De sceniske beskrivelser bidrager til systematisk at inddrage forhold af ikke-sproglig karakter. De skaber desuden gunstige betingelser for at medtolke forskerens kropslighed og subjektivitet. På baggrund af analysen reflekterer jeg over barrierer for at inkludere makroperspektivers relation til hverdagslivets mikroanliggender, hvilket er oplæg til de følgende to teoretiske kapitler.

#### Kapitel 7

Hvidt papir: Kapitlet går *teoretisk* i kødet på centrale forståelser i feltet, nemlig livsstil og psykiatriske diagnoser. Jeg foretager en kritisk refleksion over disse forståelser og deres betydning i informanternes hverdag. Jeg formulerer derefter det erfaringsbaserede sundhedsperspektiv, jeg bringer videre i den efterfølgende analyse af CHANGE interventionens møde med informanternes

hverdagsliv. Jeg relaterer opfattelser af sygdom og sundhed til grundlægsforståelser af kroppen, og formulerer afhandlingens standpunkt, der er mellem en relativistisk og en essensorienteret forståelse af mennesker.

### Kapitel 8

Hvidt papir: Kapitlet er endnu et *teoretisk* kapitel, der omhandler hverdagslivet. Jeg trækker på fænomenologisk hverdagslivsteori repræsenteret ved Schutz og på kritiske hverdagslivsteorier repræsenteret ved Heller, Lefebvre og Leithäuser. Kapitlet skaber et afsæt for at forstå informanternes erfaringer med at skabe forandringer i hverdagen. I de tidligere analysekapitler fremstår informanternes hverdagsliv som præget af paradokser og ambivalenser. Hverdagslivsteori er en nøgle til at udforske hverdagens uregelmæssighed.

Grønt papir: På baggrund af teorilæsninger formulerer jeg fire analytiske perspektiver på hverdagslivet, nemlig Vaner, Rytmer, Hverdagskropsligt filter og Modstand. De analytiske perspektiver fremhæver alle kropslighedens rolle i hverdagslivet.

### Kapitel 9

Hvidt papir: Dette er det tredje *analysekapitel*. Med de analytiske perspektiver, formuleret i det foregående kapitel, går jeg på opdagelse i måder, hvorpå informanterne handler i og håndterer deres hverdag. Min interesse er forandringsprocesser, deres betingelser og muligheder. Jeg identificerer centrale karakteristika ved hverdagen af betydning for forandring, nemlig en samtidig ustabilitet og fastlåsnings, at forandringsprocesser er præget af uregelmæssighed, at mennesker søger efter at skabe sammenhæng i deres liv, og at de yder modstand mod hverdagens begrænsninger.

Grønt papir: Jeg konkluderer, at de hverdagslivsteoretiske perspektiver bidrager til at fremskrive særlige forhold ved hverdagslivet, og jeg fremdrager udviklingsmulighederne i de analytiske perspektiver.

### Kapitel 10

Hvidt papir: Kapitlet er det fjerde *analysekapitel*, der omhandler livsstilsperspektivets møde med informanternes hverdagsliv. Kapitlet er orienteret omkring afhandlingens problemformulering, nemlig informanternes erfaringer med at deltage i CHANGE interventionen. Min konklusion er, at CHANGE skabte nogle mulighedsrum, men også nogle vanskeligheder hvad angår at forfølge informanternes bestræbelser. Jeg fremhæver, at spørgsmålet om, hvorledes livsstilsforandringer kan lykkes, er et forkert stillet spørgsmål. Med udgangspunkt i informanternes hverdagsliv er det centrale spørgsmål, hvorledes det er muligt at skabe en øget lighed i livsmuligheder.

Grønt papir: Analysen af informanternes erfaringer med at foretage livsstilsændringer berører to videnskabelige sundhedsparadigmer, der leder til to for-

skellige konklusioner. De metodologiske refleksioner omhandler en basal konstatering af, at det videnskabelige grundlag for at foretage en analyse er af betydning for de konklusioner, der kan drages.

### Kapitel 11

Grønt papir: Kapitlet er en *konklusion på afhandlingens metodologiske spor*. Her samler jeg brikkerne til det metodologiske puslespil, jeg gennem afhandlingen har formet brikkerne til. Jeg konkluderer, at en metodologisk tilgang principielt er uafgrænset og må være åben for vedvarende udforskning. Jeg fremhæver, at afhandlingens metodologiske tilgange har været befordrende, hvad angår at stille ind på hverdagslivets frekvens. Jeg argumenterer for at fortage en revision fra embodimentorientering til sensorisk etnografi, og at afhandlingens metodologiske udforskning vinder ved at blive forstået i lyset af denne betegnelse.

### Kapitel 12

Hvidt papir: Kapitlet er en *konklusion omkring afhandlingens problemstilling*. Jeg vender tilbage til den i indledningen nævnte netmetafor og skitserer afhandlingens bidrag til en forståelse af helheden i menneskers hverdagsliv. Jeg fremhæver potentialerne i at lade livsstilsperspektivet erstatte af et fokus på at skabe lighed i livsmuligheder, hvad angår sundhedsfremmende arbejde blandt mennesker, der er diagnosticeret med skizofreni.



## 2. Empiridannelse

Dette metodekapitel er først og fremmest en beskrivelse af, hvorledes jeg har grebet forskningsprocessen an. Teksten udgør i det store og hele et tilbageblik i kraft af, at jeg skriver den i den sidste fase af processen. Ikke alt forløb som planlagt, og det har ikke været muligt at planlægge alt i detaljer. Udforskningen har netop været en proces, hvor teorilæsning, empiridannelse og skriveproces er foregået parallelt. Teksten er derfor bygget op, så jeg både omtaler mine planer, deres praktiske udførelse og forholdet herimellem.

Helt generelt har min intention om at skabe forståelse for hverdagslivets verden været styrende for metodevalg og analytisk tilgang. Et andet styrende forhold er projektets tilknytning til CHANGE. Først vil jeg derfor beskrive CHANGE studiet, dets formål, design og metoder.

### CHANGE

CHANGE interventionen var et randomiseret, kontrolleret studie. Deltagerne blev via lodtrækning allokert til tre forskningsarme med hver deres indhold. De tre forskningsarme var for det første en livsstilsindsats, bestående af et tilbud om en ugentlig kontakt til livsstilscoach gennem et år. Coachens opgave var at motivere til livsstilsændringer, hvad angår rygning, kostændringer og fysisk aktivitet gennem en manualiseret indsats. Livsstilscoachen havde endvidere til opgave at understøtte monitorering af risikofaktorer og behandling af somatisk sygdom gennem egen læge. Den anden forskningsarm tilbød kontakt til en care-koordinator, der alene skulle understøtte kontakten til egen læge med det nævnte formål. Deltagerne i den tredje forskningsarm var en kontrolgruppe, og de bibeholdt den behandling, de hidtil havde modtaget (Speyer, Nørgaard, Hjorthøj, Madsen, Drivsholm et al. 2015). Med dette design blev det muligt at undersøge, hvorvidt det havde en effekt på det fysiske helbred at modtage støtte til somatisk behandling, og om livsstilsinterventionen i givet fald havde en yderligere effekt. Hvis det viste sig, at care-koordinationen ikke havde effekt, gjorde det nævnte design det muligt at konstatere, om livsstilsinterventionen var virkningsfuld i sig selv.

Kriterierne for at blive inkluderet i interventionsstudiet var, at den potentielle deltager var over 17 år, havde en diagnose inden for skizofrenispektret, ved-

varende vrangforestillinger eller en skizo-affektiv lidelse målt efter ICD 10 diagnostiske kriterier, havde et taljemål, der oversteg sundhedsstyrelsens anbefalinger, og havde underskrevet en samtykkeerklæring. Personer, der var gravide eller ikke opfyldte betingelserne for at underskrive en samtykkeerklæring, var udelukket fra at deltage. I realiteten er sundhedsstyrelsens anbefalede taljemål så stramme, at de fleste, der opfyldte de diagnostiske kriterier, kunne inkluderes. I alt blev 428 personer inkluderet og ligeligt fordelt i de tre forskningsarme.

Interventionernes resultater blev målt på en række parametre, opdelt i et primært og flere sekundære outcomes. Det primære outcomemål var et sammensat mål, med betegnelsen PRECARD<sup>®4</sup>, der angiver den estimerede risiko for iskæmisk hjertesygdom<sup>5</sup> efter en periode på 10 år. De sekundære outcomemål var kondition, taljemål, blodtryk samt fedt- og sukkerindhold i blodet. Desuden blev der målt på en række medicinske, og socioøkonomiske data, samt på livskvalitet (Speyer 2016).

Deltagerne i CHANGE blev henvist fra psykiatriske behandlingsenheder og indbudt til en inklusionssamtale af ca. 4 timers varighed, hvor der blev foretaget en række tests og prøver<sup>6</sup>. Efterfølgende blev deltagerne med brev orienteret om, hvilken forskningsarm de tilhørte og blev, for de to interventionsgruppers vedkommende, indbudt til møder med henholdsvis en carekoordinator og en livsstilscoach. Det første møde kunne i lighed med de føl-

---

<sup>4</sup> This composite measure includes: sex, family history of CVD (defined as parents suffering fatal or non-fatal cardiovascular event before the age of 55 (father) or 60 (mother); prior heart disease (defined as myocardial infarction or verified atherosclerosis of coronary arteries); +/- smoking; +/- diabetes mellitus (HbA1c-based or receiving anti glyceemic drugs); total cholesterol, high density lipoprotein cholesterol; systolic blood pressure; and body mass index. Absolute risk was defined as the probability of a clinical event (ischemic heart disease, myocardial infarction, stroke, death) happening to a person within 10 years. Ischemic heart disease was defined as hospitalization for myocardial infarction or angina pectoris. Age was simulated to be 60 years, to reach a substantial level of risk. Jørgensen, T. et al. (2003) A randomized non-pharmacological intervention study for prevention of ischaemic heart disease: baseline results Inter99. *Eur J Cardiovasc Prev Rehabil.* 2003;10(5):377-386.

<sup>5</sup> Iskæmisk hjertesygdom er en samlet betegnelse for forskellige lidelser, der både omfatter blodprop i hjertet, akut myokardie infarkt, bryst smerter samt stabil/ustabil angina pectoris (Christensen et.al. 2005).

<sup>6</sup> Blandt andet blodprøver, konditionstest på ergometer cykel, afførings- og urinprøver, kognitive test, livskvalitet, vægt samt psykiatriske rating skalaer.

gende foregå i deltagerens hjem, på livsstilscoachens/care-koordinatorens kontor eller på en tredje lokalitet efter deltagerens ønske.

Det var hensigten, at deltagergruppen skulle være repræsentativ for den samlede population af patienter med de nævnte diagnoser. Det er efterfølgende diskuteret, om der blandt deltagerne i CHANGE var en overrepræsentation af mennesker, der på forhånd var interesserede i at ændre livsstil. Dette må i henhold til interventionens design anses at være en fejlkilde, der kan opstå i kraft af, at psykiatrisk personale oplyser og opfordrer til deltagelse, og derfor kan favorisere de 'motiverede'. På baggrund af baseline data kan denne formodning ikke bekræftes, da en række karakteristika blandt de inkluderede i CHANGE er sammenlignelige med gruppen af mennesker med tilsvarende diagnostiske træk. Det gælder eksempelvis medicinering (dosis og præparatvalg) (Speyer 2017).

CHANGE projektet havde et såkaldt pragmatisk design<sup>7</sup>, der sigtede mod at inkludere en, for populationen af mennesker med skizofreni, repræsentativ deltagergruppe, og tilsvarende tilstræbte, at interventionen var fleksibel hvad angår mål, metoder og lokalitet. Hensigten bag dette design var at afprøve metoder til at skabe livsstilsændringer, der kunne overføres til det reelle hverdagsliv. Herved adskiller livsstilsinterventionen i CHANGE sig fra mange andre studier, der angår livsstil og er rettet mod udvalgte personer i målgruppen (unge eller specielt motiverede), eller finder sted under rammer, der understøtter livsstilsændringer, fx under indlæggelse (Speyer 2017).

Coachenes arbejde var tilrettelagt efter en manualiseret indsats, men denne indsats var som nævnt tilstræbt fleksibel i forhold til informanternes hverdagsliv og motivation. Det lå således fast, at coach og deltager skulle udarbejde mål, der undervejs blev reformuleret ud fra en intention om gradvis at involvere alle livsstilsområder. Det var op til informanterne, om de ville arbejde med et eller flere livsstilmål og om hvordan målet konkret skulle formuleres, ligesom det var forudset og acceptabelt, hvis en deltager ikke var interesseret i et målrettet samarbejde. Coachens arbejde blev i så fald rettet mod at etablere en tillidsfuld kontakt til den pågældende, der skabte forudsætninger for et mere målrettet samarbejde (Drivsholm & Madsen 2016). Der var en eksplicit

---

<sup>7</sup>Pragmatic components were the limited exclusion criteria together with active recruitment, the assertive and flexible intervention and broad range of outcomes including patient-centered outcomes (quality of life) (Speyer 2016)

opmærksomhed på at respektere den enkeltes grænser, samt på at frembringe og bygge på de pågældendes egne værdier og præferencer. De opstillede mål skulle være realistiske og attraktive for deltageren således, at de pågældende så vidt muligt oplevede at få små succeser undervejs (Speyer et al. 2015). I de første samtaler var det tilstræbt at udforske deltagerens perspektiv på sundhed, samt den pågældendes opfattelser af, hvorledes de enkelte samtaler skulle forløbe og finde sted (Drivsholm & Madsen 2016).

Indsatsen byggede på metoder, der i den evidensbaserede forskning havde vist bedst mulige resultater, og coachene blev uddannet og superviseret i at anvende disse metoder. Metoderne bestod i en assertiv tilgang, motivational interviewing, stages of changes samt i diverse kognitive terapeutiske metoder. Coachene samarbejdede med en række andre aktører, der på forskellig vis indgik i deltagerens liv. Det var således et erklæret mål at understøtte deltagerens somatiske og psykiatriske behandling, og, hvor det var relevant, at koordinere målsætninger og initiativer, fx ved at deltage i fælles møder (Drivsholm & Madsen 2016). Coachene og de kvantitative forskere havde adgang til CHANGE deltagerens journaler fra den psykiatriske behandling. Foruden ugentlige møder mellem coaches og deltagere, tilbød coachene at deltage i fælles aktiviteter, og der blev i et vist omfang oprettet grupper i CHANGE regi, herunder rygestopgrupper. Gennem CHANGE blev deltagerne tilbudt gratis medlemskab af et fitnesscenter, og der var mulighed for at modtage gratis nikotin præparater.

Jeg har valgt alene at rette min interesse mod deltagerne i den forskningsarm, der omhandlede livsstilsændringer. Det skal nævnes, at der, som det var tilfældet hvad angår livsstilsinterventionen, ikke var nogen effekt af carekoordinatorens indsats.

## Empiridannelse

Forløbet af mit feltarbejde og rekrutteringen af informanter havde tæt tilknytning til design og metoder i CHANGE studiet.

### **Hvilke informanter**

Mine informanter blev rekrutteret gennem CHANGE coachene, og de var derved gennem en dobbelt selektionsproces. Først skulle de gennem inklusionsprocessen i CHANGE, dernæst blev de af coachene opfordret til at møde

mig. Dette har givet haft betydning for, hvilke informanter jeg fik kontakt med.

Jeg havde på forhånd aftalt med coachene, at de skulle forhøre sig hos deltagere med forskellig baggrund. Jeg ønskede, at informanterne bestod af mennesker med og uden erfaring med livsstilsændringer, og med og uden interesse for at få en sundere livsstil. Tilsvarende havde jeg et ønske om, at andelen af mænd og kvinder var lige, og jeg ønskede både unge og ældre informanter. Endelig var det intentionen, også at inkludere informanter med en ustabil social situation hvad angår psykiske og sociale forhold.

Det viste sig, at det ikke var muligt at rekruttere informanter, der hverken havde erfaring med at foretage livsstilsændringer eller havde lyst til at gøre forsøget, og de informanter, jeg fik kontakt til, levede tillige alle under relativt stabile vilkår. Jeg forstod, at der ikke var tale om en uvilje blandt coachene hvad angår at spørge deltagere med disse karakteristika. Coachenes første prioriteret var af indlysende årsager selv at etablere en stabil kontakt til de nævnte deltagere, og de anså det som en potentiel barriere herfor, hvis de samtidig skulle informere om og skabe interesse for mit projekt.

Der er særlige erfaringer, der ikke er repræsenteret i mit empiriske materiale. Ingen af informanterne havde en anden etnisk baggrund end dansk, og bortset fra en enkelt, der ind imellem røg hash, var der ingen informanter, hvis hverdag var præget af et stort brug af alkohol, hash eller stoffer. Desuden havde informanterne en relativt velordnet økonomi og boligsituation. Og endelig var også deres psykiske tilstand relativt stabil og håndterbar, fraset en enkelt informant, der flere gange blev indlagt i den periode, feltarbejdet fandt sted. Dette har betydning for den viden afhandlingen formidler. Selv om jeg ikke anser informanterne som repræsentanter som en gruppe, har livsomstændigheder betydning, også betydning for livsstil og livsstilsændringer, hvilket jeg vil søge at medtænke i afhandlingens analyser, og jeg vil opfordre læseren til at gøre det samme.

## **Hvordan**

På møder i CHANGE teamet blev det besluttet hvilke deltagere, der skulle opfordres til at deltage i mit forskningsprojekt på baggrund af de kriterier, jeg havde opstillet. I flere tilfælde talte jeg med coachene og CHANGE teamlederen om, hvorvidt en specifik deltager var relevant. Var det tilfældet, blev den pågældende person gennem coachen informeret om nærværende projekt

og fik udleveret en folder med diverse oplysninger om dets formål og forløb, samt et foto af mit ansigt. Hvis den pågældende herefter stadig var interesseret, blev de opfordret til at ringe eller skrive til mig, og jeg fik diverse kontaktoplysninger. Når vi fik kontakt, foreslog jeg i alle tilfælde, at vi i første omgang skulle mødes uforpligtende, så informanten kunne hilse på mig, før hun eller han traf sin beslutning. Alle førstegangsmøder fandt sted i informanternes hjem, bortset fra mødet med en enkelt, der ønskede at vi skulle mødes på et kontor hos CHANGE.

Gennem den beskrevne rekrutteringsproces fik informanterne og jeg et indtryk af hinanden allerede før vores første møde. Jeg havde talt med coachene om, hvilken 'type' informanter jeg eftersøgte. Informanterne havde hørt om mit projekt og fået informationsmaterialet. Coachene havde adgang til deltagerens psykiatriske journal samt til informationer fra inklusionssamtalen med den kvantitative forsker. Jeg ønskede ikke at få disse oplysninger, og informanterne fik at vide, at der i det fremtidige forløb ikke ville blive videregivet nogle oplysninger mellem coachene og jeg.

Så hvilke informanter fik jeg kontakt til.

Jeg fik kontakt til Anne, Emil, Bjørn, Bjarne, Lone og Else, der alle uden tøven efter første møde sagde ja til at indgå i projektet. Som det vil fremgå, fraskagde både Bjørn og Lone sig på forskellig vis kontakten med mig før planlagt. Emil, Bjarne og Anne er først i trediverne, og Bjørn, Lone og Else er mellem halvtreds og tres. Ved projektets indledning er alle uden for arbejdsmarkedet, og fire er på førtidspension. Bjarne bor på et socialpsykiatrisk bosted, og kun Emil bor sammen med sin kæreste.

## **Etnografisk feltarbejde, hvor og hvor længe**

Som følge af min vidensinteresse har jeg valgt at foretage et etnografisk inspireret feltarbejde. Min intention var at nærme mig informanternes hverdag, erfaringer og meningstilskrivninger ved at tage del i deres hverdag. Jeg har fra afhandlingens indledende faser været inspireret af Kirsten Hastrup, der netop fremhæver, at det er etnografens opgave at træde ind i den verden man ønsker at undersøge (Hastrup 2010). At være åben for tid, rum og de sociale relationer. Ifølge Hastrup må etnografen bruge sig selv og 'tage felten på sig'. Som følge heraf er subjektiviteten ikke en hindring, men etnografens eneste redskab. Inspireret heraf ønskede jeg at tage del ved at være fysisk til stede i informanternes hjem og på andre for dem vanlige steder, men også ved at in-

volvende mig i relationer, fællesskaber, praktiske gøremål og handlinger i deres hverdagsliv.

Jeg planlagde, at mit feltarbejde skulle finde sted over 12-16 måneder. Et longitudinelt perspektiv var væsentligt hvad angår min interesse for CHANGE interventionens forløb og betydning. Desuden anså jeg et vist tidsspænd for feltarbejdet som væsentligt, hvis jeg og informanterne skulle have mulighed for at etablere en relation og for, at jeg skulle kunne indstille mine sanser og tilstedeværelse på at opleve deres hverdag på deres betingelser. Min intention var at være på besøg hos informanterne på en anden måde, end jeg havde været i mit tidligere professionelle virke som kontaktperson i OPUS.

Jeg tilrettelagde feltarbejde, så det var opdelt i tre perioder af en måneds varighed, fordelt ud over det samlede forløb. Disse perioder var placeret, så jeg bedst muligt kunne få indsigt i informanternes erfaringer med at deltage i CHANGE. Første periode lå så tæt som muligt efter det første møde mellem informant og coach, hvilket i praksis var en til fire måneder. Her efter fulgte en måneds feltarbejde omkring halvvejs inde i informantens forløb i CHANGE. Det sidste feltarbejde fandt sted mellem fire og seks måneder efter afslutningen af interventionen. Denne tidsplan blev i det store og hele realiseret med få justeringer i forhold til, hvad der var praktisk muligt.

I perioderne med feltarbejde tilstræbte jeg at se informanterne ca. en gang om ugen, hvilket viste sig at passe godt overens med det faktiske forløb. Nogle gange gik der længere tid mellem aftalerne, som når en informant pludselig blev indlagt eller havde travlt med at passe Jobcentret og arbejdssøgningen. Det forekom sjældent, at informanterne ønskede at se mig hyppigere end den ene gang om ugen.

Når jeg besøgte informanterne i deres hjem, varede besøget ofte omkring en time. Jeg havde en intention om at blive så længe, det var mig muligt, men ofte fik jeg efter en times tid en fornemmelse af, at jeg gerne måtte gå igen. Nogle gange var det ikke svært at fornemme, hvor længe jeg skulle blive, da nogle informanter høfligt bad mig om at gå, når de fik nok af mit selskab. Med andre var det vanskeligere. Jeg kunne måske opleve en vis spænding i stuen, iagttage en kropslig uro eller bemærke, at sætninger blev afbrudt, næsten før de blev sagt. Og jeg fik en fornemmelse af, at besøget gerne måtte stoppe. Ved andre lejligheder oplevede jeg ikke tidsmæssige begrænsninger. Der opstod en ro mellem informanten og mig, med pauser i samtalen og lejlighed til at lade tankerne flyde. Mine besøgs relative korte, men dog forskelli-

ge varighed, er i bakspejlet oplysende, eksempelvis hvad angår min feltrolle og hjemmets betydning som ramme for vores samvær. En pointe er, at jeg var og forblev en slags gæst, man som vært må tage et vist hensyn til. Besøgets varighed må derfor være afmålt i en eller anden forstand.

Foruden at komme på besøg har jeg ofte spurgt, 'Hvis jeg skal se de dele af din hverdag, som du synes er vigtige, hvad synes du så jeg skal med til'. Jeg har også selv foreslået aktiviteter, som jeg mente kunne være indsigtsgivende, og spurgt, 'Vil du vise mig dit kvarter?', 'Vil du vise hvor du er vokset op' eller, 'Må jeg deltage når du laver mad til de andre i botilbuddet'.

Sammen med informanterne gik jeg tur, vi trænede sammen i et fitness center, spillede badminton, cyklede ture, og jeg deltog i samtaler mellem informanten og coachen eller var med på værtshus, hos fodterapeut, i supermarked eller på distriktspsykiatrisk center. Alle disse steder, uden for hjemmets fire vægge, gav andre muligheder og andre samværsformer mellem informanten og jeg, end det var tilfældet for den besøgende gæst. Informanterne agerede forskelligt på forskellige steder, og min deltagelse blev anderledes og ofte mere legitim og ligetil end hjemme. Jeg blev også forpustet af at spille badminton med en informant, hvilket både ændrede min egen selvforståelse, og sandsynligvis også hendes opfattelse af mig og vores relation.

Når jeg sammen med informanten befandt mig på de steder, de var fortrolige med, oplevede jeg ofte disse omgivelser på nye måder. Da jeg sammen med en informant luftede hendes hund på plænerne, der omkransede boligblokke, hvor hun boede, viste omgivelserne sig på en ny måde. Jeg fornemmede, at det ikke bare var et trøstesløst forstadskvarter, men også et sted for samvær ved de små jordlodder i udkanten af græsplænen neden for lejligheden, hvor beboerne kunne dyrke grøntsager og blomster.

Hvad angår tiden varede informanternes og mit samvær uden for hjemmet betydelig længere end mine besøg i hjemmet, og blev ofte afgrænset mere selvfølgeligt af aktivitetens varighed.

Opsummerende er det min erfaring, at hjemmet var en vanskelig arena hvad angår at tage del i informanternes verden. Samtidig skabte samvær i hjemmet en særlig intimitet og nærhed til sider af livet, der ofte ikke udspiller sig andre steder. Hjemme var et helt uundværligt sted for mig at deltage i hvad angår indsigt i hverdagens betydning og meningstilskrivning. Hertil må tilføjes, at samvær på andre for informanten betydningsfulde steder skabte indsigt i, at hverdagen har andre sider end det liv, der finder sted inden for hjemmets rammer.



## Interviews

Jeg planlagde at foretage to former for interviews. Et livshistorisk interview ved feltarbejdets indledning, og et afsluttende interview med et tilbageblik på forløbet i CHANGE. Begge former for interviews er optaget og sidenhen transskriberet.

Mit formål med en livshistorisk tilgang var den helt basale, at jeg ønskede kendskab til informanternes livsforløb samt erfaringer med de aktiviteter og vaner, CHANGE rettede sig imod. Jeg anså denne viden som betydningsfuld for at forstå informanternes aktuelle hverdag og deres erfaringer med at ændre livsstil. Ved feltarbejdets begyndelse var jeg især optaget af vaner omkring fysisk aktivitet og bevægelse, og jeg ønskede derfor at kende til informanternes erfaringer hermed. Jeg ønskede med det indledende interview at dagsordenssætte kropslige erfaringer.

Jeg planlagde, at de livshistoriske interviews skulle have en meget åben form, der kunne give mulighed for at få indblik i informanternes egen version af deres livsforløb, og i hvad de fandt vigtigt eller mindre vigtigt at formidle til mig. Med styrende spørgsmål frygtede jeg at gå glip af erfaringer, jeg ikke havde forudset som betydningsfulde at inddrage i en interviewguide. Informanternes selektering hvad angår, hvilke forhold de valgte at fortælle om, fandt jeg ligeledes kunne være oplysende.

Jeg trak på en livshistorisk tradition, der tilstræber at forstå samspillet mellem identitet og socialitet. Livshistorien anså jeg som en persons samlede fortælling om sit liv og dermed som en måde, hvorpå personen konstruerer sig selv (Davies 2008, Andersen, Dausien & Larsen 2005). Jeg har i kapitel 4 teoretisk uddybet forståelsen af betydningen af menneskers livsforløb, som jeg kun kort vil omtale i det følgende.

Jeg var især inspireret af en psychosocial<sup>8</sup> forskningstradition, repræsenteret ved de engelske forskere Wendy Hollway og Tony Jefferson, der har udviklet en biografisk interviewmetode kaldet FANI metoden (Hollway & Jefferson 2013). Grundtanken er, at mennesker ikke er rationelle og realistiske, men

---

<sup>8</sup> Jeg refererer i afhandlingen både til en psychosocial og en psycho-societal forskningstradition. Der er tale om to traditioner der deler grundlæggende teoretiske inspirationer, men på nogle punkter har divergerende opfattelse, jeg ikke vil redegøre for i denne sammenhæng. Når jeg bruger betegnelsen psychosocial refererer jeg specifikt til engelske teoretikere, og med anvendelsen af betegnelsen psycho-societal til en forskningstradition med både engelske, danske og tyske rødder.

derimod må forstås som forsvarende subjekter, der gennem ubevidste forsvarsmekanismer beskytter sig imod konfrontation med den angst, der kan opstå i mødet mellem egne forståelser og realiteterne. I denne tænkning kan selv ikke den bedste interviewteknik formå at afdække de faktiske forhold. Mennesker kan principielt ikke sige tingene, som de er. Som konsekvens heraf er to forhold af afgørende metodologisk og metodisk betydning. Det ubevidste og de frie associationer. Grundet de ubevidste mekanismer må betydningsindholdet i et interview tolkes frem af materialet, og både fortællingens form og den indholdsmæssige gestalt kan afsløre ubevidste dynamikker, der strukturerer erindringen. En væsentlig pointe er, at viden skabes som en samproduktion mellem interviewer og den, der bliver interviewet, hvor interpersonelle ubevidste mekanismer fra begge sider gør sig gældende. Fortolkning heraf bidrager til at producere viden. FANI metoden udgjorde på mange måder en grundfigur for min interviewform.

Foruden FANI metoden var jeg inspireret af den tyske forsker Bettina Dausien<sup>9</sup> og hendes fremhævelse af potentialerne ved at inddrage et kropsperspektiv i interviewform og fortolkning. Dausien fremhæver fortællingen som en kommunikationsform, der kan fremme en svækkelse af informantens refleksive kontrolstrategier, hvilket skaber mulighed for at dykke ned i erindringsstrømme, der rummer emotionelle og kropslige aspekter. Det er en pointe, at fortællingen foruden kernehistorien præsenterer en 'gård', der rummer det kropslig-rummelige arrangement. Disse aspekter er ikke bevidste, men kan skrives frem i tolkningsprocessen. Kropsligheden er altid med og sætter spor i teksten. Formerne og betingelserne for talen må derfor, som det i øvrigt også er tilfældet hvad angår FANI metoden, inddrages i analysen (Dausien 2005).

Så meget om baggrunden. Dernæst min plan. Jeg ville foretage et livshistorisk, løst struktureret interview med baggrund i ovenstående inspirationer. Min interviewguide bestod af et åbende spørgsmål, 'Vil du fortælle mig din kropshistorie', som en invitation til, at informanten kunne forme deres egen fortælling, understøttet af mine nonverbale og verbale ytringer, der havde til formål at bakke op om fortællingen så vidt mulig uden at styre den. Inspireret af FANI metoden planlagde jeg, at interviewet kunne bestå af flere 'runder'. Den første fortælling kunne danne baggrund for en ny fortælling på baggrund af de erindringsspor og associationer, der blev skabt hos informanter i første

---

<sup>9</sup> Dausien er inspireret af symbolsk interaktionisme og Schutz biografiteori (Andersen, Dausien & Larsen 2005).

runde. Jeg var, ikke mindst på baggrund af min professionelle erfaringer med feltet, helt på det rene med, at interviewet kunne udvikle sig i helt andre retninger, end jeg havde planlagt. Efter et pilotinterview begav jeg mig ud i opgaven og stolede på, at jeg på baggrund af min intuition og erfaring ville kunne navigere i de enkelte situationer.

Hvordan forløb interviewene så. Det var åbenlyst, at det for samtlige informanter var en vanskelig opgave at fortælle deres historie. Jeg erfarede dog også, at interviewene tillige blev oplevet som en mulighed for at fortælle om deres livsforløb til en person, der havde interesse i at lytte. Først og fremmest var interviewene af meget forskellig karakter, og jeg fik behov for min intuition og erfaring til at improvisere og omorganisere interviewet i situationen. Nogle interview blev som følge heraf betydelig mere understøttet af mine spørgsmål end planlagt. I disse tilfælde tilstræbte jeg stadig at følge fortællingens spontane forløb. Jeg brugte eksempelvis, hvor jeg anså det for nødvendigt, korte reformuleringer af den foregående sætnings betydningsbærende indhold. Især interviewets start kunne være vanskelig og, foruden det indledende spørgsmål om kropshistorien, kunne jeg derfor supplere med spørgsmål som, 'Måske kan du fortælle mig om det første du kan huske', eller, 'En begyndelse kan være, at du fortælle mig hvor du er vokset op'.

Det var karakteristisk, at informanterne var i vildrede over hensigten med interviewet og over den åbne form. Den båndoptager, jeg lagde mellem os på bordet, afstedkom desuden et markant skift i stemningen. Fra en mere uformel interesse fra min side til en stemning hvor samtalen pludselig blev bindende og seriøs. Informanterne havde på forhånd erfaringer med forskellige former for interviews, hvilket bidrog til forvirringen. Hvilken form for interview skulle de indstille sig på. De kendte alle til at fortælle deres historie til en psykiater og i en behandlingskontekst, fx i forbindelse med indlæggelse. En enkelt var overbevist om, at interviewet var målrettet nyhedspressen, og ville derfor sikre sig at blive anonymiseret. Flere havde sandsynligvis en forventning om, at de nu skulle igennem endnu et forskningsinterview, som det de kendte fra inklusionen i CHANGE. Min opgave var at skabe en ny ramme, der gav plads til den form for interview, jeg ønskede. Det viste sig, at min indledende opfordring til informanterne om at fortælle deres kropshistorie, i den henseende var produktiv, omend måske nok på en anden måde, end jeg havde forventet. Spørgsmålet var åbenlyst forvirrende og skabte derfor mulighed for andet end den mere forudsigelig standardhistorie. Det livshistoriske interviews udfordringer har givet vakt et vist ubehag, hvilket begrænsede de konkrete informationer jeg fik. Det er i den henseende oplysende, at kun en

enkelt informant gik med på at lade interviewet antage flere runder. De øvrige afviste med formuleringer som, at de vist allerede havde fortalt det vigtigste. Men den åbne form viste sig trods vanskeligheder også at være konstruktiv. Jeg fik uventede og fyldige personlige historier, og interviewformen skabte rum for meget forskellige fortællestile. I forlængelse af Dausien, Jefferson og Hollway bidrog netop fortællingens form og stil til, at jeg i mine analyser kunne komme bagom den formelle fremstilling. Det var tilfældet, når en afbrudt fortællestil gav mig indsigt i et liv med mange brud og kaotiske hændelser. I andre tilfælde gav energiske, ordrige og billedskabende fortællinger dybde og betydning til senere udtalelser og hændelser. Ikke mindst fik jeg som tilstræbt en viden, der gav grundlag for at forstå betydningen af informanternes hverdagshændelser og af de aktiviteter, de deltog i som følge af deres engagement i CHANGE.

Ved feltarbejdets afslutning foretog jeg et interview, der var struktureret omkring særlige tematikker, men med en relativ ustruktureret form. Jeg tilstræbte, at interviewet skulle forløbe uformelt. Igen afstedkom båndoptageren, de papirer jeg hev op af tasken og italesættelsen af, at nu kom der et interview, en markant ændring af samværet. En enkelt informant afslog da også min opfordring til interview og mente, at vi nok havde været omkring de vigtigste spørgsmål. Det var i øvrigt en informant, der i det livshistoriske interview havde udvist en stor åbenhed omkring et, set fra min stol, endog meget barskt livsforløb. Min fornemmelse var, at hun ikke ønskede at gentage denne erfaring. To informanter havde valgt at afslutte forløbet før planlagt. Den ene var trods det med på, at jeg ved det tidspunkt, forløbet skulle have været afsluttet, kom på besøg med min båndoptager og foretog et interview. For den anden informants vedkommende var det ikke muligt, da vi havde mistet kontakten.

Formålet med det afsluttende interview var at supplere de informationer, jeg havde fået gennem vores hidtidige uformelle samtaler. Det var endvidere et formål at bringe nogle af mine tolkninger og vurderinger i dialog med informanternes forståelser og selvopfattelse. Jeg var interesseret i en eventuel diskrepans mellem de rationelle ytringer på den ene side, og på den anden side andre former for kommunikation som handlinger, kropslige ytringer og spontane udbrud, jeg havde stiftet bekendtskab med gennem feltarbejdet. Jeg anså ikke interviewet som en validering af mine indtryk, men som endnu en mulighed for analytisk refleksion. Og her havde informanternes forståelser en vis vægt.

Mine spørgsmål omhandlede forløbet i CHANGE, de mål informanterne havde sat sig, det udbytte de havde opnået, samt hvad de kunne tage med sig og havde planer om i fremtiden. Ikke mindst ønskede jeg indblik i de erfaringer, der lå bag svarene på disse spørgsmål. Jeg stillede desuden mere generelle spørgsmål om, hvad sundhed bestod i og betød for dem. Hvordan de så på det at have en diagnose og være i behandling. Samt om hvordan de så på deres nuværende hverdag, og om hvilke ønsker, forhåbninger og drømme de havde for fremtiden.

Det umiddelbare indtryk jeg havde efter interviewene var, at interviewene ikke havde bragt meget nyt i forhold til de informationer og indtryk, jeg hidtil havde fået. I en senere analyse viste interviewene sig dog på flere måder at være værdifulde. I mange tilfælde fik jeg sprog på nogle af de indtryk, jeg havde gjort mig, og disse indtryk blev på væsentlige måder uddybet med eksempler og argumenter. Det angår for eksempel spørgsmålet om betydningen af at have en psykiatrisk diagnose. Interviewene var også anledning til at få empirisk materiale, der omhandlede spørgsmål, vi ikke tidligere havde været inde på, fordi de rakte ud over den aktuelle hverdag. Det gælder for eksempel drømme og visioner for fremtiden.

I nogle tilfælde syntes der at være en uoverensstemmelse mellem det, informanterne fortalte, og de formodninger, jeg havde gjort mig. To informanter udtrykte et stærkt ønske om, at CHANGE ville fortsætte trods det, at de ikke havde opnået resultater, men derimod udvist frustration. Den ene informant havde endda udtrykt følelser af opgivelse i forbindelse med forsøget på livsstilsændringer. Dette forhold har på produktiv vis givet anledning til og understøttet mine fortolkninger af ambivalens som en integreret del af at søge at ændre livsstil.

Endelig er det væsentligt, at jeg via interviewtransskriptioner fik sammenhængende verbale beskrivelser, som jeg i afhandlingen har kunnet gengive ordret, hvilket har styrket formidlingen af stoffet.

Det var min plan at foretage det afsluttende interview ved mit sidste besøg hos informanterne, en plan jeg ændrede som tiden for afslutningen nærmede sig. Vores afslutning forekom at være vigtig, og jeg ønskede derfor ikke at skubbe den formelle interviewsituation ind imellem informanten og jeg ved denne lejlighed. Tværtimod søgte jeg at skabe en ramme, hvor vi kunne sige farvel til hinanden. Det var mærkbart også for mig, at vi gennem et år var kommet tættere på hinanden. Jeg ønskede at formidle, at det havde stor betydning for mig, at de havde delt deres erfaringer og hverdag med mig. For at

markere afslutningen og som en symbolsk markering af taknemmelighed, gav jeg en lille gave, eller vi aftalte, at jeg tog noget med, vi kunne spise sammen.

## **Træde ind og ud af andres liv – Ethiske overvejelser**

Jeg var fra forberedelsen og under forløbet af feltarbejdet optaget af den betydning, det på et personligt plan kunne have for informanterne at indgå i projektet. Især var jeg optaget af de ulemper, det kunne indebære at åbne sig og knytte en kontakt til et fremmed menneske, som derefter ville træde ud af hverdagen igen.

På et formelt plan søgte jeg at tage højde for nogle af de omkostninger, informanternes deltagelse i projektet kunne medføre. Informanterne er anonymiserede, ikke alene hvad deres navn angår, men også hvad angår signifikante livsomstændigheder, der gør det muligt at genkende den enkelte.

Jeg havde tavshedspligt, også hvad angår udvekslinger af informationer med coachene og de øvrige forskere i CHANGE. Informanterne underskrev en samtykkeerklæring, hvoraf det tydeligt fremgik, at de til enhver tid kunne trække sig fra projektet, uden det fik konsekvenser for deres behandling, deltagelse i CHANGE eller andet. Endelig var projektet godkendt af datatilsynet.

Vanskeligere var det at navigere i etiske dilemmaer på et relationelt plan. Kontakten imellem informanterne og mig blev skabt på særlige vilkår. Den var fra min side både tidsmæssigt afgrænset og formålsbestemt, samtidig med at jeg netop søgte at overskride disse begrænsninger. Udgangspunktet var for så vidt klart. Jeg havde været omhyggelig med at informere om forløb og betingelser for deltagelse.

Som jeg håbede, gav informanterne mig lov til at træde ind i deres stue, i konkret og overført betydning. De fortalte mig om oplevelser fra deres liv, de ikke delte med mange andre. Det var en vedvarende balanceakt at vurdere, i hvor høj grad jeg skulle mase på med det formål at skabe en fortrolig relation, og få adgang til deltagelse i hverdagen som andet end en formel gæst. Og på den anden side, hvor meget jeg skulle holde mig tilbage. Denne balanceakt berørte en række aspekter af vores kontakt. Hvor vi skulle mødes, på hvilket tidspunkt af døgnet, hvor længe et besøg skulle vare, og hvilken type spørgsmål jeg stillede i formelle interviews og uformelle snakke. Det har i alle forskningsmæssige sammenhænge betydning at involvere sig i andre menneskers liv (Kvale & Brinkmann 2009), og jeg vil argumentere for, at betydningen kan være mere tungtvejende, når der er tale om mennesker, der på forskellig vis kan siges at have et vanskeligt eller udsat liv (Prieur 2005). At informanterne

på afgørende punkter var udsatte fremgår af afhandlingens analyser. Karakteristiske vanskeligheder består netop i oplevelser af udelukkelse fra fællesskaber og manglende anerkendelse, hvilket var oplevelser, jeg i mindst muligt omgang ønskede at bidrage til.

Feltarbejds design gav mig en vis mulighed for at manøvrere på måder, jeg syntes var acceptable. Feltarbejds varighed skabte både mulighed for tilknytning men også mulighed for afslutning, da dets faseopdeling indebar flere afslutninger undervejs. Derved blev det åbenbart, at jeg var en person, der ikke alene kom men også gik igen. I sidste fase af feltarbejdet neddrolede jeg så vidt muligt mit engagement og italesatte, at vi snart ikke skulle ses mere. Jeg spurgte afslutningsvist, hvordan det havde været, at jeg kom på besøg. Dermed gav jeg plads til en fælles refleksion eller bearbejdning, der også involverede mine oplevelser. Trods mine intentioner om ikke at skuffe eller såre unødigt, havde jeg i flere tilfælde en følelse af at være trådt over strengen, ved at åbne for et personligt engagement, jeg ikke kunne leve op til på længere sigt. Det er fx tilfældet i ovenstående eksempel med informanten, der afslø det afsluttende interview. I et tilbageblik ved jeg ikke, om jeg kunne have grebet forløbet an på afgørende anden vis. Det var mit indtryk, at mit engagement i overvejende grad havde bibragt gode erfaringer med en social relation, men som nævnt også til skuffelse.

## **Feltnoteskrivning**

Med mine feltnoter har jeg tilstræbt at nedskrive mest muligt af det, der fandt sted, og af det der blev sagt under feltarbejdet. Jeg har nedskrevet hændelsesforløb, iagttagelser af situationer og resumeer af samtaler. Jeg har beskrevet iagttagelser af fysiske steder som lejlighedens rammer og indretning, og af kropsbevægelser i forhold til rum, mennesker og genstande. Jeg har tillige beskrevet mine egne umiddelbare reaktioner i situationen. Jeg har bevidst lagt vægt på at genkalde mig sansninger, lyde, lugte, temperatur og berøringer. Jeg har med andre ord tilstræbt åben opmærksomhed og detaljerigdom. Jeg er vidende om, at det ikke er muligt at få alt med, og der må nødvendigvis forekommer en væsentlig sortering.

Feltnoternes organisering og indhold har ændret sig under forløbet. Indledningsvis søgte jeg at lægge mærke til det iøjnefaldende og signifikante, før det blev selvfølgelig for mig. Siden lagde jeg vægt på mine egne reaktioner, hvilket jeg senere igen underbetonede til fordel for beskrivelser af faktisk forløb

og hændelser. Jeg ønskede generelt at undgå 'hvorfor' refleksioner til fordel for 'hvordan' refleksioner (Hollway 2015, Emerson, Fretz & Shaw 2011).

Feltnoterne tog form af min analytiske interesse og af måden, hvorpå denne interesse ændrede sig undervejs. Feltarbejdets faseforløb var en god anledning til at revurdere retningen for mine observationer og prioritering af min skriftliggørelse af indtryk. Undervejs i feltarbejdet blev jeg for eksempel teoretisk optaget af vanemæssige handlinger, hvilket afspejlede sig i mine noter. Feltnoternes form var, som følge af mine interesseskift af varierende indhold og af varierende karakter. Feltnoterne var en del af den analytiske proces og bidrog til at styre min opmærksomhed både før, men også under feltarbejdet. Når det er sagt, er det en væsentlig præmis, at jeg ofte, når jeg var sammen med informanten, glemte mine på forhånd omhyggeligt udarbejdede og justerede opmærksomhedspunkter. Tilsvarende kunne de ikkeintenderet glide i baggrunden under nedskrivningen af mine feltnoter, hvor jeg ofte blev optaget af at søge at genkalde mig mest muligt af det, der fandt sted.

Konkret har jeg skrevet feltnoter, når jeg har forladt feltet, og på intet tidspunkt mens informanten og jeg var sammen. Fravalget har været enkelt, da jeg ikke så mig i stand til at være tilstede sammen med en informant samtidig med, at jeg nedskrev hurtige noter. Heller ikke hvis jeg trak mig til side, som det ofte er beskrevet som en mulighed (Emerson, Fretz & Shaw 2011).

Jeg lavede feltnoter hurtigst muligt efter feltarbejdet, og næsten uden undtagelse, den samme dag. Og jeg undlod at tale med andre om mine oplevelser, før jeg havde skrevet dem ned, for at holde dem frisk i erindringen uden for megen bevidst sortering eller farvning.

Som oftest skrev jeg, når jeg kom hjem, men andre gange, hvis det ikke var praktisk muligt, på et bibliotek eller et andet neutralt sted. Oftest har jeg, mens jeg skrev, haft en vis forvirring og usikkerhed overfor, om det jeg skrev var relevant og brugbart, ikke mindst hvad angår mine egne kropslige fornemmelser og sansninger. På baggrund af min teoretiske interesse for sanseligheden fastholdt jeg på trods heraf, at skrive detaljeret og med opmærksomhed på perceptioner og umiddelbare indtryk.

Som jeg vil argumentere for i de følgende kapitler om metodologi og metode, anser jeg en skarp skelnen mellem fakta og personlige refleksioner og indtryk som misforstået. Feltnoter må nødvendigvis tilvejebringe etnografens oplevelser af det, der finder sted. Dog finder jeg det muligt at fokusere opmærk-



somhed og nærvær i forskellig retning, både under feltarbejdet og i den efterfølgende skriveproces.

Denne første og umiddelbare skriveproces havde oftest to faser. Først foretog jeg en slags brainstorm inspireret og ikkekronologisk nedskrivning af flest mulig opmærksomhedspunkter. Umiddelbart herefter gennemgik jeg de hurtigt skitserede punkter, som jeg uddybede og omorganiserede til en mere sammenhængende tekst.

Siden har jeg omskrevet og redigeret mine feltnoter til en form for feltbilleder. Ofte er denne bearbejdning forløbet over etaper, og dette skriveforløb har været en del af den analytiske proces, som det er tilfældet med udarbejdelsen af de sceniske beskrivelser og hverdagsportrætterne.

### 3. Hverdagsportrætter

I dette kapitel præsenterer jeg de mennesker, jeg gennem mit feltarbejde har fulgt over et år. Jeg gør dette gennem portrætter af hver enkelte informant i dennes hverdagslige ramme. Teksten er læserens førstegangsmøde med informanterne, der er ganske særlige mennesker, der lever et ganske særligt hverdagsliv. Gennem præsentationerne skaber jeg desuden indblik i deltagerens forskellige bevæggrunde for at deltage i livsstilsinterventionen i CHANGE.

Portrætterne udgør afhandlingens første analysekapitel. De har en beskrivende karakter, men udtrykker nødvendigvis min forståelse, oplevelse og erkendelse, og er i kraft heraf en særlig vinkel på hverdagen. Med andre ord er portrætterne udtryk for en fortolkning. Denne forståelse af analyse har jeg begrundet nærmere i analysestrategien i kapitel 2. Jeg argumenterer her for, at den analytiske proces begynder allerede ved forberedelsen af feltarbejdet, og forløber fortløbende, gennem min deltagelse, udførelse af feltnoter og igennem analysekapitlerne. Som følge af, at jeg både anser min deltagelse i feltet og min skriftlige fremstilling som en del af analysen, vil jeg i kapitlet komme omkring disse to processer, foruden selve portrætterne.

Kapitlet rummer teoretiske og praktiske refleksioner over mit udgangspunkt for at forstå og fortolke informanternes hverdagsliv. Disse refleksioner tager udgangspunkt i betegnelser som nærhed og distance, intersubjektiv forståelse og forhandling af feltroller.

Kapitlet er struktureret således, at der skiftevis bringes et hverdagsportræt og metodiske refleksioner over min skriftlige formidling og feltarbejdsmetoder. Hensigten er at give læseren mulighed for at bringe de teoretiske pointer i dialog med hverdagsportrætterne, uden at der dog er tale om direkte sammenhænge og referencer mellem teori og analyse. Kapitlets opbygning skal i højere grad forstås som en invitation og som en inspiration til, at læseren foretager sådanne tværgående læsninger.

#### **Hverdagsportræt – Bjørn**

Bjørn kan lide at høre musik, det er hans 'livline til verden' og han uddyber ved at sige, at han gennem musikken får noget til smilehullerne. Ellers sidder

han bare og ser fjernsyn. Da jeg første gang er på besøg spørger han, om jeg vil høre musik, han har kanaler fra over 100 lande. Det vil jeg gerne, men ved ikke rigtig hvad jeg skal svare, da han spørger hvilken slags musik det skal være. Bjørn vælger så en ud af 30 kanaler fra Venezuela. Bjørn har selv spillet musik. Guitar, trommer, klaver, keyboard og endda violin. Det var med forskellige bands, men varede ikke så længe. Det var lidt noget rod, med alkohol og stoffer. Det skulle ellers være så sundt at spille musik og sådan.

Da vi taler om hvordan Bjørn trives med at bo i sin lejlighed, fortæller han at han aldrig får besøg, og at han heller ikke snakker med naboerne. Nogen gange står der nogen og ryger hash og drikker øl ved et af husene, men det gør han ikke mere. Han kan finde på at stille sig og snakke lidt, men der er det problem, at han ikke ryger hash eller drikker som dem. På mit spørgsmål om hvad han synes om kvarteret han bor i, svarer han, at det er dødssygt. Han kunne tænke sig at bo i sit eget hus, hvor han ville kunne høre musik om natten. Ved senere lejligheder går og cykler vi ture sammen, og Bjørn viser mig kvarteret han bor i. Ikke langt fra Bjørns lejlighed er det kvarter, hvor han boede som barn. I det område ligger en sø og nogle grønne områder, og Bjørn holder meget af dette sted. Han kunne slet ikke leve foruden.

På en cykeltur i maj måned har Bjørn på forhånd sagt, at han vil vise mig sit barndomshjem. Vi kører ud på små villaveje. Solen skinner stadig, og haver og buske blomstrer flere steder. Husene er relativt store og kvarteret fremstår velhavende. Bjørn har fortalt, at han er vokset op i et rækkehus af dårlig kvalitet. Jeg kan nu skimte nogle rækkehuse, som vi umiddelbart efter kører forbi. Der er en høj hæk omkring dem, og der er opsat stilladser flere steder. Bjørn peger et hus ud. Det er der han har boet. Jeg stiller nogle spørgsmål mens vi cykler forbi. Er det en boldbane, var hækken lige så høj? Hvordan er det at gense? Bjørn svarer kort at det er fint nok, hvis bare man kan holde de dårlige minder tilbage.

Første gang vi mødes fortæller Bjørn, at hans far ind imellem tog ham med, når faderen skulle på cykeltur i skoven. Ikke så tit, men indimellem. Gennem Bjørns tilværelse har det med motion været mere eller mindre intenst. Bjørn siger

Og jeg har altid ærgret mig over, når jeg ikke har kunne leve op til at dyrke kondi... Fordi det er meningen med velværet, ikke?

Bjørn fortæller, at det med at leve op til at bevæge sig, har været et vigtigt tema gennem tilværelsen. Hans energiniveau har været lavt siden 1980'erne, og

nogen gange også som barn. Fordi han mangler energi bliver han usund. Han spiser ikke rigtigt, får dårlig kondi og ryger cigaretter.

Gennem hele mit bekendtskab med Bjørn, var han optaget af sundhed. Mest af ændringer af sin livsstil, hvilket for Bjørn vil sige at træne, tabe sig og holde op med at ryge. Han udtrykker dog fra starten, og gentagne gange undervejs, skepsis overfor, om han vil kunne klare at ændre på disse vaner. Han går dog i gang med at træne i et fitnesscenter flere gange om ugen, først med sin coach og en anden CHANGE deltager, og sidenhen alene. Han ændrer sin kost, taber sig, og så går han over til at ryge e-cigaretter.

Den sidste gang jeg ser Bjørn, er der sket nogle ting, der har rippet op i hans liv. Han har de sidste par dage fået en del mails og breve vedrørende sin økonomi. Han lukker mig ind, virker lidt forvirret og bliver derefter optaget af sine mails og papirer. Efter 10 minutter kommer han i tanke om at byde mig på noget at drikke, som han plejer. Bjørn fortæller, at hans motions- og kostplaner er faldet fra hinanden. Det er sket over de sidste par uger. Det er, som om han bare ikke kan udføre de ting, han har sat sig for. Han kommer til at spise for meget og kan ikke komme af sted til fitnesscentret, selv ikke når han har gjort sig klar på forhånd. Jeg beder Bjørn forklare det nærmere. Han har svært ved at finde ordene, men uddyber så ved at sige, at det er som om han står bag ved sig selv og ikke har kontrol over hvad han foretager sig.

Efter en planlagt pause på et halvt år, forsøger jeg at lave en ny aftale med Bjørn. Først via SMS, som jeg plejer, men nummeret virker måske ikke længere. Jeg finder hans efternavn på nettet og sender et postkort. Da jeg stadig ikke hører fra Bjørn, beslutter jeg at cykle forbi ham. Bjørn åbner døren et øjeblik efter jeg har ringet på. Trappegangen er halvmørk, men jeg kan skimte ham i døråbningen, hvor han kigger frem fra den halvt lukkede dør, således at jeg kan se hans hoved og overkrop. Jeg undskylder, at jeg forstyrrer og siger forklarende, at jeg er i tvivl om, hvorvidt han har modtaget mit kort. Jo, han har modtaget kortet. Til mit spørgsmål om, hvorvidt vi kan mødes, svarer Bjørn, at det kan måske godt være, på et tidspunkt. Som tiden går erfarer jeg, at vi ikke kom til at ses igen.

## **Analyse og skrivestil**

Hverdagsportrætternes stil rummer i sig selv et budskab. Intentionen er at formidle de konkrete situationer, så læseren kan fornemme, hvorledes det vil

være selv at være tilstede. Således håber jeg, at det gennem teksten kan fornemmes, hvorledes jeg følte mig utilpas, forvirret og anmassende, ved uden varsel at ringe på Bjørns dør, og ligeledes af min fornemmelse af hans reservation og udtalte afvisning, som jeg aldrig kom til at kende årsagen til.

I teksten indgår materiale fra feltnoter og transskriptioner af interviews, som jeg har skrevet sammen, uden at lade kronologien eller empiriens form være styrende. Jeg har af flere omgange omskrevet de 'rå' feltnoter, jeg foretog umiddelbart efter feltarbejdet, hvilket har givet mig mulighed for at træde et skridt tilbage som udgangspunkt for at udvælge og uddybe passager, jeg har fundet særligt relevante (Emerson, Fretz & Shaw 2011). Målsætningen med denne udvælgelse og bearbejdning af materialet er, at formidle et 'levet hverdagsliv', der kan skabe billeder og resonans hos læseren.

Portrætterne vil kunne opleves som fragmentariske og uafsluttede. Dette er min intention, da jeg også ønsker at formidle forhold der vækker undren, nysgerrighed og frustration over ikke at forstå, og derved invitere læseren til at forfølge sin nysgerrighed. Jeg vil i de senere analyser vende tilbage til portrætterne og komme med mit bud på en videre forståelse.

Jeg har i forlængelse heraf, tilstræbt at undgå generaliserende beskrivelser, som fx vendingen 'en overvægtig kvinde' og har i stedet forsøgt at beskrive de iagttagelser, der har ført mig til konklusioner som 'overvægtig'. Hensigten er at undgå normative fortolkninger og kategoriseringer, eller måske snarere at eksplicitere grundlaget for dem, så det er muligt at reflektere over mine implicite vurderinger (Hollway 2015, Emerson, Fretz & Shaw 2011).

I portrætterne tilstræber jeg at få øje på 'det selvfølgelig', der er karakteristisk for hverdagslivet. Her har jeg fået hjælp af at have en særlig opmærksomhed på det første møde med feltet, som udgangspunkt for at identificere det signifikante og væsentlige, før indtrykkene også blev selvfølgelig i min oplevelse (Baarts 2003, Emerson, Fretz & Shaw 2011). Jeg har desuden været inspireret af det, der i en psycho-societal forskningstradition, betegnes som en provokation, bestående af forhold, der umiddelbart overrasker, virker forstyrrende eller provokerende, når jeg, med mit levede liv og kropslige erfaringer, arbejder med det empiriske materiale (Hollway 2015).

I forlængelse af den kontekstforståelse, jeg senere vil redegøre for i kapitel 5, har jeg bestræbt mig på at foretage detaljemættede beskrivelser af steder, materialer og interaktioner.

Jeg har valgt selv at være til stede i teksten, og dele beskrivelser af kropslige og følelsesmæssige reaktioner (Dalsgård 2003, Coffey 1999). Jeg finder inspiration i autoetnografiens interesse for forskerens personlige oplevelser, fysiske reaktioner, tanker og følelser (Baarts 2013), men lægger dog vægt på, at disse iagttagelser må være anledning til at søge at forstå, hvorledes feltets beboere oplever og forstår deres verden.

I det følgende portræt af Else, beskriver jeg hvorledes jeg ved første øjekast oplevede hendes boligkvarter. Pointen hermed er at jeg, ved at fremhæve forskellene mellem hende og mig, fortæller noget om Else, og om hendes baggrund og samfundsmæssige status. Jeg betragter mig selv som værende en del af den pæne middelklasse, der mærker fordelene ved, at det gamle København skifter karakter og befolknings sammensætning. At Else er forbundet til kvarteret på en anden måde end jeg, fortæller noget om hendes position i den samfundsudvikling der finder sted.

## Hverdagsportræt - Else

Else bor i et af Københavns gamle kvarterer. Første gang jeg besøger hende, lægger jeg mærke til, at mange huse i gaden er renoveret. De har fået nye altaner og fancy cafeer er dukket op. Jeg synes at kvarteret er blevet rart og føler mig stedkendt. Jeg finder senere ud af, at Else også føler sig kendt i kvarteret, men på en anderledes måde. Hun har boet her fra barnsben og frem til i dag, i mere end 60 år.

Jeg kommer forpustet op til Else, der står i døråbningen til sin lejlighed på femte sal. Hun spørger om jeg har bemærket de klapstole, der er sat op trappeopgangens vægge på anden og fjerde sal. Det er hende der har sørget for det. Som barn boede hun rundt om hjørnet, og hun har leget lige dernede i gården. Else giver tegn i retning at køkkenvinduet.

Anden gang jeg besøger Else, byder hun mig, som ved første besøg, ind i stuen. Hun sidder på sin sofa, der tillige er hendes seng, og jeg på lænestolen overfor. Sofabordet mellem os er dækket af bunker af papirer, af en tallerken med en halv tebirkes, af en fjernbetjener og en potteplante, hvori der er stukket en pind med et lille rødt stofhjerter. Hjertet er fra Birgit. Foran Elses plads ligger nogle kunstige tænder og et lille ølkrus med cola i bunden. Else undskylder, at hun ikke tager tænderne på, men de er så tunge at have i munden.

Allerede ved første besøg hører jeg om Birgit, der har været Elses veninde gennem 20 år. Telefonen ringer, det er Birgit. Hun er lige i nærheden og vil høre, om jeg stadig er på besøg, da hun vil komme forbi når jeg er gået. Birgit klarer Elses indkøb, det har hun ikke brug for hjemmehjælp til. Til maj skal de begge ind og høre Cliff Richard i Forum, og de skal fem dage til Sverige, hvor Birgits bror har et hus på landet. Ud over Birgit har Else ikke lyst til at have gæster, fordi der er så rodet. Den følgende gang jeg ser Else, er Birgit også på besøg. Hun har selv en coach fra CHANGE og er ivrig efter at dele overvejelser omkring sit liv med mig. Sådant en som mig kunne hun da også godt bruge. Et par dage efter ringer Else til mig for lige at være sikker på, hvilken tid jeg kommer næste gang. Hun skal hilse fra Birgit. Jeg kan høre Birgits stemme i baggrunden, og mærker lidt forundret en varm følelse af, at blive lukket ind i deres fællesskab.

Else har hørt om CHANGE fra Birgit, og meldte sig så selv. Jeg spørger, om der er noget hun gerne selv vil lave om. Ja, hun ville da gerne tabe sig og lade være med at spise fastfood, hvilket hun i øvrigt godt ved allerede. Hun tager på af den medicin hun får. Hun ryger jo næsten ikke, så det er ikke det store problem.

Else har givet mig lov til at deltage i en samtale med hendes coach Vibeke. Jeg kommer lidt før tid og sætter mig ind i stuen. Else hoster og det lyder som om, der er slim i lungerne. Hun ser sløj ud, med blanke øjne. Jeg spørger om hun er syg, og om det er ok, at jeg er der. Jo, det er vist rigtigt hun er syg, men det er ok jeg er der. Else ryger en cigaret og hoster lidt igen. Jeg spørger hvad hun tror der er galt. KOL, svarer hun. Det har hun fået konstateret. Hun har bestilt en tid hos lægen på næste tirsdag. Hun kunne have fået en tid i dag, men hun skal ud til Birgits mors veninde i eftermiddag, så det kunne ikke lade sig gøre.

Lidt senere dukker Vibeke op. Hun siger at det er godt, at Else skal til lægen, og spørger om Else kan huske, at det har de talt om før, men der ville Else ikke til lægen med sin KOL og med sin gigt, fordi hun ikke ønskede at få medicin for det. Jo, det kan Else godt huske. Vibeke siger at hun, nu hvor de snakker om KOL, ikke kan lade være at spørge, hvordan det går med Elses målsætning om at holde op med at ryge. Jo, det går meget godt. Nu ryger hun ca. syv cigaretter om dagen. Vibeke kigger i sin notesbog. Det er bedre end sidst. Om Else kan huske, hvor meget hun sidst sagde, hun røg dagligt. Jo,

10-15 cigaretter. 10 retter Vibeke hende, med et blik i bogen. Så det er altså bedre nu.

Da jeg besøger Else sidste gang, har jeg taget smørrebrød med. Else har valgt fiskefilet og dyrlægens natmad. Jeg spørger om lov til at lave et afsluttende interview. Det synes Else ikke, der er nogen grund til. Jeg accepterer svaret og siger, at jeg egentlig også allerede synes, at hun har fortalt mig meget. Så det er fint nok.

## **Min deltagelse i feltet**

Så hvorfor har jeg valgt at optræde i hverdagsportrætterne som et 'jeg'. Med denne skriftlige form ønsker jeg at udtrykke, at jeg uundgåeligt er en del af konteksten, altså deltager i det der finder sted under feltarbejdet. Jeg ønsker at tydeliggøre, at min deltagelse og de erfaringer jeg bringer med mig, er af forskningsmæssig interesse, da min deltagelse gennem analyse kan bidrage til, at skabe en forståelse af genstandsfeltet, informanternes hverdagsliv (Coffey 1999).

Jeg har fra planlægningen af feltarbejdet gjort mig mange overvejelser omkring, hvilken rolle jeg fandt det mest hensigtsmæssigt at indtage. Jeg ønskede at være åben, og det optimale ville være at opleve verden, sådan som informanterne oplevede den.

Traditionelt taler man inden for etnografisk forskning om feltroller som betegnelse for måder, hvorpå det er muligt for forskeren at deltage (Kristiansen & Krogstrup 1999). Mange har påpeget, at det ikke alene er forskeren der definerer sin rolle, men at disse roller tillige tilskrives af feltet (Hastrup 2010). Forskerrollen kan derfor betragtes som at være genstand for en forhandling (Ringer 2013, Jordan 2003). Udfaldet af denne forhandling, vil derfor ikke blot fortælle om forskerens evner til at tilrettelægge og udføre sit feltarbejde, men også om aktører, praksis, normer og magtrelationer i feltet. Sådanne refleksioner over forskerens deltagelse har været stigende siden 70'erne (Davies 2008).

I relation til Anne, som jeg vil omtale i det følgende portræt, fandt en sådan 'forhandling' mellem hende og jeg sted. De første gange jeg så hende, havde vores relation stor lighed med de relationer, jeg kendte så godt fra mine år som ansat i psykiatrien. Snakken gik let for både mig og Anne, der fortalte



mig om sit liv, sit sygdomsforløb og sine vanskeligheder, uden den store tøven. Først langt senere mærkede jeg en stemning af ensomhed og rådvildhed, når jeg var på besøg hos Anne. I relation til spørgsmålet om, hvorledes min feltrolle kan bidrage til at forstå feltet, erfarede jeg kognitivt og kropsligt, hvorledes det ofte er et særligt udsnit af livet, der bliver synligt i relationen mellem professionelle og 'brugere'.

## Hverdagsportræt - Anne

Noget af det første, jeg lægger mærke til, da jeg træder ind i Annes lille entre, er, at man kan se himlen på begge sider af lejligheden. Anne viser mig ud på altanen. Bag store grønne områder kan vi se ind over tage og tårne i København.

Vi sætter os ved et lille bord i hjørnet af stuen. Fra min plads ved bordet ser jeg på to gallakjoler, der hænger på væggen til pynt. Den ene pink, den anden i blå nuancer med glitter og palleetter. Begge ser ud til at være i en meget lille størrelse, og Anne må have svært ved at være i dem. Hun er rund at se til, og da jeg spørger til kjolerne, fortæller hun, at hun altid har elsket at dresse sig op. Nu kan hun ikke passe kjolerne, men hun kan godt lide at se på dem og glæder sig til at kunne bruge dem igen. Det sidste halvandet år har hun taget 45 kilo på og vejer over 100 kilo nu. Hun har tidligere været meget, meget slank. Siden hun var 12 år og helt indtil et par år siden har hun haft en spiseforstyrrelse. Hun enten sultede sig eller kastede op, og lavede hård fysisk træning. I perioder cuttede hun sig. Kroppen var en ventil, ligesom i en dampmaskine. Derfor hjalp det hende at træne eller muge ud hos hestene på den rideskole, hun kom på, til hun var ikke alene træt, men fuldstændig udmattet, når hun lagde hovedet på puden om aftenen. Måske er det den følelse, hun får ud af at bruge kroppen den dag i dag. Hun har stadig en ventil, bare på en anden måde, fortæller hun.

Anne begyndte at tage på, da hun fik medicin mod depression. Hun tog syv kilo på på en enkelt uge, og blev ved med at tage på. Heldigvis er hun på det sidste begyndt at tabe sig. Det er noget af det, hun samarbejder med sin CHANGE coach om.

At Anne er lidt af en fighter konstaterer jeg ved selvsyn, da jeg følger hendes proces med at få arbejde efter en lønnet praktik. Anne fortæller, at hun har været jobsøgende gennem et par måneder. Hun skal skrive flere ansøgninger om ugen og har over 20 ansøgninger ude hos arbejdsgivere, som hun ikke har

fået svar på endnu. Hun går hele tiden og venter og kan ikke planlægge sin tid. Der er meget usikkerhed, og det er slet ikke noget for hende. Når hun er stresset og presset, som i denne periode, så vender hendes spiseforstyrrelse tilbage. Anne er glad for, at hendes coach er diætist og derfor god at snakke med. I modsætning til tidligere behandlere spørger hun ind til det, der stresser hende, og ikke til hvad hun spiser. Jeg spørger mere ind til coachens rolle for Anne, og hun svarer, at hun har hjulpet hende med at starte i Kæmperne, og at de nogen gange har trænet sammen. Det sociale er virkelig vigtigt. Derfor har hun holdt fast i at spille håndbold i den lokale klub, og hun er blevet hjælpetræner for et børnehold lørdag formiddag. Hun startede på eget initiativ for et par år siden. Hun har med egne ord altid været en 'boldspasser', men blev provokeret af sin daværende kæreste, der sagde, at han var sikker på, at hun ikke kunne klare at starte i en klub. Så hun fandt den nærmeste håndboldklub og mødte op, selv om hun ingen erfaringer havde med spillet. Hun blev placeret på et seniorhold, og der er et godt sammenhold, selv om miljøet i starten virkede noget indspist. Sådan med en mor og datter og andre, der har kendt hinanden helt fra skoletiden. Anne har fortalt dem om sin diagnose, og de hjalp på et tidspunkt med at distribuere hendes CV. Hun kan da indimellem tænke, at nogen af dem ser mærkeligt på hende. Men tingene kommer ud på en anden måde her. De er nogle hårdhuede tøser, skubber til hinanden på banen og kan finde på at råbe dumme kælling under kampen. Jeg vender flere gange tilbage til spørgsmålet om, hvordan det var at komme første gang. Jeg kan næsten selv mærke ubehaget ved at møde op helt uden bolderfaring. Anne forklarer, at der var så mange ting, hun var skrækslagen for på det tidspunkt. Bare hun skulle ned og købe ind, var hun ved at kaste op, så om det nu var det ene eller det andet, kunne vel være lige meget.

## Nærhed og distance

Med tiden, og især gennem forskellige former for samvær, fik jeg efterhånden en større nærhed til Annes hverdag.

En måde at anskue forskerens deltagelse på er betegnet som forholdet mellem nærhed og distance. Forskerens rolle kan i denne tænkning principielt befinde sig på kontinuum mellem at være total deltager og total observatør, der hver især skaber mulighed for en varieret grad af nærhed og distance til feltet. Dette er blandt andet illustreret af Golds teoretiske klassifikation (Kristiansen & Krogstrup 2003). Den totale deltager kan fx holde sin status som forsker skjult for informanterne, og dermed uanfægtet deltage i den sammenhæng, man ønsker at undersøge, mens rollen som total observatør, der står uden for

og betragter det, der finder sted, ofte vil være kortvarig og flygtig, som det er tilfældet ved observation gennem en skjult skærm. Disse yderpunkter i forholdet mellem nærhed og distance er relevante for at forstå muligheder og begrænsninger ved forskellige former for deltagelse.

Jeg ønskede på forhånd ikke blot deltage, men at opnå en nærhed gennem min deltagelse, for derved på egen krop at mærke, se, smage, lugte, fornemme og opleve informanternes hverdag og denne hverdags betydning. Med andre ord tage ved lære og søge at forstå betydningen af en praksis gennem egen krop og tilstedeværelse (Andersen 1999, Hastrup 2003, Coffey 1999). Men jeg havde også en vis skepsis overfor, om det var muligt at etablere en nærhed og mærke den andens verden og dennes betydning, på min egen krop. Var det var muligt og ønskværdigt at etablere en stor nærhed til feltet. John Aggergaard Larsen har forsket blandt unge med en skizofrenidiagnose (Larsen 2003). Larsen diskuterer netop spørgsmålet om indlevelse, og lægger vægt på, at der nødvendigvis må være afgørende forskelle på måderne at opleve verden på for ham og for de unge, eftersom han ikke havde oplevet en psykotisk tilstand. Han bruger betegnelsen 'misforstået personlig indsigt', når forskerens egne oplevelser søges generaliseret til de personer, han ønsker at undersøge (Larsen 203 s. 253). Andre antropologer tilstræber i højere grad at nærme sig de udforskedes oplevelse af verden. Eksempelvis, hvorledes børn der ikke kan se, erfarer verden (Lundberg 2003). Som en mulighed for at etablere en sådan indlevelse fremhæves betydningen af, gennem en tilpasning af antropologens egen krop til informanternes kroppe, at sætte sig i en andens sted (Coffey 1999). Eksempler på en sådan kropslig tilpasning kan være at gå med sko med stilethæle frem for med de vanlige flade sko, eller at gå, spise og drikke som håndværkere på den byggeplads, hvor feltarbejdet finder sted (Baarts 2003).

Distinktionen mellem nærhed og distance rummer en fare for teoretisk at etablere feltet som noget, der er definerbart og afgrænset. Noget der kan udforskes udefra, og hvortil forskeren altså kan have mere eller mindre distance. Denne forståelse af feltet er fra flere sider blevet kritiseret. Kritikken har rettet sig mod etableringen af et 'dem' og et 'os', og desuden mod opfattelsen af kultur som noget homogent, repræsenteret ved særlige mennesker og deres liv (Gupta & Ferguson 1997). Jeg kan på flere måder tilslutte mig denne kritik, og har i indledningen af afhandlingen defineret afhandlingens felt, blandt andet med henblik på at undgå at etablere kategorier som 'de psykisk syge', der bebor feltet, og som 'de raske' der, som jeg, studerer feltet udefra. Coffey

(1999) gør opmærksom på, at adskillelse mellem 'dem' og 'os' ikke er genkendeligt i det feltarbejde, hun udfører. I mit eget feltarbejde har jeg tilsvarende erfaret, at informanternes liv indbyrdes er forskellige, de kan ikke siges at repræsentere en særlig fælles kultur. Forskellene mellem informanterne og jeg, er ligeledes vanskelige at generalisere på en fælles formel, og vores relationer er ikke statiske, men forandrer sig over den tid, feltarbejdet finder sted. Jeg ønsker hermed at problematisere, at afhandlingens felt forstås som et afgrænset 'sted', jeg kan nærme mig mere eller mindre. I den forstand finder jeg termene nærhed og distance problematiske. Trods dette er det min opfattelse, at jeg studerer et felt, der ikke alene er analytisk defineret, men også er kendetegnet ved særlige sociale livsomstændigheder. Disse livsomstændigheder har indflydelse på hverdagslivet, omend på subjektivt forskellige måder. I den forstand finder jeg det relevant at reflektere over, hvorledes jeg kan nærme mig et felt, der ikke alene består af individer, men fortæller noget om en social virkelighed. At være diagnosticeret med skizofreni er, inden for denne afhandlings rammer, et væsentligt og betydningsfuldt aspekt af informanternes sociale virkelighed.

Med disse forbehold in mente mener jeg, at termene distance og nærhed kan være analytisk produktive, og jeg vil vende tilbage til spørgsmålet om, hvorledes jeg betragter min mulighed for at erfare det, informanterne erfarer.

Antropologen Sarah Pink problematiserer ligeledes forståelser af feltet som en afgrænset enhed, og tilføjer i forlængelse heraf, at den viden forskeren etablerer må være bevægelig og situeret. Hun diskuterer i tilknytning hertil spørgsmålet om, hvorvidt og hvorledes det er muligt at opleve verden, som informanterne oplever den. Hendes bud på problemstillingen er, at det er muligt via sanselig tilstedeværelse at foretage en kreativ kobling mellem informantens og forskerens egne erfaringer (Pink 2015, Pink 2011). Jeg kan tilslutte mig denne pointe og vil uddybe min argumentation i de efterfølgende to kapitler, hvor mit ærinde er at formulere den embodimentorienterede metodologi og metode, jeg gør brug af i afhandlingen. Jeg vil i det følgende tage et forskud på mine overvejelser omkring forskeres mulighed for indlevelse, og vil forsøgsvis bruge betegnelsen at indtage en 'midterposition' for at beskrive, at forskeren hverken kan sætte sig i en andens sted eller alene trække på egne erfaringer. Men først vil jeg omtale Bjarne og min oplevelse af at komme på besøg og blive tilbudt kaffe i hans hjem.

## Hverdagsportræt - Bjarne

Da jeg skal besøge Bjarne første gang, er det isnende koldt udenfor. Bjarne står i entredøren og tager imod mig og smutter derefter hurtigt ind i lejligheden. Jeg står i den mørke gang. Jeg tager overtøj og støvler af. Jeg er lidt i tvivl om, hvor jeg skal lægge det, da der ikke er nogen knager. Jeg lægger det til slut oven på en bunke tøj på gulvet. Her lugter af cigaretrøg og er varmt, det er rart oven på kulden.

Bjarne har et stort lyst hjørneværelse med kogeniche. Værelset udgør størstedelen af en etværelses lejlighed, der indgår i et socialpsykiatrisk bofællesskab. Bjarne byder mig på kaffe, hvilket jeg gerne vil have. Han sætter vand over, vasker en kop fra køkkenbordet af, blander nescafé og mælk og rører hurtigt rundt i koppen, mens han hælder kogende vand på. Et øjeblik efter rækker han mig koppen med varm kaffe og lægger sig på sengen. Gulvet foran sengen og sofabordet mellem os er dækket af ting og sager. Der er både flere telefoner og fjernbetjeninge, adskillige tomme og halvfulde cigaretpakker, materialer til selv at rulle cigaretter, flere brugte askebægre og tomme dåser og flasker.

Bjarne fortæller, på min opfordring, sin historie. Han har haft en omskiftelig opvækst med alvorlige problemer. En voldelig far, mobning i skolen, institutionsophold og indlæggelser fra han var 14 år. Som han senere formulerer det, er han vokset op i psykiatrien. Bjarnes mor fik en idé, da han var 18 år. Bjarne fortæller

Hun så en artikel om den der idrætsuddannelse i avisen, og så sagde hun, 'hvorfor starter du ikke på den der?' Så startede jeg på den. Og det reddede jo hele mit liv, ik, så. Ja. Så fik jeg det jo ti gange bedre, og noget at stå op til og sådan noget...

Helt fra barnsben og livet igennem har Bjarne dyrket en masse sport, blandt andet fodbold, håndbold og styrketræning. Han har cyklet lange ture på sin racercykel. Han fortæller, at han i perioder har været decideret træningsnarkoman. Han oplevede at få et kick efter flere timers daglig træning. I andre perioder var han helt passiv. Bjarne fortæller om tiden, før han startede på idrætsuddannelsen

Det var meget pudsigt, fordi lige pludselig, så lå jeg i min seng, der, på Nørrebro der og tænkte, nu gider jeg ikke motion mere, og jeg vendte min krop, vendte ryggen til puden og alt det der.

De første gange jeg ser Bjarne, har han ikke noget ønske om at holde med at ryge, men det ændrer sig i løbet af det års tid, jeg kender ham. Da jeg kommer en dag, er han blevet syg, hoster og har af sin læge fået at vide, at han har KOL. Bjarne aftaler med sin coach at forsøge at holde op med at ryge, og jeg ser, at der på hans bord ligger nikotinplaster og tyggegummi. Da jeg kommer den følgende uge, ryger Bjarne igen. Han er netop kommet hjem efter en kortere indlæggelse på psykiatrisk afdeling. Han fortæller, at det er skide irriterende, når han ikke kan holde fast i det, han har sat sig for. Han har tænkt over det og er kommet frem til, at det er fordi han handler selvdestruktivt. Det bunder i nogle dårlige barndomsoplevelser, som han tidligere har talt med en psykolog om.

## **Intersubjektiv forståelse**

Hvad angår omtalen af den intersubjektive forståelse foregriber jeg i nogen grad det efterfølgende kapitels omtale af emnet. Spørgsmålet om intersubjektivitet vil således senere blive uddybet.

Kropsfænomenologien lægger vægt på muligheden for umiddelbar forståelse af meningen i den andens sprog, handlinger og gestus. For at skabe forståelse må den andens meningstilskrivning dog vække en vis genklang hos modtageren, der knytter sig til begge parter fælles grundlæggende sociale og kulturelle erfaring (Zahavi 2004). Denne fænomenologiske forståelse er meningsfuld i relation til mine oplevelser af Bjarnes røgfylde rum som et helle, og samtidig som en oplevelse af, kun i begrænset omfang at forstå og mærke betydningen af dette helle. Min forståelse af at jeg ikke kan sætte mig i Bjarnes sted, bygger på, at vores hverdagslige erfaringer, trods deres fælles kulturelle baggrund, har subjektive forskelle.

Udviklingspsykologen Daniel Stern (2000) fremhæver, hvorledes en intersubjektiv, kropslig relation skaber mulighed for en udvidet forståelse, der rækker ud over sprogets muligheder. Relateres denne pointe til eksemplet med min oplevelse af Bjarnes rum, understreger det, at min oplevelse af rummet kun i begrænset form lader sig indfange med ord, i dette tilfælde som et 'helle'. Oplevelsen af Bjarnes rum forstås måske bedre som en stemning og en atmosfære, der er skabt i mødet mellem subjektets erfaringsbaserede, kropslige væren på den ene side, og de rumlige og materielle karakteristika på den anden side. Dette synspunkt uddybes ligeledes i kapitel 5, med reference til arkitekten Juhani Pallasmaa (2014) og til barndomsforskeren Kim Rasmussen (2008).

Hos socialisationsteoretikeren Alfred Lorenzer spiller det ikke-reflekterede, her det ubevidste, en stor rolle i den intersubjektive forståelse (Lorenzer 1975a, Lorenzer 1975b). I forlængelse heraf vil en tolkning af egne ubevidste oplevelser være af interesse, når jeg ønsker at forstå den betydning, Bjarne knytter til at opholde sig i sin røgfyldte stue. Min forståelse dannes blandt andet gennem det filter, mine egne barndomsoplevelser skaber. I dette tilfælde, mine oplevelser af at leve i røgfyldte omgivelser. Mindst lige så relevant er de samfundsmæssige normer omkring rygekultur, jeg bærer med mig, og dermed implicit repræsenterer. Hermed giver Lorenzer mulighed for at forstå det, der forekommer uklart hos Merleau-Ponty, nemlig den samtidige 'kulturelle fælleshed' der gør os i stand til at sætte os i en andens sted, og på den anden side de subjektive hverdagslige erfaringer, der skaber en begrænsning for indlevelse.

Med mit sammensatte metodologiske udgangspunkt forstår jeg indlevelse og forståelse som noget, der skabes gennem en, i udgangspunktet kropslig, ikke-reflekteret, socialt og kulturelt forankret relation mellem mennesker. Denne intersubjektive forståelse er gensidig. Informanterne vil, som jeg, umiddelbart mærke en andens tilstedeværelse, og det er måske hvad der sker, når Bjarne rejser sig og åbner sit vindue, når jeg er på besøg, så der kan komme frisk luft ind i hans stue.

I afhandlingen vil jeg forsøge at formidle oplevelser som jeg umiddelbart og kropsligt erfarer dem, omend denne formidling vil være amputeret, blandt andet på grund af den sproglige formidling. Men jeg må og vil, med reference til Lorenzer, også søge at gøre denne oplevelse til genstand for refleksion.

Det er, hvad jeg har kaldt en midterposition mellem på den ene side at være i stand til at sætte sig i en andens sted via kropslig praksis og indlevelse, og på den anden side ved at insistere på, at den enkeltes socialiserede livshistoriske erfaringer nødvendigvis må være et udgangspunkt for, hvorledes den aktuelle oplevelse formes. Midterpositionen kan efter min overbevisning kvalificeres gennem en embodimentorienteret tilgang, der først og fremmest bidrager til at fremhæve betydningen af tolkning og (selv-)refleksion, som en tilgang til at forstå informanternes oplevelser og betydningstilskrivninger af hverdagen.

Tilbage til spørgsmålet om nærhed og distance. Det er i mine øjne uomgængeligt, at man som forsker kan have mere eller mindre nærhed til feltet, afhængig af feltarbejdets karakter. Der er forskel på, om man lever sammen

med sine informanter, eller om man kommer på besøg på særligt afgrænsede tidspunkter. Og fysisk nærhed må være en forudsætning for indlevelse.

Det jeg har diskuteret her, er karakteren af den nærhed, jeg kan opnå og spørgsmålet om, hvilken indlevelse det er muligt for mig at etablere, selv i situationer med en relativ stor grad af fysisk nærhed. Det jeg har diskuteret er min indledende intention om at opleve verden, sådan som mine informanter oplever den, via etablering af nærhed i min tilstedeværelse. Og min konklusion er vel et 'både-og' og i en vis forstand.

Med Merleau-Ponty, Stern, Pallasmaa og Rasmussen, som jeg vil omtale i de følgende to kapitler, anser jeg det for muligt, umiddelbart og kropsligt at mærke og opleve den andens verden, og også, men i mindre omfang, at sætte oplevelsen på sprog. Det er måske det, jeg i øjeblikke nærmer mig, når jeg 'oplever' Bjarnes rum. Samtidig er refleksionen og tolkningen af betydning, når jeg tilstræber at komme bag om det 'filter' for indlevelse, min egen kropslige subjektivitet udgør. Et filter der er medvirkende til, at jeg størstedelen af tiden oplever røgen som problematisk, foruden det umiddelbare ubehag røgens fysiske egenskaber afstedkommer.

Jeg vil komme tilbage til, hvorledes mine forskellige former for tilstedeværelse har betydning for måden, hvorpå jeg oplever deltagernes hverdagsliv. Det vil jeg gøre teoretisk via begrebet feltrolle. Men først et portræt af Emil i hvis hjem, jeg umiddelbart følte mig godt tilpas. Her var der rart at være, der kom vist ofte mange og forskellige mennesker forbi.

## Hverdagsportræt - Emil

Der står to navne på dørskiltet på Emils hoveddør, så han bor åbenbart sammen med en. Emil åbner døren med en lille langhåret og gøende hund i favnen. Jeg står i entreen, mens Sofus hopper op af mig og snuser til mine fødder. Emil går, uden at sige yderligere, ud i køkkenet og sætter vand over til kaffe. Så byder han mig ind i stuen, hvor vi sætter os overfor hinanden ved et åbentstående vindue. En vase med blomster står på bordet, og på væggene hænger fotos og hjemmegjorte billeder i en lidt tilfældig orden. Jeg kommenterer blomsterne og Emil siger, det er Ulla, hun elsker blomster. Emil begynder at fortælle om CHANGE. Han er med, fordi han gerne vil tabe sig og leve sundt. Han har været ude og løbe i dag, 4 kilometer. Det er han begyndt på efter han kom med i CHANGE. En anden grund til at være med i CHANGE er, at han gerne give et bidrag til forskningen. Han har sagt ja til at være med i



mit projekt, fordi han gerne vil være med til at skabe et andet billede af mennesker med skizofreni. De er ikke ligesom monstre på film, som mange tror. Emil har selv valgt, at kun de allernærmest i hans familie skal kende hans diagnose, og når han søger job, fortæller han, at han er gået ned med stress. Ellers tager de ham ikke. Emil er arbejdsløs. Det passer ham ikke, han vil gerne ha et fleksjob. Da jeg skal til at gå, ringer en medarbejder fra SILVAN. Emil har sendt en ansøgning, og de aftaler et tidspunkt for en jobsamtale.

Tredje gang jeg kommer, møder jeg Emil foran trappen med Sofus, der skal luftes. Emil fik ikke jobbet. De havde talt med en anden, der åbenbart klarede sig bedre. Til gengæld har han fået et rengøringsjob tre timer om dagen. Han har også søgt et job som vicevært. Det vil han helst ha, og også et job som mekaniker, men han vil helst have jobbet som vicevært.

Emil prøvede forskellige typer sport, da han var dreng, men startede så til kajak. Han rejser sig, tager et par medaljer og en pokal ud af skabet, der står bag min stol, og rækker dem over mod mig så jeg kan se dem. Hans træner opdagede nærmest ved et tilfælde, at Emil var god, og han vandt senere flere mesterskaber. Hans pap-morfar fortalte altid, at han havde sejlet på de fire verdenshave og tilbød at betale for, at Emil kunne gå til kajak. Emil fortæller om første gang

Så krabbede jeg derned med mine gummistøvler, og stod dernede som en eller anden gummitarzan og sagde 'Dav'. Lille splejs der på 14 år, og så sagde jeg 'Jeg hedder Emil. Jeg vil gerne ro'. Og så fik jeg bare sådan en kapringskajak smidt i nakken.

Emil trænede virkelig hårdt nogle år, i nogle perioder flere gange om dagen, og der var ikke noget med fest og sjov. Men måtte så holde op, han fik problemer med sin albue på grund af overtræning. Hans far sagde, at han skulle stoppe, ellers ville han ikke kunne arbejde som mekaniker, når han var færdiguddannet.

I den tid jeg ser Emil, starter han flere gange op til kajak igen i tre forskellige klubber. Jeg fortæller, at jeg selv er medlem af en kajakklub, men at jeg lige nu holder en pause, det er stadig tidligt på året og vandet er koldt, hvis jeg skulle kæntré. Emil mener nu, at foråret er så langt fremme, at det er tid til at starte. Jeg vil nok blive glad for det.

Emil inviterer mig til at se ham ro ved et kajakstævne. Den dag småregner det og jorden er smattet efter et uvejr i nat. Jeg sætter mig ved bredden sammen med nogle andre publikummer. Folk sidder spredt, og et par børn klatrer op og ned ad trin, der er gravet ind i græsbakken. Jeg kan lige skimte kajakerne ude midt på søen. Startskuddet lyder og jeg zoomer ind på roerne med min kikkert. Der er seks både, den ene sækker hurtigt bagud og kommer klart sidst i mål. En stemme kommenterer skrattende, og jeg forstår at det må være Emil, der roede den sidste båd. Jeg finder Emil på en bådebro, hvor roere er ved at løfte bådene op. Han fik en bundplacering. Det er han ikke tilfreds med. Jeg småsnakker lidt og prøver måske at løfte stemningen. Emil holder fast og siger med et grin, 'vind eller forsvind'. Med tiden vil han tabe sig og holde op med at ryge. Hans mave er i vejen når han ror, og der er ikke plads til at samle benene. Og de ekstra kilo han skal transportere hen over vandet, sinker ham. Emil ser mig i øjnene og siger, at han har fået nyt job. Det er på et mekanikerværksted, og han skal stå for lageret. Det er hans drømmejob.

## **Min feltrolle og dens forhandling**

Mit udgangspunkt er, at man som forsker nødvendigvis og altid vil have en rolle i relation til feltet, og at rollen, man indtager, er afgørende for den viden der skabes (Hastrup 2010). I planlægningen af feltarbejdet var der nogle oplagte roller til min rådighed. Informanterne og de øvrige CHANCE coache kunne uden problemer opfatte mig som en anden slags coach og fortaler for den rigtige livsstil. En anden oplagt mulighed var rollen som kontaktperson fra psykiatrien, hvilket både lå lige for i forhold til min egen professionelle baggrund og i forhold til, at de fleste informanter i forvejen havde erfaringer med denne type kontakt. Desuden havde informanterne, før de mødte mig, haft kontakt med kvantitative forskere fra inklusionssamtalen i CHANGE, hvor de havde fået foretaget diverse fysiologiske og psykologiske prøver og test. Jeg kunne altså også blive associeret med disse forskere. Jeg overvejede selv at tilstræbe at få rollen som besøgsven, med henblik på at etablere en mere uformel og personlig relation. Jeg syntes dog den for mig mest attraktive rolle var rollen som studerende, der gav mulighed for at betone studieelementet frem for forskerelementet. Jeg anså en studerende for at være en, der stiller spørgsmål, er nysgerrig og måske også lidt uforudsigelig. Det fremgår, at nogle roller for mig syntes at være hensigtsmæssige, og at andre måske nærmere var nogle, andre ville placere mig i. Dette er på linje med en teoretisk forståelse af, at feltroller ikke er noget, man som forsker selv kan definere og beslutte, men nærmere noget, der tilbydes og forhandles med feltets aktører

(Hastrup 2010), som jeg nævnte i indledningen til dette kapitel. Min rolle viste sig da heller ikke at være så let at afgrænse.

Mit udgangspunkt for denne forhandling var blandt andet knyttet til, at jeg er en midaldrende gift kvinde, mor til to voksne børn, at jeg har over tyve års professionel erfaring fra psykiatrien, og dermed erfaring med at forholde mig fagligt til 'sundhed'. I min påklædning ligner jeg vel en typisk middelklasse kvinde, og jeg udstråler en 'sund livsstil', når jeg ankommer på cykel eller beder om et glas vand at drikke. Denne synsvinkel på min position er nødvendigvis min egen. Det ville være relevant at spørge Else, Bjørn eller en af de andre informanter om deres opfattelse af, hvad jeg repræsenterer. Og at bede dem om at gøre det, efter de havde deltaget i mit 'felt', i mit hjem eller på min arbejdsplads på RUC. Denne bemærkning blot for at illustrere at roller og positioner i feltet afhænger af perspektivet.

Min forskning finder sted i det psykiatriske og det sundhedspolitiske felt, der også for informanterne er forbundet til stærke normer og politiske forståelser af normalitet og sundhed. Uanset min intention var det mit indtryk, at jeg var og forblev en form for repræsentant for den 'rigtige måde at gøre tingene på'. Jeg lagde vægt på at informere om tavshedspligten mellem mig og coachene, og på at jeg ikke arbejdede for livsstilsændringer. Men i praksis var min formelle tilknytning til CHANGE, og de nævnte karakteristika ved min position, måske vigtigere, end det jeg sagde. Jeg har ønsket at frigøre mig fra disse karakteristika, men både reflekteret og ikke-reflekteret indgår de i den rolle, jeg kom til at indtage. Når jeg skriver, at jeg har ønsket at frigøre mig fra de nævnte karakteristika, ligger det i forlængelse af den kritiske etnografis understregning af forskerens moralske og politiske ansvar for konsekvenserne af den forskning, den pågældende bedriver (Jordan 2003). Jeg ønskede og ønsker, at mine analytiske pointer kan opfange og formidle relevante kritiske pointer omkring livsstil, og ønsker derfor videst muligt at medreflektere betydningen af de begrænsninger, min forskerrolle afstedkommer.

I det følgende præsenterer jeg Lone. I vores relation kom spørgsmålet om vores indbyrdes roller eksplicit til udtryk. I kraft af min tilknytning til CHANGE projektet, der henvender sig til mennesker med skizofreni, kom Lone til at opleve sig selv som psykisk syg i samværet med mig.

## Hverdagsportræt - Lone

Da jeg ringer på døren hos Lone en tidlig morgen kl. 7.30, har hun lige været ude og lufte sin puddel Buller. Hun står altid tidligt op. Jeg sætter mig i sofaen over for Lone. Det er en dyb lædersofa, og jeg har to hækledede puder i ryggen. Det blæser kraftigt og hagler mod ruden, hvor et blødt lys bliver skarpere i takt med, at det bliver helt lyst udenfor.

Jeg har på forhånd annonceret, at jeg i dag vil interviewe Lone. Lone fortæller, at hun gennem livet har haft en alt for stor opmærksomhed på vægt og mad, og at hun har været skrækslagen for, at hendes egne børn skulle blive overvægtige. Lone har de sidste to år tabt sig tyve kilo og vil stadig gerne tabe sig noget mere. Sund kost og vægttab er noget af det, hun taler med sin CHANGE coach om. Vi har aftalt, at jeg må deltage næste gang han kommer på besøg. Lones coach Jesper tager en blok frem og indleder samtalen med at spørge, om Lone har haft kontakt med sin læge vedrørende blodprøver på kolesterol og stofskifte. De kigger sammen på en kostregistrering, Lone har lavet. Hun er lidt i tvivl om, hvorvidt hun måske faktisk spiser for lidt, og derfor falder i med usunde mellemmåltider. Jesper anbefaler, at Lone fortsætter med registreringen. Næste punkt er motion. Jesper spørger, hvordan det går med at få pulsen op. Også her har Lone lavet en registrering og fundet ud af, at hun går mellem 75 og 90 minutter dagligt. Herefter følger de op på et hjemmetræningsprogram, Lone på et tidspunkt fik af sin læge for en frossen skulder. Jesper har fundet en film på nettet med et cirkeltræningsprogram, hvilket han vil anbefale. Det kan også bringe pulsen op. Lone åbner sin computer, og Jesper kommer hen og sidder på knæ på gulvet ved siden af hendes stol, så de kan se filmen sammen. Afslutningsvis demonstrerer han forklarende en stående gangøvelse på stuegulvet. Efter Jesper er gået, fortæller Lone mig, at det er som at have vundet i lotteriet at have fået Jesper som coach. Hun har selv meldt sig til CHANGE.

Efter en planlagt pause på tre måneder ringer jeg til Lone for at lave en ny aftale. Til min overraskelse siger hun, at hun har tænkt over det. Hun vil gerne trække sig fra projektet. Hun har for meget at se til for tiden og kan dårligt overkomme at se mig. Jeg er nysgerrig og lidt insisterende, og vi lander på at udskyde beslutningen. Lone kan kontakte mig, når hun er klar til at afgøre hvad hun ønsker. Efter en månedstid ringer jeg Lone op, da jeg ikke har hørt fra hende. Hun forklarer, at grunden til at hun ikke længere ønsker at mødes med mig er, at hun kommer til at tænke på sig selv som syg, når vi er sam-

men. På min foranledning aftaler vi, at jeg kan ringe ind i mellem og høre hvordan det går, i stedet for at mødes.

Over telefonen aftaler vi, 14 måneder efter mit første besøg, at jeg kan komme forbi og lave et afsluttende interview. Lone er begyndt at komme i noget der hedder Netværket. Det er et socialpsykiatrisk tilbud, som Lone kender fra tidligere. Hun fingererer ved sin halskæde, mens hun taler. Hun havde fundet ud af, at det var lige det hun havde brug for. Hun havde brug for noget mere. Jeg har virkelig siddet og følt mig rimelig ensom, siger hun.

## **Hvordan gik forhandlingen så?**

Hvordan gik forhandlingerne af min feltrolle så, set fra mit nuværende ståsted, i forhold til mine oprindelige planer?

Det forekommer åbenlyst i portrætterne, at jeg ikke var en naturlig deltager i informanternes hverdag, min nærhed var med andre ord relativt begrænset. Jeg var og blev en gæst, der kom når det var aftalt. Bjørn frasagde sig fx at jeg skulle komme, når han ikke havde ryddet op. Jeg fulgte informanterne gennem relativt lange perioder, men det enkelte ophold i informanternes hjem var relativt kort i forhold til at være en deltager i hverdagen. I modsætning til Birgit sov jeg aldrig hos Else, i lejlighedens andet rum, som jeg kun havde erfaret som en lukket dør, hvor Elses kat blev lukket ind når jeg kom, og hvorom jeg vidste, at hjemmehjælpen ikke behøvede at gøre rent.

Men hvilken type gæst var jeg så. Som gæst var jeg både påtrængende og tilbageholdende. Påtrængende, da jeg insisterede på at holde kontakt til Lone, da hun ønskede at gå ud af projektet, og tilbageholdende, da jeg undlod at spørge om lov til at følges med Bjørn, når han besøgte sin far. At min adgang og nærhed til feltet var begrænset, havde at gøre med en tilbageholdenhed fra begges sider, foruden mange andre forhold knyttet til vores forskellige roller.

Jeg besluttede tidligt, at jeg i forsøget på at etablere en nærhed, i et eller andet omfang måtte være 'mig selv'. Jeg fortalte således om min arbejds erfaring inden for psykiatrien, jeg cyklede selv om det regnede, jeg fortalte om min familie og barndom, og ovenikøbet sagde jeg nej tak til tilbud om cola, mad og kaffe, med henvisning til en fastekur. Disse valg havde både fordele og ulemper i forhold til mit ønske om at opleve verden, som informanterne oplevede den. Når jeg ikke i højere grad tilpassede mig feltet og etablerede en 'feltar-

bejderkrop', som Coffey (1999) nævner som noget tilstræbelsesværdigt, var det først og fremmest fordi det ville være svært for mig direkte at lyve eller tilbageholde oplysninger, fx når jeg blev spurgt om mit tidligere arbejde. Jeg ønskede at frigøre mig fra en professionel tilgang til relationer, og jeg oplevede, at det faktisk var muligt at etablere en anden type kontakt. Men det skabte bestemt også afstand, fordi forskellene på vores liv blev eksponeret. Min åbenhed om mit liv gjorde min position i feltet tydelig.

Min rolle var, både for mig og informanterne, under indflydelse af min professionelle baggrund. Emil og Anne fortalte mig deres 'psykiatriske livshistorie' på en måde som talte de med en kontaktperson. Dette aspekt af relationen blev dog oplødt lidt igennem de måneder, vi kendte hinanden. Efterhånden oplevede jeg i højere grad at blive lukket ind i andre områder af deres liv, som da Emil inviterede mig med på vandretur, fordi jeg da ikke skulle gå glip af den oplevelse. Birgit spurgte mig to gange, om hun ikke kunne få sådan en som mig, sandsynligvis både underforstået en professionel 'støtteperson' men måske også som en tilkendegivelse af, at Else hyggede sig med mine besøg, så det ville hun nok også selv gøre. For mit vedkommende trak jeg på min professionelle baggrund som noget, der også kunne åbne min forståelse. Jeg var for det meste tryk ved at komme i deltagerens hjem, måske fordi jeg gennem mit hidtidige arbejde var blevet inviteret inden for i mange hjem, der ikke ligner mit eget. En ulempe ved denne tryghed var, at den måske sløvede min nysgerrighed og evne til at stille spørgsmålstegn ved det, der forekom mig velkendt.

I min nysgerrighed efter svar på alle disse spørgsmål spurgte jeg ved mit sidste besøg hos Bjarne, hvorledes han havde opfattet mine besøg. Jeg gav ham nogle forslag. Som en kontaktperson, en ven, en autoritet? Han sagde prompte, i hvert fald ikke en ven, men måske en autoritet af en slags. Herefter sagde han, at det havde været rart at have besøg af mig, fordi vi bare havde kunne snakke, og jeg havde fortalt om mit liv. Det var et svar, jeg tolkede som om vi havde haft en anden form for kontakt end den, han i øvrigt havde det med personale. Det var i hvert fald min egen opfattelse. Jeg havde på sin vis følt mig som professionel, men alligevel havde vores samtaler, med de lange pauser afbrudt af Bjarne's spørgsmål til min weekend, været anderledes end relationen til en kontaktperson af en art, som jeg tidligere selv havde erfaret denne rolle.

Min mulighed for at etablere en nærhed til feltet var desuden under indflydelse af, at jeg havde defineret hverdagslivet som felt og hjemmet som det konkrete fysiske sted, vi primært opholdt os i. Hjemmet er for de fleste forbundet med noget privat og intimt, hvor man, som Else, lukker nogle personer ind, og ikke andre. Det er ofte et mere eller mindre trygt sted, man kan trække sig tilbage til. Atmosfæren og stedets materialer og genstande er ofte ladet med historie og oplevelser, der er følelsesbetonede og subjektive.

Det er ikke helt let at definere den rolle jeg set fra mit perspektiv og, set i bakspejlet, faktisk fik. Måske kan jeg tilslutte mig Bjarnes tilbagemelding med vægt på to forhold. Uanset hvor meget jeg søgte at underspille min 'autoritet', forblev der en ulighed i samværet. Jeg havde et særligt mål, en lang uddannelse, havde erfaring som behandler i psykiatrien, var en person, der i et vist omfang bestemte rammerne for, hvor meget vi skulle ses, og var rammesættende hvad angik vores kontakt. Jeg kan også tilslutte mig Bjarnes bemærkning om, at det havde været hyggeligt at være sammen. Jeg oplevede altså, at det trods disse forbehold var muligt at etablere nye roller.

Sammenfattende kan min rolle måske bedst beskrives som en studerende, der kom på besøg som gæst. Med denne formulering ønsker jeg at understrege, at jeg på nogle måder var anderledes og mindre forudsigelig end andre professionelle, og samtidig blev jeg fortløbende, og med nogle forbehold, betragtet som en autoritet med en intention om at motivere for bedre livsstil.

Hvad angår mit ønske om at opleve verden, sådan som informanterne oplevede den, vil jeg konkludere, at jeg kom 'tæt' nok på til at kunne foretage en kreativ korrespondance mellem min oplevelse og informanternes, i forlængelse af Pinks formulering. Jeg havde øjeblikke, hvor jeg gennem en intersubjektiv forståelse skabt i relation, kunne fornemme og opleve steders stemninger og atmosfære på en måde, der fortæller mig om deltagerens oplevelser. Det er min vurdering, at jeg, gennem den form for tilstedeværelse jeg har kunnet forhandle mig frem til, har haft mulighed for at stifte bekendtskab med karakteristiske og centrale aspekter af informanternes hverdag. Jeg har i et vist omfang haft mulighed for at få et indblik i, ikke alene det der finder sted og hvor det finder sted, men også i hvilke betydninger, hverdagslivet kan have for informanterne.

## Indsigt gennem deltagelse i hverdagslivet

Jeg vil samle op omkring et embodimentorienteret metodologisk perspektiv. Gennem kapitlet formuleres en række problemstillinger, der udgør et afsæt for en videre refleksion i de to efterfølgende kapitler. Her i første omgang ønsker jeg at fremhæve væsentlige forhold.

Den første pointe angår den skrivestil, hverdagsportrætterne repræsenterer. Portrætterne formidler viden om hverdagslivet. De præsenterer altså et særligt *vidensindhold*. De formidler desuden en viden, der har en særlig form. Både hvad angår vidensindhold og vidensform har kropsligheden en særlig status.

Den anden pointe omhandler betydningen af min kropslige tilstedeværelse, og hvorledes denne tilstedeværelse i et metodologisk perspektiv kan bidrage til at skabe forståelse af informanternes hverdagsliv.

Først til den *første* pointe omkring hverdagsportrætternes stil. Skrivestilen i portrætterne rummer i sig selv et budskab. Skrivestilen repræsenterer en særlig form for viden. Den tilgrundliggende antagelse er, at portrætternes skrivestil udtrykker en form for analyse. Analyseformen er relativt empirinær med en lille grad af teoretisk styring. Hermed ikke være sagt at portrætterne blot er beskrivende. De er fortolket, først og fremmest gennem den forforståelse jeg i kraft af mine erfaringer repræsenterer. En forforståelse, der trækker på kropslige og ikke-reflekterede aspekter.

Med den skrivestil jeg har valgt, har jeg lagt vægt på detaljerede beskrivelser af hverdagslivet. Jeg har ønsket at formidle sanselige og stemningsmættede dimensioner af erfaringer og et levet hverdagsliv. Dermed har jeg omtalt portrætternes *vidensindhold*.

Portrætterne repræsenterer desuden en særlig *vidensform*. En form for viden, der rummer mere end det kognitive og det, der kan oversættes til ord. Jeg har søgt at kommunikere stemninger, atmosfærer og sansemættede billeder. Det har jeg gjort ud fra en forståelse af, at ikke alt lader sig oversætte til sprog. Viden er tillige kropslig i en bred betydning af dette ord.

Med portrætternes skrivestil har jeg desuden tilstræbt at skabe tekst og en vidensform, der inviterer til at skabe associationer og resonans hos læseren. Baggrunden herfor er en opfattelse af, at viden skabes i intersubjektiviteten, og at intersubjektiviteten i høj grad udgøres af en umiddelbar, sanselig forståelse. Her med tanke på den intersubjektivitet, der produceres mellem tekst og læser.

Hermed ønsker jeg at fremhæve sammenhængen mellem *vidensform* og *vidensindhold*. En billedskabende og associativ vidensform bidrager forhåbentligvis



til at skabe en viden hos læseren af hverdagslivet som det leves, altså et særligt vidensindhold.

Som en sidste krølle på det der angår skrivestilen, ønsker jeg at slå til lyd for, at nogle aspekter af viden ikke lader sig formidle sprogligt og rationelt. Til trods herfor kan de være af videnskabelig relevans. Dette fremhæver jeg med en samtidig erkendelse af, at der er store udfordringer forbundet med at producere og formidle sanselig og stemningsmættet viden. Desuden er jeg bevidst om, at det indebærer helt særlige udfordringer at afgøre, hvori videnskabligheden af 'ikke-rationel' viden består. De sidstnævnte pointer har jeg valgt ikke at forfølge inden for denne afhandlings rammer.

Dernæst til kapitlets *anden* pointe med relevans for en embodimentorienteret metodologi, nemlig at min kropslige subjektivitet kan yde et bidrag til at danne forståelse.

Jeg har valgt selv at være til stede i teksten, og i et vist omfang beskrive nogle af mine kognitive, kropslige og følelsesmæssige reaktioner. Baggrunden herfor er, at jeg forstår refleksioner over min deltagelse som et produktivt aspekt af at skabe viden. Og jeg anser det som væsentligt at dele disse refleksioner, som led i, at læseren kan danne sin egen forståelse.

Refleksion er dermed et nøglebegreb og et nøglebegreb, der udfordrer, eftersom jeg må tilstræbe at komme bag om det 'filter' for indlevelse, min egen kropslige subjektivitet udgør.

I kapitlet nævner jeg nogle væsentlige aspekter ved refleksion, og hvorledes denne kan fremmes. I en intention om at få blik for hverdagslivets selvfølge- lighed har jeg i portrætterne rettet min opmærksomhed på det første møde med informanterne, før deres konkrete hverdagslige kontekst blev selvfølge- lig, ikke alene for dem selv men også for mig. I skriveprocessen har jeg tillige ladet mig guide af provokationer af det, der umiddelbart overrasker og virker forstyrrende i mit møde med informanterne og med det empiriske materiale.

Jeg har fremhævet min kropslige deltagelse i informanternes hverdagslige praksis som en kilde til refleksion. Et relevant spørgsmål er, hvorledes mit møde med feltet erfares gennem min egen 'tilvante' krop.

Refleksion over den feltrolle forskeren får, og måden hvorpå den forhandles og forandres, er en mulighed for at få indsigt omkring aktører, praksisser, normer og magtpositioner i feltet.

Endelig argumenterer jeg for, at forskerens egen umiddelbare intersubjektive forståelse yder et væsentligt bidrag til vidensdannelse.

Forståelse i forskningsprocessen skabes i mødet mellem subjekter, der er situeret i særlige livssituationer og indtager særlige positioneringer i relation til en særlig kontekst. Hvorledes subjektivitet, situering og kontekst forstås har i forlængelse heraf afgørende epistemologisk betydning. Jeg har berørt disse spørgsmål her og vil uddybe dem i de efterfølgende kapitler. På et teoretisk plan rejser jeg derfor i det følgende kapitel 4 spørgsmålet om, hvad jeg som udforsker af feltet overhovedet kan vide om, hvorledes informanterne erfarer verden. Og dernæst spørgsmålet om, hvordan jeg kan tilvejebringe en sådan viden.

Jeg har fremhævet betydningen af tolkning og refleksion som en tilgang til at forstå. Refleksion af det ikke-reflekterede er en principiel udfordring, jeg gang på gang vender tilbage til. Jeg har introduceret emnet her og konkluderer i afhandlingens afslutning, at emnet fortsat inviterer til fortsat videnskabelig udforskning.



## 4. Metodologi – embodimentorientering

Den grundlæggende interesse for dette kapitel er spørgsmålet om, hvad jeg overhovedet kan vide om, hvorledes informanterne erfarer verden, og hvordan jeg kan tilvejebringe en sådan viden. For at besvare dette spørgsmål søger jeg en forståelse af mennesket som et kropsligt og samfundsmæssigt subjekt. Dette er udgangspunktet for at diskutere det metodologiske perspektiv, nemlig hvorledes jeg kan udforske menneskers handlinger, bevæggrunde, oplevelser og meningstilskrivninger. Med andre ord, hvorledes kan jeg bidrage til at frembringe viden om det kropslige subjekt i dette subjekts hverdagsliv. Formålet med kapitlet er således at formulere et embodimentorienteret metodologisk perspektiv, der kan være udgangspunkt for analysen af mit empiriske materiale.

Jeg følger to teoretiske spor i en udforskning af mulighederne for at etablere et embodimentorienteret metodologisk perspektiv. Henholdsvis et psykoanalytisk og socialisationsteoretisk perspektiv repræsenteret ved Alfred Lorenzer, og som diskussionspartner hertil Daniel Sterns udviklingspsykologi. Stern ses desuden som overgangsled til min anden overordnede teoretiske retning, der udgøres af kropsfænomenologien.

Jeg vil i første omgang diskutere disse to spor – socialisationsteorien og kropsfænomenologien - internt inden for den pågældende teoriretning. Derefter vil jeg sætte teoriretningerne i dialog med hinanden. Endelig vil jeg på baggrund af denne diskussion formulere mit teoretiske og metodologiske grundlag. Jeg har således valgt at etablere et teoretisk og metodologisk ståsted, der spænder over to forskellige videnskabsteoretiske positioner - en fænomenologisk og en kritisk teoretisk - og inden for hver af disse positioner har jeg desuden valgt, at lade flere teorier supplere hinanden som udgangspunkt for gensidig dialog og diskussion.

Årsagen til dette valg er dels den åbenlyse, at de forskellige tilgange kan supplere og berige hinanden, hvad angår den vanskelige opgave det er, at skabe indsigt i helheden i menneskers liv. Den anden årsag er, at jeg finder at begge positioner på nogle punkter er utilstrækkelige og værd at udsætte for kritisk refleksion.

## Min vidensinteresse

Jeg vil kort omtale projektets vidensinteresse for at indkredse, hvad der er min metodologi skal kunne. Min vidensinteresse omhandler mennesker, der er diagnosticeret med skizofreni og deres hverdagsliv. Afhandlingens overordnede spørgsmål omhandler, hvilke erfaringer mennesker med denne diagnose gør med at ændre deres vaner – herunder deres såkaldte livsstil – i forbindelse med en særlig tilrettelagt intervention.

I bestræbelsen på at belyse deltagernes hverdagslige vaner omkring sundhed har jeg især interesse for to indbyrdes sammenhængende forhold. For det første en interesse for hverdagens vaner samt hverdagens iboende potentialer og hindringer for forandring. For det andet har jeg en interesse for den betydning og mening, mennesker tilskriver deres vaner i en hverdagslivskontekst. Hverdagslivets materielle, kulturelle og samfundsmæssige betingelser har både indflydelse på vanemæssige mønstre og på den mening og betydning disse tillægges. Vanemæssig handlen, rytme og væren er ofte ikke-reflekteret og kropsligt forankret, men meningsfuld og vidende.

Jeg søger med andre ord viden, der går bag om hverdagslivets selvfølgeligheder. Med betegnelsen selvfølgeligheder har jeg to forhold i tankerne. Dels det der med fænomenologiens termer kan betegnes som hverdagslivets commonsense indstilling, og dels på dominerende samfundsmæssige forståelser, der kan komme til udtryk i hverdagslivet uden at blive ekspliciteret.

Jeg er interesseret i menneskers konkrete liv, hvilket vil sige et mikrosociologisk perspektiv. I ikke mindre grad ønsker jeg at forstå, hvorledes dette mikro-univers hænger sammen med samfundsmæssige makrostrukturer. For at begribe sådanne sammenhænge og deres betydning ønsker jeg at komme bag om handlingernes umiddelbare fremtræden og blive klogere på selvfølgelige og usagte aspekter. Jeg søger indsigt i menneskers bevidste ønsker, normer og tanker, og desuden i underliggende impulser, intentioner og ikke-bevidste motiver. Dette medfører, at jeg er interesseret i oplevelsers helhedsprægede og dybtliggende karakter og i sammenhænge, der fungerer på ikke-bevidste eller ikke-reflekterede niveauer. I konsekvens heraf er kropslige, motoriske, sanselige og følelsesmæssige forhold interessante og en mulighed for at udfolde min forståelse.

Så langt min vidensinteresse, det jeg ønsker at afdække. Det jeg tager fat på i det følgende er, hvordan jeg kan forstå et menneske. Giver det mening at tale om noget, der ligger under overfladen, noget selvfølgeligt, om impulser og

intentioner, og hvorfor giver dette syn på mennesket mening i denne sammenhæng. Med andre ord definerer jeg med dette kapitel mit metodologiske ståsted.

## Lorenzers socialisationsteori

Mit første teoretiske spor i forståelsen af menneskets karakter – og betydningen af denne menneskeforståelse i forskningssammenhæng – er Alfred Lorenzers socialisationsteori. Teorien beskæftiger sig med menneskers dannelse, forstået som en samskabelse af samfundsforhold og af naturlige-biologiske dispositioner. Teorien indeholder både et overordnet samfundsperspektiv og et perspektiv helt tæt knyttet til menneskers liv og opvækst. Mennesket forstås som et kropsligt, psykologisk og samfundsmæssigt væsen.

### Et tværgående og dybtgående perspektiv

Lorenzers socialisationsteori er et godt grundlag for at definere en metodologi, der kan gå i 'dybden' og række ud efter at begribe ubevidste, ikke-reflekterede og fysiologiske strukturer og drivkræfter i menneskers liv. Teorien kan desuden skabe indblik i aspekter, der går på 'tværs' af menneskers liv. På tværs af psykologiske drivkræfter, kulturelle forskrifter og samfundsstrukturer. Jeg finder begge disse perspektiver, det 'dybtgående' og det 'tværgående', væsentlige for at belyse min vidensinteresse.

I det følgende afsnit vil jeg præsentere Alfred Lorenzer og fremhæve de dele af hans teori, der har speciel relevans for min intention om at definere mit metodologiske ståsted. Jeg vil herefter gå ind i en nærmere redegørelse for centrale dele af Lorenzers socialisationsteori og opsummere de centrale elementer, før jeg dykker ned i en beskrivelse af, hvorledes teorien ses i forhold til en metodisk forskningspraksis gennem en 'scenisk forståelse'.

Jeg formulerer herefter styrkerne i Lorenzers socialisationsteori og i den metodiske anvendelse af denne teori. Styrkerne er for det første en teoretisk indkredsning af et kropsligt subjekt og for det andet grundlaget for en embodimentorienteret tilgang, der muliggør en udforskning af dette subjekt.

Jeg vil afslutningsvis redegøre for de svagheder og kritiske kommentarer, jeg har til en lorenziansk tilgang og lade dette være en overgang til Daniel Stern, hvis udviklingspsykologi på flere punkter udfordrer Lorenzers socialisationsteori og en psycho-societal metodologisk tilgang. På den baggrund rejser jeg

spørgsmål, jeg finder bør uddybes i en videre afklaring af min forståelse af et kropsligt subjekt og en embodimentorienteret tilgang. Denne diskussion udgør grundlaget for en følgende gennemgang af mit andet teoretiske spor i definitionen af mit metodologiske udgangspunkt. Dette hovedspor udgøres af kropsfænomenologien.

Alfred Lorenzer er en tysk psykoanalytiker og sociolog, der skrev sine vigtigste værker i 1970'erne og 80'erne. Lorenzers socialisationsteori bygger videre på teoridannelser med rod i Frankfurterskolen og denne traditions klassiske intention om at sammenkæde en psykoanalytisk forståelse af menneskers udvikling med en marxistisk inspireret samfundskritik (Olsen & Køppe 1996). I en stræben efter at forstå subjektets samfundsmæssige forankring og dannelse går Lorenzer på tværs af traditionelle videnskabelige distinktioner, nemlig mellem for det første naturlige-biologiske dispositioner, for det andet samfundsstrukturer og historisk specifikke kulturelle forhold, og for det tredje psykologiske og relationelle aspekter af menneskers opvækst og liv. Lorenzers teori er med andre ord som helhed kendetegnet ved at sammentænke kropslige, individuelle, relationelle og sociale forhold i en forståelse af subjekter (Berreswill, Morgenroth, Redman 2010).

Lorenzers forankring i en psykoanalytisk tradition medfører, at væsentlige begrebsdannelser og refleksioner tager udgangspunkt i en terapeutisk setting. Lorenzer er dog optaget af, hvorledes en dybdehermeneutisk tænkning kan overføres til en forskningskontekst og bruger betegnelsen kulturanalyse om sin forskningsmæssige tilgang (Leithäuser 2012).

## **Seks tematikker**

Jeg vil kort nævne seks tematikker af socialisationsteorien med særlig interesse for mit metodologiske perspektiv. Jeg vil vende tilbage og diskutere disse tematikker, men nævner dem her for at begrunde de valgte nedslagspunkter i en i øvrigt omfangsrig teoriproduktion.

Den første tematik er relationen mellem subjekt og samfund. Teoriens interesse for sammenhængen mellem subjekt og samfund udgør et potentiale for indsigt i begge 'retninger'. Indsigt i enkelte subjekters embodiede oplevelser og erfaringer samt desuden en mulighed for indsigt i det sociale, i forhold som normer, kulturelle forskrifter og hvad der betegnes som det kollektivt ubevidste.

Lorenzers reformulering af Freuds driftsbegreb er den anden tematik og giver mulighed for at begribe subjektets dannelse som værende etableret på baggrund af modsætningsfulde drivkræfter. Menneskers aktuelle hverdagsliv indeholder modsætningsfyldte og ambivalente følelser og handlemåder, der kommer til udtryk på en række forskellige niveauer. Dette perspektiv er konstruktivt i mit forsøg på at forstå irrationelle aspekter af menneskers liv og oplevelser og af det, der kan komme til udtryk i frustration eller ambivalens over for forandringer i hverdagslivets vaner.

Den tredje tematik er relationen mellem krop og samfund. En konsekvens af den tætte samdannelse mellem sociale, psykologiske og biologiske forhold er, at kroppen får en særlig status i en forståelse af menneskers liv, oplevelser og meningstilskrivninger. Som jeg vil argumentere for i det følgende er kroppen ikke alene forstået som biologi og neurologi, men også at betragte som udgangspunktet for perceptoriske, sanselige, æstetiske og følelsesmæssige dimensioner. Denne prioritering af kroppens betydning er relevant for min intention om at søge indsigt i ikke-verbale og ubevidste dimensioner af menneskers hverdagsliv.

Den fjerde tematik er forståelsen af, at der kan skabes adgang til det ubevidste hos enkelte individer og også til det ubevidste af kollektiv og samfundsmæssig karakter, der ifølge teorien er repræsenteret i enkelte subjekter. Som i den klassiske psykoanalyse er der flere veje at gå for at skabe denne indsigt, hvoraf en ikke uvæsentlig vej skabes gennem en interesse for sanselige, æstetiske og kreative dimensioner.

Den femte tematik er forståelsen af, at fortidige, og for barnets udvikling afgørende, relationer udspiller sig i nutidige relationer. Denne forståelse af nutidige relationers betydning er endnu en mulighed at skabe indsigt i ubevidste aspekter af subjektets erfaringer. Som noget væsentligt i metodologisk sammenhæng er understregningen af nutidige relationers betydning, der desuden er udgangspunkt for at skabe refleksion over den rolle, forskerens eget ubevidste spiller for vidensdannelsen.

Det sjette tema af betydning for mit metodologiske perspektiv er teoriens frigørende sigte. Grundantagelsen er, at en samfundsmæssig undertrykkelse på alle niveauer sætter sig igennem i subjektet, men at menneskets grundlæggende, 'naturlige' behov for udfoldelse og dets potentialer for oplevelse af helhed vedbliver med at være aktivt til stede i basale og uudviklede strukturer. Psykoanalysens formål, at ophæve blokeringer for udfoldelsen, er et mål, der i Lorenzers perspektiv nødvendigvis må overføres til kollektive, strukturelle sammenhænge. Intentionen om at identificere blokeringer og dermed potentialer for forandring er interessant i relation til min interesse for forandring i



hverdagens vaner. Især er dette perspektiv om frigørelse relevant for at få øje på kim til forandringer med utopiske potentialer, der umiddelbart kan være tildækket af hverdagens forsvarsprægede indstilling.

I det følgende vil jeg vise, hvorledes Lorenzers socialisationsteori underbygger disse metodologiske pointer af betydning for min forskningsinteresse.

## **Menneskets socialisering**

For Lorenzer er en primær ambition og udfordring at sammenkæde en psykoanalytisk forståelse af menneskers udvikling med en marxistisk inspireret samfundskritik. Udfordringen består i at sammenkæde to forståelser, der ikke alene er forskellige, men ifølge Lorenzer ligefrem står i modsætning til og endda udelukker hinanden (Lorenzer 1975). Psykoanalysen, som Freud oprindeligt formulerede den, betragter den menneskelige udvikling som værende drevet af basale drifter med udgangspunkt i et positivistisk naturbegreb. Dette står over for den historiske materialisme, der ser menneskelige, strukturerende forhold som værende historisk og samfundsmæssigt skabte.

Lorenzer indleder bogen Materialistisk socialisationsteori med netop dette spørgsmål:

Denne undersøgelse forfølger spørgsmålet: Hvorledes kan barnets udvikling ses som naturproces og som social dannelsesproces på en gang? (Lorenzer 1975, s. 7).

Udfordringen består således ikke i at sammenflette to perspektiver, men i en opløsning af dem begge som baggrund for dannelsen af en ny forståelse af et samfundsmæssigt subjekt.

Lorenzer skelner mellem en primær og en sekundær socialisering, der henviser til henholdsvis barnets tidligste udvikling, hvor konteksten er den historisk og kulturelt skabte familie, og til subjektets senere udvikling, hvor de samfundsmæssige institutioner og strukturer spiller en betydningsfuld rolle. I den primære socialisering grundlægges den individuelle struktur, der senere i den sekundære socialisering omformes og videreudvikles (Nielsen 2002).

## **Neurofysiologiske hukommelsesspor og drifter**

Lorenzer forstår de allerførste dannelser af menneskets konstitution som samfundsmæssige og han ophæver således en traditionel grundlæggende adskillelse af natur og kultur.

Allerede de allerførste dannelser af menneskelig udvikling må sætte natur ind i den historiske praksis' kontekst, ellers vil man alligevel blive nødt til at antage eksistensen af to hinanden fremmede 'basis' områder (Lorenzer 1975, s. 10)

Ophævelsen af denne adskillelse af kultur og natur får i socialisationsteorien sin konkrete udformning i menneskelige, neurofysiologiske strukturer, strukturer Lorenzer benævner engrammer (Olsen & Køppe 1996)<sup>10</sup>.

En tilsvarende forståelse af, hvorledes kulturelle og relationelle aspekter afspejles i menneskets materialitet, genfindes i Lorenzers forståelse af drifter. Hvor drifter hos Freud, i det mindste i hans tidlige arbejder, havde et biologisk grundlag, er kultur og samfund hos Lorenzer, medkonstituerende for menneskelige drivkræfters udformning (Bereswill, Morgenroth, Redman 2010). Drifter og ydre realiteter konstituerer med Lorenzers termer hinanden.

Forholdet mellem samfund og subjekt er således ikke en binær relation, hvor to 'enheder' påvirker hinanden. Menneskers samspil med omgivelserne er gennemgribende og uadskillelig, som to sider af samme mønt.

## **Interaktionsformer og betydningsystemer**

Karakteren af de interaktioner barnet indgår i, er afgørende for dets dannelse som et samfundsmæssigt individ. Interaktionsformerne er indre repræsentationer af relationer, og de danner kernen i menneskers personlighed, skabt gennem barnets udvikling i samspil med tætte omsorgspersoner, og er indlejret i neurofysiologiske og psykologiske strukturer (som engrammer og drifter). Mennesker vil vedvarende livet igennem gøre sig nye erfaringer, og subjektivt konstituerede interaktionsformer er derfor foranderlige, men tidlige interaktionsformer vedbliver med at være udgangspunkt for senere erfaringer med interaktioner (Bereswill, Morgenroth, Redman 2010).

For Lorenzer er det en pointe, at interaktioner mellem barnet og betydningsfulde andre foregår i en specifik kontekst og i kraft heraf er forbundet til det sociale (Nielsen 2002 s. 358).

---

<sup>10</sup> En sådan sammenkobling mellem neurologi og psykologi er helt i forlængelse af Freuds arbejder. Engrammer er betegnelse for måden, hvorpå individuelle, relationelle og sociale forhold sammenkobles i subjektet og indskrives i varige neurofysiologiske strukturer i hjerne og nervesystem (Olsen & Køppe 1996). Engrammer skabes gennem interaktioner med væsentlige andre i barnets opvækst og udgør neurofysiologiske betingelser for, hvorledes fremtidige situationer erfares. De danner med andre ord materielle strukturer der fungerer som skabeloner for senere erfaringsdannelse.

Moderlig handling må nu anses for at være kulturspecifik. Moderen giver de kulturelle normer videre, hun selv er blevet indsocialiseret i, brudt af hendes egen livshistoriske tilegnelse (Lorenzer 1975, s. 49).

De etablerede interaktionsformer bidrager til at skabe særlige former for betydningssystemer, der er grundlag for, i første omgang barnets, og senere det voksne subjekts oplevelser og samhandlen med verden. Lorenzer opererer med tre betydningssystemer, der skabes på forskellige tidspunkter i barnets udvikling.

Det først dannede betydningssystem er det sanselige-umiddelbare, der bygger på barnets helt tidlige, prænatale og spæde kropslige og livsregulerende processer. Barnet har primære behov og reflekser, der i forskellig grad imødekommes af omgivelserne, hvilket er baggrund for særlige erfaringer med interaktioner (Olsen & Køppe 1996).

Det tidsmæssigt efterfølgende betydningssystem er det sanselige-symboliske betydningssystem. Det udgør et formidlende led mellem de kropslige, livsregulerende processer og den senere sproglige udvikling. Forbindelser mellem på den ene side det umiddelbart sanselige, altså det ubevidste betydningssystem, og på den anden side det sidst udviklede tredje bevidste betydningssystem må nødvendigvis formidles gennem det sanselige-symboliske betydningssystem. Det sanselige-symboliske betydningssystem vedbliver, også i senere livsfasen, at være grundlaget for menneskers forståelse af drømme, æstetik og kunstneriske oplevelser (Olsen & Køppe 1996).

Det tredje og seneste betydningssystem, er det sproglige-symboliske betydningssystem. Dette opererer på et bevidst niveau og er grundlag for en senere sproglig udvikling og symboldannelse. Med indføringen af sproget i barnets liv forbindes de ubevidste interaktionsformer med sprogfigurer. Sprogudviklingen bidrager desuden til at etablere sociale og kulturelle normer for adfærd, og dermed krav om en vis overensstemmende forståelse med andre (Olsen & Køppe 1996).

Kropslige gestus har, i lighed med sproget, en intersubjektiv betydning og er intersubjektivt skabt gennem de i interaktioner dannede kropsbevægelser (Lorenzer 1978, Lorenzer 1975). Gestus bliver i løbet af sprogudviklingen til symboler, der kan betragtes som samfundsmæssige handlinger. Lorenzer bruger betegnelsen praksis til beskrivelse af den kropslige og sproglige formsætning, der finder sted gennem interaktionsformerne og dermed gennem samfundsmæssige processer (Lorenzer 1978).

## Scener og klichédannelse

Scener er betegnelser for særligt betydningsfulde situationer i barnets opvækst og er afgørende for, hvorledes fremtidige hændelser opleves og kommer til udtryk. Under de rette betingelser kan der ske en succesfuld kobling mellem barnets sproglige udvikling og barnets oplevelser af scenisk karakter. Når dette er tilfældet, kan barnets oplevelser i deres helhed udtrykkes uhindret i sprog, lyde og gestus, hvilket skaber plads for at opleve følelsernes sammenhæng og dybde (Bereswill, Morgenroth, Redman 2010). Hvis derimod de relationer barnet indgår i er utilstrækkelige og begrænsende for dets udfoldelse og udtryk, fraspaltes sproget fra oplevelsen, og der dannes gennem fortrængning såkaldte klichéer (Olsen & Køppe 1996).

Barnet har naturlige (socialiserede) behov og drifter, som det stræber efter at få tilfredsstillet gennem interaktionen med moderen (Lorenzer 1975). Når drifternes tilfredsstillelse ikke imødekommes, vil der dannes en fortrængning, et forsvar mod at mærke frustrationen, hvilket er begyndelsen til dannelsen af jeget. Forsvar forstås her, i forlængelse af Freuds definitioner, som psykens reaktion på ulyst, og forsvaret er ansvarligt for, at den psykiske energi trækkes væk fra det, der forårsager ulyst (Nielsen 2002), og der dannes et psykisk forsvar, med Lorenzers begreber dannes klichéer. Lorenzer opererer også med et kollektivt ubevidst som konsekvens af individets socialisering<sup>11</sup>.

En omdannelse fra symbol til kliche sker gennem fortrængningsprocesser, og selve klichédannelsen er udtryk for en fortrængning, der medfører at den sproglige kommunikation begrænses, og at sproget med Lorenzers begreber desymboliseres (Nielsen 2002). Klichéerne vedbliver med, i kraft af deres karakter af at være ubevidste psykiske forsvarsdannelse, at være virksomme på et underliggende niveau<sup>12</sup>. Kropsbevægelser og gestus kan i lighed med det verbale sprog indgå i en klichédannelse. Det spontane, kropslige udtryk kan

---

<sup>11</sup> ...the embodied dispositions of the individual are permanent dynamics in collective consciousness building. The unconscious is defined as the socially produced, non-verbalized meaning, a complementary dimension of culture and symbolic expressions—including language use—that are products of both conscious and unconscious processes (Olesen 2012, s. 12).

<sup>12</sup>Klichéerne kan imidlertid blive bevidstgjort via symboliseringsprocesser. Denne genaktivering eller bevidstgørelsesproces kan ske, hvis der kan skabes en forbindelse til den oprindeligt oplevede scene. En genetablering af det sceniske indhold, der ligger til grund for klichéen, kan ske i nutidige, relationelle samspil (Olsen & Køppe 1996). Ikke mindst den terapeutiske situation kan være af afgørende betydning for opløsningen af det forsvar, der manifesterer sig i klichédannelsen og for en resymbolisering af sproget.

antage klichéform og blive afsymboliseret og afskåret fra dets affektive, sanselige grundlag.

Grundlæggende og konstituerende scener betegnes af Lorenzer som originalhændelser.

De er scener... i hvilke fortrængningen har sønderslået situationens helhed for at desymbolisere de forbudte situationsdele (Lorenzer 1975, s. 121).

Originalhændelserne er ikke nødvendigvis indholdsmæssigt sammenfaldende med de hændelser, barnet faktisk har oplevet<sup>13</sup>.

## Potentialer for modstand

Klichébestemt adfærd, herunder sproget, vil altid være blandet med symbolformidlet adfærd. Med andre ord vil menneskets forsvarsmekanismer aldrig dominere fuldstændig. En blanding af klichébestemt og symbolformidlet adfærd er udtryk for, at det samfundsmæssige subjekt ikke er fuldstændig formbart efter de livsomstændigheder, det tilbydes (Nielsen 2002). Et eksempel på, at der til trods for forsvarsdannelser vedbliver med at være symbolformidlet sprog og adfærd til stede, er, at mennesker drømmer, når de sover, og i mange tilfælde kan huske og reflektere over deres drømme. Erindringen af drømme er tillige et eksempel på det sanselige-symbolske betydningssystemets aktive rolle som formidling af ubevidst materiale.

En væsentlig konsekvens af denne vedvarende relation mellem det bevidste og ubevidste er, at mennesker ikke er en direkte afspejling af det sociale. De formes ikke fuldstændigt og gnidningsfrit som aftryk af samfundsmæssige livsvilkår (Bereswill, Morgenroth og Redman 2010).

Det ubevidste kan siges at indeholde et kreativt overskud eller potentiale for individuelle og samfundsmæssige forandringer (Nielsen 2002). Der vedbliver med andre ord, at være en dialektik mellem menneskers grundlæggende drifter, formidlet gennem drømme, fantasier og sanselighed, og de samfundsmæssige og livsbegrænsende vilkår. Dette kan ses som en del af baggrunden for menneskelig modstand og som potentielle drivkræfter for forandring.

---

<sup>13</sup> De kan også udgøres af oplevede eller fantaserede scener. Originalhændelse er betegnelse for: ”... den situation, der konstateredes i barnets oplevelse, og som af forsvaret blev udelukket af bevidstheden, lige meget hvorvidt den var reelt betinget, og hvorvidt den var fantaseret” (Lorenzer 1975, s. 180).

## Scenisk forståelse

Subjektets indre repræsentationer af interaktionsformer kan komme til udtryk i gestus og handlinger, der repræsenterer aspekter af centrale scener fra opvæksten. Det sceniske materiale kan være ubevidst og uden for kommunikation af symbolsk karakter, afskåret fra forbindelsen til følelserne og det sanselige. En afdækning af det sceniske materiale kan give indsigt i menneskers ubevidste embodiede oplevelser og meningstilskrivninger, der ikke umiddelbart kan udtrykkes i sproget (Olesen 2012). Scenisk materiale er dog ikke umiddelbart tilgængeligt for at blive forstået, hverken af subjektet selv eller af andre. Hvis der skal skabes forståelse for det sceniske indhold, kræves en særlig tilgang. En central kilde til at skabe den ønskede forståelse for det ubevidste materiale gik gennem en interesse for relationer mellem mennesker, med andre ord en interesse for interaktionsformer og de scener interaktionsformerne udspiller sig i

Fokuseringen af psykoanalytikerens interesse på patientens forestillinger vil således sige: fokusering på interaktionsscenerne. (Lorenzer 1975, s. 150).

For Lorenzer var det en terapeutisk opgave at skabe en forståelse for en scenes ubevidste og bagvedliggende mening og betydning. Scener af signifikant betydning, der oprindeligt har udspillet sig i barnets liv, kan gentage sig og udspilles i samspillet mellem en analytiker og den nu voksne analysand (Nielsen 2002). Gennem terapien kan betydningen af de oprindelige scener afdækkes, hvilket blandt andet sker gennem såkaldte overførings- og modoverføringsrelationer mellem analysand og analytiker (Olsen & Køppe 1987). I den terapeutiske situation kan analysanden altså overføre følelser til analytikeren, og den modsatte bevægelse finder også sted, hvilket betegnes modoverføring. Gennem en bevidstgørelse og analyse af disse mekanismer kan der skabes indsigt i ubevidste, oprindelige sceners indhold og betydning.

Eftersom en forståelse af en scene nødvendigvis må have karakter af en fortolkning, må denne fortolkning ifølge Lorenzer forsøgsvis fremsættes af analytikeren og indgå i en dialog med patientens betydningstilskrivninger (Lorenzer 1975).

En fortolkning af sceniske indhold anvendes som en dybdehermeneutisk metodologisk og metodisk tilgang til generering og fortolkning af empirisk materiale. Denne forskningstilgang er de seneste årtier blevet udviklet inden for en

psycho-societal tradition, der lægger vægt på det samfundsmæssige aspekt af subjektiviteten<sup>14</sup>. Den definerer sig selv således

We defined the joint project as "psycho-societal analysis." Using the term psycho-societal as opposed to psycho-social is meant to underline the idea that subjectivity and cultural meanings are not (just) local, related to group processes or to immediate social practice, but are established on a societal level, resp. embodied traces of sensual impressions that are result of societal relations and structures, which are mediated in the early childhood as well as in social practices throughout life (Olesen 2012).

## Scene – en teatermetafor

I en forskningsmæssig sammenhæng består den sceniske tilgang i at betragte menneskers fortællinger og handlinger som noget, der i overført betydning finder sted på en scene. Scenen forstås som en metafor fra teatret. Det empiriske materiale betragtes som noget, der skal fremstilles for tilskuere, og materialet repræsenterer karakterer, handlinger, samtaler og relationelle møder i en kortere tidsperiode. Den sceniske fremstilling bidrager til at levendegøre informanterne i forskerens forestillinger og til at kunne identificere sig med den eller de pågældende (Hollway 2015).

Scenisk forståelse bygger på en holistisk, udifferentieret form for viden, der ikke adskiller intellektuel forståelse fra følelses forståelse eller intuitiv forståelse og repræsenterer et helhedsorienteret embodiment perspektiv (Hollway 2015). Birger Steen Nielsen beskriver en scenisk forståelse som

En sådan scenisk forståelse adskiller sig fra en logisk og psykologisk forståelse. Den siger ikke i mod at forstå individets adfærd eller motiver, men søger ind mod oplevelsesfigurerne relationelle og livspraktiske grundstruktur. Dermed åbner den sig systematisk mod fortrængte, uforståelige scener, der – gennem forskydninger og fortætninger – er til stede som latente betydningsindhold i patientens symbolske beskrivelser og fortællinger (Nielsen 2002, s. 709).

Centralt i den sceniske tilgang er altså også en prioritering af et fokus på latente, ubevidste betydninger og oplevelsesdimensioner, der bygger på relationelle, livshistoriske forhold, der konstitueres i sproget på baggrund af erhvervede interaktionsformer og betydningssystemer. Tilgangen forstår nutidige

---

<sup>14</sup> Denne tradition har sine rødder i tyske, engelske og danske forskningsmiljøer. Tilgangen er psykoanalytisk funderet og forener en tysk lorenziansk tilgang med en engelsk objektrelations teoretisk tradition, primært med udgangspunkt i Bion, Winnicott og Kleins arbejde. Denne retning har en organisatorisk fundering i International Research Group of Psycho-Societal Analysis (IRGPSA) etableret i 2001 (Olesen 2012).

scener som noget, der i en vis udstrækning genspiller oprindelige interaktioner og konfliktfyldt materiale.

Da scenernes indhold i høj grad er af interpersonel karakter, skabes betingelser for at forstå relationer og den kontekst, subjektet interagerer med, eller rettere, den ubevidste betydning af relationen til denne kontekst. Konteksten indbefatter ikke alene menneskelige relationer, men også samspillet med det fysiske miljø, rum og genstande. En interesse for de sceniske kompositioners interpersonelle karakter skaber desuden en potentiel mulighed for forståelse af ubevidst materiale, der rækker ud over de enkelte subjekter, materiale der repræsenterer socialt og kollektivt ubevidste erfaringer (Hollway 2015).

## **Principper bag fortolkning**

I tolkningen af scenernes betydning trækkes i høj grad på overførings- og modoverføringsmekanismer. Forskerens egne reaktioner som fantasier, indre billeddannelse, kropssansninger og følelser kan på et, i første omgang ubevidst niveau repræsentere sider af forskningsobjektet og kan føre forskeren direkte til originalscener (Bereswill, Morgenroth, Redman 2010). Disse dan- nelser er dog også et udtryk for forskerens eget ubevidste materiale. Et væsentligt element af tolkningsarbejdet er derfor at skabe betingelser for reflek- sion heraf. I modsat fald vil forskerens ubevidste øve en ikke-reflekteret ind- flydelse på tolkningen. De analytiske pointer, der fremkommer gennem en analyse af forskerens ubevidste, kan skabe forståelser af samfundsmæssig, kul- turel og historisk karakter i kraft af viden om de normer, klassetilhørsforhold og kulturelle forståelser, forskeren repræsenterer.

Begrebet provokation betegner en særlig opmærksomhed på forhold, der umiddelbart overrasker, virker forstyrrende eller provokerende, når forskeren beskæftiger sig med det empiriske materiale. Forskerens affektive og embo- diede respons kan bidrage til at identificere materiale med en projektiv karakter (Hollway 2015). Eftersom overføring, modoverføring og projektive pro- cesser som oftest er ubevidste for de parter, der indgår, disse kan fremmes ved inddragelse af andre, og der kan derfor etableres såkaldte tolkningspane- ler eller andre former for forskerfællesskaber (Bereswill, Morgenroth, Red- man 2010).



## Opsamling

Jeg vil her komme omkring de seks centrale tematikker, jeg fremhævede som metodologisk interessante i begyndelsen af afsnittet, og til slut formulere Lorenzers forståelse af det kropslige subjekt og de metodologiske implikationer af denne subjektforståelse. Motiveret af min generelle vidensinteresse vil jeg med andre ord samle op på, hvordan jeg med udgangspunkt i Lorenzers teoridannelse kan forstå subjektet som 'et kropsligt subjekt'.

Det første afgørende og nytænkende aspekt i Lorenzers teoridannelse er hans insisteren på, at ophæve en distinktion mellem natur og kultur i en forståelse af mennesker og disses kropslige tilstedeværelse. Menneskers materielle krop og kropslige processer er helt ned i de grundlæggende og mikroskopiske materielle elementer og samspilsmekanismer et udtryk for det historiske, samfundsmæssige og kulturelle. Der er med andre ord tale om en socialiseret natur. Lorenzers reformulering af Freuds driftsteori er en konsekvens af denne sammenhængende natur-kultur forståelse. Menneskelige, ubevidste drifter er udtryk for socialiseret natur, der formes livet igennem med et determinerende tyngdepunkt i barndommen. Engrammer er et andet udtryk for Lorenzers forståelse af sammensmeltningen mellem kultur og natur.

Opfattelsen af subjektet som socialiseret natur er et væsentligt grundlag for det, jeg indledningsvis fremhævede som en mulighed for at forstå begge sider af sammenhængen mellem subjekt og samfund. Tematikkerne vedrørende socialisationsteoriens frigørende sigte og de modsætningsfulde drivkræfter i subjektet har også deres grundlag i opløsningen af natur-kultur dikotomien.

Subjektet er, i kraft af nyformuleringen af Freuds driftsteori og eksistensen af engrammer, indeholdende livsopretholdende, neurofysiologiske materielle skemaer, og er ikke en direkte afspejling af samfundsmæssige realiteter. Subjektet indeholder vedvarende en socialiseret natur og drivkræfter, der yder modstand herimod. Hermed opstår således både frigørelsespotentialer og de modsætningsfulde drivkræfter.

Jeg er hermed kommet omkring de tematikker, jeg indledningsvist formulerede omkring sammenhængen mellem subjekt og samfund, sammenhængen mellem krop og samfund, mellem modsætningsfulde drivkræfter og teoriens frigørende sigte.

Et andet, for mig afgørende aspekt af socialisationsteorien, er begrebsætningen af særlige betydningssystemer, der er af stor betydning for menneskets relationer og interaktion med verden. Betydningssystemernes karakter siger desuden noget om, hvorledes mennesker oplever de interaktioner og relatio-

ner, de indgår i. På dette punkt er Lorenzer på linje med Freud i en forståelse af, at bevidstheden er opdelt i ubevidste, førbevidste og bevidste dele.

Det sanselige-symboliske betydningssystem er af stor betydning, når emnet som her er en metodologisk interesse for det kropslige subjekt. I kraft af dette betydningssystem skabes grundlaget for at opleve, og ikke mindst begribe, ubevidste og kropslige impulser og reguleringer. Eftersom det sanselige-symboliske betydningssystem vedbliver med at være aktivt i menneskers liv, vedbliver krop, sanselighed og følelser også med at være væsentlige i en udforskning og forståelser af menneskers oplevelses- og erfaringsdannelser.

Krop, sanselighed og følelser har i kraft af betydningssystemernes konstituerende betydning en særlig status, hvad angår adgangen til og forståelsen af det ubevidste og for bestræbelser på at opløse fortrængninger, desymboliseringer og klichéer. Hermed er jeg kommet omkring den indledende tematik omkring adgangen til det ubevidste.

Det tredje aspekt af socialisationsteorien, jeg vil fremhæve i denne sammenhæng, er den sceniske forståelse. Styrken i dette perspektiv er intentionen om at fange handlinger og oplevelsers helhed og sammenhænge. Denne helhed skal forstås på flere niveauer. Den sceniske forståelse går i dybden i forhold til menneskets bevidsthedsniveauer og betydningssystemernes karakteristika. Desuden inddrages ikke kun oplevelsesdimensioner, men også handlinger, gestus og mimik, og deres mening. Endelig anskues de subjekter, der optræder i scenen, som værende i relation til hinanden og i relation til konteksten. Konteksten forstås i denne sammenhæng som konkret og materiel, men også – og i kraft heraf – som værende historisk, samfundsmæssig og kulturel. Subjektet forstås i relation til disse tværgående sammenhænge.

Den sceniske forståelse omfatter ligeledes de indledningsvist nævnte tematikker omkring adgangen til det ubevidste og betydningen af kropslige og sanselige dimensioner. Desuden indgår relationelle forhold som integreret i scenernes helhed, relationer der genopføres i nutidige situationer. Dermed skabes forudsætningerne for, at aktuelle relationer til betydningsfulde andre - terapeuten eller forskeren – kan afdækkes og gøres til genstand for refleksion, hvilket ligeledes er en af de indledningsvist nævnte tematikker.

Min interesse for at inddrage Lorenzers socialisationsteori er, at formulere min forståelse af et kropsligt subjekt og en embodimentorienteret metodologisk tilgang. Jeg vil opsummere den teoretiske gennemgang i forhold til disse to punkter.

Det kropslige subjekt. Subjektet er på en gang unikt, betinget og historisk, kulturelt og samfundsmæssigt. Som følge heraf er også bevægelser, gestus og sprog på en gang af en individuel og en samfundsmæssig karakter.

Menneskelige oplevelser af personen selv og af andre mennesker, subjektet indgår i relationer med, er præget af eksistensen af ubevidste behov og drifter. I kraft af desymbolisering og klichédannelse vil der ikke altid være overensstemmelse mellem de grundlæggende behov og måden, hvorpå disse manifesterer sig i bevidstheden og i ubevidst praksis. Menneskers sansning, følelser og fantasier kan udgøre et forbindelsesled til det ubevidste. På tilsvarende vis er intersubjektive relationer ikke nødvendigvis udtryk for ukompliceret interaktion mellem to rationelle individer, men vil udspille sig i og opleves igennem ubevidst og forsvarspræget samspil.

Mennesket har indre kropslige drivkræfter og motiver, der blandt andet har rødder i naturlige (socialiserede) behov og drifter, der stræber efter at blive tilfredsstillet eller komme til udfoldelse. Disse drivkræfter kan blive skubbet til side og kan have en ubevidst karakter, men de vedbliver med at være aktivt til stede og øve indflydelse på oplevelser og handlinger.

En embodimentorienteret metodologi. Socialisationsteorien har metodologiske potentialer for en dybtgående forståelse for mennesker og indblik i ubevidste og ikke-reflekterede drivkræfter. I en forståelse af, at mennesker rummer et ubevidst repertoire, må handlinger, sprog og andre udtryk nødvendigvis tolkes og kan ikke umiddelbart tages for gode vare. Der findes flere veje til sådanne tolkninger, herunder interesse for sanselige og symbolske dimensioner. Refleksion over relationelle forhold, herunder relationen mellem forsker og informant, er tilsvarende en kilde til indsigt. Denne refleksion af forskerens subjektivitet og position muliggøres ikke mindst med den sceniske forståelse. Dette giver også mulighed for refleksion af forskerens ubevidste og dermed for refleksion af samfundsmæssig normativitet og dominerende kulturelle forståelser.

Denne forståelse vil jeg i det følgende sætte til kritisk diskussion. Først inden for det jeg vil betegne som Lorenzers egen boldgade, nemlig udviklingspsykologien bredt forstået, og dernæst og først og fremmest i forhold til kropsfænomnologien. Mit argument er, at en sådan teoretisk udfordring af socialisationsteorien på væsentlige måder kan supplere og nuancere denne, hvilket jeg vil vise i det følgende.

## Refleksion over socialisationsteorien

Der er fra adskillige sider gennem årene blevet rejst kritik af klassiske psykoanalytiske grundforståelser. Kritikken stammer fra en vidt forgrenet teoretisk videreudvikling inden for den psykoanalytiske bevægelse selv (Olsen & Køppe 1996), herunder fra den psycho-societal orienterede tradition, med Lorenzers reformulering af driftsteorien, som jeg selv er inspireret af (Olesen 2012). Kritikken kommer desuden fra adskillige andre teoretiske traditioner, herunder poststrukturalismen og nyere barndomssociologi (Sommer 2010). På baggrund af min egen professionelle praksis har jeg selv gjort nogle refleksioner. Mine overvejelser omhandler dels forståelsen af skizofreni som en lidelse, der bygger på en mindre hensigtsmæssig psykosocial udvikling, en problemstilling jeg har nævnt i forbindelse med min indkredsning af afhandlingens felt. Desuden har jeg erfaringer med, at der i nogle professionelle og forskningsmæssige sammenhænge foretages psykologiske fortolkninger af menneskers handlinger, der efter min opfattelse med fordel kunne nuanceres og udvides. Jeg ønsker i det følgende at bringe nogle få af disse kritiske røster i dialog med socialisationsteorien, på områder med særlig relevans for kapitlets metodologiske refleksioner.

Jeg finder, at socialisationsteorien produktivt kan nuanceres, hvad angår den psykoanalytisk inspirerede faseforståelse af børns udvikling. Denne forståelse lægger op til, at 'uhensigtsmæssige' udviklingsforløb kan være af afgørende betydning for de efterfølgende fasers afvikling og af betydning for individets grundlæggende personlighedsstruktur. Socialisationsteorien omdefinierer relationen mellem kultur og natur og undgår derved en naturvidenskabelig determinisme (Olesen & Køppe 1995). Som en fortolkende videnskab gør socialisationsteorien desuden ikke krav på at kunne kortlægge objektive strukturer og kausale årsagssammenhænge. Trods dette finder jeg, at socialisationsteoriens grundlæggende tænkning omkring menneskers udviklings- og socialiseringsprocesser med fordel kan åbnes, hvad angår forståelsen af menneskers livslange udvikling og deres muligheder for at forandre og forhandle deres aktuelle subjektivitet. Stilles der spørgsmålstejn ved psykoanalysens udviklingsforståelse, har det konsekvenser for, hvorledes menneskers senere liv og erfaringsdannelse må forstås i en forskningsmæssig kontekst, og dermed for min udforskning af informanternes aktuelle erfaringer. Jeg vil derfor inddrage nogle korte refleksioner over dette spørgsmål

Et andet spørgsmål jeg kort vil bringe op, er de metodologiske konsekvenser af en psykoanalytisk forståelse af ubevidste forsvarsdannelser. En sådan forståelse implicerer, at der er vitale sider af subjektiviteten, mennesker principielt ikke selv er, eller kun under særlige omstændigheder kan blive, bevidst om. En konsekvens heraf er, at forskerens (psykoanalytikerens) fortolkninger af ubevidste sammenhænge må tillægges stor vægt, set i forhold til menneskets selvforståelse. Uoverensstemmelse mellem informanternes (eller klienters) egne forståelser og psykoanalytikerens forståelser kan, som en følge af ubevidste dynamikker, forstås som udtryk for de pågældendes forsvar eller modstand. Også i andre fortolkende videnskaber findes en grundlæggende stræben efter at opnå en videre forståelse, end den enkeltes selvforståelse. En væsentlig forskel er dog, at dele af informanternes erfaringer *principielt* er ubevidste i en lorenziansk, dybdehermeneutisk fortolkning, og at de kun under særlige gunstige forhold kan bevidstgøres for subjektet selv. Hertil kan det indvendes, at en lorenziansk psykoanalyse tilstræber at opnå en fælles forståelse mellem psykoanalytiker og klient. Tilvejebringelsen af en sådan fælles forståelse vil ofte kræve langvarige og dybdegående processer med gentagne tolkningsmæssige afprøvninger, hvilket sjældent er muligt i en forskningsmæssig kontekst. En væsentlig metode i sådanne tolkningsprocesser består i at inddrage projektive processer, der stiller særlige krav til rammerne for refleksion af ubevidst materiale. Tilbage står derfor spørgsmålet om, hvilken vægt og karakter informanternes subjektive erfaringer tillægges, hvilket jeg tillige vil gøre refleksioner over i det følgende.

Jeg har i det følgende valgt at inddrage udviklingspsykologen Daniel Stern som baggrund for en refleksion over ovenstående punkter, nemlig over faseforståelsen af børns udvikling og over den intersubjektive forståelse. Jeg vil efterfølgende ganske kort omtale Harriet Bjerrum Nielsen, der går i dialog med kritikere af psykoanalysens grundlag inden for en metodologisk ramme.

Ovenstående refleksioner forbinder sig til mit primære formål med dette kapitel, nemlig hvorledes jeg kan begribe det kropslige subjekt, og hvilke konsekvenser en sådan subjektforståelse må have for en embodimentorienteret metodologi.

## **Sterns udviklingspsykologi**

Det kræver en begrundelse at bringe Stern i dialog med de psykoanalytiske inspirationer, Lorenzer trækker på, eftersom Stern befinder sig inden for en

anden teoretisk tradition og et andet videnområde end Lorenzer. Mit valg af Stern bygger på to forhold.

For det første bidrager Stern på en forfriskende måde med sit blik på dele af det psykoanalytiske grundlag for socialisationsteorien, her ikke mindst Freuds forståelse af barnets psykosociale udvikling. Samtidig fastholder Stern grundelementer, der med mit teoretiske udgangspunkt synes væsentlige, nemlig at det er teoretisk relevant at betragte subjektet som noget, der dannes og altså derfor må rumme indre strukturer med en vis kontinuitet.

For det andet tilføjer Sterns udlægning af udviklingspsykologien noget nyt til min forståelse af subjektivitet og til min metodologiske orientering. Stern bidrager til forståelse af menneskets indre oplevelsesverden og af den gensidige kommunikation og udveksling af de subjektive oplevelser, der foregår mellem mennesker i kraft af intersubjektiviteten.

Disse to punkter jeg vil forbinde til ovenstående refleksioner over socialisationsteorien.

Som det organiserende princip i min omtale af Sterns teoridannelse vil jeg følge kapitlets metodologiske hovedinteresse og spørge, hvorledes jeg med Stern kan begribe det kropslige subjekt og de metodologiske konsekvenser for en embodimentorienteret metodologi.

Stern har bidraget til spædbarnsforskningen siden 1970'erne og har teoretisk udgangspunkt i en såkaldt tilknytningstradition inden for udviklingspsykologien (Stern 2003). Denne tradition har en psykoanalytisk oprindelse, men forkastede Freuds driftsteori og byggede blandt andet på adfærdsbiologien i en forståelsen af menneskets dannelse (Harder 2004). Tilfredsstillelsen af behovet for tilknytning erstattede psykoanalysens behov for driftsopfyldelse og føde som grundlæggende motiverende faktorer i barnets udvikling (Sommer 2010).

Hvad angår Sterns forståelse af udvikling er det en pointe, at spædbarnet fra livets begyndelse har kapacitet til umiddelbart at opleve sig selv, og sig selv i relation til andre (Stern 2000). Dette adskiller sig fra en freudiansk forståelse af det lille barn som værende opslugt af indre kropsimpulser i en tilstand af såkaldt tidlig autisme (Olsen & Køppe 1995). Den primære opgave er derfor ikke, at barnet skal differentiere sig selv fra den anden, men derimod at barnet skal knytte bånd til andre (Stern 2000). Spædbarnet er i stand til at percipere omverdenen på tværs af de enkelte sanser og gør brug af tværmodal perception. Oplevelser af verden finder sted i kraft af vitalitetsaffekter, der rummer

særlige oplevelseskvaliteter. Stern beskriver eksempelvis intensitet, rytmer og frekvenser. Vitalitetsaffekterne er en allestedsværende, evigt levende og bagvedliggende kvalitet af oplevelse (Væver 2004), og de kan beskrives med udtryk som brusende, aftagende, svævende, eksplosive, kraftfulde, accelererende, bristende, strækkende og tilbagelænedede (Stern 2004). Stern bruger betegnelsen 'Måder-at-være-sammen-med-andre-på' som udtryk for, hvorledes han forestiller sig, at barnets indre strukturer dannes gennem repræsentationer af samspil med andre (Stern 2000). Stern foretager et opgør med den psykoanalytiske forestilling om, at barnets udvikling består af faser, der afløser hinanden. I stedet indfører han en lagdelt model af selvet og af, hvorledes disse lag udvikler sig i løbet af barnets første leveår. De enkelte lag eller domæner letter fremkomsten af de følgende og forsvinder ikke i den videre udvikling. Når de først er på plads, forbliver alle disse fornemmelser af selvet og alle 'måder-at-være-sammen-med-andre-på' hos os livet igennem (Stern 2000).

Barnet oplever både en primær og en sekundær intersubjektivitet. Den primære intersubjektivitet kan etableres umiddelbart efter barnets fødsel og den sekundære fra barnet er omkring ni måneder gammel. Den primære intersubjektivitet er udtryk for, at barnet kan fornemme andres handlinger og kan relatere sig til disse i handlinger (Stern 2000). I den sekundære intersubjektivitet bliver barnet gradvis klar over, at dets bevidsthedsindhold og følelsernes kvalitet kan deles med en anden (Stern 2000). Stern beskriver intersubjektiviteten som det øjeblik hvor

To mennesker ser og føler omtrent det samme mentale landskab, i hvert fald for et øjeblik (Stern 2004, s. 91).

Hvor de har en oplevelse af, at 'jeg føler, at du føler, at jeg føler' (Stern 2004). Opsummerende mener Stern, at der fra begyndelsen eksisterer et selv med en i første omgang primær bevidsthed, samt med først en primær og siden en sekundær intersubjektivitet.

Sproget er hos Stern som hos Lorenzer af stor betydning for barnets, og senere den voksnes, relation til andre og anskues som en måde, hvorpå sanse- og følelsesmæssige oplevelser kan oversættes fra nonverbale former. Stern beskriver sproget som en spaltning eller en kile, der skydes ind mellem to oplevelser af samspil, den verbale og den nonverbale oplevelse (Olsen & Køppe 1996). Et illustrativt eksempel på en sådan oversættelsesproces er en nonverbal oplevelse af en plet gult sollys på en væg, der 'tryllebinder' barnet. Oplevelsen vil umiddelbart være tværmodal og vil give en global oplevelse af intensitet og varme. I det øjeblik oplevelsen skal sættes på sprog, kan den be-

skrives som en gul plet, der kan ses på en væg. Dermed begrænses den oplevelse, der repræsenteres i sproget, til en enkelt sansemodalitet, nemlig synet og lyspletten kategoriseres til en farve. Den tværmodale, globale erfaring vil stadig eksistere i subjektets oplevelser af verden, men kan ikke bevare sin dybde og helhed i den sproglige formidling (Stern 2000). Sterns beskrivelse af forskellene på den nonverbale og den sproglige erfaring har visse lighedspunkter med Lorenzers forståelse af, hvorledes sprogets indførelse bidrager til en fraspaltning af den kropslige oplevelse. Denne adskillelse ses dog ikke hos Stern som udtryk for et psykologisk forsvar gennem klichédannelser.

## **Det kropslige subjekt og embodimentorientering**

Jeg vil opsummere de relevante pointer af Sterns udviklingspsykologi i forhold til kapitlets overordnede interesse, nemlig forståelsen af subjektiviteten.

I min søgen efter at begribe subjektiviteten er jeg optaget af måden, hvorpå mennesker oplever og erfarer sig selv og verden. Hos Stern er den tværmodale perception og vitalitetsfølelserne af helt basal betydning. Oplevelserne har en høj grad af kinæstetisk kvalitet og en nonverbal karakter. Et andet væsentligt aspekt i indkredsningen af det kropslige subjekt er menneskelig motivation og underliggende drivkræfter. Hos Stern forekommer relationelt samspil og tilknytning at være helt centralt i menneskets dannelse og motivation. Stern lægger vægt på barnets orientering mod reelle genstande og hændelser i den virkelige verden og finder i mindre grad, at barnet er optaget af indre psykoseksuelle fantasier og forestillinger. Han afviser ikke det ubevidstes eksistens, men prioriterer selvet over for det ubevidste (Stern 2000).

Dernæst en embodimentorienteret metodologi. Sterns beskrivelse af de ikke-verbale dimensioner af oplevelse, bevidsthed og intersubjektivitet kan bidrage til at åbne min forståelse af menneskelige oplevelser og samspil, og af disse oplevelsers karakter. I den intersubjektive relation findes baggrundsmusikken, den gensidige sanselige forståelse og den affektive afstemning. Forståelse mellem mennesker dannes i intersubjektiviteten, hvilket også må være tilfældet for forskerens forståelse af informanten og omvendt. Dels den primære og umiddelbare ordløse intersubjektivitet, der vel og mærke vedbliver med at være en mulighed livet igennem. Og desuden gennem den sekundære intersubjektivitet, der i højere grad skaber mulighed for at inddrage sproget. Hvad angår forståelsen af andre menneskers oplevelser er sproget af stor betydning i metodologisk sammenhæng, med de begrænsninger og muligheder sproget rummer. Sproget har betydning for formidlingen af oplevelser og ikke mindst



for skabelsen af den erfaring, mennesket etablerer af sig selv i interaktion med omgivelserne. Stern supplerer i den henseende Lorenzers forståelse af sprog- og klichédannelse.

Hvad angår skriftlig formidling, også i forskningsmæssig sammenhæng, kan globale oplevelser og følelser måske søges tilnærmet gennem anvendelse af beskrivelser, der tilstræber billed- og oplevelsesskabende kvaliteter.

Hvad angår de nævnte refleksioner over Lorenzers dybdehermeneutik yder Stern et væsentligt bidrag gennem hans forståelse af intersubjektiviteten. Sterns intersubjektivitetsforståelse skaber andre muligheder i en forsknings-kontekst, da forståelse ikke i samme omfang er begrænset af det psykiske forsvar, men derimod nok er begrænset af vanskelighederne med at formidle og møde menneskers indre oplevelser, i kraft af disse oplevelsers særlige karakteristika. Jeg mener tilsvarende, at der hos Stern kan findes belæg for at betragte subjektet som havende en vis kontinuitet og struktur, men at disse strukturer har en mere foranderlig og flydende karakter, end det er tilfældet hos Lorenzer.

## **Forståelser af udvikling**

Jeg vil kort inddrage endnu en stemme i diskussionen af subjektivitetens karakter, og af hvorledes mennesket kan forstås i et metodologisk perspektiv, nemlig Harriet Bjerrum Nielsen. Bjerrum Nielsen (2016) er psykodynamisk og hermeneutisk inspireret og anvender i sin forskning et biografisk perspektiv og dermed et forskningsperspektiv, der er direkte relateret til min livshistoriske tilgang.

Med Bjerrum Nielsen vender jeg tilbage til de nævnte refleksioner over Lorenzers dybdehermeneutik, hvad angår spørgsmålet om subjektivitetens foranderlighed. Bjerrum Niensens forskningsfelt er skole-, ungdoms- og kønsforskning, hvilket er et felt, hvor Stern har været en inspiration, blandt andet for en poststrukturalistisk inspireret kritik af en psykoanalytisk udviklingsforståelse. Jeg finder hos Stern grundlag for, at menneskets psykiske og bevidsthedsmæssige identitet rummer en vis kontinuitet og struktur. Inden for de nævnte teoretiske strømninger giver Stern anledning til en fremhævelse af subjektivitetens bevægelighed og vedvarende forhandling og, i forlængelse heraf, til en kritik af psykoanalysen for at indebære en risiko for determinisme og universalisme.

Det har ifølge Bjerrum Nielsen inden for poststrukturalistiske strømninger været fremført, at børn må forstås som vedvarende konstituerede i relation til deres nuværende relationer og kontekst, en kontekst der i parentes bemærket rummer historiske og kulturelle aspekter. Ifølge Bjerrum Nielsen medfører denne tilgang, at kontinuitet ikke er mulig, og at det temporale, altså børns erfaringer og disse erfaringers betydning for deres fremtidig udvikling, overses. Bjerrum Nielsen argumenterer for, at det dermed bliver vanskeligt at forstå den samtidige tilstedeværelse af forandring og kontinuitet i menneskers liv. Hun fremfører, at det biografiske (temporale) og det aktuelle (spatiale) ikke er modstillinger, men aspekter der indgår som medskabere af subjektivitet. Mennesker er både biografisk betingede og vedvarende forhandlende. Med reference til Benhabib fremfører Bjerrum Nielsen, at identitet ikke er uændret over tid, men er en kapacitet til at skabe fortløbende mening, og i den forstand kan sammenholde fremtid, fortid og det nuværende. En udviklingsproces har sider, der er gemte for subjektet, men dog betydningsfulde for dets udvikling. Der er dermed en relation mellem den biografiske tid og processer, hvorigennem nutiden defineres og redefineres. Det er en pointe, at nye fortolkninger altid er mulige, der er ikke en endelig sandhed. Der foregår en fortolkningsproces, der starter, når subjektet i psykologisk forstand træder ind på scenen.

I relation til diskussionen af den psykoanalytiske udviklingsforståelse og dens konsekvenser for dannelsen og udforskningen af subjektiviteten, finder jeg det væsentligt, at Bjerrum Nielsen på en gang fremhæver subjektivitetens kontinuitet og den samtidige nyfortolkning, der kan finde sted i relation til den aktuelle kontekst. Disse overvejelser tager jeg med mig i den følgende gennemgang af kropsfænomenologien for i slutningen af kapitlet at samle op og relatere dem til min metodologiske tilgang.

## Kropsfænomenologien

Jeg har i det ovenstående beskæftiget mig med socialisationsteoriens muligheder for at begribe det socialiserede subjekt og reflekteret over de metodologiske følger af denne subjektforståelse. Fænomenologien bidrager i lighed med socialisationsteorien som et teoretisk grundlag for at skabe en forståelse af afhandlingens informanter. Vel og mærke en metodologisk forståelse af disse mennesker og deres erfaringers tilgrundliggende karakter. Et væsentligt spørgsmål er, som i det foregående, betydningen af de ikke-bevidste og

kropslige sider af erfaring, når hverdagslivets mening ønskes belyst. Og i forlængelse heraf hvorledes jeg kan få indsigt i den nonverbale kommunikation og forståelse.

En socialisationsteoretisk tilgang gør det muligt at forstå sammenhænge. Sammenhænge mellem subjekter og det samfund, de lever i, samt indsigt i kroppens betydning for menneskers oplevelser og forståelser af sig selv og af andre. Den fænomenologiske subjektforståelse adskiller sig fra socialisationsteorie, ved hverken at være psykologisk, sociologisk eller naturvidenskabelig eller ved at gå på tværs af disse videnskabelige områder. Teoriens styrke er et grundlæggende anderledes syn, hvor umiddelbare og selvfølgelige tænkemåder og logikker vendes på hovedet. Et eksempel på et sådan anderledes syn er fænomenologiens forståelse af, at mening er iboende i ikke-reflekteret kropslig væren og handling.

I dette afsnit vil jeg først komme ind på fænomenologiens ontologiske grundlag med udgangspunkt i tre overskrifter, nemlig væren i verden, den levede krop og intersubjektivitet. Derefter vil jeg forsøge at gøre disse forståelser en anelse mere håndterbare i forhold til min vidensinteresse. Her foretager jeg tre nedslag. Det ene er menneskers basale og uundgåelige intentionalitet og rettedhed, det andet er menneskers kropslige strukturer, skabt gennem livsforløbet og begrebsat med henholdsvis kropsbillede og kropsskema. Mit tredje nedslag er vanebegrebet, hvilket er væsentligt for, hvorledes vi relaterer os i forhold til hverdagen. Herefter vil jeg samle op på, hvorledes jeg ud fra fænomenologien forstår det kropslige subjekt og derefter vende blikket mod et metodologisk perspektiv. Altså hvorledes mennesker (herunder jeg) på baggrund af fænomenologiens videnskabeligt kan forstå verden. Dette er udgangspunktet for en indkredsning af, hvorledes jeg forstår et fænomenologisk embodimentorienteret perspektiv.

I opsamlingen af en fænomenologisk forståelse af henholdsvis det kropslige subjekt og en embodimentorienteret metodologisk tilgang vil jeg inddrage centrale pointer fra den socialisationsteoretiske tilgang og foretage en dialog mellem denne retning og den fænomenologiske.

## **Fænomenologien og min vidensinteresse**

Fænomenologiens interesse for kropslig mening og betydning er relevant for min vidensinteresse. Jeg er interesseret i konkrete, hverdagslige handlinger og

rutiner blandt mennesker, der har en skizofreni diagnose. Konkrete handlinger, på konkrete steder, på konkrete tidspunkter. Handlinger der umiddelbart kan synes trivielle eller mindre vigtige. Jeg er optaget af disse handlingers betydning for de mennesker, der udfører dem, hvordan de leves, opleves og fornemmes. Samtidig er jeg optaget af, hvorledes vanemæssige handlinger i hverdagen kan betragtes som mere og andet end individuelle, nemlig som lejret i en socialitet, en fælles verden, hvor det ikke er meningsfuldt at forsøge at forstå mennesker løsrevet fra den fælles verden. Fænomenologien forekommer mig at være en relevant tilgang til at udforske min vidensinteresse. Med andre ord forekommer fænomenologien at være et godt sted at stå, når jeg ønsker at undersøge det konkrete liv, dette livs betydning og denne betydning, som den opleves af nogen, der lever i en social verden.

## **Fænomenologiske grundforståelser**

Væren i verden, den levede krop og intersubjektivitet. Disse fænomenologiske forståelser kan alle bidrage til at belyse min interesse for sammenhængene mellem subjekt, krop og samfund.

Først om udtrykket *væren i verden*. Fænomenologien tager sit afsæt i en antagelse om, at mennesket "altid allerede" eksisterer i verden. Der findes ikke nogen objektiv, naturlig eller sand verden, som mennesket fødes ind i og gradvis lærer at kende gennem opvæksten. Virkeligheden findes tværtimod ikke uafhængig af mennesket. Som en følge heraf må menneskets forståelser, og også videnskabelige viden om verden, nødvendigvis være knyttet til verden som denne opleves (Zahavi 2004). Fænomenologiens optagethed af subjektet som udgangspunkt for en erkendelse af verden skal ikke forstås således, at subjektet har prioritet frem for verden. Det skal ikke forstås således, at verden kun findes, hvis den opleves af mennesker. Sandheden om, hvad verden er, findes ikke i menneskets indre, og verden er ikke alene et produkt af menneskers konstitution og konstruktion. Mennesket er en del af en kontekst eller, sagt på en anden måde, er subjektiviteten kropsligt indlejret i en social kontekst (Zahavi 2004). Heidegger bruger udtrykket 'væren i verden' til at beskrive denne dobbeltsidige og ubrydelige relation mellem subjekt og verden, hvilket Merleau-Ponty udtrykker således, '... verden er uadskillelig fra subjektet og subjektet er uadskillelig fra verden' (Merleau-Ponty citeret i Zahavi 2004, s. 19).

Så til udtrykket *den levede krop*. Merleau-Ponty er om noget kendt for at knytte subjektiviteten til kroppen og for at betragte kroppen som værende centrum for erfaring og erkendelse. Denne pointe udtrykkes af Ole Fogh Kirkeby

Kroppen er ikke et middel for bevidstheden til at erobre verden. Den er ikke et filter mellem det materielle og det mentale. Den er ikke en ting blandt andre ting. Derimod er kroppen en mening vi har med os, når vi tænker og handler (Kirkeby 2006, s VIII).

Kroppen tilkendes en særlig betydning, eftersom det er gennem kroppen, mennesket oplever og gør sig erfaring med omgangen med verden. I denne oplevelse er måden, hvorpå mennesker perciperer, af stor betydning. Men heller ikke perceptionen er, efter min opfattelse, så ligetil at forstå. Perceptionen betragtes ikke alene som sanseorganernes registrering af ydre eller indre forhold, der modtages og bearbejdes af hjernen. Perceptionen er altid forankret i en levet og erfaret krop, og den er aktiv og intentionel. Mennesket er situeret på et særligt sted, i en særlig stilling eller er i færd med at udføre en særlig bevægelse med en særlig intention, hvilket har indflydelse på, hvad og hvordan det perciperer (Crossley 2012). Perceptionen må derfor både betragtes som foranderlig og subjektivt meningsfuld og er med kroppen forankret i tid, sted og bevægelse. Menneskelig erfarings- og meningsdannelse er med andre ord relateret til kroppen.

Betegnelsen *intersubjektivitet* uddyber fænomenologiens grundlæggende pointering af, at subjektet kun findes i relation til en verden (Feilberg 2014).

Det enkelte subjekt har med Zahavis ord hverken monopol på sin selvforståelse eller sin forståelse af verden (Zahavi 2004). I sine handlinger er subjektet altid i en prærefleksiv dialog med omgivelserne. Når man kører bil vil man fx uden at tænke over det tilpasse sine automatiserede handlinger til vejforhold og vejens beskaffenhed. På tilsvarende måde bygger relationer mellem mennesker i høj grad på en prærefleksiv sameksistens. Enhver handling kalder på en handling fra den anden (Crossley 1996). Med Zahavis udtryk er menneskers forståelse af sig selv, hinanden og verden ikke subjektiv, men i sin 'natur' intersubjektiv.

Den mening, der dannes intersubjektivt, er knyttet til en social verden, hvori der indgår specifikke menneskelige relationer og bredere netværk af relationer, der er situeret i en kulturel og historisk kontekst. Fra denne kontekst udspringer krav og forventninger som følge af traditioner, skikke og normer. Intersubjektiviteten betegner således en social og samfundsmæssig indlejring

af subjektet (Zahavi 2004). Intersubjektivitetens forankring i det sociale illustreres i det følgende

I have around me roads, plantations, villages, streets, churches, implements, a bell, a spoon, a pipe. Each of these objects is moulded to the human action, which it serves (Merleau-Ponty 1962, s. 347).

Intersubjektivitetsbegrebet er også indgang til at begribe på hvilken måde og i hvilket omfang, vi kan forstå andre mennesker. Det kan vi gøre gennem den formidling der finder sted gennem det talte sprog. Men en anden kan ikke isoleres til sproget, der må derimod lægges vægt på hele kroppens udtryk, der både indbefatter sprog, gestus og handlinger. Man må forstå ordenes mening ved at forstå dem i en handlingssammenhæng, som det for eksempel er tilfældet, når man opholder sig i et fremmed land. Gradvis forstås ordene gennem deltagelse i det fælles liv (Merleau-Ponty 2006). I denne forståelse ligger også, at det talte sprog ikke skal betragtes som værende udtryk for tanken, da dette ville forudsætte en kartesiansk adskillelse mellem krop og psyke. Merleau-Ponty skriver, '... at ordet langt fra er et simpelt tegn, for genstande og betydninger, men bebør tingene og bærer betydningerne' (Merleau-Ponty 2006, s. 147). Ordet er, i lighed med gestus og handlinger, en mening, og her skal mening forstås i fænomenologisk betydning som noget, vi har med os i vores kropslige væren. Det er dog ikke sådan, at mennesker for at forstå bevidst må sammenholde og spejle den andens viden med vores egen erfaring, og at vi kun kan forstå det, vi selv har erfaret. En vred gestus behøver ikke blive forklaret, vi kan umiddelbart mærke den andens intention. At forstå meningen i en gestus kræver dog, at denne mening kommer modtagerens egne 'muligheder i møde', at den med andre ord vækker en vis genklang (Merleau-Ponty 2006, s. 151). At vi umiddelbart kan genkende den andens intention, skal dog ikke forveksles med, at vi ved, hvorledes den anden oplever verden i kraft af sin kropslige væren. Vi ved ikke, hvorledes det er at være den anden og dennes bevidsthed (Merleau-Ponty 1962).

En intersubjektiv forståelse dannes også gennem det talte sprog. Det, der udtrykkes i den sproglige kommunikation, er mere end summen af de to taleres udtryk. Merleau-Ponty taler om en 'common ground', der konstitueres mellem selvet og den anden (Merleau-Ponty 1996, s. 354). Dog vil man efterfølgende, hvis man genkalder sig samtaleepisoden, integrere samtalen i ens egen private historie og forstå den ud fra sin egen subjektivitet (Merleau-Ponty 1962).

Sproget indeholder en dobbelthed mellem, på den ene side et udtryk der bygger på en sedimenteret mening, der allerede har været udtrykt. I så tilfælde vil sproget have miste noget af sin umiddelbarhed. På den anden side indeholder sproget kreativitet og ny mening

...expression must occur in the transition between old and new, between text and interpreter, between past and present, between the already spoken and the speaking of the yet to be expressed (Adams 2008, s. 156).

## **En konkretisering af kropsfænomenologien**

Jeg vil hernæst, med udgangspunkt i tematikkerne intentionalitet og den intentionelle bue, kropsbillede og kropsskema samt vanebegrebet, forsøge at relatere fænomenologiens centrale og noget abstrakte vendinger som 'væren i verden' og 'den levede krop' til menneskers faktiske liv og måder at opleve på.

## **Den intentionelle bue**

I dette afsnit trækker jeg i høj grad på Merleau-Pontys videreudvikling af Husserls intentionalitetsbegreb og på Merleau-Pontys pointering af, at det er som kropsligt subjekt, vi er til stede i verden. Mennesket har ifølge fænomenologien en grundlæggende rettethed, en uundgåelig intentionalitet. Subjektets bevidsthed aldrig er tom, men er altid rettet mod noget (Zahavi 2004). Ifølge Zahavi giver det ikke mening at sige, at mennesker elsker, frygter, ser eller dømmes. Disse tilstande eksisterer ikke i sig selv, men er altid rettet mod noget

... man elsker en elsket, frygter noget frygteligt, ser en genstand og dømmes om et sagsforhold (Zahavi 2004, s. 38).

Perception, forestillinger og forventninger er altså former for bevidsthed, der ikke kan forstås uden at inddrage det, de er rettet mod. Intentionalitet er ikke betegnelsen for en bevidst fokusering af opmærksomheden men anskues som en grundlæggende præmis for måden, hvorpå subjekter forholder sig til verden.

Måden, hvorpå mennesker er i verden på, bliver yderligere uddybet med begrebet 'den intentionelle bue'. For at starte med Merleau-Pontys beskrivelse af begrebet

... bevidsthedslivet – erkendelseslivet, driftslivet eller det perceptuelle liv – bæres af en 'intentionel bue' som omkring os udkaster vor fortid, vor fremtid,

vort menneskelige miljø, vor fysiske situation, vor ideologiske situation, vor moralske situation eller vor rettere sagt bevirker, at vi er situerede under alle disse forhold. Det er denne intentionelle bue, der udgør sansernes enhed, sansernes og intelligensens enhed, sensibilitetens og motorikkens enhed (Merleau-Ponty 2006, s. 89).

Den levede krops perception af verden, med fænomenologiske begreber den levede krops væren i verden, er et centralt element i forståelsen af den intentionelle bue. Lyskeglen fra en projektør bliver i mange sammenhænge brugt som metafor for en beskrivelse af, hvorledes mennesker perciperer og fokuserer opmærksomheden på noget særligt i omgivelserne. Altså som beskrivelse af hvorledes bevidstheden danner indre repræsentationer af genstande i omgivelserne. Merleau-Ponty mener dog ikke, at denne metafor er velegnet

Men sammenligningen med projektøren er ikke så god, eftersom den underforstår nogle givne genstande, som den kaster sit lys over, mens den centrale funktion, vi taler om, får genstandene til at eksistere hemmeligt for os, allerede inden de får os til at se eller genkende dem (Merleau-Ponty 2006, s. 89).

Spørgsmålet er altså, hvad der får genstande til at eksistere hemmeligt for os, inden vi genkender dem. Betegnelsen den intentionelle bue har til hensigt at indkredse, hvorledes genstande kommer til at eksistere for os. I en konkretisering af dette er centrale begreber foruden perception, tid, rum og motorik.

Først om tiden. Oplevelsen af det aktuelle nu er under indflydelse af fortiden og fremtiden. Tiden er ikke en lineær klokke-tid. Husserl skelnede mellem det, han kaldte levet tid, hvilket betegner den umiddelbare erfaring af tid, og en objektiv tid, der angives af ure eller kalendere (Thornquist 2006). Kroppen er altid her og eksisterer nødvendigvis i et nu, den kan aldrig blive fortid, men omvendt kan intet øjeblik af bevægelse eller væren ignorere fortiden. Fortiden vil hele tiden være en del af eller baggrund for den oplevede og perciperede nutid. Den foregående, fortidige bevægelse bliver 'indkapslet af nutiden' som Merleau-Ponty skriver (Merleau-Ponty 2006, s. 94).

Fremtiden er også på ethvert tidspunkt en del af oplevelsen af nutiden. Hvert eneste øjeblik betegnes som en bevægelse - og her kan bevægelse sidestilles med en handling eller intentionel tilstedeværelse - og omfatter hele bevægelsens udstrækning. Dette medfører, at det, der befinder sig mellem nuet og fremtiden, inkluderes i oplevelsen af nutiden (Merleau-Ponty 2006). Det perciperende menneske er altså tilstede i et nu, i et rum mættet af betydning, og nuet har rod i nuværende, tidligere og fremtidige oplevelser.

Den intentionelle bue, altså det, der har betydning for vores væren, indbefatter også rummet. På tilsvarende vis som tiden ikke er lineær, altså ikke er en



sum af sideordnede punkter, er rummet ikke en række af sideordnede relationer mellem kroppen og de fysiske omgivelser (Merleau-Ponty 2006). Det skal ikke forstås således, at bevidstheden ordner et samlet billede af kroppen og genstandenes relation til omgivelserne. Derimod er kroppen på et eksistentielt plan til i rummet og til i tiden. Merleau-Ponty skelner dermed mellem at være *i* rummet og at været *til i* rummet og med denne skelnen berøres et eksistentielt aspekt. Merleau-Ponty skriver at

... jeg er ikke i rummet og i tiden, jeg tænker ikke rummet og tiden; jeg er til i rummet og tiden, min krop hæfter sig til dem og favner dem (Merleau-Ponty 2006, s. 94).

Der er altså ikke alene tale om en perceptorisk registrering af at være i rummet. At være til i rummet indbefatter en subjektiv betydning og mening, der er knyttet til en menneskelig eksistens.

Eksistensen vil, i kraft af denne væren til i, hele tiden bevæge sig. Væren til i er uløseligt bundet til perception og motorik. Merleau-Ponty anser perception og motorik som forbundne. Motorikken, altså kroppens bevægelser, og menneskets perception er udtryk for en intentionel rettedhed mod omgivelserne. 'Motorikken er utvetydigt intentionalitet' (Merleau-Ponty 2006, s. 91). Denne forståelse af intentionalitet kommer med Merleau-Pontys ord til udtryk i det følgende

Håndens gestus, når den rækker ud efter en genstand, rummer en henvisning til genstanden, ikke som forestillet genstand, men som denne ganske bestemte ting, vi kaster os ud imod, som vi allerede på forhånd er hos, som vi omgås. Bevidstheden er at være ved tingen ved hjælp af kroppen' (Merleau-Ponty 2006, s. 92).

Bevidstheden findes med andre ord i kraft af kroppen, i kraft af bevægelse og perception, og denne krop er uløseligt forbundet til omgivelser og genstande.

Tidligere skrev jeg, at betegnelsen den intentionelle bue kan ses som en måde, hvorpå fænomenologiens begreber kan bidrage til at forstå menneskers faktiske liv og måde at opleve på. Som en opsamling herpå mener jeg, at intentionalitetsbegrebet kan forstås som en understregning af, at menneskers forståelse og meningstilskrivninger altid er situerede i det nuværende øjeblik, i et nu, der altid må ses i en relation til et tidsligt forløb af hele livet. Menneskers forståelse er desuden situeret i forhold til det sted, en person befinder sig, og dannet på grundlag af måden, hvorpå personen perciperer og bevæger sig. Den intentionelle bue må forstås som en fremhævelse af denne situering og subjektivitetens grundlæggende betydning. På samme tid er subjektivitetens

relation til omgivelserne hele tiden bevægelig, ikke forudbestemt. Mennesket bebor rummet og tiden og tilegner sig aktivt genstandene, er i genstandene. Jeg finder desuden, at det er en væsentlig pointe, at menneskets intentionalitet - der altså har form af en 'bue' og ikke er lineær - er uomgængelig. Dette medfører, at subjektet aldrig kan betragtes som en utøjlet kastebold, alene påvirket af ydre kræfter. Det vil derimod uundgåeligt være situeret i tid, sted, kropslig bevægelse og perception.

Intentionalitetsforståelsen kan desuden bidrage til at indkredse grundlæggende aspekter af menneskeligt drive. Det er grundlæggende for menneskers eksistens, at de uomgængeligt er rettet mod noget og har en underliggende præ-refleksiv motivation for noget.

Når menneskets grundlæggende relation til verden følger en intentionel bue, vil de perceptoriske og motoriske forudsætninger have en afgørende betydning, der rækker ud over deres konkrete og fysiologiske funktion. Merleau-Ponty fremhæver, at sygdom eller skader på den funktionelle sansning, fx beskadigelse af sanseorganer eller hjerneskader, har afgørende betydning for en persons hele væren i verden. Bevidstheden udvikler frit det sansede ud over dets egen mening, og den intentionelle bue kan blive 'slap i sygdommen' (Merleau-Ponty 2006, s. 89). Eftersom perception således ikke er en repræsentation af fænomener i verden, vil en fejlfunktion af for eksempel synssansen ikke alene have indflydelse på, hvorledes en person ser omgivelserne, men på menneskets totale oplevelse. En fejlfunktion i synssansen rammer hele bevidstheden og evnen til at overskue og orientere sig i livet som helhed (Merleau-Ponty 2006).

Denne forståelse af, at defekter i perceptionen har grundlæggende betydning for subjektets væren i verden, er udbredt i en fænomenologisk orienteret opfattelse af skizofreni. Perceptionsforstyrrelser, hallucinationer og oplevelser som depersonalisering er i denne tradition symptomer, der kan optræde ved skizofreni. Sådanne oplevelser ligestilles med 'fejl' i perceptionen, hvilket vil have forstyrrende konsekvenser for personens grundlæggende oplevelse af at være i verden.

Hermed en ganske kort opsummering af intentionalitetsbegrebets relevans for forståelsen af subjektiviteten, altså min metodologiske interesse. I en fænomenologisk forståelse har subjektet uomgængeligt en rettedhed mod noget, hvilket er et grundvilkår ved at være til. Denne rettedhed er subjektivt formet i den forstand, at den er situeret i tid og sted. Menneskets situering er som føl-

ge heraf fyldt med mening og betydning med rod i intersubjektiviteten. Jeg mener, at intentionalitetsbegrebet kan relateres til en forståelse af menneskelig drive, orientering og motivation, og det kan således bringe tankerne hen på andre forståelser af motivation, her især forståelsen af motivation i en psykoanalytisk tradition. Det er dog karakteristisk for fænomenologien, at der ikke opereres med et biologisk eller et psykologisk grundlag for intentionaliteten.

## **Kropsskema og kropsbillede**

Begreberne kropsbillede og kropsskema er mit andet udgangspunkt for at relatere kropsfænomenologiens noget abstrakte forståelser til menneskers hverdagsliv. I de seneste årtier er der blandt andet inden for empirisk spædbørnsforskning foretaget en sammentænkning af neuropsykologi, kognitions psykologi og fænomenologi (Gallegher 2002), med en særlig interesse for netop begrebsparret kropsskema og kropsbillede. En del af denne forskning har inkluderet Sterns teoridannelser vedr. tværmodal perception, vitalitetsfølelser og medfødte kapaciteter i dannelse af selvet og intersubjektiviteten.

Jeg vil her primært koncentrere mig om begreberne kropsskema og kropsbillede som baggrund for at udforske opfattelsen af det kropslige subjekt i den kropsfænomenologiske tradition. Det centrale udsagn er her, at kropsskemaet er af grundlæggende betydning for etableringen af en prærefleksiv kropslig funderet oplevelse af 'min-hed'.

Kropsskemaet kan ses som sammenhængende med intentionalitetsbegrebet og betragtes som en nødvendig forudsætning for subjektets rettedhed (Væver 2002).

### **At være en krop**

Merleau-Ponty forstår kropsskemaet som grundlag for at opleve en kropslig helhed. Spørgsmålet er, hvorledes det er muligt spontant og umiddelbart at opleve kroppen som mere end en punktuelt oplevelse af en samling af fysiologiske enheder og organer. De enkelte dele af kroppen er med Merleau-Pontys ord ikke '... udfoldet ved siden af hinanden, men omsluttet i hinanden' (Merleau-Ponty 2006, s. 41) og han skriver videre

Jeg har den (kroppen) i udelt besiddelse, og jeg kender mine lemmers stilling hver især gennem et *kropsskema* hvori de alle er omfattet (forfatterens kursivering) (Merleau-Ponty 2006, s. 41).

Det ligger i denne beskrivelse, at kropsskemaet er en ikke-reflekteret forudsætning for subjektets intentionelle omgang med verden. Kropsskemaet er

desuden grundlaget for menneskets mulighed for orientering og for fornemmelse af retning og rumform

Når jeg siger at en genstand er *på* bordet, anbringer jeg mig altid i tanken i bordet eller i genstanden, og jeg kategoriserer dem på en måde, som principielt svarer til forholdet mellem min krop og de ydre genstande (forfatterens kursivering) (Merleau-Ponty 2006, s. 45).

Udgangspunktet for subjektets orientering i verden må være forankret i subjektets prærefleksive kropsskema, ellers ville der i forlængelse af dette eksempel ikke kunne skabes en betydning af ord som 'på', 'under' eller udtrykket 'ved siden af'. Der ville ikke være noget fysisk rum for subjektet, hvis det ikke havde en krop.

Denne Merleau-Ponty'ske forståelse af kropsskemaet som ikke-reflekteret udgangspunkt for erkendelse og oplevelser er siden blevet betydelig udviklet, blandt andet af Shaun Gallagher, der har udforsket den fænomenologiske sammenhæng mellem kropsskemaet og kropsbilledet og lavet empirisk forskning til at understøtte forståelsen af denne distinktion. Gallagher definerer kropsskemaet således

Kropsskemaet er et system af processer, der konstant regulerer *stilling og bevægelse* – sensomotoriske processer, som virker uden refleksiv indsats eller nødvendigheden af perceptuel overvågning (forfatterens kursivering) (Gallagher 2002, s. 16).

I kropsskemaet indgår ureflekterede sensoriske erfaringer, reflekser og automatiserede handlinger, og det er helt konkret i kropsskemaet, menneskets bevægelser koordineres således, at vi kan føre en samtale uden at ofre opmærksomhed på samtidig at løfte en kop, føre den op til munden, tage en slurk kaffe, synke og bevæge hånden med koppen tilbage mod bordpladen, stille den der, åbne hånden og slippe hanken. Denne handling er kompleks og kræver en koordination, der involverer balance, indsættelse af adækvat muskelspænding og regulering af bevægelsens retning. Denne koordinering finder prærefleksivt og umiddelbart sted i kropsskemaet. Kropsskemaet opererer således almindeligvis på et ikke-reflekteret niveau, men er ikke principielt ikke-reflekteret. Det er muligt at rette opmærksomheden mod bevægelsen, hvis det af den ene eller anden grund er påkrævet eller relevant. Kropsskemaet er på et helt basalt og konkret niveau en organiserende struktur, der under normale forhold fungerer uden refleksion. Kropsskemaet udgør med andre ord en kapacitet til bevægelse, til handling og til at kunne relatere sig til verden (Gallagher 2002). Kropsskemaet skaber en særlig subjektiv organisation eller stil i menneskers forhold til omverdenen.

Relationer til omverden fæstnet i kropsskemaer involverer også menneskelige relationer i, hvad Gallagher, helt i tråd med Stern i øvrigt, betegner som den primære intersubjektivitet. Menneskelig interaktion bygger på prærefleksive, meningsfulde, forstående og vidende kropslige praksisser. En sådan intersubjektivitet kan betragtes som primær, både i den forstand at den udvikles tidligt i primære relationer, og i den forstand at den vedbliver med at være primær, grundlæggende for andre relationer senere i livet.

Den form for ikke-reflekteret kropsbevidsthed, der er knyttet til kropsskemaer betegnes populært med udtrykket 'at være en krop' (Moltke 2010).

### **At have en krop**

Betegnelsen kropsskemaet suppleres af en anden strukturering af kropslige processer nemlig kropsbilledet, der af Gallagher defineres som følger

Kropsbilledet er et (undertiden bevidst) system af *perceptioner, holdninger og overbevisninger* angående ens egen krop (forfatterens kursivering) (Gallagher 2006, s. 16).

Betegnelsen kropsbillede beskriver, at selvbevidsthed og opmærksomhed rettes mod kroppen som objekt, og at subjektet indtager en reflekteret, intentionel holdning til dets egen krop (Gallagher 2006). Denne holdning kan omfatte perception, begrebsmæssige forståelser og emotioner. En operation på kropsbilledniveau kan være en emotionel og normativ stillingtagen til egen krops udseende eller præstationsevne. Kropsbilledet sættes ind i situationer, hvor kropsskemaet ikke slår til, eller hvor personen har en særlig interesse for egen krop. Det kan eksempelvis være opmærksomhed på smerte eller på indlæring af en ny bevægelse. I det foregående eksempel med personen, der drikker kaffe under en samtale, vil kropsbilledet sandsynligvis blive aktiveret, hvis koppen er fyldt til randen med skoldhed kaffe. Drikke-handlingen vil i så fald kræve en vis opmærksomhed, hvis personen vil undgå at spilde og brænde sig. Eftersom opmærksomheden på kropsbilledniveau rettes mod kroppen, kan dette betegnes med udtrykket 'at have en krop' (Moltke 2006), da kroppen bliver noget, personen har i modsætning til noget, personen ikke-reflekteret er. Kroppen antager karakter af at være objekt for subjektet.

Der foregår en flydende og fortløbende udveksling mellem niveauerne for kropsbilledet og kropsskemaet. Når nye bevægelser skal læres finder dette sted på kropsbilledniveau, hvorefter bevægelserne bliver vant og lagres i kropsskemaet. I menneskers hverdagsbevægelser er opmærksomheden det

meste af tiden rettet bort fra kroppen, ud mod omgivelserne eller mod et eller andet projekt, vi er i gang med. I den forstand kan man sige, at kroppen tenderer mod at udslutte sig selv, og at kroppen mestendels er fraværende i bevidstheden (Gallagher 2006). De konkrete beskrivelser af bevægelser mellem et kropsskema og kropsbilledniveauet kan overføres til hverdagslige handlinger, der kan være ikke-bevidste, men også bevidste og valgte, når omgivelser eller subjektive motiver kræver bevidst stillingtagen og handling. Læring og forandring af vanemæssige forholdsmåder, forudsætter en involvering af kropsskemaet, da nye handlemåder, der forløber på et reflekteret niveau fæstnet i kropsbilledet, må integreres i kropsskemaet, før de fuldendes og kan anvendes ubesværet (Herskind 2007). Det kan, indtil denne integration er foretaget, være en krævende proces at lære nyt og forandre handlemåder. Der er således nok en flydende udveksling mellem de to niveauer, men den kræver en vis indsats for at blive vanemæssig (Pickard & Rogers 2012).

Jeg vil kort relatere begreberne kropsskema og kropsbillede til min interesse for det kropslige subjekt. Kropsskemaet ses som grundlæggende for subjektets oplevelse af kropslig helhed og er basis for helt centrale sider af subjektiviteten, nemlig oplevelse af mening, orientering og min-hed.

Nok så vigtigt i denne sammenhæng er det desuden, at kropsskema- og kropsbillede begreberne bringer spørgsmålet om niveauer af bevidsthed på banen. Der er en tydelig skelnen mellem et prærefleksivt (kropsskema) og et refleksivt (kropsbillede) plan, omend der er en flydende og bevægelig overgang imellem dem.

Det kan være fristende at sammenstille disse to niveauer af refleksivitet med de psykoanalytiske niveauer underbevidsthed, førbevidsthed og bevidsthed, hvilket dog ikke umiddelbart kan gøres. De prærefleksive strukturer i det fænomenologiske kropsskema rummer ikke fortrængt materiale. Dog indeholder kropsskemaet ikke-bevidste elementer. Desuden er det prærefleksive indhold i kropsskemaet ikke principielt ikke-bevidst, men kan i vid udstrækning gøres til genstand for refleksion, om end nogle handlinger, så som holdningsreflekserne, kan være vanskelige at bevidstgøre. Jeg vil vende tilbage til denne problemstilling i det følgende.

Begreberne om kropsskema og kropsbillede bringer et andet væsentligt aspekt frem, nemlig subjektets historiske situering, som omtalt i den nævnte omtale af den intentionelle bue. Menneskets levede liv har indflydelse på dets aktuelle orientering og rettedhed, og denne indflydelse har rødder i kropslige strukturer forankret i kropsskemaet. Kropsskemaets strukturer er dannet gennem

livet og relaterer sig til fremtiden, men strukturerne er fleksible og foranderlige. Fænomenologiens fremhævelse af betydning af det levede liv kan ligeledes bringe tankerne hen på psykoanalytiske opfattelser af barndommen og livsforløbets determinerende betydning for fremtidige handlinger. Heller ikke her er der dog tale om direkte sammenlignelige forståelser.

I den følgende omtale af vaner, kommer jeg nærmere ind på fænomenologiens forståelse af, hvorledes kropslige meningsfulde strukturer dannes på baggrund af subjektets situerede relation til verden.

## **Vaner**

Udgangspunktet for dette afsnit er, i lighed med de to foregående, at relatere fænomenologiske begreber til et mere jordnært niveau og til min vidensinteresse, specielt hvad angår hverdagens indhold og mening samt betingelser for forandring af vaner.

Vaner er ifølge Merleau-Ponty en del af den menneskelige 'natur', der bidrager til at skabe kontinuitet i livet (Crossley 2013). I den fænomenologiske hverdagslivsteori, som den er formuleret af Alfred Schutz, udgør vaner foruden en medierende, også en stabiliserende faktor og kan betragtes som en forudsætning for, at det overhovedet er muligt at opretholde en hverdag, et synspunkt jeg uddyber i kapitel 8.

Spørgsmålet er, hvorledes vaner etableres og forandres. Hvad angår mekanismerne i etablering af vaner ligger dette i forlængelse af, hvorledes kropsskemaet fungerer, altså i relation til subjektets tidsmæssigt situerede omgang med verden (Crossley 2012). De handlinger, vi erfarer som brugbare, bliver ved gentagelse lagret i kropsskemaet og skaber dermed en særlig organisation og stil i hverdagens handlinger. Det prærefleksive niveau, den særlige organisation og stil vil være resonansbund, når nye vaner dannes, og som noget nok så væsentligt i relation til livsstil og deres forandring vil vanernes kropslige forankring være medetablerende for subjektets præferencer. En forandring af vaner finder sted, når de hidtidige vaner ikke slår til i mødet med de udfordringer, subjektet står overfor. Forandring af vaner forløber i nogle tilfælde ubesværet og vil i andre tilfælde være forbundet med angst eller ubehag.

Vaner og deres foranderlighed kan beskrives som en i kroppen iboende dobbelthed. En samtidig bestræbelse på at fastholde gamle og etablere nye vaner. Den danske psykolog Bjarne Jacobsen, skriver at: 'Kroppen er en permanent

overskridelse, og den bliver til ved at lægge det bag sig, som den hele tiden skaber'. Og han fortsætter

... at vor oplevelse i et væsentligt omfang gestalter sig i en tavs overenskomst med den verden, vi lever i, således at forstå, at vort liv, i samme grad som det råber på at blive levet, selv udlever sin egen stille, anonyme eksistens (Jacobsen 2004, s. 125).

Merleau-Ponty begrebsætter den kropslige dobbelthed med udtrykkene 'den tilvante krop' og 'den aktuelle krop', to dimensioner der nødvendigvis er indlejret i hinanden. Betegnelsen den tilvante krop beskriver en eksistentiel indre nødvendighed, en måde hvorpå subjektet i et vist omfang kan skaffe sig en stabilitet i sin kropsligt bårne omgang med verden (Merleau-Ponty 2006). Med betegnelsen den aktuelle krop fremhæves den iboende forandringsdimension, at kroppen vedvarende i kraft af sin eksistens er åben overfor

'... det mulighedsfelt, der dannes mellem kroppens konkrete beskaffenhed og den givne kontekst' (Jacobsen 2004, s. 126).

Jacobsen nævner som et eksempel på de muligheder, der er forbundet til den aktuelle krop, en situation, hvor en person står foran et spring fra en tremetervippe og trods usikkerheden over for det nye i situationen, der udfordrer de eksisterende erfaringer, overvinder sig selv og springer.

Om forholdet mellem den vante og den tilvante krop skriver Merleau-Ponty

Historien er hverken en bestandig nyskabelse eller en bestandig genskabelse, men den unikke bevægelse, der skaber stabile former og sprænger dem (Merleau-Ponty 2006, s. 29).

Jacobsen uddrager en interessant pointe fra denne spænding mellem den tilvante og den aktuelle krop, nemlig at både fastholdelsen af vanen og overvindelsen af den kræver fortrængning. Kroppen skal overvinde sig selv og sin vanemæssige omgang med verden, når nye muligheder skal afprøves. Tilsvarende skal kroppen overvinde sin åbenhed over for nuets nye muligheder, når den hidtidige vanemæssige tilgang fastholdes. Her bruger Merleau-Ponty betegnelsen fortrængningsfænomen, der er sammenlignelig med psykoanalysens forståelse af fortrængning, men dog har en eksistentiel karakter og ikke, som i psykoanalysen, kan henføres til en indre topisk dimension (Jacobsen 2004).

Schutz kommer også omkring vanernes mulige forandring og understreger, at refleksion er mulig, og at hverdagslivet med dets vaner og indstillinger derfor er foranderligt (Schutz 1972). Vanebegrebet fremstår for mig som et centrum, hvor fænomenologiens begreber – herunder betegnelsen den intentionelle



bue og begrebsparret kropsskema og kropsbillede - kan samles og give mening i forståelse af menneskers levede liv.

## Til sagen selv

Som i omtalen af socialisationsteorien vil jeg komme ind på, hvilken betydning den kropsfænomenologiske tilgang har for at skabe forståelse af informanternes hverdag.

Det fænomenologiske ontologiske udgangspunkt, at virkeligheden ikke findes uafhængigt af et erfarende subjektet medfører, at ethvert fænomens fremtræden altid er en fremtrædelse af noget for nogen (Zahavi 2004). Heidegger kobler fænomenologi og hermeneutik sammen på baggrund af en antagelse om, at enhver udlægning af det værende allerede er udtryk for en forståelse, og at denne forståelse derfor må tolkes (Juul 2012). I relation til denne afhandling betyder det, at jeg må reflektere min kropslige, erfaringsbaserede og teoretiske forforståelse i min bestræbelse på at få indsigt i informanternes hverdag.

En intention om at komme tæt på informanternes livsverden bliver ofte beskrevet med termen at gå 'til sagen selv' og tilstræber at beskrive, fremfor at lade forståelse, teorier og objektivering være styrende (Zahavi 2004). At bevare en nysgerrighed og åbenhed over for fænomener i verden er dog ikke ensbetydende med at benægte sin egen kropslige intentionalitet i en bestræbelse på at opnå en ubesmittet tanke, en rensset opfattelse af verden. Som Zahavi skriver

Vi kan kun gøre de intentionelle tråde, der forbinder os med verden synlige ved at slække lidt på dem. Det kan siges at være formålet med at foretage epoché i videnskabelig sammenhæng (Zahavi 2004, s. 37-38).

I denne sammenhæng indebærer dette at nedprioritere den intentionelle rettedhed i forskerens tilstedeværelse med det formål at fastholde en undren, for derved bedst muligt at begribe informanternes intentionelle væren.

I min forståelse findes der en spænding i en fænomenologiske forståelse af hermeneutikken. I kraft af at der altid vil være et subjekt, der oplever, må forskerens tilstedeværelse og intentionalitet bedst muligt reflekteres og udsættes for fortolkning. Med Zahavi, at gøre de intentionelle tråde til verden synlige og til genstand for refleksion. På den anden side er det efter min overbevisning muligt, at fokusere interessen og opmærksomheden og omhyggeligt prioriterer at forstå, iagttage og registrere den anden i dennes miljø. Hvad sker

der, hvor finder handlinger sted, hvad siges, på hvilken måde og så videre? Disse iagttagelser vil naturligvis, i intersubjektivitetens navn, altid være fortolkende.

## Opsamling

I det følgende vil jeg sammenfatte, hvad jeg forstår ved en fænomenologisk opfattelse af det kropslige subjekt.

Subjektet kan kun forstås som værende i en relation til noget, til en verden, altså som værende i verden. Denne væren er grundlæggende kropslig, da kroppen er grundlaget for erfaring og erkendelse, og er basis for en umiddelbar, nonverbal oplevelse af min-hed. Den kropslige, prærefleksive væren er knyttet til mening, interaktion, viden, præferencer og praksis og danner bagtæppet for hverdagens vaner.

Fænomenologien gør således meget ud af at beskrive den prærefleksive, kropslige intentionalitet og væren, der er rodfæstet i kropsskemaet, men understreger samtidig, at mennesket kan handle bevidst og reflekteret. Det prærefleksive kan for en stor del gøres til genstand for refleksion, hvilket blandt andet begrebssættes gennem kropsbilledet og den aktuelle krop.

Eftersom mennesket eksisterer i relation til verden, er den kontekst, de lever i, uadskillelig fra, hvorledes verden erfares, og udgangspunkt for præferencer og valg. Oplevelsen af nuet er knyttet til fortid, fremtid og fysisk placering på et sted, hvilket er forhold der nødvendigvis alle er mættet af betydning. Grundlæggende i subjektets relation til verden er en iboende intentionalitet og rettedhed, hvilket blandt andet kommer til udtryk i opfattelsen af, at mennesker beboder rummet og er i genstandende. Denne intentionalitet er til stede i kraft af subjektets eksistens og farves af menneskers liv. Intentionaliteten udgør et element i subjektets motivation for at orientere sig og for at handle.

Menneskers betydningstilskrivninger og aktuelle måde at forholde sig til omgivelserne på er ikke statisk. Vaner kan forandres. Mennesket og dets hverdagslige handlinger kan ikke betragtes som værende isoleret fra verden, og subjektet kan ikke betragtes som et viljesløst 'offer' for omstændigheder, men står tværtimod i relation til omgivelserne. Mennesket indgår fra fødsel i intersubjektiviteten, der rummer konkrete relationer og en kulturel og historisk kontekst. Det er i denne intersubjektivitet, mennesket er i verden.

En embodimentorienteret metodologi: Menneskelig erfarings- og meningsdannelse forstås som værende knyttet til kropslig tilstedeværelse. Dette med-

fører en prioritering af en empirisk og analytisk interesse for gestik, bevægelser og handlinger i relation til noget og nogen, på særlige steder og tidspunkter. Menneskelig væren og ageren relaterer sig til en omverden og socialitet, i snæver relationel forstand i forhold til enkeltpersoner og i en samfundsmæssig ramme. Menneskes individuelle følelser, erfaringer og oplevelser forstås som meningsfulde i forhold til noget.

Mening, viden og betydning forløber på et prærefleksivt kropsskemaniveau, hvilket afføder spørgsmålet om, hvorledes der kan skabes indsigt heri. Et bud på dette kan være en interesse for bevægelser, kropsstillinger, gestus og upåagtede handlinger, herunder mine egne. Oplevelser, erfaringer og betydnings-tilskrivninger er dog også at forstå som reflekterede. Deltagerne har bevidste intentioner, erfaringer og holdninger i forhold til deres hverdagsliv, krop og sundhed.

Sættes ovenstående i relation til afhandlingens sammensatte kontekstforståelse, er følgende dimensioner centrale: Der er en tidslig dimension, en rumlig dimension hvad angår subjektets fysisk forankring, og en social og interpersonel dimension. Disse dimensioner er uløseligt sammenvævede med betegnelsen væren i verden. Disse aspekter af kontekst trækker jeg videre og konkretiserer til brug for mit analytiske perspektiv.

## Mit ståsted - Det kropslige subjekt

I det følgende vil jeg samle trådene fra den kropsfænomenologiske og den socialisationsteoretiske tradition.

Diskussionen organiseres ud fra dens relevans for min vidensinteresse, altså mit metodologiske behov. Jeg ønsker at skabe forståelse af mine informanter og deres hverdagsliv uden at foretage en individualisering, herunder at forstå informanternes bevæggrunde og handlinger, selv i tilfælde hvor både handlinger og bevæggrunde i deres og andres øjne synes ulogiske og uhensigtsmæssige. Jeg ønsker at undersøge muligheder, ønsker og håb for fremtiden, også når hverdagen kan forekomme udsigtsløs og mulighederne synes begrænsede.

Mit udgangspunkt er, at de omtalte teorier hver især har noget at byde på, såvel som nogle begrænsninger i forhold til mit metodologiske 'behov'.

Jeg vil koncentrere min opsamling omkring tre tematikker, nemlig

- Subjektets karakter og dannelse

- Subjektets situering i en kontekst
- Forandringsbetingelser i hverdagen

Afslutningsvis formulerer jeg min udlægning af det kropslige subjekt, og hvorledes jeg i forskningsmæssig sammenhæng kan forstå det kropslige subjekt, altså afhandlingens embodimentorienterede metodologiske ståsted.

## **Teoriene komplementerer hinanden**

Jeg vil kort opsummere de væsentligste styrker og svagheder ved de to teoretiske positioner.

En gennemgående præmis i en indbyrdes diskussion er, at de to teoretiske positioner repræsenterer forskellige videnskabsteoretiske retninger og befinder sig på forskellige teoretiske 'niveauer'. Videnskabsfilosofisk lader jeg de to traditioner forene i hermeneutikken.

Kritisk samfundsteori er blevet kritiseret for at have en utilstrækkelig subjektforståelse med risiko for, at samfundet blev 'sidste instans' i en forståelse af subjektets dannelse (Nielsen 2013). Styrken ved Lorenzers teoridannelse er, at han overvinder denne begrænsning ved systematisk at teoretisere over individets socialisering. Dette er min primære motivation for at anvende hans socialisationsteori. Jeg har fundet det inspirerende supplerende at inddrage Sterns udviklingspsykologi, der blandt andet bidrager med en mere fleksibel forståelse af menneskets udvikling.

Kropsfænomenologiens styrke er i mine øjne dens uddybede og kropsligt orienterede subjektforståelse, der understreger subjektets forankring i socialiteten. En svaghed er dog Merleau-Pontys utilstrækkelige forståelse, og måske også manglende interesse, for denne socialitets karakter. Desuden svækker fænomenologiens manglende interesse for menneskers grundlæggende 'naturlige' behov dens kritiske potentiale. Fænomenologien udgør et spinkelt grundlag for at kunne tage stilling til, om nogle former for 'socialitet' kan være mere hensigtsmæssige for menneskers livsudfoldelse end andre, hvilket er spørgsmål, der i denne afhandling er af interesse.

I relation til min erkendelsesinteresse kan fænomenologien siges at mangle kritisk potentiale og endda indebære en risiko for perspektivisme (Nielsen 2013a). Jeg mener trods det, at kropsfænomenologien har kritiske potentiale selv om de ikke fremstår knivskarpt. Kritikken knytter sig ikke mindst til en

grundlæggende naturvidenskabelig forståelse af mennesket og et opgør med psyke - krop, og subjekt - objekt dikotomierne (Juul 2012). I kritikken af positivismen adskiller fænomenologien sig fra socialisationsteorien, der anerkender eksistensen af 'naturlige' lovmæssigheder.

Jeg finder altså, at det kan give mening at lade kropsfænomenologien og socialisationsteorien gensidigt og kritisk reflektere og supplere hinanden, hvilket er foretaget inden for de teoretiske positioner, jeg i afhandlingen trækker på. Nielsen og Mortensen har fremhævet potentialerne i at kombinere livsverdens begrebet og kritisk samfundsteori (Mortensen 2013a, Mortensen 2013b, Nielsen 2013a, Nielsen 2013b). Den kritiske hverdagslivstradition trækker eksplicit på denne sammenkobling (Jacobsen 2014). Tilsvarende er Merleau-Ponty, især i sine tidligere arbejder, inspireret af samtidens sociologer, også da der har en kritisk og marxistisk orientering (Crossley 2008).

Jeg vil i den følgende diskussion lade socialisationsteorien være mit primære udgangspunkt og lade kropsfænomenologien orientere sig mod denne. Sterns teoridannelser har, som det er fremgået, en mere perifer rolle og vil kun sporadisk indgå her.

## **Subjektets karakter og dannelse**

Den første tematik jeg vil tage fat på, er det samfundsmæssiges eller socialitetens betydning for subjektiviteten.

Mit udgangspunkt er Lorenzers bidrag til at beskrive de konkrete skridt i menneskets socialisering og hans forståelse af mennesket som på en gang unikt, historisk, kulturelt og samfundsmæssigt. Menneskets livshistoriske udvikling og de interaktioner, det indgår i, har en afgørende betydning. Mennesker kan dog gennem senere erfaringer skabe forandring af indre strukturer.

Lorenzers ophæver distinktionen mellem kultur og natur. Menneskets dispositioner og behov rodfæstet i kroppen stiller krav om at blive udtrykt og opfyldt. Ubevidste, socialiserede drivkræfter har en stor forklaringskraft i forståelsen af menneskets bevidsthed og motivation.

Subjektet er 'noget i sig selv', det er rodfæstet i et socialiseret kropsligt naturgrundlag. Jeg forholder mig nysgerrigt til karakteren af dette naturgrundlag, fx som det kommer til udtryk i drifter og ubevidste forsvarsmekanismer.

Kropsfænomenologien kan efter min opfattelse supplere socialisationsteoriens subjektforståelse. Centrale begreber i en sådan forståelse er oplevelser af

en subjektiv, prærefleksiv, kropslig min-hed. Mennesket har altid og vedvarende en rettet og intentionelitet i omgangen med verden. Menneskets væren i verden er på en gang bevægelig og åben og samtidig forankret i livet, og der er således en spænding mellem bevægelighed og vane. Merleau-Ponty udtrykker ingen egentlig normativ forståelse af mennesket, men livsomstændigheder, hvor menneskers intentionelle og meningsfulde relation til verden ikke kan opretholdes, må efter min opfattelse trods alt forstås som værende problematiske. Fænomenologien understreger på en gang menneskets iboende intentioner og kropsligt baserede betydningsstrukturer, og at dette menneske ikke eksisterer i sig selv og med sig selv, men kun i omgang med verden. Menneskets relation til verden er knyttet til subjektive mønstre, der dannes i en tidlig horisont.

Begge retninger kan bidrage til min forståelse af det kropslige subjekt. Subjektet er ikke fritsvævende, men er dannet i samspil med og rodfæstet i en social og historisk kontekst. Mennesket er ikke alene rationelt og bevidst handlende, men må forstås som havende et grundlæggende drive eller en intention, der er ubevidst eller ikke-reflekteret. Kroppen har en særlig og grundlæggende status i subjektiviteten, der, i kraft af en dominerende kartesiansk dikotomi mellem krop og psyke og i kraft af sprogets begrænsninger, har en tendens til at blive overset, og i Lorenzers perspektiv blive undertrykt.

## **Subjektets situering**

Den anden tematik uddyber spørgsmålet omkring subjektets situering i en kontekst. Socialisationsteoriens kontekstbegreb kan forstås via den sceniske forståelse. Det sceniske er et øjebliksbillede, der indeholder en kompleksitet af konkrete, oplevelsesmæssige og symbolske elementer. Det sceniske indeholder relationer mellem mennesker, relationer der udspiller sig i materielle rammer over tidlige forløb. Relationelle forhold formidles gennem det verbale sprog, mimik, gestus og bevægelser, der er under indflydelse af karakteristika knyttet til tidligt dannede interaktionsmønstre og betydningssystemer, og til aktuelle kulturelle og samfundsmæssige normer. Sprog og gestus kan have symbolsk eller klichépræget karakter og må tolkes for at kunne blive forstået. Forskeren selv er en del af scenen, også når den pågældende ikke er til stede, men efterfølgende foretager en fortolkning. Hun deltager i kraft af den forståelse og fortolkning, scenen tillægges.

Ifølge kropsfænomenologien kan subjektet heller ikke begribes uafhængig af verden. Denne forankring af subjektiviteten mener jeg meningsfuldt kan omformuleres med et udsagn om situering i en kontekst. Subjektets situering forstås blandt andet gennem den intentionelle bue og den kropslige, vanemæssige omgang med omgivelserne. Gennem intentionaliteten, der kommer til udtryk i perceptionen og motorikken, ophæves menneskets 'isolation'. Mennesket bebor genstandene, er i rummet og er i sproget. Som i den sceniske forståelse er kropsfænomenologiens kontekstbegreb mangefacetteret. Det har tidslige, rumlige og relationelle dimensioner.

Som jeg har været inde på i det foregående afsnit er der, de to teoretiske retninger imellem, forskellige forståelser af, hvorledes strukturerne i subjektet dannes gennem den kontekstuelle situering. Hvor socialisationsteorien beskriver en række 'begrænsninger' i subjektets omgang med verden, står det mere uklart, hvorvidt og på hvilken måde kropsfænomenologien anlægger et sådan perspektiv. Menneskets situering fremstår hos Merleau-Ponty i højere grad fleksibel og bøjelig. De tidslige dimensioner i menneskets situering er inden for begge traditioner væsentlige for en forståelse af det aktuelle.

Den uoverensstemmelse, der i socialisationsteorien opstår mellem menneskers behov og den samfundsmæssige konteksts muligheder, er udgangspunkt for dannelse af forsvar, og også for modstand imod begrænsninger. I Merleau-Pontys vaneforståelse er der tilsvarende en vis 'træghed', hvad angår kontinuerlig tilpasning til omgivelserne. En træghed der kan være forbundet med såkaldte fortrængningsfænomener (Jacobsen 2004). Men denne dialektik mellem forandring og fastholdelse er i mine øjne mindre velbeskrevet.

Efter min opfattelse vil jeg kunne kombinere de to teoriretninger i etablering af en kontekstforståelse, der kan være produktiv for at begribe mine informanternes hverdagsliv. Fælles tematikker i de to traditioners forståelse af subjektets situering er tidslige, rumlige og sociale dimensioner.

## **Forandringsbetingelser i hverdagen**

Den tredje tematik er forandringsbetingelser i hverdagen. I det foregående har jeg omtalt modstand og træghed i forandring af menneskers omgang med verden. Jeg ønsker at præcisere, hvorledes henholdsvis kropsfænomenologien og socialisationsteorien forstår det, der ligger bag sådanne mekanismer, og dermed også forstår drivkræfter i forandringsprocesser.

Hos Lorenzer er det en præmis, at socialisationsprocesserne producerer forsvars-dannelser og modstandspotentiale. Det er en grundlæggende figur, at samfundsmæssige betingelser kan sætte sig igennem bag om ryggen på subjektet. Desuden at mennesket nok kan undertrykkes, men drifterne og det ubevidste indeholder dynamiske kræfter og potentialer for forandring. I hverdagslivet kan betingelserne for ophævelse af forsvaret og forandring af de grundlæggende psykiske strukturer være begrænsede, og tidligt erhvervede strukturer er bestemmende for nutidige relationer og handlinger.

Det prærefleksive er kropsfænomenologiens begrebsættelse af det ikke-reflekterede, hvilket er et meningsfyldt 'bagtæppe' for de handlinger eller ikke-handlinger, mennesker foretager i deres liv. Det prærefleksive har mange niveauer og består både af fysiologiske reflekser og vanemæssige handlinger, der nødvendigvis har forskellige muligheder for at blive reflekterede. Selvfølgeligheden og den manglende refleksion udgør dog ikke et egentligt forsvar, og kan som konsekvens deraf ej heller betragtes som dynamiske drivkræfter, som det er tilfældet i socialisationsteorien. Med kropsfænomenologien tillægges det selvfølgelig subjektiv mening, og netop at denne meningstilskrivning kan udgøre en hindring for forandring til noget endnu usikkert og ukendt, og derfor endnu ikke prærefleksivt meningsfuldt.

Jeg mener, at begge teorier har potentialer for at begribe hverdagen og dens delvis selvfølgelig og ureflekterede karakter.

I min intention om at forstå har jeg i høj grad brug for at begribe modsætningerne og det ambivalente i menneskers måde at forholde sig på. Her tilbyder den kropsfænomenologiske meningstilskrivnings konserverende elementer en forståelse for menneskers hverdagslige vaner. Lorenzers kobling mellem det samfundsmæssige og det psykodynamiske udtrykker en alternativ forståelsesramme, der efter min mening ikke står i modsætning til kropsfænomenologiens. Lorenzer tilføjer dog den dynamiske kraft, mennesker besidder i forhold til at foretage forandringer i hverdagen, der kan øge livsudfoldelsen. Jeg vil rette en nysgerrighed mod potentialerne i denne Lorenzianske tilgang, men bevare de nævnte refleksioner over drifterne og det ubevidstes specifikke karakter.

## **Konklusion - Det kropslige subjekt**

Jeg vil her sammenfatte de fælles pointer og skitsere min forståelse af betegnelsen det kropslige subjekt.



En kombination af socialisationsteorien og kropsfænomenologien giver mulighed for en rig og udvidet opfattelse af mennesker, der på en gang rummer en forståelse for grundlæggende kropslige, motiverende og meningskabende strukturer, og samtidig ser subjektet som situeret i en kontekst. De subjektive betingelser for interaktioner med en hverdagslig kontekst er relativt stabile, men ikke uforanderlige. Kontekstbegræbet omfatter tid, sted, materialitet, menneskelige relationer og samfundsmæssige rammer.

Den sansende krop udgør menneskets grundlag for at forbinde sig til, erkende og fungere i verden. Menneskets kropslige udgangspunkt for væren og erkendelse er for en stor del af nonverbal, ikke-kognitiv og ikke-reflekteret eller ubevidst karakter.

Iboende i mennesket er basale 'drivkræfter' rettet mod verden. I fænomenologien består dette ontologiske udgangspunkt i en grundlæggende intentionaltitet og rettedhed skabt i relation til en kontekst. I en socialisationsteoretisk tænkning skal motivation og drive forstås som værende skabt og eksisterende i et samspil mellem socialiserede drifter, dispositioner og behov på den ene side, og for subjektet mere eller mindre begrænsende interaktionsstrukturer på den anden side. Der er en vedvarende dialektik her imellem, der former menneskets motivation og retningsbestemmelse. Begge teoritraditioner lægger op til, at mennesket må betragtes som at være noget og ville noget. Subjektet er unikt og kan samtidig ikke betragtes som frit, uafhængig og viljestyret.

Jeg anvender betegnelsen ikke-reflekteret som en fælles overskrift for særlige aspekter af tilstedeværelse og væren. Det vil sige en fælles overskrift, der både rummer socialisationsteoriens ubevidste og fænomenologiens prærefleksive. Disse to betegnelser har forskellig karakter, omend det ikke-reflekterede i begge traditioner er konstitueret i kraft af subjektets livsforløb, nuværende liv og fremtidsudsigter. Ved at anvende betegnelsen det ikke-reflekterede har jeg valgt at fastholde, men dog gradbøje og åbne, min forståelse af det ubevidste.

Menneskets uundgåelige forankring i en social, historisk og kulturel kontekst er en grundsten i forståelsen af det kropslige subjekt. Jeg læner mig her op af socialisationsteoriens på mange områder udviklede forståelse heraf. I relation til min vidensinteresse er en konkretisering af den samfundsmæssige ramme for hverdagslivet relevant, hvilket jeg uddyber i kapitel 8.

## Mit ståsted - Embodimentorienteret metodologi

I det følgende redegør jeg for, hvilke konsekvenser forståelsen af det kropslige subjekt har for min metodologiske tilgang. Jeg vil først kort samle op på, hvorfor en embodimentorienteret tilgang er relevant for min vidensinteresse, og dernæst på hvordan jeg i afhandlingen vil anvende denne tilgang.

Så hvorfor kan en embodimentorienteret metodologi bidrage til at belyse min vidensinteresse. Mit svar er, at en forskningstilgang, der fokuserer på kropsligheden i bred forstand, har potentialer for at skabe en vis indsigt i erfaringer og oplevelser i deres helhed og kompleksitet. Her henviser jeg til Lorenzers sanselige-symbolske betydningssystem, til Sterns fremhævelse af oplevelsers globale karakter, som de kommer til udtryk i vitalitetsfølelserne, og til fænomenologens fremhævelse af de kropslige dimensioner af erkendelse og meningstilskrivning. En opmærksomhed på kropsligheden skaber desuden grundlag for en vis indsigt i nonverbale drivkræfter og intentioner, som de kommer til udtryk i en hverdagslig praksis. Her henviser jeg til fænomenologens ubrydelige sammenhæng mellem perception, motorik og intentionalitet, samt til Lorenzers forståelse af underliggende kropslige dynamikker, der kommer til udtryk i kroppens handlinger. Endelig skaber en embodimentorientering mulighed for en vis indsigt i menneskers samspil med den relationelle, materielle og sociale, hverdagslige kontekst. Både fænomenologien og socialisationsteorien understreger samspil og interaktioner, og at disse indeholder kropslige og sanselige dimensioner.

En fælles præmis er, at oplevelsers helhed ikke fyldestgørende kan udtrykkes gennem det verbale sprog og derfor må søges forstået gennem andre former for intersubjektiv formidling. Den forskningsmetodologi, jeg gør anvendelse af, må være sensitiv overfor ikke-sproglige udtryksformer.

Så til spørgsmålet om hvorledes embodied erfaring principielt kan forstås og indgå i vidensskabelsen. Min første konstatering er, at alle deltagere i en forskningsproces er kropslige subjekter med alle de karakteristika dette indebærer. Forskeren kan altså ikke sige sig fri for at være underlagt tilsvarende dynamikker og interaktionsbetingelser som informanterne.

En væsentlig pointe er, at forståelse skabes i det intersubjektive og relationelle. De erfaringer, feltarbejderen gør sig gennem relationen, er udtryk for viden, ikke blot om sig selv, men er også et grundlag for at skabe indsigt i informanternes oplevelser, meningstilskrivninger og erfaringer. Der er i mit teo-

retiske grundlag forskellige forståelser af karakteren af det intersubjektive og af mulighederne for refleksion og fortolkning. Jeg efterstræber at reflektere mine erfaringer fra feltarbejdet med en opmærksomhed på erfaringers sammensatte karakter, herunder at tillægge intuitive, emotionelle og stemningsmættede dimensioner af erfaringer opmærksomhed. Deltagelse i forskellige typer af forskningsfællesskaber kan åbne og udfordre fortolkninger, jeg grundet min egen subjektivitet og positionering overser.

Hvad angår hvor 'stram' fortolkningen af det empiriske materiale bør være, rummer mine teoretiske inspirationer et spænd mellem fænomenologiens svækkelse af forskerens intentionelle tråde i den ene ende af et spektrum, til socialisationsteoriens dybdehermeneutik i den anden ende. Inden for rammerne af denne afhandling har det relevans at inddrage tolkninger på flere niveauer. I afhandlingens analyser tilstræber jeg derfor at bevæge mig inden for dette spektrum, således at jeg i de indledende analyser tilstræber mere empirinære fortolkninger, og i de afsluttende analyser en teoretisk styring af analyserne.

Jeg fravælger at foretage egentlig dybdehermeneutiske fortolkninger af projektive mekanismer, som de kommer til udtryk i relationen mellem forsker og informanter. Jeg har blandt andet, med inddragelse af Stern og Bjerrum Nielsen, reflekteret over subjektive strukturers kontinuitet og bevægelighed. Dermed har jeg ønsket at nuancere opfattelsen af, hvad der kan afdækkes via en dybdehermeneutisk tolkning, og hvilken karakter det afdækkede materiale har. Jeg har endvidere problematiseret muligheden for at overføre analytiske principper fra en terapeutisk til en forskningsmæssig ramme. Jeg er ikke afvisende overfor, at projektive mekanismer i et eller andet omfang og på en eller anden måde kan være virksomme. Jeg medtænker, at ikke-reflekterede mekanismer i et vist omfang kan være tilstedeværende i relationen mellem mine informanter og jeg. Det er dog af de nævnte grunde ikke en bærende tilgang i min analytiske tilgang.

Når jeg flere steder bruger betegnelsen provokation er det ikke i en regelret psycho-societal forståelse, men i forståelsen af at skabe et udgangspunkt for bedst muligt at kunne sætte mine egne selvfølgheder og livshistorisk og kulturelt skabte position til diskussion som udgangspunkt for vidensdannelsesprocessen. Betegnelsen provokation anvender jeg i en bredere betydning af ordet, der refererer til det ambivalente, det tankevækkende eller til det materiale, der på anden måde tiltrækker opmærksomhed i analytisk sammenhæng.

Den grundlæggende interesse for dette kapitel er spørgsmålet om, hvad jeg overhovedet kan vide om, hvorledes informanterne erfarer verden, og hvordan jeg kan tilvejebringe en viden med dette indhold. Ovenfor har jeg med overlæg skrevet, at jeg med en embodimentorienteret tilgang kan skabe en *vis* indsigt, da jeg anerkender, at det er en udfordring at etablere indsigt i erfaringers helhed. I forlængelse af de enkelte analysekapitler gør jeg mig overvejelser omkring mine erfaringer med at anvende en embodimentorienteret tilgang, hvilket jeg samler op på i afhandlingens konklusion.



## 5. Kontekst

Jeg har i gennemgangen, af den kropsfænomenologiske og socialisationsteoretiske forståelse af det kropslige subjekt og af en embodimentorienteret tilgang, brugt betegnelsen 'kontekst' som et analytisk perspektiv på informanternes situering i en hverdagslivssammenhæng. I det foregående kapitel havde jeg primært fokus på, hvorledes den samfundsmæssige og relationelle kontekst havde betydning for menneskers motivation og retning i hverdagen.

Kontekstforståelsen indebærer, at menneskers kropslige tilstedeværelse må sættes i relation til noget. Dette 'noget' indbefatter dimensioner som det fysiske sted, menneskelige relationer, livshistoriske erfaringer, samt historiske og samfundsmæssige forhold, der er centrale elementer i min forståelse af menneskers hverdagsliv. Denne kontekstforståelse må siges at være endog meget bred og indeholdende både helt konkrete forhold, såvel som abstrakte psykologiske og sociologiske aspekter. Kontekstbegrabet kræver derfor en præcisering, når jeg anvender det i analytisk sammenhæng.

I dette kapitel vil jeg beskæftige mig med den side af den hverdagslige kontekst, der knytter sig til omgivelserne som udtryk for de livssammenhænge, mennesket er situeret i på et givent tidspunkt. Jeg fokuserer på den sociale praksis, der finder sted i materielle omgivelser og på fysisk lokaliserbare steder, der i samklang med det socialiserede menneske skaber stemninger, fornemmelser, mening og oplevelser af atmosfærer.

Konteksten forstås som sammensat, bevægelig og til stede på mange samtidige niveauer.

Som jeg har diskuteret i kapitel 3. Hverdagsportrætter, indgår jeg som forsker uundgåeligt som en del af den kontekst, jeg udforsker. Jeg indgår med min kropslighed, livshistorie, professionelle baggrund og samfundsmæssige position. Som en 'medspiller' i konteksten er jeg også en medskaber af den viden der produceres. Mit formål med dette kapitlet er, i forlængelse af de foregående to kapitler, at besvare følgende spørgsmål. For det første hvorledes menneskets aktuelle situering kan forstås, hvilket jeg samlet indkredser med betegnelsen kontekst, og for det andet hvordan en sådan kontekst kan udforskes, samt for det tredje hvilken form for viden, der i kraft heraf kan skabes. Til slut i kapitlet operationaliserer jeg kontekst som analytisk perspektiv, med betegnelsen 'scenisk forståelse'. Den sceniske beskrivelse tager udgangspunkt i den socialisationsteoretiske forståelse af det sceniske, hvilket jeg kombinerer

med en fænomenologisk vinkel, og hvor jeg desuden inddrager dette kapitels bud på, hvori konteksten består.

## En sammensat kontekstforståelse

I kapitlet uddyber og kvalificerer jeg den kontekstforståelse, jeg trækker på i det følgende analysekapitel. Her inddrager jeg for det første Sarah Pink og betegnelsen 'emplacement', dernæst Kirsten Hastrup og hendes pointe om, at forskeren må træde ind i den verden hun ønsker at udforske, så følger Juhani Pallasmaas teoridannelse omkring mødet mellem mennesker og de fysiske omgivelser, og afslutningsvist inddrager jeg Kim Rasmussens forståelse af steder og deres betydning.

### Emplacement

Sarah Pinks (2015) analytiske begreber 'place' og 'emplacement' udgør en inspiration til at tænke i sammenhænge mellem det, der finder sted i feltet, forskerens subjektive deltagelse heri, samt indholdet og karakteren af den viden der skabes, en viden, der i kraft af den nævnte sammenhæng må være situeret og ikke-statisk. Pink har bidraget til at definere en sensoriske etnografi, der blandt andet trækker på kropsfænomenologien, men også på poststrukturalistiske inspirationer. Hun har tidligere arbejdet ud fra et begreb om embodiment, med en intention om at ophæve dikotomien mellem krop og psyke. Ud fra dette perspektiv har hun fremhævet, at såvel beboerne i feltet som etnografen må betragtes som værende 'embodied'. Ifølge Pink lærer etnografen gennem sit eget sensoriske engagement og sin deltagelse i feltet. Etnografens deltagelse fører ikke til, at hun få direkte adgang til informanternes oplevelser og erindringer, men hun kan gennem en tilpasning af sin egen krop til informanternes rytmer, smagsindtryk og visuelle blik tilnærme sig måden, hvorpå informanterne er 'emplaced'. Gennem sensorisk deltagelse og refleksion kan man med andre ord lave en kreativ korrespondance mellem deres og egne erfaringer (Pink 2015).

Pink har de seneste år revideret sin embodiment tilgang og formuleret begrebet emplacement, som en måde at anskue etnografens embodiede deltagelse på i den analytisk proces. Ifølge Pink kan etnografiske 'places' forstås som

...events that bring together combinations and interweaving of memory, imagination, embodied experience, societies, theory, power relations and more (Pink 2015, s. 142).

Denne begrebsudvikling bygger på nyere teorier om place, der blandt andet har rod i geografien og antropologien. Place er hos Pink knyttet til såvel det materielle og fysiske som til det sociale og kulturelle, herunder de magtrelationer, der er til stede i det specifikke felt. Pink illustrerer forståelsen af place, gennem en genanalyse af tyrefægtning, hun tidligere har foretaget, ud fra et embodiment perspektiv. I et perspektiv af emplacement er arenaen i teoretisk forstand ikke et før-eksisterende sted. Arenaen, hvor tyrefægtningen finder sted, er under seancen en konstellation af processer. Tyrefægteren, der træder ind på arenaen, står over for et spændt ventende publikum, tyren der på forhånd er hidset op til kampen, hestene der utålmodigt ventende sparker i det varme grus, og lyset fra solen, der oplyser forskellige dele af arenaen, mens kampen står på. En pointe ved places foranderlighed er, at tyrefægteren, analytisk betragtet, aldrig kan gå tilbage til det samme place, der må rekonstrueres hver gang, han skal optræde (Pink 2007).

Pink henviser blandt flere til fænomenologen Edward Caseys forståelse af place (2015). Med reference til Merleau-Ponty, betragter Casey menneskets perception som udgangspunktet, og fremhæver i forlængelse heraf, at levede kroppe tilhører places og bidrager til at konstituere dem. Places er tilført 'gathering power' og samler en række forskellige 'ting' i domæner. Ting skal her forstås bredt som levende og livløse genstande, erfaringer, historier, sprog og tanker. Places er på en gang plastiske og samtidig tilstrækkeligt sammenhængende til at blive opfattet som særlige typer af steder, fx et hjem eller en arbejdsplads (Pink 2015).

Denne opfattelse af place har konsekvenser for forståelsen af etnografens rolle. Som Tyrefægteren er etnografen, såvel som de mennesker der deltager i forskningen, emplaced i en bevægelig social, sensorisk og materiel kontekst

The focus in place developed here works as an analytical construct to conceptualize fundamental aspects of how both ethnographers and participants in ethnographic research are emplaced in social, sensory and materiel contexts, characterized by and productive of particular power configurations, that they experience through their whole bodies and that are constantly changing (Pink 2015 s 37).

Jeg anvender i det følgende Pinks emplacement forståelse som en 'figur' for en sammentænkning af forskellige dimensioner i forståelsen af kontekst.



## Social praksis

En anden inspiration for min forståelse af kontekst er antropologen Kirsten Hastrup, der fremhæver at antropologens opgave er at træde ind i og tage del i den verden, hun ønsker at undersøge (Hastrup 2010). Jeg vil drage en parallel mellem kontekst og Hastrups begreb om verden.

Hastrup rammer ned i de to spørgsmål, jeg søger at besvare for at definere min forståelse af kontekst. For det første stiller hun spørgsmålet om, hvad stedet er og for det andet spørgsmålet om, hvorledes der skabes viden om stedet. Hun ser spørgsmålene for at være tæt sammenhængende og udtrykker denne sammenhæng med sætningen 'feltarbejdet må finde sted' (Hastrup 2003).

Så hvad er det for en verden, antropologen skal træde ind i? Genstanden for den antropologiske interesse er det komplekse sociale felt, hvor sociale forhold og aktører er gensidigt forbundne. Feltet kan omfatte flere fysiske og materielle lokaliteter. Det må derfor afgrænses og have det sociale fællesskab til fælles (Hastrup 2003). I en beskrivelse af den verden etnografen vil undersøge, det sociale felt, laver Hastrup en distinktion mellem kort og rute. Kortet forstås som en objektiviserende repræsentation, hvorimod ruten betragtes som den levede praksis, og det er den, der har etnografens primære interesse. På kortet kan en benyttet vej gennem et landskab identificeres, hvorimod ruten indeholder menneskers praksis. Hvorledes de lokale beboere bevæget sig gennem terrænet, som de måske har gjort i en menneskealder, i al slags vejr og med bestemte formål. Hastrups distinktion læner sig op af Merleau-Pontys understregning af betydningen af den levede erfaring af steder.

Hastrup fremhæver det fysiske rums betydning for menneskers liv. Der er store forskelle mellem åbne og lukkede rum, og mellem lys og mørke. Sådanne forhold har betydning for de aktiviteter, der i kraft heraf kan finde sted. Relationer mellem mennesker medieres af den fysiske verden, som skiftevis kan hæmme eller fremme deres nærvær (Hastrup 2010). De fysiske omgivelser er altså ikke blot baggrunden for det, der finder sted. Historien og menneskers erfaringer med steder bliver indlejret i kroppene og i de sociale rum, og har derfor betydning for praksis.

Viden om feltet skabes gennem etnografens deltagelse. Herigennem fornemmer hun feltets stoflighed, dets stemninger og rytmer. For at udforske den sociale verden må forskeren tage del i den kropslige praksis, og hun bliver derved sit eget instrument i videns skabelsen. Hun må bruge sig selv og 'tage felten på sig'. Subjektiviteten er således ikke en hindring, men i Hastrups perspektiv derimod etnografens eneste redskab. Subjektivitet er den pris, der må

betales for at skabe holdbar og objektiv viden (Hastrup 2010). Objektivitet skal i Hastrups optik forstås som alt andet end en positivistisk objektivitet. Hastrup ligger her på linje med Donna Haraway, der er foregangskvinde for at fremhæve videns karakter af at være situeret og partiel. Forskeren må, i erkendelse heraf, forpligte sig på at skabe troværdige beskrivelser af den verden, der udtrykkes gennem praksis, beskrivelser der er gyldige og genkendelige inden for den sammenhæng der studeres (Haraway 1988). En konsekvens af dette er, at etnografens position og rolle i feltet må medreflekteres og er afgørende for den særlige 'objektive' viden der skabes. Etnografen må deltage i feltet, og denne deltagelse vil altid udgå fra et særligt sted og en særlig position. Som en konsekvens heraf stilles krav til at fremlægge refleksioner, valg og bevæggrunde, foretaget i hele forskningsprocessen.

Så til spørgsmålet om Hastrups forståelse af kontekst. Her vil jeg specielt fremhæve to forhold. Det første forhold er, at menneskers verden, deres livssituation, udgøres af meningsbærende komplekse praksissammenhænge. Det andet forhold er hendes forkærlighed for at inkludere de stofflige og stemningsmættede kvaliteter, som forskeren gør sig i feltet. Denne kontekst kan udforskes gennem den sansende etnografes deltagelse og gennem mødet mellem feltet og etnografens kropsligt lejrede kulturelle livserfaringer. Netop mødet er udgangspunkt for refleksion, ligesom teori bidrager med noget nyt til forståelsen.

## **Sanser og atmosfære**

Hvordan kan jeg analytisk nærme mig en forståelse af den materielle og rumlige kontekst, hvor hverdagslivet leves med dets stofflighed, stemning og atmosfære? Såvel Pink som Hastrup er optaget af dette aspekt. Jeg har valgt at tilføje yderligere to inspirationskilder, nemlig for det første den finske arkitekt Juhani Pallasmaa, der specifikt er optaget af materialitet, rum, lys og omgivelser i mødet med mennesker, og for det andet Kim Rasmussens forståelse af steder i relation til børns hverdagsliv.

Pallasmaa henter sin væsentligste inspiration i Merleau-Pontys kropsfænomenologi og er i sine kulturanalytiske overvejelser inspireret af Frankfurterskolens kritiske teori. Han trækker desuden på Stern, specielt hvad angår hans opfattelse af spejlneuroner som en hjernefysiologisk basis erkendelse af oplevelsernes karakter (Pallasmaa 2014, s. 27).

Pallasmaas ærinde er at skabe forståelse for steders atmosfære, som den opstår i mødet mellem arkitekturen og sansningen. Som det udtrykkes af Carsten Tau i forordet til Pallasmaas bog, *Arkitekturen og sanserne*

Atmosfære er en kompleks, multisensorisk egenskab ved rummet, der befinder sig mellem den indtrædende og rummets arkitektoniske grænse (Tau 2014, s. 14).

Pallasmaas tænkning rækker dog videre end til arkitekturen, og retter sig også mod sansning af stedet og materialiteten i det hele taget. Følelser og sindstemninger opstår i mødet mellem menneskers erfaringer og materialer, lys, lydbilleder, duft, farver og de genstande, der er til stede eller med Taus ord, 'stråler ud i rummet' (Tau 2014). Et steds atmosfære opleves intuitivt som en helhed af den arkitektoniske rumdannelse. Grundlaget for denne oplevelse er sansernes samspil, og her trækker Pallasmaa i vid udstrækning på Merleau-Pontys kropsfænomenologi.

Pallasmaa kritiserer det moderne, vestlige samfund for at appellere til og overvurdere synssansen.<sup>15</sup> Pallasmaa ser udviklingen af sanseapparatet som betinget af kulturen i det moderne samfund. Han fremhæver, at der findes kulturer, hvor lugte-, smags- og følesanserne har en stor kollektiv betydning. Specielt fremhæver Pallasmaa betydningen af den taktile sans og det perifere syn, der er i stand til at fornemme helheder og steders stofflighed, og til at opleve og knytte forbindelse til verden. Følesansen integrerer vores oplevelse af verden med vores oplevelse af os selv (Pallasmaa 2014).

Kroppen og sanseapparatet er ikke alene en fysisk gestalt, men er derimod 'ladet med erindringer og drømme, fortid og fremtid' (Pallasmaa 2014, s. 73). Som hos Merleau-Ponty antager mødet med og forbindelsen til verden form af en intentionel bue. Måden, hvorpå mennesker møder omgivelserne og fornemmer atmosfæren, beskrives som en 'intuitiv perception', og atmosfære opleves forskelligt af forskellige kroppe (Borch 2014). Den helhedsorienterede intuitive perception etableres allerede inden, mennesket gør bevidste iagttagelser af detaljerne på et givet sted.

Materialer og bygninger indeholder og udstråler i sig selv særlige karakteristika, der møder mennesket. Bygninger indeholder eller indeholder netop ikke

---

<sup>15</sup>Her er han i øvrigt helt på linje med teoretikere inden for den kritiske teoris tradition, herunder Oskar Negt og Alexander Kluge, der påpeger at mennesker i det moderne er overudviklede med, hvad de betegner som 'fjernsanserne' (primært synet), hvilket sker på bekostning af 'nærsanserne' (kinæstetisk, berørings- og lugtesans). Årsagen hertil finder de i det moderne samfunds krav om abstraktion og orientering som følge af hverdagens uoverskuelighed, og en tilsvarende underprioritering af nærhed og tætte relationer (Thomsen 1982, s. 55).

stofflighed og plasticitet, de opfordrer eller understøtter i større eller mindre grad menneskers bevægelser, følelser og sanser. Steder og ting taler ikke alene til oplevelser, men opfordrer til og reflekterer mulige handlinger. Trædesten i en græsplæne kan betragtes som en form for opfordringsstruktur og relaterer sig til menneskers fodtrin. Menneskers fortid er til stede i de aktuelle handlinger de foretager. Således opstår der sammenhænge mellem handlinger, erindringer, genstande og fysiske omgivelser. Bestemte handlinger kan være forbundet med særlige stemninger på særlige steder, for eksempel en stemning af at være hjemme. Følelsen af at være tryk og have det rart kan opstå, når kroppen finder sin resonans i rummet (Pallasmaa 2014).

Pallasmaas forståelse af steder, materialer, genstande og arkitektur som atmosfæreskabende, yder et væsentligt bidrag til, hvorledes jeg kan forstå deltagerens hverdagslige omgivelser. Materialer, lysindfald og de fysiske rammers opfordringsstrukturer og udstråling er væsentlige. Stemningsskabende og handlingsopfordrende egenskaber dannes i et møde med subjektets levede erfaringer. Pallasmaa inspirerer mig til at rette opmærksomheden, ikke alene mod min bevidste sansning, men også mod de aspekter af sansningen, der er intuitiv og helhedspræget.

## Stedet

Jeg har imidlertid eftersøgt teori, der kan bringe mig tættere på omgivelser og steder i et hverdagslivsperspektiv. Rasmussen (2008) forsker i børns hverdagsliv og har haft speciel interesse for steder, deres betydning og atmosfærer. Han trækker blandt andet på den tyske filosof Böhme og dennes atmosfærebegreb, samt på Pallasmaa og på Merleau-Pontys kropsfænomenologi. I min læsning af Rasmussen (2008) er jeg optaget af hans bud på, hvad et sted er, hvad der karakteriserer det, og hvorledes oplevelser og steder knyttes sammen. Her ser atmosfærebegrebet ud til at kunne være hjælpsomt, og det er en væsentlig pointe hos Rasmussen, at sted og atmosfære udgør konteksten for hinanden. Endelig er det i denne sammenhæng interessant, hvorledes et steds atmosfære kan erkendes af andre, end de der oprindeligt er knyttet til eller involveret i stedet, altså i dette tilfælde mig som en 'udefrakommende' deltager i informanternes hverdagslige steder.

I en undersøgelse af børns steder, lader Rasmussen børn vise sig og berette om særligt betydningsfulde steder i deres hverdag, steder som de gennem deres aktiviteter har 'taget til sig' eller 'erobret'. Elementerne i stedets karakter

og atmosfære er på gådefuld vis flettet sammen, som Rasmussen beskriver det (Rasmussen 2008).

Sted er et sammensat begreb, der på en gang refererer til '... en totalitet, der er dannet af konkrete ting med materiel substans, form, overflade og farve', som det beskrives af arkitekten og fænomenologen Norberg-Schutz (se Rasmussen 2008). Disse ting danner til sammen stedets omverdenskarakter og væsen. Steder må forstås som knyttet til mennesker, der via deres brug af stedet giver det identitet. Tilsvarende giver stedet identitet til mennesket. I forlængelse heraf skriver Rasmussen, med reference til Hart, om børns stedsrelationer. Gennem særlige former for relationer er steder knyttet til menneskers handlinger, viden, erfaringer og følelser. Disse dimensioner af stedsrelationer er alle knyttet til kroppen. Især relationen mellem følelser og steder lægger op til at forstå, hvorledes steder er forbundet med en særlig atmosfære og stemthed.

Atmosfærebegrebet, som det er beskrevet hos den tyske filosof Gernot Böhme, bidrager til at forstå disse særlige og svært definerlige kvaliteter ved stedet (Rasmussen 2008). For Böhme kan atmosfære søges indkredset som en fornemmelse af nærvær, der sanses og som finder sted. At atmosfære er noget, der finder sted, medfører, at det må finde sted i relationen mellem mennesker og en kontekst. Det ligger i denne forståelse af steder, at de kan være vanskelige at forstå og beskrive analytisk. Den konkrete og materielle dimension kan ikke undværes, hvis steders tilknytning til hverdagslivet skal opretholdes, og samtidig kan konkrete måleforhold som omfang og størrelse dårligt beskrive stemthed og atmosfære. Dette lægger op til en fænomenologisk-hermeneutisk inspireret metodologi, der lægger vægt på inddragelse af sansernes brug. Rasmussen (2008) illustrerer gennem sin forskning, hvorledes et væsentligt bidrag til indsigt går via børnenes fortællinger og iagttagelse af deres kropslige omgang med konkrete steder.

Rasmussens stedforståelse bidrager til min forståelse og ikke mindst anvendelse af kontekstbegrebet på to måder. For det første derved at et sted er fysisk afgrænset og derfor kan være udgangspunkt for at konkretisere særlige betydningsfulde elementer af den helhed, det levede hverdagsliv udgør.

For det andet af den modsatte grund. Rasmussen (2008) ser stedet som vævet ind i en kompleksitet af historiske, sociale, relationelle, materielle forhold. Fordelen ved denne komplekse stedforståelse er, at den giver mig mulighed for at se sammenhænge i menneskers liv.

## Kontekst - en embodimentorienteret tilgang

Jeg vil vende tilbage til de tre spørgsmål, jeg rejste i indledningen til kapitlet. Jeg vælger at sammenfatte de nævnte forfatteres analytiske pointer, vel vidende at teorierne spænder over forskellige videnskabsteoretiske traditioner. Fra Pink og Hastrup, der er inspireret af poststrukturalistiske strømninger, til Palasmaa og Rasmussen, der trækker på hermeneutiske og fænomenologiske positioner. Jeg har lagt vægt på aspekter af teorierne, der trods indbyrdes grundlagsforskelle, supplerer hinanden. Jeg finder, at de teoretiske forskelle i denne sammenhæng konstruktivt kan supplere hinanden og bemærker, at Pink og Hastrup begge trækker på kropsfænomenologiske forståelser og således bidrager til at bygge bro.

Først hvorledes jeg forstår betegnelsen kontekst. Kontekst er et analytisk perspektiv, der inddrager sider af et hverdagsliv, der på forskellige niveauer spiller sammen, og hvis betydninger er medskabende for hinanden. Det kropslige subjekts interaktioner og sociale praksis ses i relation til de fysiske, materielle omgivelser, og betydningstilskrivninger og atmosfæriske og stemningsmættede fornemmelser opstår i dette møde. Betegnelsen kontekst, som et analytisk perspektiv, er inspireret af Hastrups distinktion mellem feltet og felten, og jeg har anvendt Pinks teoretiske forståelse af emplacement som en 'figur' eller forståelsesramme for, hvorledes forskellige aspekter af deltagelse i en kontekst kan forstås og med hvilke konsekvenser.

En af konsekvenserne ved forståelsen af, at viden er emplaced, relaterer sig til spørgsmålet om, hvorledes en hverdagslig kontekst kan udforskes, hvilket er en metodologisk udfordring, da oplevede livssammenhænge vanskeligt lader sig forstå og beskrive analytisk.

De nævnte teoretikere understreger – i lighed med de teoretiske positioner i kapitel 3 og 4 – at forskerens kropslige deltagelse både er et uundgåelig vilkår og en produktiv energi i vidensdannelsen. Den konkrete og materielle dimension må indgå for at skabe forståelse, men kan ikke i sig selv beskrive menneskelige oplevelser af hverdagslivets stemthed og atmosfære. Mødet med materialerne, med relationer, og fornemmelsen for stedet, er i høj grad intuitiv, og integrerer oplevelsen af verden med oplevelsen af en selv. Subjektiviteten er derfor, med Hastrup, en vej til forståelse. Som konsekvens heraf understreges nødvendigheden af systematisk refleksion over netop egen deltagelse, positionering, forforståelse og subjektivitet. Jeg har tidligere i kapitel 4 været omkring både de principielle og de meget konkrete udfordringer, der er forbun-

det med at reflektere det, der teoretisk set kan forstås som principielt ikke-reflekteret eller her, nærmere ubevidst viden.

Det tredje spørgsmål omhandler karakteren af den viden der skabes, når videnskabelsesprocessen forstås som *emplaced*. Viden kan da ikke betragtes som stabil, neutral og generaliserbar, men derimod som bevægelig og situeret. Jeg har som nævnt, med mit videnskabsteoretiske udgangspunkt, forbehold for karakteren af denne bevægelighed. Jeg læner mig, som jeg har redegjort for i kapitel 4 op af, at mennesker lever i og interagerer med en 'faktisk' social virkelighed, og dermed har videns konstante muligheder for omformning af sine grænser.

## Scenisk forståelse

Jeg vælger at operationalisere kontekstbegrabet til sceniske beskrivelser, hvilket er mit analytiske perspektiv i det følgende analysekapitel.

Jeg anlægger et scenisk perspektiv, inspireret af en psycho-societal forsknings-tradition, i kombination med en fænomenologisk inspireret opfattelse af subjektets samspil med omgivelserne, i fænomenologiske termer, væren i verden. Begge tilgange har jeg uddybende beskrevet i det foregående metodologiske kapitel. Der er i forskellige forskningssammenhænge tidligere blevet gjort anvendelse af en scenisk forståelse, der trækker på en kombination af disse forskningstraditioner (Bille 2014, Ahrenkiel et al. 2012, Engel 2008).

I analysen foretager jeg en scenisk beskrivelse gennem en detaljeret fremstilling af en konkret situation eller et handlingsforløb, der inkluderer personer og interaktioner mellem personer, og disses samspil med det fysiske miljø, som steder, rum og genstande. Jeg udnytter særlige potentialer, forbundet med det sceniske perspektiv, i denne sammenhæng det kontekstuelle, det relationelle, det interaktionelle og det implicitte, som kroppens og følelsernes sprog, og steders atmosfære. Det er en væsentlig styrke ved den sceniske beskrivelse, at den giver baggrund for en umiddelbar genkendelse og genklang hos læseren og hos mig selv som forsker, og dermed formidles aspekter af viden, der kun vanskeligt lader sig begrebssette og oversætte til ord.

I læsningen af det empiriske materiale og i fremstillingen af de sceniske beskrivelser, er jeg optaget af elementer, der overrasker, forstyrrer, provokerer eller på anden måde vækker opmærksomhed. Refleksioner over provokerende materiale er en del af den analytiske proces ud fra en betragtning om, at en

følelsesmæssig respons kan bidrage til at skabe forståelse for min forskerposition og for den rolle, jeg spiller i situationen, og i kraft heraf kan belyse kulturelle og samfundsmæssige aspekter, samt skabe indsigt i interpersonelle dynamikker. Tilsvarende refleksioner faciliteres hos læseren via de sceniske beskrivelser.

I de sceniske beskrivelser inddrager jeg de forskellige dimensioner, som jeg i dette og forrige kapitel har fremhævet som kontekstuelle. Som introduktion til analyserne vil jeg konkretisere min analytiske tilgang i indledningen af næste kapitel.





## 6. Hverdagslige bestræbelser

I dette analysekapitel tematiserer jeg de ønsker, intentioner og bestræbelser, informanterne betragter og praktiserer som væsentlige i deres hverdag.

I CHANGE var interessen, hvorvidt og hvorledes det var muligt at motivere deltagerne til at ændre livsstil. I denne analyse vendes perspektivet på hovedet. På hovedet i den forstand, at interessen ændres fra, hvor andre mener informanterne skal bevæge sig hen, til hvilken retning de selv ønsker, at deres hverdag skal tage. På baggrund af en interesse for menneskers egne menings-tilskrivninger og perspektiver for deres liv, identificeres centrale bestræbelser informanterne gør sig i deres hverdagsliv.

Det, der ofte er umiddelbart synligt, er alle problemerne. Problemer og vanskeligheder mennesker med en psykiatrisk diagnose har med at kunne leve et meningsfuldt og sundt hverdagsliv. Disse vanskeligheder er påtrængende og rigelige. Det gælder også hvad angår de informanter, der indgik i mit projekt. Men informanterne havde ikke alene problemer, de var også aktivt handlende, ofte på vanskelige betingelser. Deres måde at forvalte hverdagen på af tvang min respekt, men kunne også indimellem være svær at følge, eller den kunne forekomme ulogisk eller utilstrækkelig. Hvorfor blive ved med at ryge cigaretter, når det åbenlyst forværrede et i forvejen dårligt helbred.

I den følgende analyse er min interesse, hvad informanterne rent faktisk gjorde. Hvilke intentioner og bestræbelser der lå bag deres handlinger og ikke-handlinger, blandt andet i forhold til rygevaner og sund livsstil i øvrigt.

### Kapitlets opbygning

Umiddelbart efter dette afsnit kommer jeg ind på en række indledende betragtninger til analysen, der omhandler dens baggrund og min fremgangsmåde. Jeg beskriver analysens fokus – de hverdagslige bestræbelser, og analysens form – de sceniske beskrivelser. Herefter sætter jeg analysen af de hverdagslige bestræbelser i relation til afhandlingens analysestrategi som helhed. Jeg har beskrevet, at denne strategi udstikker et forløb og en progression i afhandlingens analyser. Jeg beskriver, hvorledes nærværende analyse indgår i dette forløb. Derefter beskriver jeg, hvorledes jeg konkret har foretaget analyserne.

Disse indledende afsnit tjener til at sætte analysen ind afhandlingens overordnede ramme.

Derefter kommer så den egentlige analyse, hvor det empiriske materiale er tematiseret i fem hverdagslige bestræbelser, nemlig

Livsopretholdelse

Kontinuet og retning

At finde sine ben og komme videre

Deltagelse i arbejdsrettede fællesskaber

Engagement i verden

Afhandlingens udgangspunkt er, at hverdagslivet må ses i sammenhæng. Jeg runder derfor kapitlet af ved at indkredse de sammenhænge, informanternes hverdagslige bestræbelser indgår i. Jeg identificerer centrale problemstillinger i informanternes liv, der har indflydelse på deres intentioner og på den retning, der kommer til udtryk i de hverdagslige bestræbelser.

Til slut i kapitlet gør jeg mig reflektioner hvad angår, hvorledes mine erfaringer med analysen af de hverdagslige bestræbelser bidrager til afhandlingens embodimentorienterede metodologi.

## Hverdagslige bestræbelser

Jeg har foretaget en tematisering af det empiriske materiale ud fra en teoretisk inspireret betegnelse, nemlig hverdagslige bestræbelser. Betegnelsen trækker direkte på mine metodologiske forståelser af det kropslige subjekt, som jeg har redegjort for i kapitel 4.

Med formuleringen hverdagslige bestræbelser tænker jeg ikke alene på aktive rationelle handlinger, men også på ikke-bevidste intentioner, impulser og ønsker, mennesker har for deres liv. Bestræbelser kan være umiddelbare eller vanskeligt realiserbare, og de kommer ofte til udtryk ad omveje.

De hverdagslige bestræbelser skabes i samspil med hverdagslivets helhed, og dermed også i samspil med forhold, der begrænser og besværliggør hverdagen. Hverdagslige bestræbelser skal altså ikke forstås som udtryk for menneskers ideale ønsker, men som en subjektiv orientering og håndtering af hverdagen. Heraf kommer bestræbelsernes ofte ambivalente karakter.

Denne forståelse af hverdagslige bestræbelser trækker på fænomenologiens betoning af menneskets uundgåelige intentionalitet, og på socialisationsteoriens fremhævelse af underliggende drivkræfter og impulser, der skaber en retning i omgangen med hverdagen. Bestræbelser er dermed ikke at forstå som individuelle, men som subjektive.

## Scenisk beskrivelse

I min analytiske tilgang bygger jeg på den forståelse af kontekst, jeg har argumenteret for i kapitlerne 4 og 5. Jeg anvender operationaliseringen af det kontekstuelle til det sceniske, som jeg afslutningsvist beskrev i forrige kapitel.

Den sceniske beskrivelse udgøres af beskrivelser af konkrete situationer, som fandt de sted på en scene. Jeg inddrager beskrivelser af steder, af kropsbevægelser, af materialer, af vejrforhold og af interaktioner mellem mennesker i særlige fysiske rammer. Hver enkelt sceniske beskrivelse kan i sagens natur ikke rumme alle de nævnte aspekter. Jeg prioriterer derfor forskellige aspekter i de enkelte sceniske beskrivelser, eksempelvis et naturområde, kroppens særlige bevægelsesforløb og/eller kropslig interaktion mellem en informant og mig.

Foruden den sceniske beskrivelse af konkrete situationer og handlingsforløb, foretager jeg en indramning af den enkelte scene. Denne indramning har til formål at sætte scenen ind i en sammenhæng. Jeg har valgt at inddrage forskellige aspekter af sammenhænge. Nogle steder indgår for eksempel livshistoriske sammenhænge, andre steder hændelsesforløb der rækker ud over scenens varighed, så som forløbet i CHANGE.

I afslutningen af hver bestræbelser foretager jeg en opsamling og perspektivering til de øvrige informanter. Jeg inddrager nogle steder statistiske data eller andre forskningsresultater, der relaterer informanternes erfaringer og til feltet som helhed.

Analysens relativ empiridrevne karakter har medført, at tematiseringen af de hverdagslige bestræbelser har forskellig karakter og abstraktionsniveau. Eksempelvis er tematikken Engagement i verden af overordnet karakter, mens især Deltagelse i arbejdsrettede fællesskaber er temmelig specifik og konkret. Sidstnævnte tematisering Deltagelse i arbejdsrettede fællesskaber er dannet, fordi denne problemstilling blev ved med at poppe op i den analytiske proces, som en udtalt og relativ specifik problemstilling, hvilket jeg har valgt at bøje mig for i den tekstlige fremstilling.

De sceniske beskrivelser omhandler principielt sammenspil mellem en række forhold, der analytisk kan forstås på forskellige niveauer, som konkrete handlinger, som følelser og stemninger, som udtryk for socialiserede interaktionsformer, og som rummende forskellige former for bevidstheds- eller refleksionsniveauer. Denne forståelse implicerer, at det sceniske materiale ikke altid er umiddelbart tilgængeligt og i nogle tilfælde, at det bedst begribes gennem

intuitiv og åben tilstedeværelse – eller, på nuværende tidspunkt, gennem intuitiv og åben læsning.

I forlængelse af mine overvejelser tilbage i kapitel 3, vedrørende feltroller, indgår jeg med mine subjektive forudsætninger i fortolkningen og altså i dannelsen af den indsigt, jeg i kapitlet præsenterer. Jeg deltager med afhandlingens termer som et embodied subjekt.

## **Analysestrategi**

Analysen af de hverdagslige bestræbelser udgør andet trin i afhandlingens analytiske proces, en proces jeg har beskrevet og begrundet i analysestrategien, i afhandlingens indledende kapitel. Af analysestrategien fremgår det, at afhandlingens analyser som helhed udtrykker en progression, hvad angår for det første teoristyring, og for det andet subjektorientering.

Hvad angår det første punkt, har jeg med nærværende analyse flyttet mig fra hverdagsportrætternes empiridrevne karakter, til en teoretisk styret synsvinkel, omend analysen foretages på et relativt empirinært niveau.

Hvad angår subjektorienteringen, har dette kapitel et udpræget fokus på subjektets rettedhed og intentioner, hvorimod den samfundsmæssige side af hverdagslivets samdannelseprocesser er mindre fremtrædende.

Afhandlingens analysestrategi lægger op til en abduktiv vidensproduktion, hvor de analytiske perspektiver sideløbende udvikles og anvendes. Det abduktive princip er fremtrædende i nærværende analyse, hver betegnelsen hverdagslige bestræbelser, først lod sig endelig definere under den analytiske proces.

## **Bevægelser mellem del og helhed**

Analysens abduktive karakter er konkret forløbet som en frem- og tilbagebevægelse mellem formulering af et 'standpunkt' til genlæsning af empirien, og en reformulering af dette 'standpunkt', og så fremdeles i en cirkulær proces. Helt konkret har processen bestået af læsning af interviewtransskriptioner og feltnoter, med tanke på at identificere centrale tematikker. Derefter har jeg foretaget forsøgsvisse tematiseringer, der har været anledning til genlæsninger af relevant empirisk materiale, gentematiseringer og så fremdeles.

Jeg beskriver i det følgende denne arbejdsproces. Jeg har foretaget en opdeling i forskellige frem- og tilbagebevægelser mellem del og helhed. Denne strukturering af processen er foretaget i et tilbageblik på baggrund af refleksi-

oner nedskrevet under analyseprocessen. Den synes i den følgende fremstilling nok mere velordnet end tilfældet var. Jeg læste, og organiserede i papirbunker og i mapper med undermapper på computeren. Det var en proces der fortløbende førte til nye læsninger og reorganiseringer af materialet.

Nu til de enkelte bevægelser i processen.

Bevægelsen mellem del og helhed kan for det første beskrives på niveauet af *forholdet mellem teori og empiri*, der gensidigt har defineret hinanden. Mest tydelig er denne gensidighed til stede i mit valg af den overordnede fokusering på informanternes hverdagslige bestræbelser, der som nævnt på en gang er teoretisk begrundet og empirisk inspireret. Gennemlæsning af empirien gjorde mig opmærksom på særlige betydningsfulde forhold og motiverende kræfter, der løb som en rød tråd gennem informanternes hverdag. Et godt eksempel er informanternes bestræbelser på, på forskellige vis, at tage del og medvirke i mange forskellige former for sociale fællesskaber. Denne iagttagelse valgte jeg at tematisere som Engagement i verden. Navngivning af hver enkelt hverdagslige bestræbelse er således en form for tematisering af materialet ud fra et særligt teoretisk ståsted.

En anden form for frem- og tilbagebevægelse mellem del og helhed, fandt sted hvad angår *valget af scener og formulering af overskriften for de konkrete bestræbelser*. Valget af scene beroede i høj grad på, hvilke bestræbelse jeg ønskede at belyse, og formuleringen af bestræbelsen beroede på analysen af scenen. I praksis har en sådan cirkulær bevægelse mellem valg af scene og definition af bestræbelse ført til gentagne reformuleringer af overskriften for, og det deraf følgende indhold i, de centrale bestræbelser. Jeg har flere gange droppet at medtage en scene, fordi den ikke gav mening eller bidrog til noget nyt i forhold til den nu definerede centrale bestræbelse.

En tredje frem- og tilbagebevægelse har fundet sted mellem *nuet i den enkelte scene og informantens livsforløb og samlede hverdagsliv*. Jeg har søgt efter at forstå scenerne i en større sammenhæng under overskriften 'indramning'. I forbindelse med analysen af de valgte scener har jeg genlæst det empiriske materiale. Centrale elementer i den sceniske beskrivelse har jeg relaterer til væsentlige forhold i informantens øvrige hverdagsliv, hvilket har virket tilbage på min forståelse af scenen. Når jeg fremskriver 'inde og ude' som en væsentlig dimension i den sceniske beskrivelse af Bjarnes hverdag, skal det ses i relation til Bjarnes øvrige livssammenhænge, hvor denne dimension viste sig at have stor subjektiv betydning.

En fjerde frem- og tilbagebevægelse har fundet sted mellem *karakteristiske forhold for den enkelte informant og for de øvrige informanter*. Mit formål er som nævnt ikke at indkredse det typiske, men det eksemplariske. Men relationen mellem den enkelte og informantgruppen som helhed er ikke desto mindre central. Det er oplysende, at bestræbelser på deltagelse og anerkendelse ligger som en underliggende præmis i de fleste bestræbelser, omend den kommer forskelligt til udtryk. Tilsvarende er det tankevækkende, når et perspektiv om at 'finde sine ben og komme videre' kun kom til udtryk hos enkelte informanter, mens andre tilsyneladende ikke havde retning i hverdagen. Relationen mellem de enkelte informanter og gruppen af informanter giver grundlag for at overveje forskelle hvad angår, hvorledes psykosociale problemer udspiller sig gennem et livsforløb.

Bevægelser mellem del og helhed i den analytiske proces er således forløbet på flere niveauer, som bevægelsen mellem empiri og teori, mellem tematisering af bestræbelser og indholdet i disse bestræbelser, mellem enkelte situationer i informanternes liv og deres hverdagsliv og livsforløb som helhed, samt forholdet mellem den enkelte informant og gruppen af informanter som helhed.

I det følgende omtaler jeg de fem hverdagslige bestræbelser en for en.

## Livsopretholdelse

Det følgende analyseafsnit tager udgangspunkt i sceniske beskrivelser af Bjarne og Else. Alvorlige somatiske problemstillinger, indskrænkninger i livsudfoldelse og død er nærværende i deres hverdagsliv. Begge sceniske beskrivelser illustrerer, at helbred er knyttet til forhold og sammenhænge, som det er vanskeligt at håndtere og forandre. De somatiske problemer opleves som væsentlige, omend informanterne ikke handler på dem. Det er pointen, at informanterne på trods af det, der kan synes at være passivitet, gør sig vigtige bestræbelser på opretholde livet.

### Scenisk beskrivelse: Gensyn med værtshuset

Jeg siger, at jeg har tænkt på, om Else, næste gang jeg kommer, vil vise mig lidt rundt i kvarteret. Nu har hun jo fortalt mig, at hun har boet der hele sit

liv, så det kunne være rigtig fint for mig at se nogle af de steder hun er kommet. Det kan være en kiosk, en cafe, et værtshus eller en tur rundt om blokken. Else vil gerne ned på et værtshus. Der er hun kommet meget. Der vil sikkert være mange, hun kender fra gamle dage, så kan jeg hilse på nogen af dem.

Den følgende uge mødes vi foran Elses opgang. Hun har sorte cowboybukser på. Dertil en neonagtig, lysegrøn T-shirt, der ser helt ny ud, bortset fra et par pletter på brystet og en kort jakke i et smart snit. Vi går 300 meter, drejer om hjørnet, krydser et fodgængerfelt og tager fire skidt op ad en stentrappe til værtshuset. Væggene er mørkebrune, og mørkfarvede træmøbler står i små klynger, med askebægere på hvert bord. Man må godt ryge her. Ved et bord i midten af rummet sidder en trind kvinde i nystroget kridhvid skjorte. Døren til gaden står åben, det er bagende varmt og fugtigt udenfor. Else finder et bord, sætter sig og lægger en halvt fuld pakke cigaretter, lighter og pung op på bordet på en række. Hun fisker endnu en pakke cigaretter op af tasken, åbner den og lægger den op til de øvrige ting på bordet. Så er alt klar. Jeg spørger Else, hvad hun vil drikke, cola tak, og går op til baren og køber en cola til os hver. Kvinden i skjorten er imødekommende og snakkesalig. Hun taler højt ud i rummet, hvor kun Else, jeg og bartenderen, foruden hun selv, er tilstede. Hun er egentlig på vaskeriet og sidder her i pauserne.

Det er varmt, Else rækker op mod sit lange hår, der i dag hænger løst, og løfter det lidt i nakken. Håret er, som da jeg mødte Else første gang, gråt med en rest af rød hårfarve på de nederste 10 cm og det ser ud til, at det er længe siden, det er blevet vasket. Hun læner sig frem over bordet og støtter hovedet i hænderne. Jeg synes jeg kan se, at Elses øjne er feberblanke og spørger, om hun stadig er syg. Jo, det er hun nok, men om hun sidder her eller derhjemme gør ikke den store forskel. Hun hoster med mellemrum og tørre sig hen over panden med hånddryggen. Lidt flere gæster er kommet til. De fleste sætter sig midt i cafeen, fordelt ved et par borde. Der bliver snakket på tværs af bordene, om de andre der plejer at komme. Else vender sig rundt og spørger til Charlie og Pia, kommer de her stadig. Der bliver svaret, at joh, de kommer. I hvert fald et par gange om ugen. Så ebber samtalen ud.

Elses telefon ringer. Det er Birgit. Hun kommer snart, hun er lige henne ved Brugsen. Fem minutter efter kommer Birgit ind af døren. Hun har en stor og en lille indkøbspose med i den ene hånd og en taske i den anden hånd. Hun sætter sig ved et bord ved siden af Elses og mit. Birgit tager jakken af og kon-



staterer, at det er varmt, og at cowboybukserne strammer. Hun forklarer mig, hvordan man bare kan knappe op i taljen og trække ned i blusen, så kan man ikke se maven. Det er hendes trick, som hun også har givet videre til Else, som er med på det. Birgit demonstrerer. Hiver så en pakke med trekants-sandwichs og en bakke jordbær op af den store pose. Byder af jordbærrene og rækker Else en sandwich, som hun med det samme pakker ud og spiser. Det var godt at få noget ned. Begge borde, både Elses og Birgits er efterhånden fyldt med glas, cigaretter, punge, tasker og emballage fra mad og chokolade. Else går i baren efter sodavand. På en barstol sidder en ældre mand alene. Han bærer grå busker med seler, der løfter bukserne højt op over en stor og bred mave. Else stryger ham på overarmen da hun passerer. Jeg kigger, men bemærker ingen umiddelbar reaktion eller yderligere kontakt. Der er gået et par timer, og Birgit er gået op til Else. Hun gad ikke mere. Else er tilsyneladende også ved at være træt, og vi følges til Elses opgang, hvor min cykel står.

## Indramning af scenen

Den sceniske beskrivelse illustrerer, sammen med hverdagsportrættet af Else, det åbenlyst paradoksale forhold, at Else på en gang synes at være i en stadig dårligere forfatning, hvad angår hendes helbred og dermed mulighed for livs-udfoldelse og samtidig, på den anden side, synes at være glad for livet, uden at bekymre sig nævneværdigt om det, der udefra ser ud til at være et fremadskridende forfald. Dette paradoks leder umiddelbart frem til to almene forståelser inden for sundhedsfremme. Nemlig som det første, at Else burde støttes i at foretage sig noget for at forbedre sin samlede almene tilstand eller, for det andet, at Elses valg af livsstil bør respekteres, da et langt, sundt og måske endda kedeligt liv, ikke nødvendigvis er bedre end et kort liv med en subjektiv oplevet høj livskvalitet. Jeg vil forsøge en tredje tilgang ved at diskutere, hvilken betydning krop, alder og sygdom har for Else, for på den baggrund at belyse, hvilke bestræbelser der ligger bag hendes prioriteringer og præferencer. Jeg ser en bestræbelse fra Elses side på leve tilfredsstillende og også på at opretholde muligheden for at leve, hvilket jeg vil begrunde i det følgende.

Else synes forankret i miljøet og det sociale fællesskab på værtshuset, som vi besøgte. Da jeg sagde ja til at præsentere mig for kvarteret, var det hendes umiddelbare valg, og der var ingen tvivl om, at hun så frem til at gense det. Værtshuset repræsenterede en rest af et gammel arbejderkvarter, der er ved at uddø i en del af det indre København, og udgør således en subkultur, som

Else med sin baggrund er en del af. Elses måde at være til stede i rummet og hendes sager, der lægges på bordet, vidner om fortrolighed. Subkulturen på værtshuset har tilsyneladende vide grænser, som Else måske alligevel træder uden for, eftersom hun kun perifært indgår i samværet med de øvrige tilstedeværende. Else, Birgit og jeg adskiller os fra de øvrige, blandt andet ved næsten at bruge halvdelen af rummet. Måske er det ikke så vigtigt for Else at etablere kontakt, eller hun kommer for sjældent til at være en del af slænget.

Det forekommer mig, at det er betydningsfuldt for Else at være attraktiv som kvinde. Og den flygtige kropskontakt med den mandlige bargæst vidner måske også om at ønske sig fysisk nærhed. Hun har gjort sig umage med sin påklædning og kærer sig om, at maven, der strammes af bukselinningen, ikke ses for tydeligt. Ved mit første besøg gættede hun min alder og fortalte mig derefter tilfredst, at andre mennesker altid havde vurderet hende til at være yngre, end hun faktisk er. Senere fortæller hun mig, at hun, indtil hun blev 40 år, var lige så slank som mig, men så begyndte hun at få medicin, og så tog hun på. Jeg konstaterer at Else ældes hurtigt. I det år jeg kender hende, forandres hendes udseende. Hun tager på og hendes påklædning forandres. De sidste par gange jeg ser hende, bærer hun en stor rød fleecetrøje med lynlås foran og et par grå cowboybukser. Begge dele rigelige i størrelsen, plettet og besat med hår fra Elses kat. Hastigheden af Elses aldringsproces får jeg også kendskab til, da hun, en af de sidste gange vi ses, med iver viser mig et foto af sig selv. Det er et ferie billede fra Bulgarien, hvor hun for seks år siden var på rejse med sin ven. Kvinden på billedet ser ud til at være midaldrende, hun har brun-rødt hår i en skulderlang page frisure. Else er slank og ulasteligt klædt i sort blazer og lyse bukser.

Else er i sin hverdag begrænset af gigt og KOL, hun kan ikke købe ind selv og fortæller, at hun, hvis hun ikke havde gigt, ville tage i Tivoli og sådan. Alligevel er det bemærkelsesværdigt, at hun på andre områder forsøger ikke at lade sig begrænse af diverse helbredsproblemer, der gradvis forværres. Hun har et på mange måder aktivt socialt liv og mener, at hun, trods feber og hoste, lige så vel kan sidde på et røgfyldt værtshus som hjemme. Tilsyneladende foretager hun sig ikke meget for at søge behandling, hverken for gigten eller for sine dårlige lunger. Da jeg i den sidste del af mit feltarbejde besøger Else, sker det flere gange, at hun lægger sig på sofaen, lukker øjnene og glider ud af samtalen i perioder. Birgit forklarer, at det er på grund af smerter, og det fremgår, at Else også har brug for en sofa, når hun er på besøg hos Sussi eller hos hendes ven i haveforeningen. I en periode, hvor hun

flere uger i træk har feber og hoste, opfordres hun af sin coach til hurtigst muligt at søge læge, en opfordring jeg heller ikke kan afholde mig fra at komme med. Else ringer faktisk på eget initiativ til sin læge, men mener at konsultationen kan vente en uge, da hun ellers må aflyse et planlagt besøg hos Inges mors veninde. Det er ikke alene Elses helhed og påklædning men også hendes lejlighed, der ikke passes. Den bærer præg af, at hun har boet i den i mere end 40 år. Else er utilfreds med, at hun ikke får ryddet op, og at køkkenet roder ad helvede til. Det er grunden til, at hun ikke vil have gæster, bortset fra Birgit. Hun mener egentlig ikke, at det burde være så svært, og måske får hun det bare gjort en dag. De sidste par gange jeg kommer, konstaterer jeg, at bunkerne er blevet mindre, og at der bliver gjort bedre rent. Else beder mig hjælpe med at bestille varer gennem en indkøbsordning, hun er blevet tilmeldt, så hun kan få varer bragt til døren. Det er kommunen, der har arrangeret det, og Else giver udtryk for tilfredshed.

Elses overlevelsesstrategi er tilsyneladende i et vist omfang at se bort fra eller tilpasse sig omstændighederne og leve på trods af dem. Det indebærer ikke, at Else ikke er sig bevidst om sine vanskeligheder, og hun tager tilsyneladende også imod hjælp. Hun er dog langt fra overbevist om, at tingene kan blive anderledes og mener ikke, at der er grund til at lide afsavn for at forsøge, som det fx ville være at holde op med at ryge. En sådan overlevelsesstrategi giver god mening set i relation til Elses livshistorie, der rummer mange voldsomme og traumatiserende hændelser. Hun har tre selvmordsforsøg bag sig og har mistet en tæt veninde af denne grund. Hun har været igennem flere ægteskaber med vold og udnyttelse fra mandens side og har, fra hun var 14 år og ind til for ti år siden, regelmæssigt været udsat for seksuelle overgreb fra adoptivfaderens side. Else fortæller

Fordi jeg var så bange for min far, og om han skulle gøre noget. Tre måneder før han døde, der var jeg på badeværelset og stod og vaskede mig, og så kom han ligefrem bagfra og tog mig sådan på brystet.

Det var overgreb, Else holdt for sig selv, da hun ikke kunne bære at indvie sin mor, som hun var tæt knyttet til. Else udtrykker da også gentagne gange, at det er bedst for hende at acceptere omstændighederne og lægge dem bag sig. Det er årsagen til, at hun har det bedre i dag end da hun var ung. Dengang var hun så usikker på sig selv, nu er hun kommet til en accept af, hvordan hun har det.

Jeg mener, at der er baggrund for at anlægge et perspektiv af, at Else bestræber sig på at leve livet, også på trods af de vanskeligheder hun har. Det er ikke

mindst bemærkelsesværdigt i hvor vid udstrækning det lykkes for hende at tage del i meningsfulde sociale fællesskaber, hvor hun mødes og anerkendes som person. På trods af Elses stadige svækkelse, bestræber hun sig på fortsat at leve og overleve, hvilket kommer til udtryk ved, at hun tager imod og, i et vist omfang, efterspørger støtte til at skabe forandringer. Hun tager imod Birgits hjælp til indkøb og hjemmehjælpens tilbud om mere støtte i hjemmet. Dog foretager hun en klar prioritering således, at hun i mindst muligt omfang risikerer at lide afsavn for noget, hun måske ikke kan opnå, sådan som det ville være, seriøst at engagere sig i et rygestop. Eller måske først og fremmest for at undgå det følelsesmæssige ubehag, det ville være at blive konfronteret med problemer, hun ikke magter at løse.

## **Overgang fra Else til Bjarne**

Bjarnes hverdag har flere lighedspunkter med Elses, hvad angår at overleve på trods, aktuelt og gennem et livsforløb, med vold og store psykiske og sociale problemer. Bjarne lever i modsætning til Else i en institutionel ramme, hvor han får støtte til basale gøremål som indkøb og rengøring, men også må tilpasse sig visse regler. Det er indtrykket, at Else er mere tilfreds med sit eksisterende liv end Bjarne, der kan synes, som om han ind imellem er tæt på at give op. Trods dette er der, for begges vedkommende, sider af hverdagen, de sætter stor pris på.

## **Scenisk beskrivelse: Den store gevinst**

Bjarne står i døren da jeg kommer. Der har lige været to medarbejdere og gøre rent, de kommer en time hver 14. dag. Det var tiltrængt, siger han. Bjarne viser mig, at han har flyttet rundt på to sofaborde. Det med kaklerne er kommet hen foran sengen. Det er bedre fordi det er større. Bordet er blevet tørret af, og der står tre rene askebægere.

Da Bjarne har stillet en kop kaffe foran mig, lægger han sig på sengen og tænder en cigaret. Han fortæller, at en af hans venner lige er blevet indlagt på hospitalet. Det er kammeraten Morten. Bjarne fortalte mig om ham sidst vi så hinanden. Det var ham, der ikke kunne tåle at ryge længere. Han kunne ikke få vejret. Bjarne havde været der, da han blev dårlig, og havde hentet personalet. To gange i løbet af natten kunne han ikke få luft. Det endte med, at han blev hentet af en ambulance. Morten fik tidligere på ugen en blodprop. Nu er han indlagt. Bjarne har sagt til Morten, at han ville besøge ham, men orker det ikke. De har talt i telefon sammen i stedet. Flere gange vender Bjarne tilbage

til Morten. Han havde vænnet sig af med at spise og lå i sin seng og røg cigaretter og hash. Mon han var sur over, at Bjarne ikke havde været og besøge ham på hospitalet, siden han ikke selv ringede. Bjarne fortæller, at Morten var arkitekt eller i hvert fald havde været ved at læse til arkitekt, da han var ung. Nu er han 43 år.

En SMS bipper ind og Bjarne fortæller, at han skal have besøg af Bente i aften. De plejer at se fodbold sammen, i dag er det X-faktor. Bente skriver, at de skal have lakrids og chokolade. Det bliver de for tykke af, siger Bjarne med et grin.

Bjarne har i dag hørt i radioen, at der er mange i Norge der bliver over 100 år. Det er på grund af et lyst sind og en sund kost. Jeg spørger, om Bjarne gerne vil blive gammel. Nej, jeg har oplevet nok og behøver ikke leve så længe. Jeg mangler bare at vinde den store gevinst, så jeg kan komme til New York med mine forældre. Det kunne han godt tænke sig at opleve, og hans forældre betyder meget for ham. Hvis de er ude at rejse, tænker han på dem og skriver hele tiden og spørger, om de er ok.

## **Indramning af scenen**

Det fremgår af denne sceniske beskrivelse og af hverdagsportrættet, at Bjarne på mange måder kan siges at leve på trods. Hans livssituation er vanskelig, og trods det mener jeg, at det er relevant at fremhæve hans bestræbelser på at leve og overleve, og få noget ud af sit liv. Som det er beskrevet under bestræbelsen Engagement i verden, er de sociale relationer en væsentlig drivkraft i hans bestræbelser.

Døden er på mange måder nærværende i Bjarnes liv. Både i kraft af hans åbenlyst dårlige helbred og også i hans egne formulering om, at han har oplevet meget og ikke behøver at leve så længe. Den efterfølgende sætning, om ønsket om den store gevinst og rejsen til New York med forældrene, viser dog hans fortsatte livslyst. Bjarne har flere gange haft døden tæt inde på livet. Hans kæreste døde for et par år siden, hvilket var anledningen til en periode med depression, hvor han 'vendte ansigtet mod væggen', som han sagde i hverdagsportrættet. Omtrent samtidig døde to af hans medbeboere på det botilbud, han boede i på daværende tidspunkt. Alle tre dødsfald blev undersøgt af politiet, uden at der kunne identificeres en dødsårsag.

## Opsamling og perspektivering

De sceniske beskrivelser omhandler to informanter med dårligt helbred og med stor risiko for forværring af dette helbred, hvilket er forhold de deler med mange andre mennesker, der er diagnosticeret med skizofreni. Der er i denne gruppe af mennesker en markant overdødelighed, hvor mellem 5-13% dør af selvmord (Pompili et al. 2007). Hvad angår død af somatisk sygdom spiller hjertekarsygdomme kvantitativt langt den største rolle (Laursen, Munk-Olsen, Nordentoft & Mortensen 2007). Risiko for tidlig død og somatisk sygdom er tilstede som et nærværende vilkår i hverdagen.

Jeg vil konkludere at informanterne i deres hverdagsliv praktiserer en bestræbelse på livsopretholdelse, på trods af at de ikke foretager handlinger, der rationelt set ville være effektive, hvad angår at reducere risikoen for forværring af deres sygdom og for at dø betydeligt før den statistiske gennemsnitsalder for befolkningen som helhed.

Bjarne og Else er ikke uberørt af deres dårlige helbred, og jeg ønsker tilsvarende ikke at bagatellisere problemerne men vil fremhæve, at Bjarne og Else bruger stor energi på at få noget ud af livet, der har subjektiv betydning for dem. Else lægger vægt på at opretholde og deltage i sociale relationer, hvilket i praksis har større prioritet end at holde sengen eller gå til lægen. Noget tilsvarende gælder for Bjarne, hvor tilknytningen til forældrene giver næring til et ønske om at leve længe. De sceniske beskrivelser illustrerer også at bestræbelser på livsopretholdelse har hårde vilkår.

Vaner omkring bevægelse, kost og rygning kan ikke isoleres fra andre dele af livet. Mulighederne for at tilberede og spise sund mad er flettet sammen med mange andre forhold som indkomst, køkkenfaciliteter, præferencer hvad angår god mad og muligheden for at komme ud af lejligheden og købe ind. Vaner, der indebærer en helbredsrisiko, kan ikke sådan uden videre forandres. Både Bjarne og Else tager imod støtte til at skabe forandringer, hvor disse harmonerer med det, de finder meningsfuldt og påtrængende. Det er tilfældet hvad angår støtte til rengøring.

Analysen illustrerer, at informanterne er bevidste om, og for især Bjarnes vedkommende, bekymrede for deres helbredstilstand, og at de trods dette fastholder vaner, der er og desuden opleves som at være heldredsskadelige. Vaner er tilsyneladende trods gode intentioner ikke sådan at forandre. For Bjarnes vedkommende medfører mislykkede forsøg på at skabe forandringer skuffelse og desillusion, en pointe jeg vil forfølge i det følgende analysekapi-

tel. Else har, set i forhold til Bjarne, udviklet en mere effektiv overlevelsesstrategi, der bidrager til at holde problematiske, men for hende 'uløselige' problemer på afstand. Strategien beskytter hende mod konfrontationer med magtesløshed og skuffelser, hvilket kunne være en følge af at kaste sig ind i et rygestop. Overlevelsesstrategien er ikke ny og har blandt andet været virksom, hvad angår at holde hendes erfaringer med mangeårigt seksuelt misbrug på afstand.

Den analytiske pointe er, at informanterne under de givne betingelser håndterer hverdagens udfordringer, med en bestræbelse på at opretholde og få det bedste ud af livet.

I relation til de øvrige informanter adskiller Elses og Bjarnes erfaringer sig i den forstand, at disse to informanter generelt havde færre erfaringer med at foretage ønskede ændringer i deres hverdag.

## Kontinuitet og retning

Flere informanters liv er præget af ustabilitet, mangel på kontrol og retning i hverdagen. Dette kommer til udtryk på en række forskellige måder og er et vilkår, der har indflydelse på flere af de ovenfor nævnte bestræbelser. Jeg vil i det følgende gå videre ind i Bjarnes situation og tillige nævne Lone, der gennem sit liv, og stadig den dag i dag, bruger kræfter på at håndtere et svingende humør og energiniveau. Jeg vil fremhæve informanternes bestræbelse på at skabe kontinuitet og retning i deres hverdag.

### **Scenisk beskrivelse: Mere energi end jeg har brug for**

Jeg sidder i gæstestolen, og Bjarne ligger på sin seng med hånden under hovedet. Bjarnes gule T-shirt stumper og sprækker på maven, og han trækker den hurtigt på plads med den ene hånd. I går var der en temadag i botilbuddet. Den handlede om seksualitet og varede fire timer. Mange var godt trætte, da den var slut. Bjarne derimod havde overskud af energi i kroppen og cyklede til det nærliggende værested, hvor han er fast bruger. Da han ankom, var han virkelig træt, så det var en fejl, og han måtte tage hjem igen med det samme. Bjarne har tit energi i kroppen, og så kan den gå væk igen. Han har i det hele taget mere energi end han har brug for, siger han.

Jeg følger op på noget Bjarne fortalte, sidst vi var sammen. Hvad mente han, da han sagde, at han følte modsatrettet, hvad angår bevægelse og træning. Bjarne forklarer, at han kan have en masse tanker om at træne, cykle eller gå i svømmehallen. Men så får han det ikke gjort. Kroppen vil ikke rigtig med. Han kan i det hele taget have en masse tanker. I går kunne han ikke sove og så i stedet en film. Han har også nogle teknikker, han bruger til at få tankerne væk. Han laver en visualisering, hvor han forestiller sig, at han er ude på et stort vand og flyder rundt. Han kan så danne en boble og lægge en tanke eller følelse deri, og boblen glider så ned i vandet. Bagefter har han mere jordforbindelse og kan mærke kroppen i sengen. Det er en teknik han også bruger, når han er manisk. Andre gange står han op og træner et kvarters tid. Der følger en tid med tavshed. Bjarne ligger og ryger, og jeg bemærker lyden. Fra gaden høres en knallert og nogle børnestemmer. Fra etagen ovenover hører jeg trin og stole, der bliver flyttet hen over gulvet. Bjarne forklarer, at personalet har deres kontor ovenpå. De kommer forbi og skal se alle en gang dagligt. Han har set dem i fællesrummet i dag, så behøver han ikke mere. Han kan godt være lidt træt af pædagoger efter alle de år. De vil gerne noget med en. Jeg spørger til et whiteboard, der hænger på væggen ved køleskabet. Med tusch er der tegnet et skema til registrering af aktiviteter på de forskellige ugedage. Bjarne fortæller, at han ikke bruger tavlen længere. Det er vist nok en, han havde med fra et andet bofællesskab. På tavlen står der svømning ud for mandag.

## Indramning af scenen

Gennem den sceniske beskrivelse fornemmes den ustabilitet, der præger Bjarnes liv og har indflydelse på alt fra døgnrytme til deltagelse i udadvendte aktiviteter. En væsentlig forhindring for stabilitet er Bjarnes vekslende og ukontrollerbare energiniveau. Bjarne fortæller, at hans energiniveau bliver påvirket, når han ryger hash. Som det var tilfældet en dag, hvor vi havde planlagt at tage på tur. Der går som oftest flere dage, før han igen får et vist overskud. Jeg ved ikke meget om, hvor ofte og hvorfor Bjarne ryger hash. Det er sparsomt, hvad han har fortalt mig. Men jeg ved, at han, som det er tilfældet med cigaretrygningen, ikke synes, at det er godt for ham. Han vil gerne stoppe.

I den beskrevne situation er stemningen rolig og der er tid til eftertanke og stille væren. Stemningen bærer dog også præg af en form for uro. Via det talte ord fortæller Bjarne om planer, der lægges og ofte ikke bliver til noget. En restløs uro kommer desuden til udtryk i Bjarnes bevægelser. Han ligger i



en afslappet stilling og bevæger samtidig og vedvarende sine hænder, når han ryger. Det urolige indtryk understreger indholdet i hans fortælling. Det er langt fra altid muligt for ham at bruge sin energi. Tværtimod føler han sig på engang rastløs og træt og tung.

Bjarne har fortalt, hvordan tiden bare kan gå, eller nærmere står stille. Han fyldes af tanker, indre stemmer eller en voldsom og manisk energi. Energien er en vanskelig størrelse for ham at håndtere. Der kan være for meget eller for lidt, og den er svær at målrette. Bjarnes energi fremstår for mig som et ukontrolleret drive, der ikke kan undværes og samtidig kan opstå på de forkerte tidspunkter, fx om natten. Bjarne ved dog efterhånden en del om, hvad der er godt for ham. Foruden de tidligere nævnte strategier, søger han ved nogle lejligheder tryk i lejligheden, fx når han er angst efter at have lavet mad til de andre i botilbuddet. Det hjælper ham at være sig selv, få en smøg og få styr på tankerne. Han er desuden blevet god til at cykle op til psykiatrisk afdeling, hvis han oplever, at hans energi er ude af kontrol, så de andre i bofællesskabet bliver bange for ham.

Jeg har i det ovenstående fremhævet ustabilitet og overskud af energi som et problem, hvilket kun er en del af det samlede billede. Energien giver også muligheder og er med, når Bjarne tager initiativer, som når han foreslår, at vi sammen cykler ind til søerne og sidder på en bænk i solen. Bjarne har gang på gang fortalt mig om den positive betydning af at træne, og hvorledes han engang var træningsnarkomen. Han var netop drevet af uro, som han fik afløb for ved at træne. Den ustabilitet og uro der kommer til udtryk i Bjarnes bevægelser, når vi sammen, er tilsyneladende grundlag for initiativer og for, at Bjarne ikke bare stiller sig til tåls, men derimod lægger planer og forfølger sine interesser.

## **Overgang mellem Bjarne og Lone**

Lones hverdag adskiller sig på væsentlige områder fra Bjarnes, den ser nærmest ud til at være Bjarnes modsætning. Lone har fået styr på sit liv, bor i sin egen velindrettede lejlighed i nærheden af sine forældre og voksne børn, som hun ligeledes har regelmæssig kontakt med. Lone trives bedst med, at hendes hverdag forløber efter et fast mønster. Stabilitet er noget hun tilstræber, men også noget hun har svært ved at fastholde. Gennem mange år har hun sloges med store udsving i humør og foretagsomhed, hvilket har kostet hende dyrt. I dag har hun lært sig selv bedre at kende.

## Scenisk beskrivelse: Lones stue

Da jeg træder ind i Lones stue, er det stadig mørkt udenfor. Der er tændt stearinlys, fyrfadslys i vindueskarmene og et kalenderlys på sofabordet. Lone opfordrer mig til at sætte mig i lædersofaen i hjørnet af stuen. Hun sætter sig tilrette i lænestolen overfor, læner sig tilbage og lægger fødderne op på en tilhørende fodskammel. Stuen er pyntet op med julepynt, placeret sirligt på spisebordet ved vinduet, på reoler og på andre tilgængelige flader. Der er kravlenisser på væggene, hængt op ved alle stuens billeder. Vi sidder lunt og i læ for det usædvanlige, hårde vejr udenfor. Jeg giver udtryk for min oplevelse af den hyggelige julestemning, og Lone fortæller, at i år har hun pyntet op. Det gør hun ikke hvert år, kun hvis hun får gæster og i øvrigt har overskud til det.

Klokken er halv ni. Det er Lone, der har foreslået, at jeg skulle komme tidligt, og jeg spørger, om Lone altid er så tidligt oppe. Ja, hun plejer at være aktiv om formiddagen. Fra klokken to er hun som regel hjemme, og sidder her i stuen og hygger sig. Jeg kan se det for mig. Ved siden af lænestolen står to små borde, så Lone har, hvad hun skal bruge inden for rækkevidde. Fjernbetjener, iPad, telefon, en roman, og en blok og en kuglepen. Fjernsynet er placeret, så hun kan se på det fra stolen. Jeg rejser mig og iagttager nogle fotos, der hænger på væggen over fjernsynet. Billederne er af Lones børn. Lone har fået sit første barnebarn for et par uger siden og rækker ud efter sin telefon for at vise mig et billede. Jeg går hen til Lone, sætter mig på knæ ved hendes stol og beundrer det lille vidunder.

## Indramning af scenen

Jeg føler mig godt tilpas i Lones skue, der udgør et trygt modspil til det voldsomme vejr uden for. Tiden er næsten sat i stå, og stuen fornemmes både hyggelig og uforanderlig. Men jeg forstår jo, at sådan var det ikke sidste år. Da jeg spørger, fortæller Lone om sin døgnrytme. Hun står op omkring klokken seks, gør sig i stand, så morgenmad og en kort gå tur med Buller. Kl. halv otte er hun klar til at ringe rundt som led i en ringeordning, arrangeret af en frivillig organisation, der sikrer, at ensomme ældre en gang i døgnet taler med et andet menneske. Nogen gange er hun den eneste de snakker med, og var hun der ikke, ville ingen vide, om de fortsat var i live. Hun har været med i ringeordningen gennem et par år og ringer rundt hver eneste morgen. Hvis hun en sjælden gang er nogle minutter forsinket, ringer en af de ældre hende selv op. Lone har åbenbart en hverdag med en meget fast struktur. Lone fortæller dog, at det med stabilitet er noget af et problem. Da vi snakker om, hvor ofte

vi skal ses, siger Lone, at en gang om ugen er tilstrækkeligt. Hun har fundet ud af, at hun skal passe på ikke at sætte for meget i gang. Når hun har det godt og har overskud, sætter hun for meget i gang, og det er det, der er problemet, og så er det svært, når hun ikke har så meget overskud. Gennem årene er hun gang på gang droppet ud af et aftenskolehold efter et par gange, og det har været svært at passe et arbejde stabilt. I nogle perioder bruger hun for mange penge og køber store ting, hun slet ikke har råd til. Lone fortæller, at hun er mani-depressiv og får litium på distriktspsykiatrisk center. Det er ikke helt let at finde den rigtige medicin, som hun ikke får bivirkninger af. Lige nu er hun faktisk ved at prøve noget nyt.

Gennem mit beskedskab med Lone er det med den vekslende energi og problemet med at bruge for mange penge et emne, hun vender tilbage til. I situationen kan hun ikke rigtig se, at det er noget problem, men hendes børn er blevet gode til at gøre hende opmærksom på det. For et par måneder siden skete det igen, og de foreslog hende at kontakte sin psykiater. En af de sidste gange vi taler sammen, fortæller Lone, at hun nu er blevet klogere. Det er faktisk ofte sådan, at det ligefrem kan udløse en mani, hvis hun skal købe noget, der koster mange penge, som et nyt fjernsyn eller en telefon. Penge er en af de ting, der kan være rigtig stressende. Hun har en gæld og bliver med mellemrum indkaldt i fogedretten, selv om gælden efterhånden er mange år gammel. Den bliver hun aldrig i stand til at betale ud. Hun kan ikke klare at gå i fogedretten alene. Hendes far går nogen gange med, han er endda mødt op på hendes vegne, og hendes psykiater skriver en erklæring, hvor hun forklarer situationen. Da jeg spørger Lone, om hun i bakspejlet ønsker, at hun ikke havde taget lån, svarer hun efter lidt tøven, at det fortryder hun faktisk ikke, selv om det giver hende store problemer i dag. I så fald var der mange ting, hun aldrig ville have haft råd til. Som til en PlayStation til sin søn. Den havde han kæmpe hjælp af, da han var barn. Han havde så meget krudt i røven, at hun måtte være sammen med ham hele tiden på hans værelse, for at han ikke skulle splitte det hele ad. Eller til hendes stol, som hun holder meget af at sidde i.

Som for Bjarne forstår jeg ustabiliteten i Lones hverdag, som både en begrænsning og en mulighed, men karakteristisk er det, at hun må styre sit liv, ellers går det med Lones ord galt.

## Opsamling og perspektivering

Trods store forskelle, hvad angår stabilitet i hverdagens organisering, kan hverdagen i både Lone og Bjarnes tilfælde, på overfladen se næsten trivial og repetitiv ud. Ved første blik er det indtrykket, at Bjarne det meste af sin tid opholder sig i lejligheden, hvor han ligger og ryger uden at foretage sig ret meget. Lone kører nærmest efter en fast plan. Stabiliteten knytter sig, som vist for begges vedkommende, til vanskeligheder ved at skabe kontinuitet og til vanskeligheder med at få dagen til at forløbe som de ønsker.

Denne problemstilling berører også andre informanter. Anne har efterhånden lært at bruge sin kalender, hvori hun omhyggeligt nedskriver sine forskellige aftaler og gøremål, for siden at sætte en streg henover notatet. Det giver hende overblik, både over hvad der skal ske, og hvad der er sket. Bjørn taber livs-tilsændringer ud af hænderne, som beskrevet i hverdagsportrættet.

Hashrygning er et forhold, der har stor indflydelse på, om Bjarne gennemfører det, han har sat sig for. Spørgsmålet om hash og andre former for stoffer er generelt sparsomt belyst i mit materiale, og jeg vil derfor fremhæve problemstillingen som et forhold, der ganske givet kan have stor betydning for netop kontinuitet. I statistiske undersøgelser er det velbelyst, at hashrygning er udbredt blandt mennesker, der har en skizofrenidiagnose, og man ved også at hash har indflydelse på, hvordan hverdagen forløber.

Et internationalt review fra 2005 belyser brug og misbrug af cannabis blandt mennesker, der er diagnosticeret med psykose, og desuden indgår i en form for formaliseret behandling. Forfatterne konkluderer, at næsten 30 % af disse mennesker inden for det sidste år har haft et større eller mindre brug af cannabis (Green, Young & Kavanagh 2005). Et dansk registerstudie fra 2015 omhandler misbrug. Ikke alene misbrug af hash, men desuden misbrug af alkohol og af en række andre stoffer. Blandt mennesker, der var diagnosticeret med skizofreni, havde mere end en tredjedel, foruden den psykiatriske diagnose, desuden en diagnose for misbrug af stoffer eller af alkohol. Heraf var en diagnose for alkoholmisbrug den mest udbredte, mens en diagnose for misbrug af hash kom på en anden plads (Toftdahl, Nordentoft & Hjorthøj 2015).

Jeg vil vende tilbage til hverdagens ustabilitet, der for en del kan relateres til alkohol og stoffer, men desuden, som vist, relaterer sig til en række andre forhold. Som jeg vil komme ind på i det følgende, var også Emils hverdag på nogle områder omskiftelig. Denne omskiftelighed havde dog en noget anden karakter, og knyttede sig snarere til hans proces med at komme sig oven på de

voldsomme oplevelser med paranoide tanker, han var plaget af i tiden omkring indlæggelsen på psykiatrisk afdeling for snart fire år siden.

## Finde sine ben og komme videre

I beskrivelsen af denne bestræbelse tager jeg udgangspunkt i Emils historie. Gennem feltarbejdet har jeg lært Emil at kende som en person med mange ideer og planer. Han forfølger sine mål og kommer videre med nogle af de ting, der har betydning for ham. Det var hårdt med indlæggelsen og i den periode, hvor han ikke kunne andet end at sove hele døgnet. Da feltarbejdet slutter, føler han sig næsten fejlfri og skal snart flytte i rækkehus sammen med kæresten. Det er mit indtryk, at Emils initiativer ind imellem kan være hovedkuls og udfordrende. Overskriften for dette afsnit, at finde sine ben og komme videre, er valgt, fordi et væsentligt tema for Emil ikke alene er at komme videre, men også at nyorientere sig ovenpå de voldsomme oplevelser, han har haft og i et vist omfang stadig har.

### Scenisk beskrivelse: Gåtur ved søen

Det er koldt for årstiden, ca. 14 grader med frisk vind og store skyer, der for det meste dækker himlen. Alt er grønt, en del stadig lysegrønt. Emil har tilbudt at tage mig med på en vandretur, og vi nærmer os søen, der er vores mål. Emil spørger, om jeg kan genkende stedet. Han henviser til den dag, jeg var nede og se ham ro til et kajakløb. Vi går på grusstien langs vandet og ser, at der er stillet en del grej op til et endnu et løb. Telte, bøjer i vandet og en tribune. Emil siger, at han har meldt sig ind i en kanoklub og skal på kursus i august. Han ville gerne følges med en kammerat, men i første omgang skal hans mor og hendes veninde med. Han har droppet kajakklubben og at ro på konkurrenceniveau. Der var for langt derud. Det er lettere med kanoklubben, det tager kun 20-30 minutter på cykel. Han vil også gerne kunne drikke et glas rødvin indimellem, nu han ikke er helt ung længere.

Vi er kommet til bunden af søen. Her er mindre velfriseret og træerne står lidt tættere. Vi møder en del andre, der, som Emil og jeg, lufter hunde, løber eller går tur. Vejret og stemningen i skoven er indbydende. Emil går rask til og følger stien uden tøven. Den snor sig, går op og ned og deler sig indimellem. Emil bringer emner op. Han skal snart til polterabend, og han og Ulla skal starte på et kursus på Sundhedscentret. Han har selv taget kontakt, det er fleksibel gymnastik for overvægtige. Emil vil gerne tabe sig, og det skal Ulla

også. Dengang han deltog i konkurrencer, vejede han 85 kilo og var meget slank. Så tog han en fem kilo på, og det var ok, men da han begyndte på medicin, tog han yderligere 30 kilo på, og dem har han stadigvæk. Han var tidligere en flot fyr og ønsker, han kunne skære det yderste af maven væk. Hans far har da også sagt, at nu er Emil snart lige så stor som han selv.

Emil foreslår, at vi tager en pause. Den er jeg med på. Han tager en vandkoger med gaspatron op af tasken og rækker den over imod mig, så jeg kan se dens mange smarte funktioner. Vi sidder på en stensætning parallelt med søens bred, og solen kommer frem, så det er helt lunt at sidde og snakke. På den anden side af en smal grussti er et tårn med en åben platform foran. Man kan kravle op af en spiralformet trappe og nyde udsigten ud over søen. En guidet gruppe kommer forbi, gør holdt og kravler en for en op på platformen. Emil hilser på manden, der leder gruppen. Det er åbenbart en gammel bekendt, der foreslår, at Emil følger med op. Jeg kan fra min stilling på stensætningen se, at Emil fortæller og peger ud over søen. Kort efter kommer han ned og forklarer, at hans bekendte havde bedt ham fortælle om sine erfaringer med kajakoning på konkurrenceplan. Uden yderligere kommentarer fortsætter Emil kaffe-brygningen og rækker mig snart en kop kaffe.

## **Indramning af scenen**

Jeg har valgt denne scene, fordi sø og skov gennem Emils liv haft store og skiftende betydninger for ham.

Gåturen finder sted den sidste gang jeg ser Emil, tre måneder efter at interventionen i CHANGE er afsluttet. Søen og den omkransende skov er ikke et tilfældigt sted, og i kraft af gåturen inviterer Emil mig med ind i en del af sin historie. Her er han kommet helt fra barnsben og frem til i dag, og han har mange forskelligartede oplevelser herfra, ikke mindst oplevelser med at ro i kajak. Han har leget med kammerater, prøvet sig selv af, han har givet alt hvad han havde i sig, har vundet konkurrencer, og er ved andre lejligheder blevet skuffet over sin præstation. På det seneste har han gået tur med sin hund eller været på længere gåture med vennerne. Stedet ved søen har forskellig betydning afhængig af, om det opleves fra vand- eller fra landsiden, og Emil er fortrolig med samspillet med omgivelserne fra begge sider. Fra vandsiden har han erfaringer med at være i et samspil med luft og vand, med spænding og anerkendelse eller med mangel på anerkendelse. Fra landsiden erfaringer med kroppens tilpassede bevægelser på vekslende underlag og med at manøvrere mellem træer og buske.

Jeg lader området repræsentere nogle af de valg og dilemmaer, Emil står midt i, mellem at leve op til tidligere tiders præstationer eller gå nye veje. Forskellene mellem erfaringerne fra Emils ungdom og nuværende liv bliver til overmål tydelige, da Emil ved et tilfælde opfordres til at fortælle om tidligere tiders kajakpræstationer. Emil har droppet roningen på eliteniveau og har dermed endelig sagt farvel til det, der optog hans hverdag fuldstændig, da han var teenager. Det har ikke været en let beslutning, og helt frem til i dag har Emil insisteret på at begynde at ro igen. Trods det forståelige i denne intention, vækker den min undring. Hvorfor netop satse på at genoptage roning på eliteniveau, som han droppede for så mange år siden til fordel for en hverdag med arbejde, venner, familie og kæreste. Emil er 34 år nu og at yde en toppræstation ligger ikke lige for. Jeg forstår Emils beslutninger omkring roning som et led i en proces, hvor han skal organisere sin hverdag på en måde, så den afspejler hans nuværende kapacitet og interesse.

For Emil er det afgørende, at han taber i vægt, hvis han skal yde en god præstation på vandet. Det er vanskeligt at vinde konkurrencer, når maven er i vejen. Emil har taget på i vægt efter han startede på medicin, en behandling han i øvrigt er utilfredshed med. Han fik alt for meget medicin, og der gik flere år, før han fik en behandling, der hjalp ham videre. Han vil stadig gerne klage over den første læge han mødte. Vægttab har på flere måder en betydning og hænger ikke alene sammen med at kunne præstere fysisk, men også med at komme videre med sit liv. Som tillæg til disse forhold er han arveligt disponeret for sukkersyge, hvilket også spiller en vis rolle. Der er altså flere forhold bag Emils beslutning om at opsøge og melde sig til et gymnastikhold for overvægtige.

Emils historie fortæller mig, at han ikke er bange for at prøve noget nyt. Sådan har det været fra barnsben, hvor han uden forbehold gik ned i kajakklubben, og sidste år ville han tage til Norge for at få arbejde. I de første par år efter indlæggelsen fik han det gradvist bedre, men måtte stadig kæmpe for at komme ud af døren. Emil beskrev coachen som en uvurderlig støtte til at komme i gang igen. Ved slutningen af feltarbejdet har han stadig planer og visioner, der måske umiddelbart er lettere at realisere, end de han havde, da jeg mødte Emil første gang.

## Opsamling og perspektivering

Hvad jeg her har beskrevet er min fornemmelse af, at Emil billedlig talt løber frem, snubler, rejser sig og skifter retning og prøver noget igen. Emil er nu ved at finde frem til en hverdag, han er tilfreds med, hvor han hverken skal kunne ro, som da han var 17 år eller sove hele dagen. På dette punkt deler Emil erfaringer med mange andre, der, efter voldsomme og svært håndterbare psykosociale problemer, gradvis får mere overskud og reorganiserer deres liv på et nyt grundlag (Borg 2007).

I relation til de øvrige informanter, har Emils erfaringer flere lighedspunkter med Annes, der også er i færd med at reorganisere sin hverdag med et længe ønsket lønarbejde og er i færd med at gøre sig erfaringer med, hvordan hun bedst kan komme igennem med at bruge sine erfaringer med at have psykosociale problemer.

## Deltagelse i arbejdsmarkedsrettede fællesskaber – på egne betingelser

En væsentlig hverdagslig bestræbelse retter sig mod at tage del og blive anerkendt som deltager i et arbejdsrettet fællesskab. Denne bestræbelse er beslægtet med bestræbelsen Engagement i verden, men jeg har dog valgt at formulere arbejdsmarkedet som mål for en selvstændig bestræbelse, da det konkrete arbejdsmarkedsperspektiv var udtalt. Jeg vil fremhæve endnu et forhold, der angår en afgrænsning af indeværende bestræbelse, nemlig at arbejdsmarkedet vedblev at være et perspektiv, også for de som havde affundet sig med, at dette mål var uopnåeligt.

De sceniske beskrivelser omhandler Anne og Emil, for hvem det er en væsentlig bestræbelse at vende tilbage til arbejdsmarkedet efter nogle års sygdom. En bestræbelse der er stressende med krav om præstation og normalitet, der er vanskelige at honorere. Det er pointen, at informanterne ikke blot efterstræber deltagelse, men også en deltagelse hvor de kan medbringe deres særlige livserfaringer.

## Scenisk beskrivelse: Ansøgning om fleksjob

Jeg sidder sammen med Emil ved et lille hvidt spisebord i hans stue, hvor forårssolen strømmer ind gennem vinduet. Emil hviler hænder og underarme mod bordfladen og læner sig frem mod mig. Han virker ivrig efter at fortælle.



Emil er uddannet mekaniker og ked af at være arbejdsløs. Han har efterhånden søgt om flexjob længe. Først efter den gamle ordning. Dengang kendte han en god mester, der gerne ville have ham. Så blev hans sag væk på jobcentret, og loven blev lavet om, så ordningen ikke længere var fordelagtig for arbejdsgiverne. Det kunne ikke længere betale sig for mesteren, så det blev ikke til noget. Emil er harm over det forløb og har kontaktet sin forsikring, der nu skal køre sag om erstatning fra jobcentret. Det synes han, jeg skal skrive om i min rapport. Emil søgte om lov til at tage et kursus, der bygger videre på hans uddannelse, og om at arbejde frivilligt hos arbejdsgiveren, men det afviste jobcentret. Emil ser på mig. Han skeler lidt på venstre øje, men kigger direkte på mig med det højre. Nu søger han fleksjob i flere byggemarkeder og har undersøgt muligheden for at arbejde i Norge. Han er villig til kun at komme hjem indimellem, selvom hans kæreste ikke er så vild med det. Vi bliver afbrudt af telefonen, der ringer. Det er en kammerat, der vil høre om Emil er hjemme. Kammeraten har sit eget firma og vil komme forbi til en kop kaffe, nu han alligevel er ude og køre.

Jeg spørger Emil, om han laver nogle ting til hverdag, som jeg kan være med til. Han svarer lidt tøvende, at for tiden bruger han det meste af sin tid hjemme. Han sover til ved 11-12 tiden og går tur med hunden. Det vil jeg da gerne være med til, siger jeg, og vi laver en ny aftale en formiddag i den følgende uge.

## **Indramning af scenen**

Det gennemsyrrer Emils hverdagsliv, at det er vigtigt at have arbejde. Fra først til sidst i vores bekendtskab er det et tema, han gang på gang bringer op. At bruge sit fag er forbundet med stolthed og vigtighed. Da Emil var ung, fravalgte han at satse på kajakroning på konkurrenceniveau til fordel for at kunne passe et job som mekaniker, på anbefaling fra sin far, der ligeledes er uddannet mekaniker. Han havde fået en skulderskade af roningen og risikerede ikke at kunne arbejde. Emil har fortalt mig, om hvordan klubmøder forløber og om tillidsmandsordningen på hans tidligere arbejdsplads, og forsøger i det hele taget så godt han kan at formidle et budskab til mig om, at man ikke skal finde sig i hvad som helst. Lønarbejdet bidrager til at fastholde strukturen i Emils hverdag, og han frustreres over ikke at kunne fastholde sin almindelige tidsrytme og aktiviteter, når han ikke har arbejde. I den periode, jeg kender Emil, får han på eget initiativ et fleksjob. I første omgang et rengøringsjob. Han fortæller, at han har vanskeligt ved at finde stolthed ved jobbet. Siden

hen får han et arbejde på et lager i et mekanikerfirma, hvilket han finder langt mere tilfredsstillende.

Emils fremtidsplaner er tæt knyttet til en aktiv tilknytning til arbejdsmarkedet. Ved et tilfælde møder han en dag en gruppe arbejdere på gaden, og får af dem ideen om at tage et svejsecertifikat i Jylland og arbejde som 'fjernvarmebisse'. Da jeg ser Emil sidste gang, har han søgt kommunen om at komme på svejsekursus.

Emils bestræbelser på at få et arbejde forløber samtidig med, at han på andre områder involverer sig i sociale aktiviteter. Han tager kontakt til forskellige kajakklubber, genoptager roning og deltager i flere stævner og konkurrencer. Det viser sig dog vanskeligt for ham at finde fodfæste i en klub og leve op til de forventninger, han selv, og måske også de øvrige klubmedlemmer, har til hans præstationer.

Det er ikke alene i kajakklubber men også på arbejdsmarkedet, at Emil løber ind i vanskeligheder, fordi han ikke kan præstere det samme, som han kunne før han blev indlagt. Ikke mindst mødes han af markante, negative forestillinger om, hvad det vil sige at have psykosociale problemer. Emil er derfor tilbageholdende med at fortælle om de vanskeligheder, der er grundlaget for, at han ikke kan arbejde i en fuldtidsstilling på ordinære vilkår. Ikke mindst oplever han, at det er forbundet med stigmatisering og udelukkelse, hvis arbejdsgivere, men også dele af den nærmeste familie og omgangskreds, får kendskab til hans skizofrenidiagnose. Det er Emils erfaring, at netop denne diagnose er værre end andre, og han foretrækker at sige, at han var gået ned med stress. Overfor mig er han også tilbageholdende med at fortælle om de sider af arbejdet, han har svært ved at honorere. Først da jeg har kendt ham et halvt års tid, fortæller han, at han ofte ikke kan klare en arbejdsopgave på egen hånd. Han kan glemme værktøjet på værkstedet, eller han gør fejl, fordi han ikke kan overskue hele arbejdsgangen. Det fungerer bedre, hvis han har rollen som arbejdsmand for en af kollegaerne. Han må også helst undgå at arbejde for meget og blive presset, da han i så fald hører stemmer igen.

Emils bestræbelse på at få et arbejde og involvere sig i formelle og uformelle sociale sammenhænge formes i et samspil mellem flere forskellige forhold. Dels af den særlige betydning han i lighed med sin far tillægger arbejdet, samt ikke mindst af normer og krav på arbejdsmarkedet, og af stereotype og negative forståelser af psykosociale problemer. Emil er ikke kun optaget af at få et job.

## Overgang fra Emil til Anne

For Emil er der en umiddelbar sammenhæng mellem hans deltagelse i sociale fællesskaber på tværs af forskellige livsområder. Kammeratskab og samvær med venner synes at være en naturlig del i en hverdag, der er struktureret omkring et arbejde. Anne frustreres over arbejdslivets krav, og hendes overskud til at foretage sig andre væsentlige aktiviteter i hverdagen reduceres. Anne udtrykker et eksplicit ønske om, at kunne medbringe sine forskelligartede erfaringer i arbejdslivet. For både Anne og Emil gælder, at de er begrænset af de umiddelbare sanktioner, et kendskab til deres diagnose og vanskeligheder kan medføre. De slås begge med psykosociale problemer men plages måske først og fremmest af måden, hvorpå disse vanskeligheder mødes på arbejdsmarkedet og af generelle normer i deres hverdag.

### Scenisk beskrivelse: Man må være på dupperne

Anne tager i mod mig i den lille entre, mens jeg hænger mit overtøj på knagen i gangen. Vi bliver stående nogle øjeblikke og snakker. Anne har netop fået fri fra arbejde og fortæller om trafikken på vej hjem i bilen. Hun står i døråbningen ind mod stuen, og jeg afventende i entreen. Efter et par minutter bliver jeg utålmodig og tager et skridt hen mod stuen, hvorefter Anne trækker til side. To glas, en glasflaske med koldt vand og en skål med små chokolader er sat frem på det lille spisebord. Vi står på stuegulvet og jeg spørger, hvor vi skal sidde i dag. Det kan vi gøre som vi vil, siger Anne. Hun tager ikke initiativ til at vælge. Jeg går hen mod sofaen, hvor vi sad, sidst jeg var på besøg. Anne er træt. Det har været en lang arbejdsdag. Hun stryger sin hånd hen over panden og lukker øjnene halvt i. Hun er glad for at have et arbejde trods alt, og tjene penge. Anne taler roligt og fortæller omhyggeligt. Indimellem opstår pauser, før hun fortsætter. Hun blev virkelig stresset af at være arbejdsløs og følte sig meget presset af jobcenteret. Hun har været heldig, at hun fik et job på baggrund af en af sine mange ansøgninger. Det er uden diverse støtteforanstaltninger. Nu vil det være lettere for hende at få et andet arbejde, selv om det er helt uretfærdigt. Hvorfor skulle man være en bedre arbejdskraft, fordi man har et arbejde i forvejen?

Anne har arbejdet i mere end et halvt år nu, og det går godt. Hun sidder i kundeservice i et stort firma, der sælger dagligvarer over nettet. Langt, langt den største del af opkaldene er fra folk, der klager. Det kan være hårdt, men det er rart at have kollegaer. Nogen gange svarer de ikke telefonerne, men bruger lige lidt tid til at snakke sammen. De kan godt lige komme med en

bemærkning til hinanden om, at det var sgu en sur en eller sådan. Anne siger, at trods det gode samarbejde er hendes spontanitet begrænset. Man kan ikke bare ligesom sige, hvad man tænker. Hun har tre år af sit liv, hun ikke rigtig kan dele. Hun kan for eksempel ikke lige tage sin medicin, hvis hun har glemt at tage den hjemmefra. Så vil kollegaerne sidde der og tænke, hvad er det for nogle mærkelige blå piller, hende der spiser. Den samme ufrihed kan hun opleve derhjemme. Hun må ikke risikere at have sin medicin liggende fremme, hvis en af veninderne kommer forbi og har sin nye kæreste med. Så kan de stå og læse på pakken, mod sindslidelse og sådan. Hun skal hele tiden være oppe på dupperne og ikke tale over sig. Det kan have så store konsekvenser. Hun kan blive frosset ud på samme måde som før, fordi folk er så stigmatiserende og tror, de ved en masse, de ikke ved.

Efter en halv times tid spørger jeg Anne, om hun er træt. Jeg løfter mig halvt fra sofaen og foreslår at vi slutter for i dag. Anne reagerer prompte. Hun er ikke træt, faktisk er hun ved at falde ned efter arbejdsdagen. Jeg sætter mig ned, og vi fortsætter samtalen en halv times tid mere. Anne fortæller, at hun generelt er mere træt, efter hun er startet arbejde, hvilket muligvis har med medicinen at gøre. Hun får en lille dosis nu, men vil trappe helt ud. Hun har været symptomfri i halvandet år.

## **Indramning af scenen**

I det år jeg har kendt Anne, har hun gradvis fået et større overskud. Hun er nu raskmeldt og har været i et ordinært arbejde i et halvt år. Det er første gang, siden hun blev indlagt for 3-4 år siden. Efter et halvt års tid blev Anne raskmeldt, og det meste af hendes energi blev brugt på at søge arbejde og senere på at passe det arbejde hun fik. Både vægttab og nogle af de mange idrætsaktiviteter, hun deltog i, med støtte fra CHANGE coachen, blev stillet lidt på standby, men hun satsede på at blive ved med at være aktiv i håndboldklubben, når det ikke kolliderer med hendes arbejdstid, der både kan være i weekenden og om aftenen.

Arbejdets betydning får jeg kendskab til gennem det, Anne fortæller mig. Det er stadig vigtigt for Anne at indgå i sociale relationer med andre mennesker. Arbejdet tager det meste af hendes energi, men hun vælger at prioritere det, først og fremmest. Anne giver udtryk for, at hendes arbejde på mange områder er utilfredsstillende, både hvad angår arbejdsopgaver og arbejdstider, men hun ser det som en mulighed for på et senere tidspunkt at få et job, der i hø-

jere grad svarer til hendes ambitioner. Det er vigtigt for hende at tjene penge, det skaber betingelserne for, at hun kan leve en god hverdag. Hvis det ikke var for pengene, ville Anne lige så gerne have et frivilligt arbejde, der måske var mere tilfredsstillende. Da Anne var på kontanthjælp, havde hun kun lige akkurat råd til at betale sin husleje og købe mad – intet andet. Der var ikke råd til at være sammen med vennerne eller købe nyt tøj. Det brugte hun meget mental energi til at tænke over. Nu går hun ikke længere hjemme uden noget at tage sig til, og hun er med i et socialt fællesskab. Hun kan bruge sin uddannelse og tidligere arbejds erfaringer, blandt andet som leder. Hun har overvundet nogle af de vanskeligheder, hun havde, hvor hun ikke kunne tage sin telefon, af frygt for at nogle skulle skælde ud eller tale grimt til hende. For Anne repræsenterer et godt arbejde således et fremtidsperspektiv, hvor dårlig økonomi, manglende social anerkendelse og dårlig selvtillid er overvundet.

Det er ikke alene gennem Annes talte ord, jeg får indtryk af arbejdets betydning. Vores samvær giver mig tillige indtryk af nogle af de omkostninger, der er forbundet med at arbejde. Anne gør sig også, i vores relation, umage for at præsentere sig selv på en god måde. Jeg tillader mig at drage denne sammenligning, fordi jeg i en forstand, som det er tilfældet med Annes arbejdskolleger og leder, er en udefrakommende i hendes liv. Jeg repræsenterer samfundsmæssige normer og betragter hende måske ud fra disse. Anne viser mig i sine handlinger og indretning af lejligheden, at hun mestrer udfordringerne. Trods træthed tager hun imod mig, er gæstfri og fortæller sin historie sammenhængende og velargumenteret. Jeg har opfattelsen af, at Annes hjem under mit besøg repræsenterer evnen til at leve et 'normalt' liv.

Anne undrer sig over, at hendes følelsesregister er begrænset i sammenligning med tidligere, uden at hun præcis kan sætte en finger på årsagen. Foruden Annes talte ord får jeg tilsvarende indtryk af en manglende spontanitet og umiddelbarhed i vores indbyrdes kropslige kommunikation. I vores indledende kontakt, først i entreen og siden stående midt på stuegulvet, får jeg en følelse af, at situationen for et øjeblik står stille, som varer det lidt tid, før indtrykkene bliver registreret og Anne reagerer. Min oplevelse af stilstand kan afspejle Annes oplevelse af manglende frihed i sociale sammenhænge, men kan også forstås på de øvrige måder Anne nævner, medicin, symptomer eller større livserfaring.

Lønarbejde har en fremtrædende plads i Annes fremtidsplaner og knytter sig til hendes livshistorie, men også til samfundsmæssige forventninger. Helt konkret, jobcentrets krav om at være arbejdssøgende, nødvendigheden af en

indkomst af en vis størrelse, og den oplevelse af normalitet der knyttet til at kunne varetage et lønarbejde. Jeg forstår, at Annes ønske om arbejde ikke er udelt, da arbejdet under de nuværende forhold stiller krav og har omkostninger, hun ikke ønsker at imødekomme uden forbehold. Tværtimod udtrykker hun en bestræbelse på, at kunne bringe sine erfaringer og sit nuværende liv med sig, når hun er på arbejde og indgår i fællesskabet med kollegaerne. Hun ønsker, som beskrevet i hverdagsportrættet, at gøre tingene på en anden måde, end de blev gjort gennem hendes opvækst. Hun vil ikke længere tie om sine vanskeligheder, men være mere åben.

## **Opsamling og perspektivering**

Emil og Annes livssituation var ikke afklaret hvad angik en fremtidig status på arbejdsmarkedet, hvilket var et vilkår, de både oplevede som en åbning mod fremtiden og som en stressende faktor. Deres bestræbelse rettede sig mod at deltage i et samfundsmæssigt anerkendt fællesskab, med status og mulighed for økonomisk sikkerhed. Hvad dette ønske angår er der ingen forskel på mennesker med en psykiatrisk diagnose og andre mennesker (Borg & Kristiansen 2008). Det økonomiske aspekt har vist sig at have stor indflydelse, ikke alene på materielle levevilkår, men også for social deltagelse og psykisk velbefindende (Topor, Ljungqvist & Strandberg 2016; Topor, Borg, Di Girolamo & Davidson 2011). Bestræbelsen på at deltage rummede desuden en intention om, at komme forbi de store vanskeligheder, de havde haft, og som i et vist omfang stadig påvirkede deres hverdag. Denne intention deler de med andre med en psykiatrisk diagnose, der anser arbejde, især på ordinære vilkår, som væsentligt i en recovery proces (Greve & Herrup Nielsen 2012). Undersøgelser viser, at arbejde styrker følelser af at være ok og oplevelsen af at have muligheder for at udvikle sig (Borg & Kristiansen 2008), men også kan være en stressende faktor på grund af manglende anerkendelse af en særlig livssituation. Emil havde erfaring for, at han ikke skulle fortælle arbejdsgivere om sin diagnose. Denne erfaring deler han med andre. Undersøgelser viser, at en barriere for lønarbejde kan være mødet med kollegaers forestillinger om skizofreni, eksempelvis forestillinger om, at skizofreni er en kronisk sygdom (Borg & Kristiansen 2008). I det lys giver det god mening, at informanterne forvaltede oplysninger om diagnose, indlæggelse og psykiske vanskeligheder med stor omhyggelighed. Arbejde er ikke uproblematisk for Anne og Emil. For Anne tager det mange kræfter, og så mangler hun overskud til andre ting. Tidskrævende og anstrengende, fordi hun må skjule særlige sider af sit liv. Noget tilsvarende er tilfældet for Emil.

Jeg vil konkludere, at en væsentlig bestræbelse var at deltage på arbejdsmarkedet, og ikke alene at deltage, men også at deltage med anerkendelse af de særlige erfaringer og forudsætninger, de havde med sig.

Bestræbelsen på at deltage i arbejdsmarkedsrettede fællesskaber på egne betingelser blev spejlet af de øvrige informanternes situation, der synes at være lukket for denne deltagelse. Bjørn, Else, Lone og Bjarne var alle på førtidspension. De var sikret et stabilt økonomisk indtægtsgrundlag, der ganske vist var beskedent. Prisen var, at de, både formelt og reelt, var placeret uden for arbejdsmarkedet og dermed uden for 'normalsamfundet'. Denne situation var forbundet med ambivalente følelser. Både Lone, Bjarne og Bjørn talte om positive aspekter ved at arbejde. For alle fire var deres hverdag på gennemgribende vis præget af følelser af udelukkelse og af bestræbelser på at blive en del af et fællesskab, som jeg vil omtale i det følgende.

## Engagement i verden

De følgende sceniske beskrivelser omhandler Bjørn, Bjarne og Else og illustrerer, hvorledes de på hver deres måde anser det som betydningsfuldt at bruge sig selv og engagere sig på en række forskellige måder i en række sammenhænge. I sociale fællesskaber, ved at færdes i det offentlige rum, ved at bruge deres krop og bruge egne kreative sider. Et ønske om at engagere sig er også rettet mod deltagelse på arbejdsmarkedet, men for disse informanternes vedkommende havde dette ønske mest karakter af et fjernt håb.

Pointen her er, at en basal og dybtliggende bestræbelse i hverdagen består i, at kunne bruge sig selv og engagere sig i livet, og at denne bestræbelse ikke er umiddelbart tilgængelig, men derimod forbundet med en række barrierer.

### **Scenisk beskrivelse: Jeg har snydt og er på vej hjem fra centret**

Forud for vores møde har jeg modtaget en SMS fra Bjørn, hvori han spørger, om jeg vil med ned i fitnesscentret og træne. Jeg når ikke at svare på den, før jeg modtager følgende SMS: Jeg har snydt. Jeg er på vej hjem fra centret. Kan vi ikke bare gå en tur eller noget andet?

Da jeg kommer, forklarer Bjørn med et smil, at han tog ned i centret, da han ikke hørte noget fra mig. Det var vigtigt for ham, at han fik trænet, da han kun havde trænet en gang tidligere i denne uge. Det er vist første gang, jeg ser et klart smil fra Bjørn. Vi sætter os i stuen og drikker kaffen. Døren står åben fra stuen ud til et lille frimærke af en have, der ligger mellem Bjørns hus og vejen der løber forbi. Bjørn har tidligere fortalt, at han ikke synes, der er så meget ved haven, hvor der er meget trafikstøj. I dag siger Bjørn, at han er helt glad for den, og at han ligefrem ikke kan leve uden det grønne, som lyset falder på. Jeg spørger ind til, hvad han mener, når han siger, at han ikke kan leve foruden. Jorden er afhængig af, at noget vokser på den. Bjørn henviser vist til det biologiske kredsløb. Han fortæller så, at han nu er holdt op med at ryge, og at han aldrig mere vil købe en pakke cigaretter. Nu bruger han plaster og en nikotinspray og desværre også en e-cigaret. Det vil han holde op med.

Da vi har siddet 10-15 minutter, stiller Bjørn koppen fra sig. Skal vi gå en tur? Ja, gerne. Bjørn gelejder mig over gader og ned ad stille sideveje med villaer og haver. Solen skinner, og det er meget varmt. Vi går i et rask tempo, så rask at Bjørn næsten ser ud som en, der går march, med løftede knæ og store sving med armene. Jeg forsøger at holde trit. Ved en lille plads stopper Bjørn op foran en bænk. Er det for meget, at vi sætter os her? Nej, det vil jeg gerne. Bænken står midt i solen. Selvom det er bagende varmt, er det alligevel dejligt at sidde og hvile. Vi rejser os, vender om og går hjem, stadig i rask tempo. Bjørn sveder, så det drypper fra næsen. Jeg bringer emnet træning på banen og spørger, om Bjørn føler velvære. Ja, mon ikke. Man bliver mere afslappet bagefter. Han vil gerne blive bedre til at løbe. Men det må vente til han kommer under 100 kg. Ellers er det for hårdt. Bjørn stiller mig et modspørgsmål. Hvor langt løber jeg? Jeg forklarer om en skade, og at jeg ikke har løbet et halvt år men tidligere kunne løbe langt. Bjørn siger, at han den seneste tid har tabt 5-6 kg. Selvom det kan være svært at spise sundt, når han spiser hos sin far. Bjørn og hans bror spiser hos faderen hver aften. Broderen står for maden, og Bjørn vasker op. Da vi kommer hjem, byder Bjørn mig et glas vand. Da jeg et øjeblik efter går ud af døren, siger jeg tak for i dag, og Bjørn svarer, ja, mange tak.

## **Indramning af scenen**

Jeg har kendt Bjørn et halvt års tid og synes den sceniske beskrivelse frembringer nogle nye sider. Bjørn havde tidligere et vist forbehold og en tvivl over for de livsstilsmål, hans coach introducerede, ligesom overfor så mange



andre forhold i hverdagen. I dag bevæger han sig målrettet og kraftfuldt, smiler og bringer emner op i vores samtale. Og forud for mødet havde han taget initiativ til at invitere mig med til fitness. At han alligevel ender med at tage af sted til fitnesscentret på egen hånd – trods det at det måske er lidt snyd over for mig - betragter jeg både som et tegn på engagement i træningen, og på at han tager hånd i hanke med, at han får gjort det, han gerne vil. Han vil ikke risikere, at træningen ikke bliver til noget, fordi jeg ikke svarer.

Hvad angår Bjørns forståelser af et godt liv er der særligt et aspekt, der springer i øjnene, nemlig at være engageret i forskellige 'skabende' aktiviteter. I det indledende interview med Bjørn fortalte han om en kortere periode i midten af 20'erne – hvilket er mere end 30 år siden - hvor han lavede en masse forskellige ting. Han spillede musik, 'terpede elektronik', byggede biler og endda musikinstrumenter. Han fortæller, at han nogen gange også lavede skibsmotorer og fortsætter

Men det har ikke været på bestilling. Det har været sådan selvopstartet, og så, så er der måske kommet nogle andre til, og så, så er de blevet til noget. Lige pludselig så, så ligger motoren i et skib og kan sejle, ik'.

Disse aktiviteter var primært noget, han lavede i sin fritid, men han arbejdede også som almindelig lønslave og tjente da sin løn. Bjørn beskriver, at han i denne periode af sit liv blev syg og faktisk fik det så dårligt, at det var arbejdet, der holdt ham i live. Uden det ville han have været død.

Bjørn er stadig engageret i at bruge sine alsidige evner og kreerer forskellige ting, hvilket ses også i hans lejlighed. Han har ved mine besøg vist mig en lænestol han har ombetrukket, og et billede han har malet. På væggene hænger der desuden fotos af planeters bevægelser, han har fundet på nettet og siden indrammet.

Karakteristisk er både den store betydning at konstruere, bygge og arbejde har for Bjørn, men også at han ikke ser sig i stand til at fastholde dette engagement i det omfang han ønsker. Når han viser mig resultaterne af sine nuværende indsats, er det altid med en undskyldende bemærkning om, at den ikke er blevet så god, som han havde håbet, og at han i øvrigt får gjort alt for lidt. Han mangler simpelthen energien til det. Det er indtrykket, at han ikke selv er herre over, om han kommer i gang med og får fuldført sine planer. Og også indtrykket at han i sin ungdom, hvor han var mest ihærdig, ikke selv havde kontrol med hvad, og hvor meget han fik gjort og hvornår. Denne antagelse bygger jeg blandt andet på det nævnte eksempel med skibsmotorerne, som Bjørn byggede, og som pludselig lå i skibet. Jeg ønsker at fremhæve, at

Bjørns engagement er en væsentlig bestræbelse, og at han tilsyneladende kan opleve, at det kan være ude af hans kontrol, hvorvidt hans forehavender lykkes eller ikke. Væsentlige forhold i hans liv er ustabile og har altid været det.

## **Overgang fra Bjørn til Bjarne**

Bjørns problemer omkring engagement og deltagelse har lighedspunkter med Bjarnes hverdag. Psykosociale problemstillinger medfører, at det er vanskeligt at gennemføre, hvad de sætter sig for. Hvad angår Bjarnes situation, fremstår det tydeligt, at vanskelighederne ved at gennemføre ønskede foretagender er under indflydelse af, hvorledes andre mennesker, både i private relationer og i bredere sociale sammenhænge, anskuer ham og hans liv. Desuden har andres blik på hans situation indflydelse på hans selvopfattelse og kan skabe yderligere problemer for hans deltagelse.

## **Scenisk beskrivelse: I kiosken**

Det var planen, at jeg i dag skulle besøge Bjarne på et værested, hvor han sammen med et personalemedlem skulle lave mad til cafeen, men Bjarne sendte en SMS i går og aflyste. Jeg skal i stedet komme hjem til ham. Da jeg kommer ind i lejligheden, står han midt på gulvet og spørger, om det stadig er solformørkelse. Den havde jeg glemt alt om. Det er overskyet udenfor og ikke særlig forårsagtigt trods årstiden. Bjarne går hen til et vindue, kigger ud og siger, at han kan skimte solen bag skyerne, så solformørkelsen er slut. Vi er i lejlighedens eneste rum. Lejligheden ligger på hjørnet af to små veje med vinduer ud mod begge. Herfra er der udsyn til himlen og det nærmeste område. Et spædt lys rækker ind til den del af stuen, hvor Bjarne har indrettet sig med seng, sofabord og gæstestol. Luften er fortættet og her lugter særligt af cigaretter og af Bjarnes tilstedeværelse gennem mange timer. Bjarne siger forklarende, at han havde røget noget hash for en uges tid siden, og først nu er han ved at være frisk. Derfor aflyste han vores aftale til værestedet.

Jeg spørger ind til Bjarnes hverdag og forhåbninger. Han siger, at han godt kunne tænke sig at have et skånejob, få noget motion og være en del af samfundet. Han uddyber, at det er som om man ligger der mandag morgen, man vågner, og så er de andre i gang derude. Man er bare inaktiv selv og vil gerne ud og være med. Bjarne sidder op i sengen og peger med hånden mod vinduerne, mens han fortæller om de andre derude. Han har det nogen gange med

at lukke sig inde i lejligheden og kan også opleve, at andre kigger mærkeligt på ham, som var han farlig.

Efter en times tid siger Bjarne høfligt, at nu vil han sende mig hjem. Han vil gå ned og købe lidt ind til weekenden. Da jeg rejser mig for at gå, rejser Bjarne sig også og går med mig ud i gangen og siger farvel. Et øjeblik efter står jeg og pakker min cykel foran Bjarnes opgang og får øje på ham på fortovet, på den anden side af den smalle gade. Han kommer gående med bare tæer i badesandaler med en stor sweater over skjorte og joggingbukser. Sweateren holder han sammen foran brystet med den ene hånd, mens han foroverbøjet bevæger sig målrettet fremad i retning af kiosken. Han ser mig ikke, og jeg vælger ikke at forstyrre ham.

## **Indramning af scenen**

I den sceniske beskrivelse fremgår det på flere måder, at en væsentlig bestræbelse i Bjarnes hverdag er at deltage i et samfundsmæssigt fællesskab. Bjarne oplever savn af deltagelse, det er ufrivilligt, og han føler sig sat uden for. Bjarnes intention om at indgå i et fællesskab kommer eksplicit til udtryk i vores relation. I den sidste del af feltarbejdet aftaler vi, på Bjarnes foranledning, gang for gang at foretage os noget sammen uden for lejligheden. Første gang Bjarne kommer med forslaget er en dag, hvor solen skinner. Bjarne foreslår, at vi næste uge skal tage ud sammen og sætte os på en bæk ved søerne og drikke en cola. Siden lægger vi andre planer, der dog alle aflyses, eller ændres til at mødes hos Bjarne.

Arbejde, i Bjarnes tilfælde et skånejob, er en af måderne, hvorpå han ønsker at være deltager i et fællesskab. Men for Bjarne er det også andre former for deltagelse, han stræber efter. Han nævner forskellige former for fysiske aktiviteter, svømning, cykling, og badminton i Kæmperne, der er en idrætsforening for psykisk sårbare. Aktiviteter som Bjarne tidligere i perioder har været meget optaget af. Det ønske, han oftest vender tilbage til, er dog at lave mad til andre. Det har han gennem årene været meget glad for, og han er god til det. Han vil gerne lave mad til de andre i bofællesskabet, men helst på et nærliggende værested, da han gerne vil ud af huset og hen i en anden ramme. Han giver udtryk for, at det er væsentligt, at andre har glæde af, at han laver mad.

I den sceniske beskrivelse læser jeg en distinktion mellem inde og ude, en distinktion, der manifesterer sig på flere planer. I de fysiske rammer, i Bjarne kropsbevægelser i relation til rummet og i hans beskrivelse af tiden.

Når jeg træder ind i lejligheden, får jeg en oplevelse af at træde ind i Bjarne verden. Bjarne opholder sig det meste af tiden i denne verden. Han fortæller, hvorledes han trækker sig tilbage hertil, hvis han ikke har overskud eller er angst. Jeg får en fornemmelse af en adskillelse mellem lejligheden og verden udenfor, et fysisk skel der afgrænses af husets fysiske vægge og vinduer. Denne fornemmelse bliver jeg for alvor opmærksom på, da Bjarne med hånden gør en gestus mod vinduet, mens han fortæller om de andre derude i samfundet.

Tiden kan også ses som udtryk for en distinktion mellem inde og ude. Bjarne nævner, at han mandag morgen kan gøre sig tanker om det samfund, der passerer forbi. 'Mandag morgen' forstås jeg som et metaforisk udtryk for den samfundsmæssige klokke tid, bygget op om lønarbejdet. En klokke tid, der synes som meget anderledes end Bjarne tid, der bare går eller nogle gange står stille, så mulighederne og det han gerne ville pludselig er forpasset. Som er tiden og hans handlinger uden for hans egen kontrol. Også Bjarne bevægelser i relation til sted og rum forandrer sig, afhængig af om han er inde eller ude. Når jeg ser Bjarne på fortovet, er det, som skal han forcere omgivelserne med hurtige og målrettede bevægelser. Mødes vi i lejligheden, er det ofte som synker han ind i omgivelserne, mens kroppen på en gang er i ro og uro. Som nævnt mener jeg, at Bjarne udtrykker en aktiv bestræbelse på at deltage i kollektive sammenhænge, der ikke alene kommer til udtryk gennem de initiativer han tager. Trods det at han ikke tager del, er han tilsyneladende optaget af det, der foregår uden for lejlighedens vinduer, som af den solformørkelse, han nysgerrigt spurgte mig til. Denne bestræbelse på deltagelse må ses i relation til den udelukkelse, han oplever, og til de begrænsninger for deltagelse, der kommer til udtryk i hans hverdagsliv. Begrænsninger består blandt andet af almene normer og forståelser af psykisk syge som farlige og afvigende.

Bjarne bestræbelse på deltagelse hviler på en udtalt konflikt i hans liv, mellem et ønske om deltagelse og hans manglende muligheder for netop dette, der medfører, at han som oftest bliver i lejlighedens relative tryghed.

## Overgang fra Bjarne til Else

Den følgende sceniske beskrivelse omhandler Else og den betydning, socialt engagement og deltagelse har for hendes hverdag. I modsætning til Bjarne kommer hun faktisk ud af lejligheden og ud blandt andre mennesker. Men hun deltager på særlige betingelser, der er begrænset af hendes fysik og en forsigtighed hvad angår, om andre får kendskab til hendes diagnose og livssituation.

### Scenisk beskrivelse: Tirsdagsklubben

Jeg skal i dag følges med Else til en tirsdagsklub på distriktspsykiatrisk center. Jeg kommer fem minutter før aftalt og møder Birgit på gaden foran Elses opgang. Du skal bare ringe på dørtelefonen og sige, at du er kommet. Det gør jeg. Kort efter kommer Else ned. Hun stiller sig tæt på opgangsdøren i læ for vinden og regnen. Birgit og jeg følges på cykel, mens Else tager en taxa. Vi mødes ved indgangen til centret og følges ind. Else og Birgit leder mig ad en gang ind i huset og ud i køkkenet, hvor et stor bord er omkredset af stole, der næsten fylder lokalet helt ud. Vi er de første, der sætter os. Else på den stol der står umiddelbart inden for døren og jeg på den modsatte side. Birgit stiller sin taske ved Elses plads og forsvinder igen, vist nok ind i dagligstuen, hvorfra jeg kan høre stemmer. Jeg spørger, hvorfor Else ikke går med Birgit. Hun kan ikke ta', når der er så mange mennesker i et lille rum, som der er derinde. Forskellige personer, der må være personalemedlemmer, kigger ind i køkkenet, siger hej, ser på et skema på køleskabet eller tager en hurtig kop kaffe i hånden, og smutter så igen. Else udpeger diskret sin psykiater og sin kontaktperson, da de dukker op. Birgit kommer og går. Hun sørger for, at jeg får en kop kaffe, og at der kommer mælk i. Når hun ikke er i køkkenet, er hun i dagligstuen, eller hun er ude i gården for at ryge. Else liver op, når Birgit er der, griner og falder ind med kommentarer. Da Birgit går ud for at ryge, rejser Else sig fra sin stol ved vinduet og vinker til hende, og siger forklarende henvendt til mig, at nu snakker hun i telefon.

Efterhånden fyldes pladserne omkring bordet op, og køkkenet er fyldt. Omkring kl. 12 kommer en slank kvinde med hestehale ind i rummet. Hun er ivrigt talende, og alle hilser og ser op mod hende. Det er Sussi, som, henvendt til Birgit, Else og en tredje kvinde, siger, at de er inviteret hjem til hende efter de har spist. Hun har gjort klar.

## Indramning af scenen

Det er karakteristisk, at social deltagelse har stor betydning for Else, og at hun kan overkomme en hel del trods gigtsmerter og KOL. Hun forcerer trappen fra femte sal og tager en taxa til centret. Elses sociale deltagelse forstår jeg som et vigtigt engagement i verden. Fra først til sidst i vores bekendtskab er Birgit til stede, hvis ikke fysisk så i telefonen eller i de historier, Else fortæller mig. De har været venner i 20 år, har de begge flere gange fortalt mig. Ved mit sidste besøg er Birgit til stede på en lidt anden måde. Hun og Else var blevet uvenner og har ikke haft kontakt i en uge. Else har ringet til distriktspsykiatrisk center og spurgt, om de har set hende.

Else fortæller mig, at man ikke skal fortælle hvem som helst om sin diagnose. Det har hun lært, så tager folk afstand fra en. Selv om hun, når det er vigtigt, kommer ned ad trappen for at deltage i sociale fællesskaber, er der andre ting, hun ikke kan klare på grund af smerter, som indkøb og længere ture. Else bevæger sig geografisk og socialt inden for rammerne af en særlig kultur, hvilket afskærer hende fra andre miljøer. Hun oplever sit kvarter, som det var i hendes ungdom, og hun undlader at invitere mennesker indenfor i lejligheden.

Pointen her er dels at fremhæve, at et socialt engagement har betydning, og dels, at det inden for rammerne af Elses hverdag lykkes at skabe fællesskaber. Jeg ønsker endvidere at fremhæve, at der er særlige rammer og begrænsninger for Elses engagement. Det er, i modsætning til Bjarne, noget hun har affundet sig med og indrettet sit liv efter. Som med mange andre forhold i hverdagen har Else tilpasset sig de eksisterende muligheder.

## Opsamling og perspektivering til andre informanter

Spektret er vidt, når det gælder deltagernes bestræbelser på at engagere sig i verden. Det rækker fra en at komme ud af lejligheden til at bruge egne skabende potentialer, og til social deltagelse. Det fremgår, at en karakteristisk begrænsning for informanternes Engagement i verden er vanskeligheder ved at gennemføre planlagte forehavender, relateret til den tidligere nævnte manglende kontinuitet i hverdagen. Den væsentligste begrænsning synes dog at være udbredte begrænsende forståelser af psykosociale problemer, og fravær af tilgængelige sociale fællesskaber, der anerkender informanternes, og i nogle tilfælde, særlige forudsætninger og forventninger. Else er et eksempel på en informant, der efterlever sin bestræbelse på social deltagelse. Her synes prisen dog at være, at hun accepterer, at nogle former for sociale relationer ikke er åbne for hende. Hun vælger at holde sine erfaringer med psykosociale pro-

blemer for sig selv, og omgås helst mennesker, der selv kender til at have psykosociale problemer. Dette motiveres af en frygt for, at det kan have negative konsekvenser for hende at være mere åben.

Indtrykket af, at det er vanskeligt for informanterne at realisere bestræbelsen på Engagement i verden, understreges gennem statistiske oplysninger, hvad angår den samlede deltagergruppe i CHANGE. I forbindelse med inklusions-samtalen til interventionsstudiet blev deltagerne spurgt om deres venskaber, og om de levede i parforhold. Omkring en tredjedel kunne ikke svare bekræftende på, at have en nær ven, og kun 9% af kvinderne og 18% af mændene levede i et parforhold (Speyer 2017).

Et væsentligt aspekt af bestræbelsen på Engagement i verden er deltagelse i sociale fællesskaber. Betydningen af og vanskeligheder med social deltagelse og anerkendelse er belyst i en række forskningsartikler. Et litteratur review fra 2012, der omhandler sociale faktoreres betydning for recovery processer, viser, at eksklusion og tilbagetrækning fra sociale fællesskaber på alle niveauer er udbredte og karakteristiske problemstillinger blandt mennesker med psykosociale vanskeligheder (Tew, Ramon, Slade, Bird, Melton et al. 2012). Samme review viser, at netop 'forbundethed' (connectedness) er en de tre mest betydningsfulde faktorer, hvad angår at komme sig oven på psykisk sygdom. Forbundethed er i denne sammenhæng både at forstå som at indgå i interpersonelle relationer, og som social inklusion i bredere forstand. De to øvrige betydningsfulde faktorer blev defineret, dels som empowerment og kontrol over eget liv, samt desuden som at genopbygge en positiv identitet. Disse fund fører reviewets forfattere til at argumentere for et bredere socialt perspektiv for recovery orienterede indsatser, der ikke alene bør rette sig mod enkeltpersoner, men også bør sigte mod at inddrage pårørende og andre former for sociale fællesskaber.

En dansk rapport, udgivet af Socialstyrelsen i 2013, fremhæver den samme pointe. Nemlig at sociale fællesskaber og relationer er af essentiel betydning, og samtidig er vanskeligt opnåelige

... sociale relationer og social støtte har afgørende betydning for mennesker med psykiske vanskeligheders oplevelse af et meningsfuldt liv, samtidig med at netop relationer og oplevelsen af at høre til opleves som en central udfordring i hverdagslivet (Neidel 2013, s.7).

Forskningen har desuden fremhævet, at ikke alene hverdagslivets sociale relationer, men også adækvate materielle vilkår og mulighederne for social støtte er forhold af stor betydning for bedringsprocesser (Borg 2009, Topor, Borg, Girolamo & Davidson 2009, Borg & Davidson 2008, Borg 2007, Granerud 2004).

## Men hvad er problemet

Jeg har i analysen valgt at fokusere på informanternes bestræbelser frem for på deres problemer, der set med et andet blik kunne være lige så fremtrædende og væsentlige. Bestræbelserne er, som nævnt indledningsvist, dannet i et samspil med hverdagslivet i dets helhed og dermed ikke mindst i samspil med det, der opleves som problematisk. I en anerkendelse af at en række problemer har afgørende betydning, også hvad angår at skabe bedre livsbetingelser, har jeg i det følgende tematiseret centrale problemstillinger, som de opleves fra informanternes perspektiv.

Et væsentligt problem er gennemgribende *oplevelser af udelukkelse og manglende anerkendelse*. Udelukkelserne spænder over en række forskellige arenaer, fra formelle fællesskaber til mere udefinerlige sammenhænge, som det er at færdes i det offentlige rum. Oplevelser af udelukkelse og manglende anerkendelse rækker desuden ud til personligt netværk og tætte sociale relationer. I nogle tilfælde omhandler problemstillingen ikke alene adgangen til fællesskaber, men også fravær af relevante fællesskaber, som lokalt forankrede sociale netværksdannelse mellem naboer. De sceniske beskrivelser illustrerer, at manglende anerkendelse og fordomsfulde forståelser kan bidrage til manglende oplevelse af eget værd, til nedtonede forventninger og til opgivelse overfor forandring, til utryghed og ubehag ved at færdes blandt andre mennesker i det offentlige rum, og til at forstå sig selv som afvigende eller anderledes.

*Lønarbejdet* har her en særlig status, hvor lovgivningen og institutionelle former for forvaltning af retningslinjer spænder ben for deltagelse. Desuden udgør dominerende forståelser af psykosociale problemer et problem hvad angår både at få et arbejde, og at kunne udføre det på de rette betingelser. Lønarbejdet er en væsentlig identitets- og normalitetsmarkør, hvilket forstærker problemet. Udelukkelse fra arbejdsmarkedet har en række økonomiske, sociale og anerkendelsesrelaterede konsekvenser.



En social ulighed i levevilkår relaterer sig ikke alene til arbejdsmarkedet, men er et generelt vilkår, eksempelvis hvad angår *indkomst og boligforhold*.

Sammenhængende med, og medskabende af oplevelser af udelukkelse og manglende anerkendelse, er erfaringer med at blive mødt af *fordomme og uvidenhed*, hvad angår at have psykosociale problemer og ikke mindst, hvad angår at være diagnosticeret med skizofreni. Fordommene har indflydelse på identitetsfølelse og opfattelse af sig selv som en person, der ikke har samme værd som andre mennesker.

Et andet væsentligt problemområde er det *fysiske helbred og velbefindende*, der erfares som tilstedeværelse af og risiko for at blive alvorligt syg. Hverdagslivet er på flere måder influeret og begrænset af en lav fysisk kapacitet, set i forhold til tidligere perioder af livsforløbet og i forhold til andre mennesker. Manglende kropsligt velbefindende kan endvidere tage form af en svag eller forandret kropsbevidsthed. De forskellige former for kropsligt relaterede vanskeligheder besværliggør eller hindrer subjektivt væsentlige gøremål. Oplevelsen af at have helbredsproblemer forstærkes af erfaringer med ikke at være i stand til at handle adækvat, hvad angår at forandre problemet ved for eksempelvis at holde op med at ryge cigaretter eller hash.

Hvad angår det fysiske helbred og velbefindende har *vægtøgning* en særlig status. Vægtøgning og en relativ høj kropsvægt er en udbredt problemstilling, der medfører mange og samspillende komplikationer, herunder den nævnte forringede kropslige kapacitet. Desuden har en høj kropsvægt betydning for personers ydre fremtræden, der adskiller sig fra gældende normer, hvad angår en sund og efterstræbelsesværdig krop. Ofte er vægtøgningen en følge af eller influeret af medicinsk behandling og har som konsekvens heraf, foruden det normative aspekt, også en yderligere symbolsk betydning. Vægtøgning minder vedvarende om problematiske og ofte voldsomme livsomstændigheder.

Ringe og ustabil *mentalt velbefindende* opleves som et betydningsfuldt og omsiggribende aspekt af hverdagen. Mentale problemer har mange udtryk, som angst i selskab med andre, et uregerligt energiniveau eller stemningsleje, manglende overblik og koncentrationsbesvær, følsomhed overfor livomstændigheder der er udfordrende, omstændigheder der kan forstærke eller fremprovokere problemer som at høre stemmer eller have en overdreven opmærksomhed på mad og spisevaner. Som det fremgår er elementet af ustabilitet af stor betydning, ikke mindst for en oplevelse af at have kontrol over eget liv.

For nogle afføder de psykosociale problemers relativt korte varighed og en bevægelse i retning af at få det bedre først og fremmet optimisme og retning i livet. Når *linsgrundlaget er rystet* og fortsat er uforudsigeligt, opleves det dog desuden som energikrævende og frustrerende.

Den institutionelle psykiatriske og sociale *hjælp og støtte* informanterne tilbydes, opleves i nogle tilfælde som hjælpsom og fremadrettet, men i andre tilfælde som utilstrækkelig eller endda som noget, der forstærker problemerne.

Ovenstående problemstillinger er på gennemgribende og kompleks vis knyttet til hinanden. Det kan ligefrem synes misvisende at søge at adskille dem, som jeg har gjort i ovenstående tematisering. Det står i en vis forstand i modsætning til afhandlingens intention om at forstå helheder og undgå dikotomier, som begrebsparrene krop og psyke eller individ og samfund. Misvisende opdelinger ses eksempelvis i de ovenstående adskillelser mellem kropslige og mentale problemstillinger. Hvor placeres 'energi' eksempelvis. En adskillelse mellem samfundsmæssige forståelser og informanternes selvforståelser kan på tilsvarende vis synes problematisk, da de to forhold helt grundlæggende er relateret til hinanden. Når jeg alligevel har valgt at foretage denne opsplitning af forhold, der er sammenhængende, er det i en erkendelse af, at helheder ind imellem må brydes op for at skabe en uddybet indsigt. Som jeg har gjort i ovenstående analyse af hverdagslige bestræbelser, vil jeg i et efterfølgende kapitel 9, Hverdagslivets håndteringer, igen samle problemstillingerne i helheder på baggrund af et teoretisk hverdagslivsperspektiv.

I kraft af at jeg har tematiseret centrale bestræbelser i informanternes liv, og ligeledes fremhævet centrale problemstillinger, har jeg peget på to perspektiver, jeg vil forfølge i de kommende kapitler.

For det første har jeg lagt op til, at hverdagen på en række områder er begrænset, hvad angår informanternes muligheder for livsudfoldelse. I det følgende kapitel 7 om den sunde og den syge krop, vil jeg forfølge denne synsvinkel, som jeg italesætter med et perspektiv om en mere tilfredsstillende hverdag.

For det andet har jeg i dette kapitel lagt op til forandring, forandring af hverdagens betingelser. Informanternes bestræbelser rummer i sig, flere steder, en bestræbelse på forandring. Forandringsspektivet var helt centralt i CHANGE, her rettet mod livsstilsvaner, og forandringsspektivet er et af forskningsspørgsmålene i afhandlingen. Dette perspektiv er emnet for kapitel 9, Forandring af hverdagen.



## En embodimentorienteret analyse

Før jeg går videre, vil jeg reflektere over erfaringerne med at anvende en embodimentorienteret metodologi? Hvad har denne tilgang bibragt de analytiske pointer? Jeg vil se på spørgsmålet fra tre vinkler.

For det første de sceniske beskrivelser og intentionen om at lade forskellige aspekter af konteksten indgå i disse. Opmærksomheden på kontekstens forskellige elementer har skærpet blikket for omstændigheder og aspekter af informanternes hverdagsliv, der ellers kunne overses, og dermed bidraget til at formidle sammensathed af subjektive erfaringer. Inddragelse af kropsbevægelser i interaktioner med rum og interpersonelle interaktioner er en illustration heraf. Scenen, hvor jeg og Anne står overfor hinanden i hendes entre, kan bruges som eksempel. Situationen varer akkurat så længe, at jeg registrerer, at der sker noget særligt. Jeg beslutter at tage et skridt frem og ind mod stuen, hvilket afstedkommer, at Anne flytter til siden. Gennem beskrivelsen af Annes tøven i døråbningen, genspejles hendes senere ord om hendes begrænsede spontanitet, trætheden og om overvejelserne om den mulige sammenhæng til den medicinske behandling. Ud af situationen læses efterfølgende et underliggende ønske om social kontakt, og om at leve op til almene normer om gæstfrihed. Den sceniske beskrivelse underbygger Annes talte ord og rummer desuden en kompleksitet, der ikke ville have været fanget gennem en analyse af det talte sprog. Det forekommer her ikke væsentligt at udlede direkte (årsags-)sammenhænge. Om det er på grund af medicin eller træthed, at Anne tøver. Den sceniske beskrivelses styrke er, at den inkluderer helheden. Den forståelse, der skabes gennem analysen af Annes hverdag, har i vid udstrækning en billedskabende, sanselig og associativ karakter, hvilket i denne sammenhæng er formålstjenstligt for en forståelse af informanternes hverdagsliv.

Teoretiske metarefleksioner i analysen af de hverdagslige bestræbelser er om ikke fraværende så mere begrænsede. Formuleringen i de hverdagslige bestræbelser er teoretisk informeret, men har, som nævnt indledningsvist, i nogen grad en 'beskrivende' karakter. Jeg mener ikke, at det er et vilkår ved den sceniske beskrivelse, at den ikke kan teoretiseres. Det vil jeg tværtimod gøre i det følgende analysekapitel. Men det er min forståelse, at generalisering og teoretisering fører til en anden form for viden, der har indlysende kvaliteter, men samtidig i sig rummer en tendens til at reducere andre aspekter af forståelse. Analyseformer har, som i dette tilfælde, betydning for hvilken form for forståelse, der skabes.

Den anden vinkel jeg vil inddrage er refleksion af forskerens subjektivitet som aspekt af vidensdannelsen. Muligheden for indsigt i en andens erfaringer trækker blandt andet på intersubjektiv forståelse i Sterns version og i fænomenologisk betydning. Fornemmelse af stemninger og oplevelser opnås gennem forskerens deltagelse. Jeg fornemmer forskellen mellem inde og ude med udgangspunkt i Bjarnes stue, med dens særlige atmosfære, der i en vis forstand skærmer mod verden uden for. Her indgår lydene, røgen, lugtene, smagen af kaffe og Bjarnes allestedsnærværende ting og sager. Beskrivelsen skaber forståelse for, at Bjarne orienterer sig mod verden uden for rummet, når han gennem vinduet ser efter solformørkelsen. Senere får jeg gennem min tilstedeværelse på gaden forståelse for, hvorfor Bjarne ikke betragter solformørkelsen fra gaden, men fra vinduet i stuen. Jeg forstår, at han ikke føler sig veltilpas ved at opholde sig uden for lejligheden.

Gennem denne fremhævelse af intersubjektiviteten ligger risikoen for at overse, at forståelsen af Bjarnes verden dannes gennem det filter, forskerens subjektivitet udgør. Gennem den sceniske beskrivelse af Bjarne fornemmer jeg måske noget af Bjarnes ubehag forbundet med at gå på gaden, men jeg er ikke Bjarne, og når jeg beskriver hans bevægelser og påklædning mærker jeg ikke, om han fryser på de bare fødder i badesandalerne. Hvad jeg derimod lægger mærke til er, at det ikke er 'normalt' at gå med bare tæer i badesandaler, når det er koldt udenfor. Derved repræsenterer mit blik, gennem den sceniske beskrivelse, normaliteten, hvilket jeg flere steder i analysen har nævnt. Andre steder har jeg – ikke intenderet – undladt at reflektere over mit udgangspunkt for erkendelse.

Jeg har i metodologi kapitlet rejst spørgsmålet om den principielle vanskelighed ved refleksion over det ikke-reflekterede, der er på spil i det ovenstående eksempel. I mit tilfælde har en anledning til refleksion været mine kropslige reaktioner i de situationer, jeg har deltaget i. De kropslige sansninger har været anledning til en opmærksomhed på det, der er selvfølgelig for forskeren. I eksemplet med Bjarne bemærkede jeg min egen rådvildhed, da jeg stod uden for Bjarnes opgang og så ham på den modsatte side af gaden. Skulle jeg råbe over til ham til hilsen og dermed forstyrre den glasklokke, det så ud til, han havde etablere omkring sig. Jeg undlod, men min anspændthed i situationen gjorde mig opmærksom på, at noget var bemærkelsesværdigt. Tilsvarende hvad angår situationen med Anne. Jeg følte en kropslig uro ved at stå i gangen. Noget var anderledes, end det plejer at være, når jeg kommer på besøg hos bekendte. Som anslået er refleksion over kropslige reaktioner en kon-

struktiv vej til opmærksomhed på det selvfølgelige. Tilsvarende er det produktivt for forståelsen af informanternes livssammenhænge at reflektere over forskerens position i feltet. Denne position har dog ofte vist sig at være usynlig for mig selv og er flere gange blevet synliggjort ved andres mellemkomst. Det gælder for eksempel den sceniske beskrivelse af Bjarnes vej til kiosken, hvor jeg i første omgang havde overset min egen normativitet, men blev gjort opmærksom på den gennem fælles tolkninger af materialet.

Jeg er således bevidst om, at jeg ikke har udnyttet hele potentialet i en emplaced videnskabelse, hvad angår refleksion over min rolles betydning. En mulighed for at inddrage det ikke reflekterede er, i en lorenziansk psycho-social tradition, de intersubjektive projektive mekanismer, der trækker på ubevidst materiale hos både forsker og informant. Denne mulighed har jeg, trods dens styrker i at overkomme den principielle vanskelighed ved refleksion af det ikke-reflekterede, fravalgt som systematisk tilgang. Jeg vil her henvise til mine tidligere nuanceringer, hvad angår en psykoanalytisk forståelse af det ubevidste.

Det sidste forhold jeg vil nævne relaterer sig ikke direkte til en embodiment-orientering, men er refleksioner over de følger, mit perspektiv har haft på mine analyser. Jeg har valgt at have fokus på informanternes hverdagslige bestræbelser og på mikrosociologiske processer, som kropshandlinger, interaktioner og lokale steder. Jeg har konstateret, at relationerne til samfundsmæssige makrostrukturer ikke er stærkt ekspliciterede i analysen. Dette til trods for at jeg har tilstræbt at inkludere levevilkår og kulturelle normer, blandt andet i ovenstående tematisering af centrale problemstillinger. Denne balancering af det analytiske tyngdepunkt anser jeg som nævnt for at være et resultat af mit blik, herunder valg af kontekst, der ofte har været hjemmet. Jeg har ikke lavet feltarbejde på arbejdspladser eller i familiære sammenhænge. Dog har jeg deltaget i mange andre arenaer i informanternes hverdagsliv, som distriktpsykiatrisk center og det lokale supermarked. Jeg mener således, at makrostrukturernes relativt svagere synlighed i analysen er et resultat af mit perspektiv, men også udtryk for informanternes hverdag, der i vid udstrækning er individualiseret. Det samfundsmæssige og relationelle er derfor i høj grad synligt i analysen i kraft af dets fravær. Dette er endnu et argument for siden at flytte det analytiske blik og i højere grad at inddrage teoretiske perspektiver i analysen.



## 7. Den sunde og den syge krop

Dette kapitel omhandler sundhed og sygdom. Kapitlet er mit grundlag for at søge at forstå, hvorledes disse forhold erfares af informanterne. Kapitlet tjener desuden til at belyse, hvilken betydning CHANGE havde i informanternes hverdag.

Jeg behandler fysiske og mentale aspekter af sundhed i samme kapitel. Dette er efter min overbevisning meningsfuldt, men kan også synes problematisk og kræver derfor en begrundelse.

Det meningsfulde ved at omtale mentale og fysiske forhold under samme overskrift har grundlag i afhandlingens teoretiske udgangspunkt. Heraf følger en interesse for, hvorledes sundhed erfares af mennesker i deres hverdagslige kontekst. I denne forståelse kan både fysisk sygdom og psykosociale problemer erfares som forhold, der på afgørende vis kan udfordre hverdagens sammenhæng og rytme. Mennesker kan på seriøs vis opleve at være ude af helbredsmæssig balance, og at have vanskeligheder ved at etablere en subjektiv tilfredsstillende hverdag. Med termen mennesker henviser jeg til den teoretiske formulering, jeg tidligere har foretaget af det kropslige subjekt. Tilsvarende forstår jeg hverdagslivet som en kontekst, hvilket jeg ligeledes tidligere har redegjort for betydningen af. I forlængelse af disse forståelser følger, at mentale og fysiske sider af mennesker på sindrige måder er sammenvævede gennem socialiseringsprocesser og væren i verden.

Der er også markante forskelle på fysisk og mental sundhed og helbred. Først og fremmest anser jeg i et hverdagslivsperspektiv ikke mentale problemer for at være udtryk for sygdomme. Jeg har derfor fra afhandlingens indledning brugt betegnelsen psykosociale problemer, da denne term angiver problemernes kompleksitet og subjektive dimensioner.

Kapitlet relaterer sig i høj grad til CHANGE forståelse af sundhed. Jeg foretager gennem kapitlet kritiske refleksioner over, hvilken betydning denne forståelse har for informanternes hverdag. CHANGE forståelse af det fysiske helbred hviler grundlæggende på en naturvidenskabelig tænkning. Denne tænkning er mit afsæt til at komme omkring psykosociale problemer. Mit argument er, at en naturvidenskabelig forståelse af sundhed og sygdom kan være begrænsende, hvad angår at beskrive og forstå menneskers erfaringer i hverdagslivet. Det gælder både mentale og fysiske aspekter af sundhed og helbred. Eftersom somatisk sundhed er CHANGE interventionens formål, er



dette emne kapitlets primære interesse. Jeg inddrager til slut nogle refleksioner over forskellige forståelser af psykosociale problemer i relation til informanternes hverdag.

Kapitlets emne er rimelig komplekst, og jeg vil undervejs bevæge mig i forskellige retninger og reflektere på forskellige niveauer. Fra livsstil og diagnosticering til afhandlingens ontologiske forståelse af mennesker og kropslighed. Mit sigte er gennem kapitlet at skabe belæg for at anlægge et erfaringsperspektiv på sundhed, og at argumentere for perspektivet om et tilfredsstillende hverdagsliv som en omformulering af perspektivet om lighed i sundhed.

## Kapitlets opbygning og interesse

Hermed har jeg introduceret kapitlets interesse, nemlig at åbne forståelsen af sundhed på en måde, der privilegerer informanternes erfaringer fra hverdagslivet.

Jeg vil som det *første* se på den eksisterende sociale ulighed i fysisk helbredstilstand, og på hvordan man kan forstå denne ulighed og dens årsager. Jeg fremhæver, at årsagerne er komplekse og forløber på alle niveauer af hverdagslivet. Sundhedstilstanden er ud fra denne forståelse en vanskelig opgave at forandre. Med denne forudsætning ser jeg nærmere på livsstilsperspektivet som en mulig vej at gå og problematiserer dernæst denne vej. Livsstilsændringer vil kunne bidrage til at minimere sygdomsrisiko, hvis de lykkes. Men ansporinger til individuelle adfærdsændringer rummer også en risiko for, at mennesker, der i forvejen er udsatte, kommer i en endnu mere udsat position.

Det *næste* skridt i kapitler er at anskue sundhed i et hverdagslivsperspektiv. Jeg inddrager andre forståelser af sundhed og formulerer afhandlingens hverdagslivsorienterede syn.

Jeg drager for det *tredje*, paralleller mellem fysisk og mental sundhed. Det er en væsentlig pointe i afhandlingen, at søge at ophæve krop-psyke dikotomien. Jeg reflekterer over, på hvilken måde denne helhedsforståelse har betydning for sundhed og fremhæver, at sundhed også omhandler det mentale velbefindende. Jeg inddrager med andre ord samfundsmæssige forståelser af psykosociale problemer, der på betydningsfulde måder er indflydelsesrige i informanternes hverdag.

Dette fører mig til for det *fjerde*, at fremhæve en erfaringsbaserede tilgang til mental sundhed. Med denne tilgang ønsker jeg at skabe åbenhed og plads til informanternes selvforståelse og erfaringer.

Derefter relaterer jeg som *det femte*, sundhed og sygdomsforståelser til afhandlingens generelle teorigrundlag med udgangspunkt i, hvorledes kroppen kan forstås på et ontologisk grundlagsniveau. Jeg argumenterer for, at både fysisk og mental sundhed i afhandlingens kontekst må ses som udtryk for samskabelsprocesser mellem natur og kultur. Mit teoretisk begrundede synspunkt er at forstå kroppen i sin egen ret, hvilket hverken indebærer en relativistisk eller en essentialistisk kropsforståelse.

Jeg etablerer med kapitlet en platform for at undersøge, *hvorledes informanterne erfarer sygdom og sundhed i deres hverdagsliv*. Den hverdagslivsorienterede platform bidrager som et analytisk perspektiv i de følgende to analysekapitler, der omhandler hverdagslivets betingelser for at skabe forandring af betydning for sundhed, samt CHANGE interventionens møde med hverdagslivets erfaringer.

## Blikke på social ulighed i det fysiske helbred

Som bekendt var formålet med CHANGE at skabe forbedring af fysiske faktorer af betydning for helbred og for tidlig død. CHANGE havde med sit fokus på den fysiske sundhed en naturvidenskabelig sundhedsforståelse. I samarbejdet med deltagerne anvendte coachene en bredere forståelse af sundhed. I et motiverende perspektiv inddrog de informanternes personlige værdier og forståelser af egen sundhed. På bundlinjen var det primære mål dog at forbedre den sundhed, der kan måles på fysiske parametre, som blev gjort ved effektmålinger i den kvantitative del af forskningsprojektet CHANGE.

Med et naturvidenskabeligt blik på sundhed, som det CHANGE repræsenterede, er sundhed først og fremmest at forstå som fravær af somatisk sygdom, hvoraf følger at forebyggelse er en væsentlig opgave. Der er gennem en årække blevet formuleret en række bredere forståelser af sundhed med rod i humanistiske og samfundsfaglige videnskabelige traditioner (Land & Pedersen 2010). De to perspektiver på sundhed beskæftiger sig med forhold af forskellig karakter, men deler intention om at fremme kvaliteten af menneskers samlede liv (Sørensen & Dalgård 1999). Naturvidenskabelige og humanisti-

ske, samfundsfaglige sundhedsforståelser står ikke nødvendigvis i modsætning til hinanden (Jensen 2016), men den synsvinkel, der anlægges, er af stor betydning for, hvilke indsatser der skønnes relevante.

I det seneste tiår har den overordnede målsætning i officielle politikker i Danmark været, at mindske den sociale ulighed i fysiske sundhed (Vallgård 2009). Termen social ulighed i sundhed afspejler dog i mine øjne en vis uklarhed, hvad angår distinktionen mellem en forståelse af sundhed som fravær af sygdom og sundhed i en bredere forståelse. Når der er tale om beskrivelser af den sociale ulighed i sundhed, er der oftest tale om bekæmpelse af ulighed i sygdomsrisiko, sygdomsforekomst og forventet dødelighed. I officielle dokumenter skrives ofte skiftevis om ulighed i sygdom og sundhed, selv når betydningen er den samme, nemlig ulighed i sygdomsforekomst og forventet dødelighed. Dette kan medføre en del forvirring. I et forsøg på at gøre pointerne i det følgende klare, og konsekvent placere mig i en humanistisk samfundsfaglig tradition, vil jeg bruge betegnelsen ulighed i sygdom og forventet dødelighed frem for ulighed i sundhed, når det er disse faktorer, der henvises til, også når det ikke er i overensstemmelse med den anvendte retorik.

Min primære interesse er, som generelt i sundhedsfeltet, at udforske den sociale ulighed i sundhed, men altså ikke alene sundhed i en biomedicinsk forståelse af begrebet, dvs. som fravær af sygdom. Den samfundsmæssige sociale ulighed har ikke mindst betydning for sundhed i en bredere forstand, som knyttet til muligheden for at skabe en tilfredsstillende hverdag. Da et godt helbred og fysisk velbefindende ofte indgår i en tilfredsstillende hverdag, er der efter min opfattelse ikke en modsætning mellem at fokusere på ulighed i sygdom og dødelighed, og på ulighed i sundhed. Sagt på en anden måde er der et ulighedsproblem, både hvad angår forventet levetid, og hvad angår generelle livsbetingelser.

## **Hvad siger tallene**

I det følgende vil jeg først opholde mig ved den gennemsnitlige sociale ulighed i sygdom og dødelighed, som den er beskrevet i epidemiologiske og kvantitative undersøgelser.

Uligheden i sygdom og dødelighed er, trods en generel velfærdsstigning i Danmark, fordoblet gennem de seneste 20 år (Diderichsen, Andersen, & Manuel 2011). Den sociale ulighed er særlig markant hvad angår lungekræft, sukkersyge, KOL, kronisk leversygdom og misbrug (Flachs et.al. 2015). Sund-

hedsstyrelsen har i en rapport fra 2011 beskæftiget sig indgående med denne sociale ulighed, der dels beskrives som en sociale gradient, en betegnelse for associationer mellem individers sociale position og deres sygdomsrisiko. Desuden betragtes og klassificeres uligheden som forholdet mellem befolkningen som helhed og særligt sårbare grupper (Diderichsen, Andersen & Manuel 2011). Sårbare grupper udgøres fx af mennesker, der har et misbrug, er fattige, hjemløse eller har en alvorlig sindslidelse. Rådet for socialt udsatte har lavet en opgørelse på tværs af nogle af disse kategorier, der viser at gruppen af socialt udsatte som helhed i gennemsnit lever 22 år kortere end gennemsnitsdanskeren (Rådet for socialt udsatte 2014). Dette illustrerer ulighedsproblemet omfang. Det er ikke alene for tidlig død, der er ulige fordelt, men også leveår med en eller flere kroniske sygdomme (Dall & Bundesen 2005, Ministeriet for sundhed og forebyggelse 2014). En kort liv er ofte forbundet med et på nogle måder vanskeligt liv.

Mennesker med en psykiatrisk diagnose er en af de grupper, der skiller sig ud med særlig alvorlige vanskeligheder. Som gruppe har de en markant lavere gennemsnitlig levetid end normalbefolkningen. For mænd ca. 20 år kortere og for kvinder ca. 15 år (Wahlbeck et al. 2011). Mennesker, der er diagnosticeret med skizofreni, har en tilsvarende forkortet levetid.

## Årsager til uligheden

Baggrunden for den kortere levetid blandt mennesker med en skizofreni diagnose kan for en del tilskrives selvmord og ulykker (Nordentoft, Krogh, Lange og Moltke 2012). Somatiske sygdomme er dog årsag til 60 procent af alle dødsfald, hvoraf hjertekarsygdomme er den hyppigste dødsårsag (Speyer et al. 2016). Inden for alle somatiske sygdomskategorier er den gennemsnitlige levetid kortere end hos befolkningen som helhed (Nordentoft, Krogh, Lange og Moltke 2012). Det er anslået, at de væsentligste årsager til den gennemsnitlige forkortede levetid som følge af somatisk sygdom er en usund livsstil, bivirkninger ved antipsykotisk medicinsk behandling, underbehandling af somatisk sygdom og en mulig genetisk sårbarhed (Speyer et al. 2016, Nordentoft, Krogh, Lange, Moltke 2012). Livsstil er i denne sammenhæng en betegnelse for faktorerne kost, rygning og niveau af bevægelse. Mennesker med en diagnose på en alvorlig psykisk sygdom adskiller sig fra befolkningen som helhed hvad angår livsstil. I runde tal er der dobbelt så mange der ryger, spiser usundt og er inaktive end blandt gennemsnitsdanskerne (Den Nationale Sundhedsprofil 2010).

I psykiatrien har der det seneste tiår været en øget opmærksomhed på forebyggelse af somatisk sygdom, og der er udviklet retningslinjer vedrørende monitorering og registrering af risikomarkører (Sekretariatet for Referenceprogrammer 2005, Sikker psykiatri 2014).

Både ud fra et sygdomsforebyggende og et sundhedsfremmende perspektiv er der en velbegrundet interesse for, at identificere direkte årsager til sygdom og dødelighed, da denne viden kan være grundlag for at iværksætte konkrete tiltag. Eksempler på relevante tiltag inden for det psykiatriske område er en gennemført ændring af lovgivning omkring pakningsstørrelser på smertestillende håndkøbsmedicin, hvilket har ført til færre selvmord og leverskader som følge af forgiftning (Rasmussen 2014, Hawton et al. 2013). Et andet eksempel er muligheden for at udarbejde retningslinjer om anvendelse af anti-psykotisk medicin med henblik på at undgå bivirkninger.

## **Komplekse og sammensatte årsager**

Lige så vel som det kan være velbegrundet at identificere enkeltstående og lineære årsager til sygdom og død, kan dette perspektiv være utilstrækkeligt. Når der fokuseres på enkeltfaktorer, er der en risiko for at overse deres samspil med andre betydningsfulde forhold. Et eksempel på, at nogle årsagsforhold kan overses, gælder sammenhængen mellem sociale relationer og dødelighed. Der har vist sig, at være en klar sammenhæng mellem disse to faktorer. Der er i 2010 foretaget en metaanalyse af sammenhængen mellem sociale relationer og tidlig død i almenbefolkningen. Her konkluderer forfatterne, at sociale relationers betydning for risikoen for død er sammenlignelig med andre velbeskrevne risikofaktorer, som alkohol og cigaretter, og at sociale relationer vejer tungere end risikoen ved fysisk inaktivitet og fedme (Holt-Lunstad, Smith & Layton 2010). Sociale relationers sammenhæng med helbredsforhold er dog ikke en velbeskrevet faktor, hvad angår risikoen for tidlig død blandt mennesker med skizofreni.

Sammenhænge bag den sociale ulighed i sygdom og levetid kan forstås ud fra en tankegang om samspil og kompleksitet. Fra tidligere tiders fokusering på enkeltårsager og årsags-virkningstænkning er der indenfor epidemiologien i stigende grad en tilslutning til ideen om multikausalitet (Gannik 2008). Sundhedsstyrelsen påpeger i rapporten Ulighed i sundhed – Årsager og indsatser fra 2011, at årsagerne til ulighed i sundhed (i denne sammenhæng ulighed i sygdom og dødelighed) er komplekse og skyldes et samspil mellem mange

faktorer (Diderichsen, Andersen & Manuel 2011). Forfatterne bag rapporten opstiller 12 determinanter grupperet under tre overskrifter, 'tidlige determinanter som påvirker social position og helbred', 'sygdomsårsager som påvirkes af social position' og determinanter som påvirker 'sygdomskonsekvenser'. Heller ikke disse determinanter angiver direkte årsagsforklaringer, men kan forstås som indikatorer på sammenhænge, der har betydning for helbredet, der blandt andet omfatter socioøkonomiske, strukturelle og institutionelle forhold.

Mennesker, der har en skizofrenidiagnose, er i høj grad berørt af et sådan samspil i årsagsforhold, som er af betydning for det somatiske helbred. De samme mennesker kan på en gang have dårlig livsstil, leve alene, tage antipsykotisk medicin og være uden for arbejdsmarkedet, hvilket alle er forhold, der statistisk set er forbundet med sundhedsrisiko. Som nævnt har der ikke været stor opmærksomhed på betydningen af sociale relationer i denne gruppe, men studier viser at mange lever alene. En opgørelse fra 2005 viser, at 12 procent mænd og 25 procent kvinder med sindslidelse<sup>16</sup> var samlevende eller gift, hvilket er mindre end halvt så mange som blandt personer uden en sindslidelse (Greve 2012). Hvad angår CHANGE deltagerne var det blot ni procent af kvinderne og atten procent af mændene, der levede i parforhold (Speyer 2017).

Sociale levevilkår er tilsvarende ulige hvad angår mennesker med en sindslidelse. Registerdata viser, at disse mennesker har en lav indkomst og lav beskæftigelsesgrad (Greve 2012). Indkomsten for mænd og kvinder med en sindslidelse var i 2005 omtrent halv så stor som den gennemsnitlige indkomst for mænd uden en 'sindslidelse'. Samme år var mere end 70 procent af mænd med en sindslidelse arbejdsløse eller uden for arbejdsmarkedet, mens tallene for mænd uden en sindslidelse var 14 procent. Blandt kvinder med en sindslidelse var der ligeledes betydeligt flere, der var ledige eller uden for arbejdsmarkedet, nemlig 62 procent, sat overfor kvinder uden en sindslidelse, hvor det tilsvarende tal var 19 procent (Greve 2012).

---

<sup>16</sup> Sindslidelse er her defineret som personer, der har været indlagt på et psykiatrisk hospital og fået en ikke-organisk diagnose samt haft kontakt med psykiatrien over en periode på mere end 2 år (Greve 2012, s. 100).

## Årsager på flere niveauer

Jeg har ovenfor nævnt nogle beskrivende statistiske sammenhænge. Disse sammenhænge oplyser ikke om årsagsforhold og om, hvorledes de forskellige årsagsforhold spiller sammen. For at tage et eksempel kan det forhold, at et menneske har en psykiatrisk diagnose ikke i sig selv forklare, hvorfor den pågældende spiser mere usundt. Der kan tænkes at være en række sandsynlige og velbegrundede sammenhænge. Særlige psykosociale vanskeligheder kan gøre det svært at købe ind og afstedkomme manglende energi til at lave mad. Men selv hvis sådanne sammenhænge bliver vist, mangler der viden om årsagerne til, at det er vanskeligt at købe ind. Som det var tilfældet blandt informanterne kan disse vanskeligheder være under indflydelse af måden hvorpå mennesker, der afviger fra samfundsnormen om normalitet, anskues og anskuer sig selv. Tal skaber med andre ord ikke forståelse for baggrunden bag menneskers handlinger. Forhold, der bidrager til at skabe ulighed i det fysiske helbred, kan forløbe på makro-, meso- og mikro-orienterede niveauer, og have strukturelle, kulturelle og politiske karakteristika (Lehn-Christiansen et al. 2016, Dybbroe 2016, Dybbroe, Land & Nielsen 2012, Glasdam 2009).

Vaner omkring rygning er desuden et eksempel på en livsstilsvane, der kun kan forstås meningsfuldt, hvis den anskues fra flere perspektiver, hvilket jeg har vist gennem afhandlingens analyser. Rygning er en af de enkeltfaktorer, der ud fra statistiske beregninger udgør den største risikofaktor for danskeres helbred (Sundhedsstyrelsen 2016). Desuden er rygning sammen med brug af alkohol den vigtigste faktor bag den sociale ulighed målt i sygdom og levetid (Diderichsen 2015, Iversen, Lund & Christensen 2011). Det er dog nødvendigt at spørge, hvad det er, der bevirker at cigaretrygning er en praksis, der i højere finder sted blandt nogle befolkningsgrupper. I nogle grupper er der en højere andel, der ryger end i andre, nemlig mennesker der har dårlig økonomi, lever alene, er uden for arbejdsmarkedet, har en kort uddannelse og / eller har en psykiatrisk diagnose (Nordentoft, Krogh, Lange og Moltke 2012, Scocozza 2009, Jensen 2007). Spørgsmålene er yderligere relevante, når undersøgelser viser, at socialt udsatte eller mennesker, der i forbindelse med en spørgeskemaundersøgelse placerer sig selv i kategorien 'vedvarende psykisk sygdom', i vid udstrækning har et ønske om at holde op med at ryge (Nordentoft, Krogh, Lange og Moltke 2012, Pedersen 2010).

Hvad angår at belyse sådanne sammenflettede årsagsforhold er forskning i menneskers erfaringer og bevæggrunde betydningsfulde.

Sygdomsforekomst og risiko relaterer sig desuden ikke blot til menneskers handlinger. Dette kan synes åbenlyst, men strukturelle forhold kan have en tendens til at blive overset. I relation til ovenstående eksempel med rygning kan det derfor være relevant at undersøge, hvad der er årsagen til at KOL, som ofte er en følge af cigaretrygning, er en af de kroniske sygdomme, der er lavt prioriteret i sundhedsvæsnet (Sheikh, Klarskov, Borre 2014). I tillæg skal det tilføjes, at KOL relaterer sig stærkt til socioøkonomiske forhold som uddannelsesniveau (Danmarks Lungeforening og Palliativt Videncenter 2013).

At sundhed simpelthen er ensbetydende med en sund livsstil kan på det nærmeste betragtes som en samfundsmæssig selvfølgelighed. Signild Vallgårdas komparative undersøgelse af sundhedspolitikker i de nordiske lande er en øjenåbner i den sammenhæng. I Danmark har sundhedspolitikken de seneste årtier fremhævet adfærdsrelaterede faktorer som årsager til ulighed i sundhed. En følge heraf er, at forebyggelsesstrategier har fokuseret på de såkaldte KRAM faktorer. Sverige og Norge har i højere grad lagt vægt på velfærdsstatens universelle ydelser som værende af betydning for sundhed, og indsatser har typisk haft et sigte, der rakte udover individet. I Sverige for eksempel indsatser der sigter mod at fremme menneskers social tryghed, indflydelse og deltagelse i demokratiske processer. I begge lande tilskrives det sociale og fysiske miljø en stor betydning for folkesundheden (Vallgård 2009).

## **Livsstilsperspektivet kan skabe problemer**

Årsagen til overdødeligheden blandt mennesker med en skizofrenidiagnose kan vanskeligt reduceres til livsstil. Overdødeligheden må ses i sammenhæng med mange faktorer, herunder strukturelle forhold. Vi ved, at bivirkninger ved den medicinske behandling og somatisk underbehandling er bidragsydere til uligheden i sygdomsbyrden. Begge forhold relaterer sig til politiske og strukturelle forhold.

På trods heraf blev livsstilsændringer i tilrettelæggelsen af CHANGE interventionen skønnet at være en 'faktor', der var lettere at modificere end de øvrige risikofaktorer (Speyer et al. 2016). Der er grundlag for at rejse spørgsmålstegn ved, at menneskers individuelle adfærd anses som værende mere hensigtsmæssig og lettere at påvirke end andre forhold. Retningslinjer omkring antipsykotisk medicinsk behandling synes i den sammenhæng vigtig, da denne medicin har alvorlige sundhedsskadelige følger (Daumit et al. 2008, Kahn et al. 2008).



Jeg har argumenteret for, at sammenflettede årsagssammenhænge på flere niveauer har betydning for den ringe helbredstilstand blandt mennesker, der er diagnosticeret med skizofreni. Denne synsvinkel sætter livsstilsperspektivet i relief, og det fremstår ikke som evident, at det er den enkeltes adfærd, der skal have første prioritet. Tværtimod synes det velbegrundet at overveje, om der kan være ulemper forbundet med at ansvarliggøre enkeltindivider, ikke mindst når væsentlige risikofaktorer er knyttet til forhold, det kan være vanskeligt at ændre alene.

Det er fra flere sider og med forskellige argumenter blevet fremhævet, at forebyggelsesarbejde med et livsstilsperspektiv kan have negative konsekvenser. En sådan indsats kan i sig rumme en moraliserende dimension (Mik-Meyer 2014, Glasdam 2009). 'Rigtig' livsstil er fra flere sider blevet fremhævet som en samfundsmæssige norm på linje med en ny religion. I så fald bliver sundhed ikke alene et middel til et godt liv, men til det gode og attraktive liv i sig selv (Nielsen 2015, Brinkmann 2010). Andre har fremhævet, at de gældende normer for et sundt liv ikke er neutrale, men knyttet til kulturelle forskrifter forbundet med særlige sociale gruppers værdier, her ikke mindst middelklassens værdier. Dette indebærer en risiko for indirekte, at miskreditere andre præferencer og opfattelser af et godt liv (Aamann 2016, Glasdam 2009). En usund livsstil og en krop, der afviger fra idealet, kan i konsekvens heraf bidrage til udskillelses- eller stigmatiseringstendenser (Glasdam 2009, Larsen 2009, Larsen & Brinkkjær 2008). Sidstnævnte argument underbygges af, at der i de senere år i den vestlige verden har været en stigende tendens til diskrimination og stigmatisering af mennesker på grund af overvægt. En diskriminering der endda også kommer til udtryk i sundhedsprofessionelle holdning til deres patienter (Puhl & Heuer 2009). Sundhedsforskrifterne kan ses som en risiko for opdeling af mennesker i et A- og et B-hold, og dermed som medvirkende til udskillelse og stigmatisering af de 'usunde' (Brinkmann 2010). Dette kan have særligt alvorlige følger for mennesker med en skizofrenidiagnose, da mange i denne gruppe ikke alene fraviger normerne for den 'sunde krop'. Mennesker med en skizofrenidiagnose er i forvejen på andre områder underlagt samfundsmæssige stigmatiseringsmekanismer (Holm 2014, Jacobsen, Martin, Andersen, Christensen & Bengtsson 2010, Borg 2007).

I relation til mennesker med en skizofrenidiagnose må livsstilsperspektivet yderligere problematiseres som følge af den manglende effekt af CHANGE-livsstilsinterventionen (Speyer et al. 2016).

Kvantitative og kvalitative undersøgelser af andre befolkningsgrupper, der kan betegnes som socialt udsatte, har tilsvarende vist, at det ikke, eller kun i meget begrænset omfang, er lykkedes at skabe individuelle adfærdsændringer via specialiserede indsatser (Christensen, Kristensen, Malling 2015, Ytting 2014, Kristiansen, Munch-Petersen, Diderichsen & Krasnik 2007). Årsagerne til en manglende effekt er mange. Kvalitative undersøgelser peger på, at de involverede deltagere i interventionerne anser andre udfordringer og projekter i hverdagen som mere relevante (Sundgren, Hallqvista & Fredriksson 2016, Christensen, Kristensen & Malling 2015, Jensen 2007). En anden synsvinkel der fremføres er, at også ønskede forandringer af hverdagens vaner er forbundet med betydelig ambivalens og træghed. (Nordentoft, Krogh, Lange & Moltke 2012, Forsberg, Lindqvist, Bjorkman, Sandlund & Sandman 2011, Moltke 2010, Grøn 2005).

Eftersom livsstilsindsatser målrettet særlige grupper tilsyneladende ikke har en effekt, der kan måles kvantitativt, kan de negative konsekvenser, et fokus på livsstil måtte have, altså ikke – heller ikke ud fra en medicinsk sundhedsforståelse - blot betragtes som en pris, der må betales, hvis uligheden skal bekæmpes. Livsstilsindsatser lægger snarere nye dimensioner oven i de problemstillinger, der i forvejen er forbundet med at blive betragtet som tilhørende en udsat gruppe.

## **Opsummerende om ulighed og livsstil**

For at opsummere, er min hensigt med denne omtale af somatisk helbred, forebyggelse og livsstil i en psykiatrisk kontekst, dels at fremhæve, at fysisk sygdom og tidlig død er påtrængende problemstillinger. Jeg ønsker samtidig at fremhæve, at livsstil er et løsningsperspektiv, der indebærer en risiko for at skabe yderligere problemer for mennesker, der i forvejen befinder sig i en udsat position.

## **Sundhed i hverdagen**

I det følgende vil jeg indkredse afhandlingens sundhedsperspektiv som udgangspunkt for at undersøge informanternes erfaringer. Erfaringer med at skabe forandring af vaner af betydning for sundhed og erfaringer med at deltage i CHANGE.

Som det er illustreret i det foregående, findes der mange og indbyrdes forskellige opfattelser af, hvad sundhed og et sundt liv er. Lektor i etnologi Lene Otto formulerer det således, at sundhed hverken lader sig reducere til fravær af sygdom eller til den kulturelle betydning, begrebet tillægges

Biologi og kultur er sammenvævet således, at sundhed på én gang er kulturelt produceret og personligt erfaret. Det biologisk-fysiske og det kulturelle er altså ikke adskilte dele af virkeligheden (Otto 2009, s. 35).

Otto uddyber, ' ... fordi sundhed i sig selv *intet* er, men omfatter *alt*, hvad vi gør i sundhedens navn ...' Sundhed som begreb 'udfyldes' i mit perspektiv af den teoretiske position, den forstås på baggrund af.

Når jeg i det følgende nærmer mig sundhed som en vinkel i forståelsen af mit felt, er hverdagslivet mit afsæt. Teori om hverdagslivet rummer sammenhængen mellem enkelte menneskers konkrete liv og de samfundsmæssige forhold, dette liv indgår i og præges af. Med dette perspektiv på sundhed overskrides sundhed og livsstil som individuelle projekter.

I første omgang vil jeg opholde mig ved sundhed som et perspektiv om forandring, og derefter diskutere en erfaringsorienteret og kontekstuel forståelse af sundhed. Hverdagslivet er i denne sammenhæng den centrale arena for at undersøge og forstå sundhed.

## Muligheden for livsudfoldelse

Et perspektiv om en bedre sundhed rejser ikke alene en række spørgsmål om hvad, hvordan og hvorfor. Sundhedsperspektivet åbner muligheder. Otto udtrykker det således, at sundhed foruden funktionsduelighed også

... giver associationer til mere udefinerbare fornemmelser af liv, livskvalitet, livskraft, vitalitet og en følelse af velvære og lykke (Otto 2009, s. 32).

Denne formulering kan jeg tilslutte mig i den forstand, at sundhed kan forstås som en ramme for håb, intentioner og visioner om et mere tilfredsstillende liv, uden at sundhed dermed forstås som noget absolut eller som en særlig ideel tilstand mennesker kan opnå. Når sundhed forstås som en mulighed, kan begrebet bidrage til at skærpe blikket for de potentialer og sprækker, der ellers kan fortabe sig i hverdagens rutiner og trivialiteter. Hermed skærpes blikket desuden for forhold, der kan hindre vitalitet, livskraft og velvære, og indsnævre menneskers magt over deres tilværelse. En sådan opfattelse af sundhed ligger i forlængelse af det, jeg i det følgende kapitel om hverdagslivet betegner som hverdagens dialektik. Sygdom, ekskluderende normer og ulige

sociale levevilkår udgør begrænsninger i hverdagen. Når sundhed dagsordensættes, kan det potentielt bidrage til at gøde jorden for ønsker om et godt helbred og et sundt liv, og dermed for modstand og for visioner om en anderledes hverdag.

## **Erfaringsbaseret forståelse af sundhed**

Erfaring og kontekst er to centrale nedslag i min sundhedsforståelse. Jeg vil inddrage sygdomsforståelserne hos henholdsvis professor i filosofi Uffe Juul Jensen og lektor i almen medicin Dorthe Gannik i en uddybning af begrebernes betydning. Mit ærinde er at indkredse min forståelse af sundhed, men jeg anser som tidligere nævnt sygdom som et væsentligt element af betydning for sundhed, omend de to begreber ikke blot kan forstås som hinandens modsætninger.

Jensen betragter ud fra en filosofisk tilgang sundhed og sygdom som erfaring (Jensen 2006). Hans sygdomsforståelse kan ses som en modsætning til en medicinsk forebyggelsestænkning, hvor sygdom er at betragte som et problem, en identificeret, afgrænset fejl eller mangel i kroppens organisme, der kan forebygges, bedres eller rettes op gennem behandling og andre interventioner. Ifølge Juul Jensen repræsenterer den medicinske tænkning en objektgørelse af sygdom, der overser sygdommen som den erfares af mennesker. Sygdom kan ikke forstås uafhængig af patientens samlede livssammenhæng, den kontekst livet leves i. Juul Jensens alternativ er at forstå sygdom som erfaring. Her skal erfaring ikke forstås som oplevelser mennesker har, når noget finder sted eller som hændelser, der overgår personen. I filosofien er erfaringsbegrebet omdiskuteret. En empiristisk og positivistisk tradition forstår erfaring som noget man *oplever*. I modsætning hertil betragter Jensen erfaring som noget mennesker *gør sig*, bundet til dets aktiviteter og praksis (Jensen 2006). Juul Jensen bruger den sygehistorie, patienten fortæller i konsultationen som et eksempel på en formidling af sygdom som erfaring. Han fremhæver, at den erfaringsbaserede sygehistorie må have lige så vægtig en status af viden, som lægens medicinske forståelse.

Gannik anskuer i lighed med Jensen erfaring og kontekst som udgangspunkt for at forstå menneskers sygdom (Gannik 2005). Hvor Jensen anskuer patientens sygehistorie som et eksempel på inddragelse af dennes subjektive erfaringer, fremhæver Gannik kasuistikken som en mulighed for at indfange det kontekstafhængige helhedssyn (Gannik 2008).

Ganniks centrale argument er, at sygdom er indlejret i menneskers sociale liv. Sygdom er noget der opleves, eller med Jensens termer - der i øvrigt ikke står i modsætning til Ganniks - erfares. Når fysiske problemer ikke længere kan håndteres og rummes inden for det liv, det enkelte menneske lever, registreres og fortolkes de som tegn på sygdom. Livssituationen forstået som en kontekst er altså af betydning for, om den pågældende føler sig syg og søger behandling. Den biomedicinske sygdomsforståelse er, ifølge Gannik, begrænset i den forstand, at den ikke tager højde for situationskonteksten, for aktørperspektivet, tidsperspektivet og den individuelle gyldighed (Gannik 2008).

I et interview omtaler Gannik det netværk af fænomener, der spiller sammen, når mennesker oplever reaktioner som ubehag og smerter i kroppen

... der er processer i kroppen, som foregår parallelt, og som interagerer, og måske sker det under forløbet, at der opstår en tilstand, der ligner en diagnose, men der er ikke regler for, at alle tilstande skal kunne ordnes i diagnoser (Jansbøl & Johansen 2009, s. 13).

Når Gannik bruger betegnelsen 'processer der finder sted i kroppen', forstår hun ikke sygdom som noget essentielt eller som det, Jensen betegner som en objektgørelse. Men hun gør opmærksom på, at sygdom involverer kropsforandringer.

Men at sige, at kroppen har et sprog, at den udtrykker sig diffust, at der er forskellige kropsforandringer, det er ikke essentialisme. Og kroppen har rent faktisk et fysisk-kemisk sprog. Hvis jeg smiler til dig, så sker der noget inde i mit hoved, med både tanker og følelser, som også er en fysiologisk hændelse, i mit ansigt og i min krop (Jansbøl & Johansen 2009, s. 13).

Såvel Jensen som Gannik inkluderer i deres forståelser af sygdom både den subjektive og kontekstuelle erfaringsdimension og de biologiske processer. De indtager en forståelse, hvor sygdom hverken er at betragte som relativistisk eller essentiel (Jansbøl & Johansen 2009, Jensen 2006). Sygdom er derimod integreret i menneskers liv som levede erfaringer og samtidig som biologiske kropslige processer, der kan intervereres overfor gennem behandling og forebyggelse. Omend de ikke bekender sig til en biomedicinsk sygdomsopfattelse, afviser de ikke, at sygdom kan forstås og behandles under traditionelle medicinske diagnoser. Ifølge Jensen kan de to sygdomsforståelser ikke bare ses som et subjektivt og et objektivt perspektiv på det samme fænomen, og de er heller ikke noget fuldstændigt forskelligt, men forankret i to forskellige paradigmer (Jensen 2006).

De erfarings- og kontekstforståelser, jeg her har redegjort for, hænger sammen med afhandlingens øvrige teoretiske og metodologiske grundlag. I kapitel 5 har jeg beskrevet mit syn på kontekst som 'hverdagslivets sammensatte sociale situationer, der finder sted og skabes i en kombination af menneskers praksis og de materielle omgivelser, begge dele forbundet med psykologiske, samfundsmæssige og kulturelle aspekter. Konteksten er knyttet til mennesker, deres erfaringer og deres kroppe samt til materielle omgivelser, der i sig selv medbringer iboende kvaliteter i mødet med mennesker'.

Denne brede forståelse af kontekst ser jeg som et godt udgangspunkt for at forstå sundhed og sygdom i mine informanternes hverdagsliv. Sagt med andre ord er menneskers oplevelser af, om de er syge eller omvendt lever et tilfredsstillende og sundt liv under indflydelse af hverdagslivets betingelser, af den kontekst de lever i. Den oplevede sundhed er altså ikke en en-til-en gengivelse af hverdagslivets vilkår.

Som illustration af denne pointe vil jeg henvise til Elses besværede vejrtrækning, som omtalt i det foregående analysekapitel. Else tillagde ikke sit vejrtrækningsbesvær nogen alarmerende betydning. Som beskrevet udskød hun, på trods af anbefalinger om det modsatte, sit besøg hos lægen til fordel for et besøg på det lokale værtshus trods det, at hun i en længere periode havde haft feber og åndenød. Hun prioriterede tilsyneladende at gennemføre de handlinger, der havde højst prioritet i hendes hverdag. Dermed hævder jeg dog ikke, at de fysiske symptomer var uden betydning i Elses oplevelse af sin hverdag.

Opsummerende er den beskrevne kontekstuelle og erfaringsbaserede sygdomsforståelse et for afhandlingen relevant udgangspunkt for at forstå informanternes sygdom og sundhed, som noget kombineret fysisk-biologisk, samfundsmæssigt og kulturelt. Denne kontekstuelle helhedsforståelse af sygdom og sundhed er mit afsæt for at bringe informanternes hverdagslige erfaringer i centrum. Sundhedsforståelsen overskrider en objektiverende interesse for symptomer og diagnoser uden at ekskludere de tilstande, der kan beskrives med disse termer. Jeg finder i denne argumentation grundlag for, at lade afhandlingens interesse for et tilfredsstillende hverdagsliv afløse målet om at reducere sygdomsrisikoen. Jeg afviser ikke berettigelsen af målsætningen om at reducere risikoen for somatisk sygdom, men vælger et andet perspektiv på hverdagslivets problemstillinger og muligheder.

## Sundhed og psykisk sygdom

Jeg har gennem mine analyser vist, at informanternes psykosociale problemer, og måden hvorpå disse problemer forstås, har en betydningsfuld indflydelse på deres hverdag. I den foregående tekst har jeg reflekteret kritisk over livsstilsperspektivet og dette perspektivs konsekvenser. Jeg vil tilsvarende i den følgende tekst diskutere de betydninger, en psykiatrisk diagnostisk tænkning kan have for hverdagen.

### **Psykiatriske diagnoser kan skabe problemer**

Fra forskellig side og med forskellige argumenter er det fremført, at diagnosticering af psykosociale problemer i sig selv kan have problematiske følger. I lægevidenskabelige kredse pågår aktuelt en diskussion af især skizofrenidiagnosens berettigelse. Der henvises blandt andet til diagnosens mangelfulde videnskabelige grundlag, og til at diagnosen tillige har stigmatiserende følger (Van Os 2016, Cooke 2014, Bracken 2012). Den hollandske psykiater Jim van Os har været en fremtrædende kritiker, og han er fortaler for, at fjerne skizofrenidiagnosen fra Verdenssundhedsorganisationens (WHO) klassifikation af sygdomme og andre helbredsrelaterede lidelser, ICD 10 (Van Os 2016). Han er initiativtager til manifestet 'Schizophrenia does not exist' (Psychosenet.nl). I Danmark pågår en tilsvarende diskussion. Her har eksempelvis psykiater Merete Nordentoft fremført, at skizofrenidiagnosen hverken bidrager til at forstå det prognostiske forløb eller årsagerne til de tilstande, der aktuelt betegnes som skizofreni. I forlængelse heraf udtaler hun at, 'Det ville være en lettelse at slippe af med betegnelsen, for den fastlåser folk' (Ringgaard 2016). Som alternativ fremhæver Nordentoft i lighed med blandt andet van Os, at særlige tilstande klassificeres på et spektrum af psykoser (Ringgaard 2016).

Forslaget om at lade skizofrenidiagnosen erstatte af et psykosespektrum udtrykker en betydningsfuld åbning for forståelsen af menneskers differentierede livsforløb og oplevelser. I afhandlingens erfaringsperspektiv er det relevant at søge at forstå menneskers oplevelser i en helt anden ramme, end den diagnostiske og sygdomsorienterede. Diagnoser kan anskues som kategorier, der kan bidrage til at skabe forståelse af subjektive oplevelser. De kan både bidrage til menneskers forståelse af sig selv, og omverdenens forståelse af deres problemstillinger. Men de diagnostiske kategorier rummer nogle oplagte begrænsninger i kraft af, at de sætter særlige menneskelige oplevelser og oplevelsesformer ind i en sygdomskontekst. Oplevelser og tilstande, der beskrives

som psykotiske eller som symptomer på skizofreni, kan for nogle personer og i nogle perioder være stærkt skræmmende, intense, oprivende og begrænsende for hverdagen, men kan i andre tilfælde eller i andre perioder have andre betydninger. Spørgsmålet er ikke alene, om den psykiatriske diagnose er dækkende. Selve det at diagnosticere særlige tilstande indebærer en sygeliggørelse af nogle oplevelsesformer, der også meningsfuldt kan forstås på andre måder. Inden for samfundsvidenskaberne har der gennem de seneste år været en diskussion af diagnoser i almindelighed og af psykiatriske diagnoser i særdeleshed. En række forskere har problematiseret stigningen i antallet af mennesker, der diagnosticeres med en psykisk lidelse (Brinkmann 2014). Et af argumenterne har været risikoen for at indsnævre grænserne for det almene. I relation til skizofreni er det blevet anfægtet, at oplevelser som at høre stemmer, i deres grundlag nødvendigvis er udtryk for sygdom (Jensen 2016, Ringer 2016, Ringer 2014). Forskning har i modsætning hertil vist, at fænomener, der kategoriseres som psykotiske, også optræder hos mennesker, der ikke forstår sig selv eller af omgivelserne forstås som syge. Forskning viser eksempelvis, at op til 10 procent på et tidspunkt i deres liv hører, at stemmer taler til dem, hvilket er langt flere end de, der får en diagnose for psykose (Cooke 2014). Diagnostik tænkningen kategoriserer i denne optik det særegne eller særlige, med en begrænset interesse for dette særegnes subjektive betydning. Dette blik er blevet kritiseret for at være udtryk for en deficiitænkning, hvor det særegne alene defineres ved at være et problem (Haper & Speed 2012, Borg 2007). Det er i forlængelse heraf fremført, at diagnosticeringen af særlige mentale tilstande berører alle mennesker i kraft af, at normaliteten dermed begrænses. Den norske filosof Lars Svendsen skriver således

Den psykiatriske diskurs – med dens tiltagende patologisering af almindelige menneskelige tanker, følelser og handlinger – er langsomt ved at blive en så stor del af det fælles kulturelle tankegods, at de fleste mennesker i stadig større udstrækning bliver tilbøjelige til at stemple selv mindre individuelle afvigelser som udtryk for noget sygeligt (Svendsen 2010, s. 58).

Svendsen trækker på Goffmans forståelse af stigma og fremfører, at diagnosticering sat på spidsen er stigmatisering (Svendsen 2010). Stigmatiseringsprocesser indebærer ydermere en risiko for, at mennesker, i kraft af at de får en diagnose, i deres egen selvopfattelse bliver denne diagnose. Hermed identificerer de sig med og handler efter de fordomme, de udsættes for (Det etiske råd 2016, Svendsen 2010). Der kan med andre ord forekomme selvstigmatiseringsprocesser.



## Komplekse årsagsforhold på flere niveauer

Jeg har i det ovenstående være optaget af den rolle, kulturelle forståelser af psykosociale problemer spiller for hverdagslivet. Jeg har tidligere i mine analyser omtalt sociale forhold blandt feltets informanter og disse forholds betydning. Deltagerne i CHANGE var i lighed med det generelle billede også ringe stillet, hvad angår indkomst og tilknytning til arbejdsmarkedet (Speyer 2017). Som det er tilfældet med fysiske helbredsproblemer, er der en social ulighed i forekomsten af problemstillinger, der diagnosticeres som psykisk sygdom. Flere studier viser, at der er sammenhæng mellem indkomstulighed og psykisk sygdom (Read 2010). Et svensk studie fra 2017 viser sammenhæng mellem udvikling af psykisk sygdom og økonomisk status i opvækstfamilien (Björkenstam et al. 2017). Og traumer i barndommen viser sig tilsvarende at være relateret til alvorlig psykisk sygdom (Trauelsen 2015). Flere studier viser desuden, at sociale og strukturelle forhold er af betydning for at komme sig oven på perioder med store psykosociale vanskeligheder (Topor 2016, Haper & Speed 2012, Neidel 2011, Topor, Borg, Girolamo & Davidson 2009, Borg 2007). Socioøkonomiske forhold spiller på kompleks vis sammen med psykosociale problemers opkomst og udtryk, som jeg har vist hvad angår fysiske helbredsproblemer.

## Erfaringsbaseret forståelse af skizofreni

Afhandlingens interesse er informanternes subjektive erfaringer, også når det gælder de tilstande og oplevelser, der, hvis de opfylder særlige kriterier, betegnes som skizofreni. Jeg henviser her tilbage til Gannik og Jensens erfaringsbaserede tilgang til sygdom. Deres interesse er som nævnt at overskride den objektivering af tilstande, der finder sted i kraft af diagnosticering, og at rette opmærksomheden mod, hvorledes disse tilstande erfares og tilskrives mening af mennesker situeret i en særlig livskontekst. Det skal i forlængelse heraf tilføjes, at menneskers erfaringsbaserede forståelser af deres situation i min optik ikke blot skal ses som udtryk for individuelle valg. Det står ikke den enkelte frit for at vælge deres egen identitet og selvforståelse, lige som det heller ikke er tilfældet hvad angår omgivelsernes forståelse. Pernille Mørch Jensen, cand. pæd. i antropologi, har argumenteret for, at mennesker tilbydes særlige kulturelle forståelser af deres situation, herunder forståelser af psykisk sygdom, og her er det væsentligt, at nogle forståelser er mere fremtrædende og magtfulde end andre. Hun argumenterer i forlængelse heraf for, '... at give plads til alternative, og efter min mening, mindst lige så valide fortællinger'

(Jensen 2016, s. 79). Dette er en pointe, jeg kan tilslutte mig i forlængelse af afhandlingens interesse for informanternes egne forståelser.

Jeg vil supplerende motivere denne vinkel. Forfatteren Olivia Nordenhof foretager i en kronik et tilbageblik på sit eget forløb i psykiatrien (Nordenhof 2016). Den pointe jeg vil uddrage fra kronikken er vigtigheden af, at sundhedsprofessionelle udviser interesse for den betydning, mennesker tilskriver deres oplevelser. I Nordenhofs tilfælde, hvilken betydning hun tillagde de oplevelser, der var årsagen til, at hun var i behandling.

Nordenhof lægger til grund, at hun fik en uundværlig hjælp fra professionelle, blandt andet i kraft af støtte til at løse en række forhold omkring sine sociale livsomstændigheder. Dog oplevede hun en manglende interesse for den betydning, hun selv tillagde sine oplevelser. Disse oplevelser var årsag til en stigende og massiv medicinering med store bivirkninger og afhængighed, men uden egentlig effekt på hendes 'symptomer'. Nordenhof skriver, at hun og personalet ikke betragtede de særlige oplevelser, hun havde på samme måde

Jeg tror det hænger sådan sammen, at de oplevelser og udtryk, der kom til at afgøre, at jeg fik min diagnose, ikke af mig selv blev betragtet som mit problem (Nordenhof 2016, s. 17).

Disse 'oplevelser' og 'udtryk' beskriver hun som følger

Sommetider, når jeg er alene hjemme, mærker jeg, at der er nogen bag mig. Så bevæger jeg mig kun med ryggen mod væggen, forlader måske ikke min lejlighed i flere dage, for jeg mærker, at der står nogen uden for døren og venter på mig, så fornemmer jeg, at ryggen allerede er taget, at det allerede sidder i ryggen, og jeg må lægge mig og vride mig, det kan tage kortere tid eller længere tid, men så kommer udmattelsen (Ibid.).

Nordenhof fremhæver, at de beskrevne oplevelser kunne være udmagrende, hvilket havde været tilfældet gennem hele hendes livsforløb, men at oplevelserne

... lige så vel kan være venligtsindede og beroligende som det kinesiske børnekor, jeg fortæller om, der sommetider begynder at synge for mig, og det føles som en beskyttende bue om ansigtet (Ibid.).

De beskrevne oplevelser har således mangeartede betydninger, herunder hvad jeg udefra forstår som intenst ubehagelige. Men ifølge Nordentoft er det

... meningsløst at betragte dem som et invasivt og entydigt fremmedlegeme, som skal fjernes (Ibid.).

Nordenhof anser ikke personalets manglende interesse for, hvorledes hun erfarer verden, som uvilje, men som forårsaget af troskab mod en diagnostisk tænkning.

I denne sammenhæng ønsker jeg at fremhæve tre forhold. For det første, at de mangeartede subjektive betydninger af Nordenhofs udtryk og oplevelser, hvoraf nogle, men ikke alle og til hver en tid, var udmagrende. For det andet, at de nævnte oplevelser ikke af hende selv blev betragtet som det afgørende og entydige problem, hvorfra andre problemer stammede. Og for det tredje, at det ikke var personalets vilje til at hjælpe hende, der manglede, men deres professionelle forankring i et medicinsk paradigme.

I forlængelse af en erfaringsorienteret tilgang til menneskers erfaringer ønsker jeg at bruge Nordenhofs eksempel som anledning til, at jeg selv i mine analyser søger størst mulig nysgerrighed og åbenhed overfor informanternes egne betydningstilskrivninger af deres oplevelser.

## Opsummerende

Jeg vil i den sidste del af kapitlet skifte perspektiv ved at placere min forståelse af krop og sundhed i en teoretisk ramme, der ligger inden for afhandlingens generelle teorigrundlag.

Jeg vil fremhæve pointerne i det foregående som overgang hertil. Min pointe er, at det har konsekvenser, ud fra hvilket videnskabeligt grundlag fænomener omkring sundhed og sygdom anskues. Denne betydning omhandler menneskers selvforståelser og kulturelle forståelser af disse menneskers livssituation. Det teoretiske grundlag for at forstå sygdom og sundhed har tillige konsekvenser for, hvorledes årsagssammenhænge forstås, samt for hvorledes fænomener bedst muligt løses eller håndteres, både subjektivt og samfundsmæssigt.

Jeg har argumenteret for, at forståelser af fænomenernes karakter og tilgrundliggende årsagssammenhænge mødes i menneskers hverdagsliv. Ofte på konfliktfyldt vis. Både hvad angår menneskers fysiske og mentale sundhed har jeg fremhævet perspektivet om en tilfredsstillende hverdag som produktivt. Dette perspektiv er uafviselig meget bredt. Det har dog den fordel, at det skaber grundlag for både at overskride en objektiverende forståelsesramme, samt for at inddrage hverdagslivet i dets helhed. En helhed der rummer subjektivt livshistoriske, materielle og kulturelle dimensioner.

## Den syge og den sunde krops ontologiske status

Før jeg går over til at placere min forståelse af sundhed, sygdom og krop i et ontologisk landskab, vil jeg introducerende slå en lille krølle, hvad angår opfattelser af psykisk sygdom inden for de to teoritraditioner, afhandlingen som helhed trækker på. Nemlig henholdsvis en fænomenologisk og en psychosocietal tradition.

### **Psykisk sygdom, socialisation og fænomenologi**

En psycho-societal forståelse af psykisk sygdom trækker på Lorenzers udviklingsteori. Noget forenklet kan denne udlægges som, at psykopatologi og barnets socialisation er snævert knyttet til hinanden. Her tænkes først og fremmest på den primære socialisering. I tilfælde, hvor barnets behov ikke imødekommes adækvat, er der i denne forståelse risiko for udvikling af psykiske lidelse (Hansson 2005, Nielsen 2002). Her trækker Lorenzer som tidligere vist på Freuds udviklingsforståelse, hvilket er en udviklingsforståelse, som jeg har søgt at nuancere. Jeg har fremhævet en iboende teoretisk risiko for at overse mulighederne for bevægelighed og forandring gennem menneskers livsforløb. Min argumentation har som konsekvens, at jeg tilslutter mig Lorenzers forståelse af, at naturgrundlaget har betydning for udvikling af mental sundhed og 'sygdom'. Her med en forståelse af naturgrundlaget som principielle strukturer i barnets udviklingsproces. Men jeg ønsker at argumentere for en større åbenhed, hvad angår karakteren og betydningen af denne udvikling eller med andre ord, af dette naturgrundlag.

Hvad angår fænomenologien findes en veludbygget psykiatrisk tradition, der betragter skizofreni som en gennemgribende forstyrrelse af selvet, konstitueret på prærefleksivt kropsskemaniveau (Parnas & Henriksen 2014, Fuchs 2010, Fuchs & Schlimme 2009). Heraf følger at 'skizofrene' betragtes som værende i verden på en grundlæggende anderledes måde end andre. I denne tradition hviler sygdommen på en kombination af neurofysiologiske dispositioner og psykologiske udviklingsforhold. Følgen heraf er en forståelse af skizofreni som et biologisk influeret relativt statisk fænomen, som det er muligt og hensigtsmæssigt at foretage en objektiv vurdering af (Parnas, Møller, Kircher, Thalbitzer & Jansson 2005).

Jeg forstår begge nævnte positioner som problematiske, uden jeg dog ønsker at underkende betydningen af kroppens materialitet og biologi. Men jeg ser

også inden for disse traditioner en risiko for en objektivisering og naturalisering af psykisk sygdom.

## Kroppens status

Jeg vil omtale min forståelse af kroppens ontologiske status, for at relatere de ovenstående diskussioner af sygdom og sundhed til såvel grundantagelsen om det kropslige subjekt, som til informanternes konkrete oplevelser af deres krop. Hvad er motivet bag et for informanterne karakteristisk ønske om at tabe i vægt eller som for Emils vedkommende at blive fejlfri hvad angår psykisk sygdom?

Menneskers fysiologiske, biologiske krop og kroppens kapaciteter og funktionsmåder har en betydning for menneskers sygdom og sundhed. Spørgsmålet er dog hvilken betydning og i hvilken betydning ordene krop, sygdom og sundhed.

Sociologen Brian Turner har bidraget til at dagsordensætte kropslighedens betydning inden for sociologien. I relation til sygdom skriver Turner

... sygdom er et kulturelt paradoks. Den synes så at sige at være i naturen, men den er også nødvendigvis dybt social (Turner 1992, s. 183).

Jeg vil diskutere, hvorledes jeg skal forstå dette paradoks og altså den krop, der hos informanterne bliver påvirket af sygdom og ubehag – eller opleves med velbehag og energi.

Min motivation for igen, på dette tidspunkt i afhandlingen, at bringe kroppens grundlæggende beskaffenhed på banen, er ikke at *diskutere* min teoretiske position op imod andre teoretiske positioner eller kritisere disse kropsforståelser. Det er derimod min hensigt, at *placere* mit eget ståsted i et teoretisk landskab af kropsforståelser.

## Ophævelse af de klassiske dikotomier

Med mit teoretiske udgangspunkt søger jeg at overvinde centrale og svært overkommelige dikotomier, der populært kan formuleres som adskillelsen af natur – kultur, krop – psyke og subjekt – objekt.

I socialisationsteorien søges natur – kultur dikotomien ophævet gennem tilstedeværelsen af forhold som drifter, engrammer, behov og rytmer, biologi og fysikalitet, der betegnes som samfundsmæssiggjort natur. I kraft af samfundsmæssiggørelses tænkningen ophæves også krop – psyke dikotomien.

Kritiske øjeblikke, der også må ses i lyset af socialiseringsprocesser, sætter både fysiologiske, følelsesmæssige og erkendelsesmæssige spor. Dermed anerkendes 'virkelighedens' eksistens, som dog altid forstås gennem en hermeneutisk fortolkning. I kraft af hermeneutikken ophæves subjekt – objekt dikotomien.

Dikotomierne krop – psyke, natur – kultur, og subjekt - objekter ophæves i mine øjne endnu mere basalt og ubrydeligt forenet med Merleau-Pontys kropsfænomenologi, og altså med et fænomenologisk videnskabsteoretisk standpunkt. Modsætningerne i de nævnte begrebspar ophæves i fænomenologien i kraft af, at verden ganske enkelt erkendes i kraft af kroppen med udgangspunkt i det prærefleksive kropsskema. Krop og psyke er her sammenhængende. Erkendelsen bygger på perceptionen, der ikke ses som forankret i naturvidenskabelige årsagsforhold. Den blindes stok og fantomlegemet indgår i kropsskemaets reguleringer, og mennesket er i kraft af perceptionen ude i rummet og ude i tingene. Det på en gang kropslige og erkendende subjekt, kan ikke ses adskilt fra kulturen og dermed fra verden. Subjekt – objekt dikotomiens ophævelse kan illustreres i kraft af, at verden 'er' gennem subjektets perception.

## **Et teoretisk landskab af kropslighed**

Tilbage til Turner, som jeg nævnte ovenfor, og til min forståelse af kroppens status. For mere end 30 år siden formulerede Turner<sup>17</sup> en ontologisk distinktion i samfundsvidenskaberne mellem, hvad han betegnede som en fundamentalistisk og en antifundamentalistisk forståelse af kroppen (Turner 1992). Den fundamentalistiske tilgang tilstræber ifølge Turner, at forstå kropsliggørelsens fænomenologi med en inddragelse af kulturelle strukturer og samfundsmæssige processer. Den antifundamentalistiske tilgang lægger i modsætning hertil vægten på samfundsmæssige symboler, diskurser og praktikkens indflydelse på kropsligheden (Turner 1992). Turners distinktion er dels tænkt som en klargøring, men også som en opfordring til videreudvikling, hvad angår en teoretisk tilnærmelse mellem de to positioner. Turners pointe var ikke mindst, at de to positioner havde forskellige styrker afhængig af den konkrete forskningsinteresse.

---

<sup>17</sup> Body & Society udkom på engelsk i 1984 og var grundlag for en dansk udgave, der udkom i 1992.

Der er i de efterfølgende år sket en betydelig teoretisk udvikling, der blandt andet er repræsenteret ved teoridannelser som ANT, materialitets- og performanceteori (Shilling 2016, Turner 2012, Pink 2012, Pink 2009, Martin 2009, Damsholt, Simonsen & Mordhorst 2009, Shilling 2008). I afhandlingen har jeg især ladet mig inspirere af teoriudviklinger omkring opfattelsen af steder, atmosfære, emplacement og den sensoriske etnografi. (Pink 2012, Pink 2009, Martin 2009, Damsholt, Simonsen & Mordhorst 2009, Shilling 2008).

Turners opdeling kan siges at være både forældet og utilstrækkelig, men har dog den styrke, at den omend firkantet placerer krop og kropslighed i et videnskabsteoretisk landskab. Turner definerer dette landskab i på den ene side en poststrukturalistisk – socialkonstruktivistisk videnskabstradition, og på den anden side i den tradition, der ifølge Turner opponerer imod 'forestillingen om virkelighedens sociale konstruktion' og mener, at kroppen eksisterer uafhængigt af de diskurser, der repræsenterer den. Ifølge Turner, bedst repræsenteret af fænomenologien og retninger inden for antropologien (Turner 2012, Turner 1992).

Chris Shilling er som Turner sociolog. Han tager bolden op efter Turner og har bidraget til teoriudviklingen inden for feltet. Han foretager som Turner en opdeling og skelner mellem en naturalistisk og en konstruktivistisk tilgang, og anfører, at begge tilgange mislykkes med at overvinde dualismene. Shilling bygger videre på eksisterende teoridannelser i en intention om at undersøge, hvad han betegner som kroppen i sin egen ret (Shilling 2012)

These approaches recognize human embodiment as an emergent phenomenon, irreducible to its constituent elements, worthy of analysis in its own right (Shilling 2012, s. 103).

Ifølge Shilling forstås kroppen bedst som et ufærdigt biologisk og socialt fænomen (Shilling 2012). Kroppen er ikke fuldstændig formbar, og den 'naturlige' krop er altid og allerede influeret af kulturelle, historiske og sociale betydninger (Shilling 2012). Til beskrivelse af kroppens sammensathed sammenligner Shilling kroppens beskaffenhed med vand, der hverken kan reduceres til dets fysiologiske bestanddele eller til de ydre forhold, der påvirker dets tilstand eller fremtræden

Just as the qualities of water (e.g. its wetness, its capacity to flow) cannot be reduced to either its constituent elements (hydrogen and oxygen) or the social variables that may impinge upon its supply and demand... (Shilling 2012, s. 103).

Schilling fremhæver Norbert Elias som den teoretiker, der i kraft af sin figurationsteori er kommet længst med en sammentænkning af de biologiske, sociale og samfundsmæssige processer i det 'civiliserede' menneskes dannelse (Schilling 2012). Gennem sin undersøgelse af det vestlige menneskes civilisationsprocesser i værket *Über den Prozess der Zivilisation* fra 1939<sup>18</sup> beskriver Elias den historiske baggrund for det moderne menneske, en udvikling der har ført til individualisering, rationalisering og socialisering af kroppen (Elias 1978). Den europæisk historie er ifølge Elias præget af en stadig mere intensiv selvbeherskelse (Elias 1978). Villadsen (2007) skriver

Kroppen, lidenskaberne, indskydelserne og begæret underlægges en kraftigere selvkontrol i takt med civiliseringsprocessen – en proces der går fra middelalderen og frem... (Villadsen 2007, s. 92).

Elias pointe er, at udviklingen af skikke, manerer og normer for god opførsel og kulturel adfærd refererer mere eller mindre direkte til menneskers specifikke plads i samfundet (Elias 1978). Elias understreger, at netop det langstrakte historiske perspektiv er af betydning for at begribe det samfundsmæssige og kulturelle aspekt. Udviklingens tidsmæssigt vidstrakte forløb kan i modsat fald forlede til at forstå det eksisterende som statisk og biologisk determineret (Elias 1978).

I interessen for at forstå de historiske elementer i det, der senere kommer til at fremstå som naturligt og universelt, kan hans figurationsteori sammenlignes med Foucaults genealogi (Shilling 2012, Thing 2010, Villadsen 2007). Men i modsætning til Foucault insisterer Elias på, at kroppens biologisk betingede grundlag og de sociale processer er sammenvævede, i både de dannede og udannede kapaciteter af den menneskelige krop (Schilling 2012). Menneskets sprogindlæring bruges af Elias som et eksempel på sådanne sammenvævninger (Featherstone, Hepworth & Turner 1993). Sprogindlæringen hviler på barnets biologiske modning og på menneskets stærke disposition for at knytte sig til en gruppe. Mennesket har ifølge Elias et naturligt potentiale for kommunikation og orientering. Den sproglige læreproces sker i en samordning mellem det biologiske grundlag og den historisk specifikke, samfundsmæssige organisering af sociale gruppedannelser.

Elias bliver af flere betragter som inspirationskilde for senere betydningsfulde tænkere, heriblandt ikke blot for Foucault (Shilling 2012, Thing 2010, Villadsen 2007), men også for Bourdieu med dennes forståelser af kropslig praksis og habitusbegrebet (Schilling 2012, Thing 2010). Begge overser dog i følge

---

<sup>18</sup> Jeg har brugt den engelske oversættelse fra 1978.



Shilling den levede krops betydning og menneskers handlemuligheder (Pink 2015, Schilling 2012).

Den socialisationsteoretiske tænkning trækker på pointer fra det naturvidenskabelige paradigme, men ser disse pointer i et andet perspektiv. Et centralt argument er som bekendt, at krop, sygdom og sundhed må forstås som samskabelser mellem kultur og natur. Grundlæggende anerkendes kroppen i sin egen ret, hvilket implicerer at kroppens materialitet og de biologiske processer må medregnes. Således er bud på årsagsforhold, herunder årsager til psykosociale problemer, ikke at betragte som uvæsentlige, men netop sammenvævede på flere niveauer. Ikke alene sammenvævede i en fysiologiske neurologisk forstand, men også sammenvævede i den betydning problemstillinger tillægges. Sygdom må uagtet dens baggrund forstås som noget, der fortolkes subjektivt i en særlig kulturel og historisk kontekst. Kroppen og kropslige skavanker og ressourcer kan ikke forstås som afgrænset essens.

Den sidste inspirationskilde jeg vil nævne, er antropologen Thomas Csordas, der har argumenteret for embodiment som et paradigme for antropologien, med det han har betegnet som 'somatic modes of attention' (Csordas 2011, 2002, 1993). Tilgangen bygger på, at kroppen må forstås som

...the existential ground for culture – not as an object that is 'good to think', but as a subject that is necessary to be (Csordas 1993, s. 135).

Csordas kombinerer kropsfænomenologien med Bourdieus praksisteori, eftersom både Merleau-Ponty og Bourdieu har som intention at ophæve gængse dualiteter mellem krop – psyke og subjekt – objekt. Med Bourdieus habitusbegreb udvides fænomenologiens forståelse af embodiment til også at omfatte kollektive sammenhænge.

Antropologen Kathryn Geurts udfolder Csordas tænkning og fremhæver, at sensoriske erfaringer ikke blot kan forstås som en organisering af kulturspecifikke kategoriseringer og skemaer, men at analytiske kategorier som sprog, kognition, sansning, perception, kultur og kropslighed derimod må forstås som et komplekst og sammenklistret net (Pink 2015).

I relation til forskning i sygdom og sundhed er det med Csordas væsentligt ikke at fokusere på sygdommes kulturelle udtryk, forstået som repræsentation, men på hvorledes sygdommen subjektivt opleves og sanses, og at forstå organiseringen af disse sansninger som udtryk for kultur. Specielt er det en vigtig pointe, at det er ikke muligt at adskille subjektive perceptioner, kategorise-

ringer og forståelser fra kultur og samfund, og at relationen herimellem er gensidig og fortløbende.

## Mit ståsted i kropslandskabet

I relation til Turner og Schillings opdelinger (her taget under et) af det ontologiske kropslandskab tager både Csordas, Elias og Shilling udgangspunkt i, at kroppen må forstås i sin egen ret, og de understreger ligeledes alle samskabelsen mellem krop, her i udvidet forstand som subjekt, og en social realitet, i fænomenologien 'verden'. Dette er en position, jeg nok ikke overraskende – med Lorenzer og Merleau-Ponty i baglommen - tilslutter mig.

På forskellig vis kan jeg inddrage de nævnte teoretikere til at uddybe min eksisterende forståelse af kroppen, formuleret som kropsligt subjekt. Med Elias rettes min opmærksomhed mod risikoen for en naturalisering af kroppens socialiserede vaner og udtryk, og med Csordas mod hvorledes den kulturelle krop sanses, opleves, italesættes og kategoriseres, og hvorledes denne sansning er udtryk for kultur.

Som motivation for at beskæftige mig med et teoretisk landskab over kropsligheden nævnte jeg dets relevans for min forståelse af sygdom og sundhed. Min konklusion herpå er, at kroppens materialitet i relation til menneskets kontekstuelle situerethed er betydningsfuld for forståelsen af sundhed, sygdom og livsstil. På et ontologisk plan placerer jeg mig altså i en forståelse af 'kroppen i sin egen ret'.

## Mit perspektiv på sundhed

Min placering i kropslandskabet kan indsnævres til kroppen som samskabelse mellem kultur og natur. Trods det at materialiteten tillægges betydning, er det ikke at forveksle med en essentialistisk forståelse af kroppen. Den kulturelle samskabelse er, som vist, blandt andet under indflydelse af særlige normalitetsforståelser. Jeg afgrænser mig samtidig fra en relativistisk opfattelse af kroppen og tilslutter mig Turners pointe om, at kroppen på paradoks vis er både naturlig og dybt social.

Dette forbinder sig til den erfaringsbaserede sygdoms- og sundhedsforståelse, jeg anvender i afhandlingen, hvor erfaringsdannelse forstås som en aktiv proces under indflydelse af menneskers livssituation og kulturelle normer. Normer der ofte er flertydige og i konflikt med hinanden. Det er ikke tilfældigt,

hvilken erfaring der dannes, og den mening, mennesker tilskriver deres krop, er hverken direkte kulturelle aftryk eller entydige. Flere forståelser kan siges at være i dialog eller ligefrem i kamp med hinanden i den subjektive meningsdannelse, som det er tilfældet hvad angår en diagnostisk tænkning i forhold til skizofreni.

Hverdagslivsteori giver et bud på forståelsen af, hvad der spiller ind på erfaringsdannelsesprocesser. Det mennesker mærker og forståelsen af det perciperede er ikke neutralt. Med Csordas er oplevelse og erkendelse kulturel, ned på niveau af perception og sprog, og har betydning for, hvilke indtryk der tilkæmper sig en plads i menneskers erfaring af sig selv i verden, og hvorledes denne perception begrebssættes. De erfaringer, mennesker tillægger deres liv, er ikke en naturlig kvalitet ved deres oplevelser, men en forståelse der skabes på baggrund af tidligere erhvervede erfaringer.

Afslutningsvist vil jeg som eksempel kort vende tilbage til spørgsmålet om, hvad der motiverer informanterne til deres karakteristiske ønske om vægttab. I ovenstående kropsforståelse er vægttab associeret med en stræben efter en samfundsmæssig acceptabel krop, hvilket ikke kan adskilles fra en funktionsdygtig krop eller fra en på kropsskemaplan genkendelig krop forbundet med en oplevelse af, at 'jeg er mig'. Ønsket om vægttab kan derfor hverken afvises som blot diskursivt betinget eller betragtes som uafviseligt med henvisning til sygdomsrisiko, men må derimod undersøges på baggrund af dets subjektive og kontekstuelle betydning.

I modsætning til de fleste andre kapitler i afhandlingen afslutter jeg ikke dette med grønne sider med metodologiske refleksioner. Kapitlets pointer omkring sygdom og sundhed har ikke en direkte metodologisk og metodisk retning.

De teoretiske pointer bidrager på anden måde til afhandlingens analysekapitler. Refleksioner hvad angår det fysiske og mentale helbred spiller tilbage og uddyber de hverdagslige bestræbelser og de problemstillinger, der præger informanternes hverdag. Teoretiske betragtninger omkring ulighed i sundhed uddyber og toner eksempelvis problemstillingerne omkring de for informanterne vanskeligt opnåelige normative fordringer. Kapitels teoretiske pointer indgår desuden i de to følgende analysekapitler. Som det væsentligste indgår refleksionerne omkring livsstilsperspektivet i den afsluttende analyse af CHANGE interventionens møde med informanternes hverdagsliv.

Jeg har fremhævet en erfaringsbaseret forståelse af sygdom og sundhed som et centralt perspektiv i analyserne. I det følgende kapitel om hverdagslivsteori supplerer jeg flere steder dette erfaringsperspektiv.

## 8. Hverdagslivet

Jeg inddrager teori om hverdagslivet som en nøgle til at begribe informanternes hverdagsliv, som værende indlejret og i dialog med det 'store samfund' (Jacobsen & Kristiansen 2005). Valget af hverdagsliv som nøgle refererer tilbage til min vidensinteresse, og hidtidige analyser med de spørgsmål disse efterlod. De sceniske analyser af hverdagslige bestræbelser viser mulighederne i at inddrage sanselige kvaliteter i vidensdannelsen, men også behovet for at ekspliciterer metasammenhænge, der har indflydelse på måden, hvorpå livet leves. Her kan hverdagslivsteori bidrage, og denne vinkel ligger således ikke blot i forlængelse af, men er en del af min embodimentorienterede metodologiske orientering.

Refleksioner over sammenhænge mellem makroforhold og hverdagslivets mikrounivers er både relevante og mulige på et teoretisk niveau, men udgør i praksis en udfordring (Jacobsen 2014). På baggrund af teoriggennemgang formulerer jeg i slutningen af dette kapitel fire analytiske perspektiver. De analytiske perspektiver udformes med tanke på at etablere en særlig sensitivitet overfor den svært tilgængelig viden, hverdagslivet rummer, med andre ord med potentialer for at stille ind på hverdagslivets særlige frekvenser.

De fire analytiske perspektiver er; *Rytmer, vaner, hverdagskropsligt filter og modstandshandlinger*.

### Kapitlets opbygning

Teorikapitlet er opbygget efter to organiserende principper. Det første princip er en præsentation af hverdagslivsteoretikere, der befinder sig inden for henholdsvis en fænomenologisk og en marxistisk inspireret tradition, og dermed inden for afhandlingens overordnede teorigrundlag. Det andet princip er at udlede et ekstrakt af de nævnte teoriretninger, som jeg bringer ind i en efterfølgende dannelse af analytiske perspektiver. Disse perspektiver går på tværs af teoriretninger.

Jeg har valgt at lade præsentationen af teoretikerne være den styrende struktur, for herigennem at yde de enkelte teorier og deres indre logik retfærdighed. Som indledning til omtalen af de enkelte teoretikere fremhæver jeg den pågældende teoris særlige relevans, set i forhold til de øvrige teoretikere, hvad angår mit formål, nemlig at formulere analytiske perspektiver. Efter omtalen

af de enkelte teoretikere samler jeg trådene i definitioner af de analytiske perspektiver, vaner, modstandshandlinger, rytmer og hverdagskropsligt filter.

De udvalgte teoretikere bygger videre på, kritiserer og refererer gensidigt til hinanden. Undervejs i teksten tematiserer jeg diskussionerne og foretager en opsamling til slut i kapitlet, i relation til den afsluttende formulering af de analytiske perspektiver. Nogle spørgsmål vil synes at stå åbne gennem kapitlet, men samles op afslutningsvist, hvorfor jeg vil opfordre til en vis tålmodighed under læsningen.

Først en introduktion til hverdagslivsteori som helhed.

## **Intro til hverdagslivsteori**

Hverdagslivsteori er en fælles overskrift for en række indbyrdes forskellige teoretiske blikke på hverdagen (Jacobsen & Kristiansen 2005). Jeg vil indlede med generelt at præsentere den synsvinkel jeg anlægger, samt mine teoretiske nedslag i dette felt.

Hverdagslivet forstår jeg som alt det, der finder sted i menneskers dagligdag. Alle de små og store hændelser som livet udgøres af og handler om. Hverdagslivet består af sammenhænge mellem disse hændelser, helheden, hvor hvert enkelt aspekt ikke kan forstås uden at blive set i sammenhæng med de øvrige dele. En interesse for hverdagslivet indeholder ikke alene det, der finder sted, og det der tilsyneladende ikke finder sted, men indeholder også en interesse for betydningen af disse hændelser for de enkelte mennesker. Betydningsdannelser er langt mere komplekse end selve hverdagslivets hændelser, og ikke mindst er det vanskeligere at skabe indsigt i subjektive oplevelser og erfaringer, og deres betydning for den enkelte. Det kan være svært nok at forstå betydningen og motiver bag ens egne handlinger og måder hvorpå egen hverdag er organiseret. Opgaven bliver bestemt ikke lettere, når målet er at forstå betydningen af hverdagslivets hændelser i andre menneskers liv. Betydningen kan i en vis forstand siges at ligge skjult bag konkrete hændelser og forhold. Her er det en afgørende ambition at komme bagom det selvfølgelig. De danske sociologer Michael Hviid Jacobsen og Søren Kristiansen, der indgående har beskæftiget sig med hverdagslivet, omtaler hverdagslivets dybder

Det interessante ved hverdagslivet er, at når man først begynder at kradsse i hverdagslivets overfladelak, så afsløres nye betydningsdybder (Jacobsen & Kristiansen 2005, s. 13).

Den norske professor Marit Borg viser gennem sin forskning i recoveryprocesser, at det levede liv og menneskers muligheder for at skabe forandringer ikke er individuelle, men relaterer sig til forhold som faktiske muligheder på arbejdsmarkedet, til menneskers forsørgelsesgrundlag eller til boligforhold (Borg 2007), og at det tilsyneladende trivielle i realiteten er af stor betydning. Livsomstændighederne er knyttet til materielle og strukturelle forhold, men også til dominerende – og ofte 'selvfølgelige' - samfundsmæssige overbevisninger, fx omkring normalitet. En interesse for hverdagslivets trivialiteter og upåagtede handlinger er med et begreb lånt fra den danske hverdagslivsforsker Birthe Beck Jørgensen (1972), en mulighed for at forstå betydningen af sådanne sammenhænge. Metaforisk beskrevet kan en interesse for hverdagslivets sammenhænge forstås med den franske hverdagslivsteoretiker Georges Peirces kortfattede opfordring, 'Stil spørgsmål til din teske' (Jacobsen 2014, s. 242). I denne formulering ligger en ambition om at lade teskeen være mere end et konkret spiseredskab, men også et udtryk for forhold som historiske civilisationsprocesser, æstetiske normer, kropslige reguleringer, daglige omgangsformer og økonomisk stilling. Studiet af teskeen repræsenterer med andre ord også makro-processer og -strukturer, relateret til kultur, samfund og historie. Udsagnet 'studer din teske' udtrykker intentionen om i forsknings-sammenhæng at foretage en cirkulær bevægelse mellem et konkret, partielt og jordnært niveau til et abstrakt og overordnet, hvilket må siges at være lettere sagt end gjort. I det følgende forfølger jeg intentionen om at kradse i overfladen og studere teskeen, ved at betragte dagligdagen gennem en hverdagslivsteoretisk linse.

## Præsentation af teoretikere

Afhandlingens hverdagslivsteoretiske orientering trækker på Alfred Schutz hverdagslivssociologi, og henter tillige inspirationer fra Merleau-Pontys kropsfænomenologi. Hos disse fænomenologer er interessen hverdagens selvfølgheder, og det kropslige og ureflekterede som udgangspunkt for at leve og opleve verden. Schutz (1972) bruger betegnelsen hverdagens commonsense indstilling, der hviler på menneskers intersubjektive væren i verden, forankret i socialitet og kultur i bred forstand.

Agnes Heller, Henri Lefebvre og Thomas Leithäuser er valgt som repræsentanter for det, jeg har valgt at benævne som kritiske hverdagslivsteoretikere. De trækker på, udvider og problematiserer den fænomenologiske forståelse af relationen mellem socialiteten og det enkelte menneske, og bidrager på for-

skellig vis med en forståelse af, hvorledes menneskers liv, praksis, bevidsthed, sansninger og følelser må ses i sammenhæng med det moderne kapitalistiske samfunds karakteristika. Med dette udgangspunkt har de også en interesse for mulige handlinger, der ikke finder sted, og for potentialer der ikke udfoldes. De kritiske hverdagslivsteoretikere trækker alle på marxistiske inspirationer og deler på grundlagsniveau en række forståelser med Lorenzer og den sene Frankfurterskole. Leithäuser trækker eksplicit på Lorenzers socialisationsteori med dennes inddragelse af Freuds psykoanalytiske udviklingspsykologi, hvorved han adskiller sig fra Heller og Lefebvre. Alle tre har en interesse for grundlæggende menneskelige og mere eller mindre naturbaserede drivkræfter, hvilket er en interesse, der motiverer mit valg af netop dem blandt andre hverdagslivsteoretikere.

## Alfred Schutz - Hverdagslivets selvfølgelighed

Jeg indleder med en omtale af Schutz, der som nævnt har formuleret grundlæggende forståelser, der går igen, kritiseres og nytænkes af de i det følgende nævnte forfattere. I denne sammenhæng fremhæver jeg Schutz forståelse af hverdagslivets selvfølgeligheder, og trækker inspirationer fra denne kerneopfattelse til brug for sammensætningen af de analytiske perspektiver, *vaner og rytmer*.

Hverdagslivet forstås af Schutz som menneskers udgangspunkt for at orientere sig i, forstå og håndtere verden. Den betydning mennesker tillægger deres liv er ikke en naturlig kvalitet ved deres oplevelser, men derimod en fortolkning, der foretages på baggrund af tidligere erhvervede erfaringer. Det er på baggrund af disse erfaringer, at mennesker betragter og giver mening til det nu, der leves (Schutz 1973). Handlingers betydning kan således siges at blive til retrospektivt, og ikke imens de udføres ikke-reflekteret og selvfølgeligt. For Schutz er det væsentligt at understrege, at hverdagslivets verden først og fremmest er en social verden, også når den - som det er tilfældet for mine informanter - fremstår som socialt tilbagetrukket. Den enkeltes hverdag står i relation til en kulturel og samfundsmæssig kontekst, til kulturelle forskrifter og til det der er socialt accepteret (Schutz 1972, Zahavi & Overgaard 2005).



## Den naturlige indstilling, commonsense og vaner

Den sociale forankring af hverdagslivet er grundlaget for det, Schutz betegner som den naturlige indstilling, det vi tager for givet og selvfølgeligt. Mennesker foretager, hvad Schutz kalder den naturlige indstillings epoche, hvorigennem tvivl på den omkringliggende verden suspenderes (Schutz 1972, Zahavi og Overgaard 2005). På baggrund af den naturlige indstilling ordnes verden selektivt i lag af større eller mindre relevans (Schutz 1972). Ved at suspendere tvivlen og tage de fænomener, der optræder i hverdagen, for givet, kan hverdagens udfordringer overkommes. Denne suspension forløber ikke-reflekteret, og ses som en forudsætning for at hverdagen overhovedet kan hænge sammen. Schutz skriver ligefrem, at vi ingen interesse har i at finde ud af om verden eksisterer (Schutz 1972). Omend Schutz understreger den naturlige indstillings betydning, hvad angår at gøre hverdagslivet overkommeligt, fremhæver han, at refleksion af det selvfølgelige er mulig, og at mennesket ikke er bundet til vaner, men tillige har mulighed for at handle strategisk og reflekteret. Der findes andre virkeligheder end hverdagslivets, benævnt som meningsprovinser, og mennesket foretager spring mellem disse virkeligheder, der foruden hverdagslivets verden, omfatter meningsprovinser som religion, kunst, videnskab og søvn (Bech-Jørgensen 1972)<sup>19</sup>. Mødet mellem forskellige 'verdner' i menneskers liv kan føre til en konfrontation mellem forskellige indstillingerens karakteristika, hvilket er møder, der kan bibringe mennesker en form for 'chok', der bidrager til at stille spørgsmålstejn ved det, der tages for givet. En anden vej til refleksion er tilfælde, hvor handlinger gang på gang slår fejl eller ikke fungerer efter hensigten. Sygdom er et hyppigt nævnt eksempel på hændelser, der kan bidrage til at revidere hidtidige forståelser og kropslige selvfølgeligheder (Thornquist 2006).

Mennesker har en umiddelbar commonsense indstilling til verden, der bygger på den naturlige indstillings epoche. Commonsense indstillingen kan forstås som en mental rettethed og forståelseshorison, og med Merleau-Pontys kropsfænomenologi understreges det, at denne rettethed er kropsligt forankret og vidende og kan udtrykkes gennem vanemæssige handlinger. I kapitel 4 har jeg uddybet, hvorledes den kropslige rettethed refererer til grundlæggende kropslige strukturer, som kropsskemaet og kropsbilledet.

---

<sup>19</sup> Finitte meningsprovinser er kendetegnet af at være knyttet til særlige sæt af erfaringer, og de skaber grundlag for forskellige meningstilskrivninger, hvor forskellige indstillinger eller logikker gør sig gældende. Hverdagslivets verden er således karakteriseret af en særlig kognitiv stil, en speciel form for erfaring, socialitet og tidsperspektiv (Schutz 1972).

## Nuets situering

Et andet aspekt jeg vil trække frem, er Schutz forståelse af tid. Mennesker har en oplevelse af en indre tid, der adskiller sig fra den ydre klokke-tid, og det er i denne indre tid aktuelle erfaringer forbindes med fortiden og fremtiden (Schutz 1972). Jeg betragter Schutz forståelse i sammenhæng med fænomenologiens intentionelle bue, ifølge hvilken menneskers forståelse og meningstilskrivninger er situerede i et nu, der står i relation til et tidsligt forløb af livet som helhed. Denne situering er ikke alene tidslig, men relaterer sig til sted, perception og motorik. Således indeholder de situerede kropsbevægelser forbindelser mellem den aktuelle erfaring, fortiden og fremtiden (Schutz 1972).

## Bidrag til analytiske perspektiver

Den fænomenologiske tidsforståelse er af speciel interesse af to årsager. Dels fordi jeg generelt i min forståelse af menneskers hverdag har lagt vægt på et biografisk perspektiv, som det ses i mit valg af livshistoriske interviews. Desuden fordi jeg ønsker at anvende tidsforståelsen i formuleringen af det analytiske perspektiv *rytmer*. Her er netop forståelsen af sammenhænge af betydning. Rytmebegrebet er min trædesten til omtalen af Henri Lefebvre, der følger neden for.

Schutz commonsense indstilling og dens kropslige forankring og udtryk, er en grundlæggende figur af særlig relevans for *vanebegrebet*, som jeg i øvrigt har introduceret i kapitel 4.

Jeg vil desuden her nævne, at den naturlige indstillings epoche, i kraft af selektionen af indtryk, har visse fællestræk med det, Thomas Leithäuser betegner som forsvar. Dette er et spørgsmål, jeg vil vende tilbage til under definitionen af det analytiske perspektiv *hverdagskropsligt filter*.

## Kritisk hverdagslivsteori

Lefebvre, Heller og Leithäuser positionerer sig på forskelligvis vis i forhold til centrale opfattelser i den fænomenologiske hverdagslivsteori. De kritiske hverdagslivsteoretiske lægger alle vægt på hverdagens pragmatik, det der hos Schutz betegnes som en commonsense indstilling, og kritiserer samtidig denne position.

Jeg fremhæver følgende styrker ved deres teoridannelser. Hos Lefebvre kritikken af hverdagslivets begrænsninger, karakteriseret af det moderne sam-

funds periodespecifikke kendetegn, og hans fremhævelse af hverdagslivets samtidige mangfoldighed og kreativitet. Hellers bidrag i denne sammenhæng, er som hos Lefebvre kritikken, og desuden fremhævelsen af basale menneskelige behov forstået som et modstandspotentiale. Hvad angår Leithäuser er jeg specielt inspireret af relationen mellem samfundets karakter og det enkelte menneskes bevidsthed, følelser og oplevelser.

De tre teoretikere deler en grundlæggende tankefigur om hverdagslivets dialektik, der udtrykkes med variationer, men grundlæggende er en dialektik mellem hverdagslivets forarmelse og frigørende potentialer (Gardiner 2000). Med Lefebvre udtrykt som en dobbelthed mellem 'misere og storhed' (Ahrenkiel et al. 2012, s. 101).

## Henri Lefebvre - Hverdagslivets mangfoldighed

Lefebvre går videre af det spor, Schutz har gjort anslag til, når han understreger menneskets forankring i socialiteten, nemlig at udfolde sammenhængene mellem menneskers konkrete hverdag og samfundets specifikke formationer. Jeg vil især fremhæve menneskers kreative sammenhængsskabende handlinger, som bidrag til formuleringen af de analytiske perspektiver rytmer og modstand.

Gennem seks årtier var Lefebvre optaget af at udvikle en sociologisk kritik af det moderne hverdagsliv (Jacobsen 2014, Ahrenkiel et al. 2012, Lefebvre 2005)<sup>20</sup>, og han var fortalere for omvæltning og forandring af alle dele af hverdagen. Trods sin kritik af hverdagslivets begrænsende karakter fremhæver han dets samtidige mangfoldighed, uforudsigelighed og kreativitet (Gardiner 2000), og også af kritikken af hverdagslivet måtte være kreativ

Gør hverdagslivet til et kunstværk! Anvend ethvert teknisk redskab til forandring af hverdagslivet! (Lefebvre 1984, s. 204, citeret i Jakobsen 2014, s. 238).

---

<sup>20</sup> Lefebvre arbejdede helt til sin død ud fra en åben marxistisk orientering, bredt inspireret af fænomenologi, eksistentialisme, anarkistiske tænkere og af surrealistiske strømninger (Gardiner 2000, Jacobsen 2014, Kipfer 2002). Fra anden verdenskrigs afslutning og frem formulerer Lefebvre en stærk kritik af det franske kommunistiske parti (Jacobsen 2014). Lefebvres teoriproduktion er omfattende og udvikler sig i relation til kapitalismens aktuelle udviklingstendenser.

Det er en væsentlig pointe, at mennesket gør sig aktive bestræbelser på at skabe sammenhæng i et liv, der er opdelt i modsætningsfyldte sfærer. For Lefebvre rummer mennesket en længsel efter noget anderledes, en længsel der kommer til udtryk i impulser og spontane handlinger, der modvirker den totale samfundsmæssige kontrol og rummer et utopisk perspektiv. Sådanne impulser har et utal af passionerede udtryk, der både kan være ulogiske og imaginære (Gardiner 2000). Praktiske handlingers sammenhængsskabende karakter kan i Lefebvres perspektiv forstås som på en gang en kritik af de ikke-rytmiske livssammenhænge, og en praktisk utopisk foregribelse af et mere helt liv (Ahrenkiel et al. 2012).

Det moderne hverdagslivs opkomst i det 19. århundredes begyndelse medførte afgørende ændringer i hverdagslivet (Lefebvre 2005). Der skete en øget opsplitning med grundlæggende indflydelse på menneskers liv. Arbejdet blev ensrettet, specialiseret og fragmenteret, og familie og fritid blev adskilt fra arbejdet. Heraf fulgte, at ikke alene livshandlinger, men også bevidstheden blev splittet mellem det private og det offentlige, og sociale relationer blev underlagt nyttetænkning og markedsorientering. Disse karakteristika stod i modsætning til de forhold, der prægede det feudale samfund, hvor forskellige dele af menneskers liv indgik i en forholdsvis udelt helhed af praksis (Gardiner 2000). Arbejdet hang sammen med andre sociale handlinger i hverdagen, knyttet til kollektive ritualer og fester. De menneskelige sammenhænge var differentierede mellem klasser, men fandt trods det sted i en slags samklang med naturens rytmer som skiftende årstider og døgnets gang (Ahrenkiel et al. 2012, Gardiner 2000). Undertrykkelsen i det feudale samfund var på en gang mere direkte og mindre fremmedgjort. Med overgangen til kapitalismen blev tidligere tiders sammenhænge mellem tid, rum og krop ødelagt, og en lineær tid blev dominerende.

Også det moderne samfund har været præget af forandringer, med konsekvenser for hverdagen (Gardiner 2000). Kapitalismen har bredt sig på globalt plan og til nye sektorer af menneskers liv (Kiefer 2002)<sup>21</sup>. Denne udvikling har affødt en yderligere tings- og vareliggørelse og underminering af hverdagens vitalitet og autonomi (Lefebvre 2005, Jacobsen 2004, Kiefer 2002).

---

<sup>21</sup> On the one hand, capitalism spreads across the entire world to subordinate preexisting productive forces and transforms them for its purpose, as Marx understood it. On the other hand, capitalism formed new sectors of production, exploitation and domination. These sectors include leisure, everyday life, knowledge (connaissance) and art, and finally, urbanization. (Lefebvre citeret i Kiefer 2002, s. 131).

Lefebvre viser gennem sine studier af urbanisering, hvorledes storbyens rum i øget omfang blev styret af staten og økonomiske interesser<sup>22</sup>.

Trods disse på sin vis pessimistiske analyser, fastholdt Lefebvre, at moderniteten indeholder sin egen selvkritik, og at mennesker gennem deres hverdagslige praksis yder modstand, der kommer til udtryk ad mangfoldige veje, herunder måden hvorpå mennesker bevæger sig i og bruger byens rum (Gardiner 2000)<sup>23</sup>. Sådanne praksisser er i et modstandsperspektiv udtryk for menneskets potentialer for kreativitet og skaberevner, der aktivt modarbejder hverdagens karakter af repetition.

## Den sanselige krop og rytmiske forløb

En samfundsmæssig tilpasset lineær tid og foragten for kroppens rytmer var for Lefebvre et af de afgørende kritikpunkter ved kapitalismen

Everyday life becomes a stage upon which the conflict between the indestructible nature-rhythms and the socio-economic processes plays out in dramatic fashion (Meyer 2008, s. 189).

Den fysiske krop er 'the point of no return' og trods kroppens sårbarhed vedbliver den med at rumme en organisk vitalitet (Gardiner 2000). Lefebvre fremhævede derfor den sanselige krop som udgangspunkt for modstand.

The body will not allow itself to be dismembered without a protest, nor to be divided into fragments, deprived of its rhythms, reduces to its catalogued needs, to images and specializations. The body, at the very heart of space and of the discourse of power, is irreducible and subversive. It rejects the reproduction of relations that deprive it and crush it (Lefebvre 1976, s. 89, citeret i Gardiner 2000, s. 97).

Kroppens beskaffenhed er hos Lefebvre ikke statisk og universel, men under indflydelse af samfundsformationer og tidsstrukturer, hvad angår overgangen fra feudale til kapitalistiske samfundsform, hvor de organiske livsystemer og

---

<sup>22</sup> Studenteroprøret i slutningen af 60'erne var af stor betydning for Lefebvres teori-dannelse. Han anså det på en gang som udtryk for en kollektiv organisering med et utopisk sigte, og samtidig som udtryk for systemets tilpansningsdygtighed overfor forsøg på oprør, hvilket derfor gav anledning til en vis pessimisme (Kiefer 2002).

<sup>23</sup> Andre tilløb til modstand er festivaler. For Lefebvre var kollektive festligholdelser i prækapitalistiske samfund bredt inkluderende og skabte plads til ikke-hierarkisk, spontan og sanselig deltagelse. På linje hermed anser han nutidens festivaler som muligheder for af overvindelse af modsætningen mellem legen og hverdagslivet.

rytmer splittes op. Kroppens organiske vitalitet knytter sig til eksempelvis naturens rytmer, årstidernes cykliske forløb og bølgers bevægelse.

Lefebvre selv gør opmærksom på rytmebegrebets sammensathed og u håndterlighed<sup>24</sup>. Rytmer beskriver konkrete forhold som varighed, bevægelse og sekvenser af bevægelse, men også abstrakte og kunstneriske aspekter som filosofi, musik, dans, matematik og arkitektur. Eller rettere, rytmebegrebet omhandler sammenhænge (Meyer 2008). Der er særlig specifikke karakteristika ved rytmer, som repetition, i tid og sted, uden at repetition skal forstås som gentagelser (Lefebvre 2004)<sup>25</sup>. I hverdagslivet er der variation. Solen står op hver dag, men hver solopgang er ny. Rytmiske forløb er forankret i kroppen, da der må være en agent, der koordinerer de forskellige rytmer (Meyer 2008)<sup>26</sup>. I kroppen dannes forbindelser mellem den biologiske og den sociale rytme, og kroppen står i relation til verden, byens lyde og årstidernes skiften.

Rytmiske forløb finder altså sted på mange niveauer og omhandler sammenhænge, som mennesket lever i og i kraft af. Betydningen af rytmiske sammenhænge kan illustreres med tanken på musik, hvor det der sker i nuet hænger sammen med det, der er sket forud og kommer til at ske (Ahrenkiel et al. 2012).

## Bidrag til analytiske perspektiver

Et analytisk perspektiv, med udgangspunkt i *rytmer*, rummer åbenlyse vanskeligheder på grund af dets bredde og udefinerlige karakter. Der er lige så åbenlyse potentialer, netop i kraft af dets åbenhed for at forstå sammenhænge i menneskers hverdagsliv. Analyser af kroppens rytmer skaber mulighed for indsigt i det konkretes sammenhæng med det overordnede (Eden 2004). Jeg vil her medreflektere fænomenologiske synsvinkler på tid.

---

<sup>24</sup> But nearly all those who use this word believe themselves to master and possess its content, its meaning. Yet the meaning of the word remain obscure. We easily confuse rhythm with movement, speed, a sequence of movement or objects (Lefebvre 2004, s. 5).

<sup>25</sup> Selv tilsyneladende kvantitative og simple gentagelser som A+A, er i en rytmisk forståelse ikke en gentagelse, da det sidste A netop adskiller sig ved at være det sidste (Lefebvre 2004).

<sup>26</sup> Kroppens rytmer er i sig selv polyrytmiske og består af samspil mellem organer, puls og vejrtrækning mv. (Meyer 2008).

Lefebvres forståelse af rytmer, er tilsvarende et produktivt udgangspunkt hvad angår *modstand*, her forstået som subjektive bestræbelser på at skabe sammenhæng og i kraft heraf yde modstand mod hverdagslivets opsplitning.

## Agnes Heller – Menneskelige behov

Med Heller<sup>27</sup> ønsker jeg at samle op på to tråde fra den foregående tekst. Dels som nævnt at udfolde modstandsbegrebet fra Lefebvre, anskuet fra en ny vinkel, og dels at diskutere Schutzs forståelse af commonsense. Jeg starter med sidstnævnte.

### Schutz og muligheden for refleksion

Heller skriver i forordet til den engelske oversættelse af sin bog, *Everyday life*, at der er en række lighedspunkter mellem hendes og Schutz teori om hverdagslivet (Heller 1983)<sup>28</sup>. Heller bruger samtidig anledningen til at fremhæve deres uoverensstemmelser og kritiserer Schutz for hans tendens til, i Hellers øjne, at fremstille hverdagslivet som en uforanderlig enhed (Gardiner 2005). På linje med Schutz betragter Heller hverdagslivets handlinger som styret af pragmatiske hensyn. Vaner og rutiner er nødvendige, hvis mennesker skal overkomme hverdagens kompleksitet og mange valgsituationer. Heller fremhæver dog ikke alene de selvfølgelige vaner, men også de dynamiske elementer. Heller påpegede, at mennesker tager initiativer i deres liv, er i stand til at handle i uforudsete situationer og til at håndtere dagliglivets katastrofer. For Heller blev det væsentligt at identificere og opmuntre muligheder for refleksion og forandring. Selvfølgelighederne og det givne måtte bringes frem til bevidst overvejelse (Gardiner 2005, s. 160). Ifølge Heller genererer det daglige liv et kulturelt og kognitivt overskud. Hun anså filosofi og kunst – i lighed med Schutz i øvrigt - som anledninger til refleksion. I denne sammenhæng er

---

<sup>27</sup> Agnes Heller var en del af den såkaldte Budapestskole, inspireret af den ungarske filosof Georg Lukács. Blandt andre teoretikere knyttet til Budapestskolen formulerede Heller efter den fejlslagen ungarske opstand, en kritik af den østeuropæiske 'stats-socialisme', hvorefter hun blev ekskluderet af det kommunistiske parti og senere op sagt fra sin stilling (Szelenyi 1977). Hun udviklede sig med årene væk fra ortodoks marxistisk tænkning, men fastholdt en åben utopisk samfundsmæssig vision (Gardiner 2000).

<sup>28</sup> Ligheden er opstået trods det, at de ikke har haft kendskab til modpartens arbejde, men som en konsekvens af at de for en stor del bygger på de samme inspirationskilder (Heller 1983, s. xi)

det af særlig interesse, at hun desuden betragtede privatlivets små og spontane glæder og fornøjelser som modbilleder til hverdagslivets trivialitet. Dermed kunne disse små begivenheder udgøre 'utopiske øjeblikke' (Gardiner 2005, s. 161). Med Hellers ord er

... utopier ikke blot menneskelige fantasifostre. De får deres styrke fra virkeligheden; de eksisterer, i det omfang de eksisterer, i nutiden. Utopia leves, praktiseres og opretholdes af mænd og kvinder som en livsform (Heller citeret i Gardiner 2005, s. 161).

## Menneskelige behov og modstandspotentiale

Som Lefebvre var Heller grundlæggende kritisk overfor det moderne hverdagsliv og mente, at hverdagslivet med moderniteten havde antaget en form, der udgjorde en trussel mod selve hverdagens integritet. En væsentlig pointe er Hellers opfattelse af, at mennesket ikke blot kan tilpasse sig alle forhold, men i sin konstitution har grundlæggende behov, der står i relation til hverdagslivets muligheder og manglende muligheder.

Hellers forståelse af menneskelige behov bygger på Marx værker om den politiske økonomi. Ifølge Marx har mennesker behov, som dog ændres og fremmedgøres under kapitalismen. Menneskelige relationer bliver et middel til opfyldelse af egne behov, ligesom der opstår et behov for besiddelse. Som alternativ til de af kapitalismen fremmedgjorte behov opererer Heller med det, hun benævner som højere menneskelige behov. Det er behov, der kan udvikles under andre samfundsformer, nemlig i en marxistisk forståelse et kommunistisk samfund (Heller 1978).

Mennesket har i dets grundlæggende konstitution behov, men disse kan dog ikke betragtes som universelle. Heller sonderer mellem naturlige og samfundsmæssige behov, men hun relativiserer denne skelnen, da der, med reference til Marx, ikke findes en abstrakt naturlig natur<sup>29</sup>, og da naturlige behov dermed er samfundsmæssigt formet (Heller 1978). Opretholdelse af simple livsprocesser, som tilstrækkelig føde og varme, en bolig og klæder, er eksempler på 'naturlige' behov, og samtidig er disse behovs karakter tydeligt afhængige af kulturelle normer og klimatiske forhold. Naturlige behov kan derfor ikke sidestilles med dyrs behov (Heller 1978). Selvom Heller altså problematiserer sonderingen mellem det naturlige og det samfundsmæssige,

---

<sup>29</sup> Marx skelner ikke mellem en indre og ydre natur, hvilket er en grundforståelse også Lorenzer trækker på.



fastholder hun, at der må være et grænsebegreb, behovstilfredsstillelsens eksistentielle grænse. Overskrides denne grænse vil det ikke være muligt at overleve.

Som konsekvens af sondringen mellem naturlige og samfundsmæssige behov, foretager Heller – igen med henvisning til Marx – en opdeling i tre behovstyper. Der er de 'nødvendige behov', der betegner de behov, der skal opfyldes for at mennesker kan leve et hverdagsliv, der svarer til det liv, andre mennesker lever inden for en given klasse, i en given samfundsform<sup>30</sup>. Foruden de nødvendige behov findes der 'behov relateret til luksusvarer' og til de levevilkår, de højere klasser har. Behovene er skabt i og med det kapitalistiske samfund, og alle har principielt adgang til at få dem opfyldt, omend de færreste reelt vil have mulighed herfor (Heller 1978). Endelig bruger Heller termen 'højere behov'. Disse behov opstår ikke i det nuværende samfund, men derimod i det, der med en marxistisk terminologi betegnes som 'frihedsriget', og så at forstå som et kommunistisk samfund, hvor de eksisterende samfundsstrukturer er opløst. Der er her tale om moralske og åndelige behov, der først og fremmest har et andet menneske som genstand.

Denne tredelte forståelse af behov synes umiddelbart noget abstrakt og fjern fra hverdagslivet blandt beboerne i afhandlingens felt. Jeg finder alligevel Hellers behovsteori interessant og relevant af to årsager. For det første fordi Heller opstiller en standard for kvaliteten af menneskers livssammenhænge. Selvom behov i en vis forstand er relative, opstilles et normativt ideal, en standard mennesker kan opnå og stræbe efter, noget der er bedre og mere retfærdigt end andet. Her henviser Heller med følgende citat til Marx

Om et begær sætter sig fast eller ej... det afhænger af, om de materielle omstændigheder... tillader en *normal* tilfredsstillelse af dette begær, samt udviklingen af en helhed af begær. Dette sidste afhænger af, om vi lever under forhold, der tillader os en alsidig virksomhed og dermed en udvikling af alle anlæg (Marx citeret i Heller 1978, s. 23; forfatterens egen tegnsætning og kursivering).

Helheden af begæret, som det er nævnt i ovenstående citat af Marx, formes altså samfundsmæssigt. I mennesket findes hvad der betegnes som en 'biolo-

---

<sup>30</sup> Som eksempel nævner Heller snaps, der på Marx tid med rimelighed kunne betragtes som et nødvendigt behov (Heller 1978).

gisk drivfjeder', som retter sig mod et utopisk ideal om en anderledes samfundsform (Heller 1978)<sup>31</sup>.

Den anden grund til at Hellers behovsteori er relevant er, at hun med denne formulerer endnu et bud på menneskers modstandspotentiale, nemlig behovsopfyldelse. Dette modstandspotentiale har rødder i et i mennesket iboende krav om opfyldelsen af alle behovstyper. Modstandspotentialet er altså også knyttet til de højere behov. Som følge heraf rummer mennesket en biologisk drivfjeder, der retter sig mod en utopisk samfundsform med ganske andre livsformer end de, der er at finde i det nuværende hverdagsliv. Det er denne behovsbestemte form for modstandspotentiale, der er grundlaget, når Heller fremhæver, at små glimt af glæder og fornøjelser i hverdagens sociale situationer er utopiske øjeblikke, der kan være en åbning for en erkendelse af, at hverdagen kan være afgørende anderledes og berigende.

## Bidrag til de analytiske perspektiver

Jeg vil samle op på de centrale aspekter af Hellers behovsteori, hvad angår hverdagslivet og min intention om at formulere analytiske blikke på dette liv.

Først hvad angår Schutz commonsense forståelse. Heller (1978) bidrager med et mere optimistisk syn på muligheden for refleksion. Som noget væsentligt anser hun det som en vigtig udfordring, at skabe og understøtte refleksion, for eksempel gennem kunst, men også gennem tydeliggørelse af hverdagens livsbekræftende hændelser og modsætningsforholdet mellem det trivielle hverdagsliv og glimtene af de utopiske muligheder. Heller bidrager her hvad angår *vaner* og deres foranderlighed.

Hvad angår *modstandsperspektivet* bidrager Heller i den forstand, at hun ud fra et særligt perspektiv præciserer kroppens potentialer i forhold til modstanden mod hverdagslivets begrænsninger. Sult, behov for tilstrækkelige klæder og behov for sociale relationer udgør i forlængelse heraf et modstandspotentiale. For det tredje ekspliciterer Heller et normativt perspektiv. Noget er bedre end andet. I relation til afhandlingens felt og informanternes liv er ethvert hverdagsliv ikke lige godt, set i forhold til at imødekomme menneskers behov. Hellers behovsbegreb understreger desuden, at behov ikke er universelle, som det kan siges at være tilfældet for dyr. Informanternes behov handler ikke

---

<sup>31</sup> Heller udtrykker her et grundlæggende normativt ideal, der genfindes i den sene Frankfurterskole, og som følge heraf hos både Lorenzer og Leithäuser.

alene om overlevelse, uafhængig af andre samfundsmedlemmers levevilkår, men er rettet mod at kunne leve og deltage i lighed med andre.

Som anført i indledningen vil jeg reflektere over disse perspektiver i slutningen af kapitlet. Her vil jeg gå videre til Leithäuser med det formål at dykke ned i, hvorledes mennesker håndterer forholdet mellem deres behov og hverdagslivets muligheder for udfoldelse.

## Leithäuser – hverdagsbevidsthed

Leithäuser er den tredje og sidste kritiske hverdagslivsteoretikere, jeg vil inddrage<sup>32</sup>. Leithäuser går tættere end de to foregående teoretikere på, hvorledes mennesker på niveau af subjekter, lever og håndterer deres hverdagsliv i et moderne samfund, der kun levner ringe plads til livsudfoldelse. Leithäuser har udviklet begrebet hverdagsbevidsthed, hvilket kan anskues som sammenligneligt med Schutz commonsense indstilling, i kraft af at hverdagen på et ikke-reflekteret niveau, må selvfølgeliggøres for at overkommes. Hos Leithäuser har hverdagsbevidstheden funktion af et psykisk forsvar.

Hvad angår kapitlets formål, nemlig at formulere analytiske perspektiver, medbringer jeg Leithäusers tænkning, hvad angår perspektiverne vaner, hverdagskropsligt filter og modstand.

### Leithäusers relation til øvrige teoretikere

Leithäuser trækker i sit syn på hverdagslivet på fænomenologiens forståelse af hverdagslivets pragmatisme, dog med den afgørende drejning, at denne pragmatisme udtrykker en tilpasning og rutinisering af menneskers liv (Leithäuser 2012, Leithäuser 1977). Hans interesse er hvorledes hverdagslivet, med dets særlige samfundsmæssige karakteristika, sætter sig subjektive spor hos det enkelte menneske (Weber 1995). Leithäuser tilslutter sig, i lighed med de øvrige kritiske hverdagslivsteoretikere, en tilgrundliggende tanke om hverdagslivets dobbelthed, mellem på den ene side undertrykkelse og på den anden side et potentialet for frigørelse fra denne undertrykkelse, hvilket skaber en ambivalens i måden hvorpå hverdagen subjektivt erfares (Weber 1995). Med denne tankefigur, tilslutter han sig et normativt ideal, ifølge hvil-

---

<sup>32</sup> Leithäuser har teoretisk rod i Frankfurterskolen og mere specifikt i den senere Hannoverskole. Han fremhæver endvidere de fænomenologiske grundtænkere og Merleau-Ponty som inspirationskilder (Leithäuser 2002).

ket grundlæggende og kropsligt baserede drivkræfter udgør et modstandspotentiale.

## Hverdagsbevidsthed

Hverdagsbevidsthed forstås som måden, hvorpå mennesker tilpasser sig og formes i relation til de samfundsmæssige begrænsninger, deres hverdagsliv er underlagt<sup>33</sup>. Denne reaktionsmåde forstås ud fra to sammenhængende perspektiver. Dels psykoanalysen og Lorenzers teorier om de subjektive og ubevidste forsvarsdannelser, som mennesker fra de tidligste leveår etablerer som værn mod frustrerende livsomstændigheder (Leithäuser 2012)<sup>34</sup>. Det andet perspektiv er en marxistiske forståelse af, at økonomiske strukturer og produktionsforhold sætter sig igennem menneskers liv og bevidsthed, 'bag om ryggen' på de pågældende. Også her er der tale om ubevidste processer og forsvarsdannelser. Eftersom anledningen til forsvaret er det moderne samfund, ses hverdagsbevidstheden som en kollektiv og almen forsvarsform. Men forsvaret er konkret formidlet gennem individuelle forsvarsmekanismer, som en subjektiv tilpasning og inderliggørelse af kapitalismen (Nielsen 2002, Leithäuser 2002, Leithäuser 1977).

Hverdagsbevidstheden har betydning for, hvorledes mennesker erfarer deres liv, her i Oskar Negts forståelse af erfaring, hvor erfaring både er sanselig, situationspræget, individuel og under indflydelse af bevidste og ubevidste dynamikker (Weber 1997). Erfaringsprocesser formes subjektivt, således at mennesker på en gang ubevidst beskytter sig mod at erkende belastende hændelser og vilkår, og til andre tider kan trække på erfaringer fra særlige udsnit af hverdagen, og på fremadrettede forestillinger, der har en sanselig og meningsfyldt karakter (Weber 1997).

Hverdagsbevidsthedens forsvarsdimension er pragmatisk, plastisk og tilpassingsorienteret i forhold til de differentierede situationer, mennesker befinder sig i. I kraft af hverdagsbevidstheden sker der en redigering af, hvilke indtryk der tildeles opmærksomhed. Der kan være tale om erfaringsblokeringer eller

---

<sup>33</sup> Det samfundsmæssige grundlag for denne type forsvar er øget i takt med, at religiøse og ideologiske forklaringer har mistet deres overordnede legitimitet og med den stigende kompleksitet der kendetegner moderniteten. (Leithäuser 1992, Leithäuser 1977, Weber 1995).

<sup>34</sup> Herunder at psykiske forsvarsdannelser medfører, at sproget fraspaltes de tilknyttede følelser og tager form af klicheer (Olesen 1985), hvilket har indflydelse på hverdagslivets ofte modsætningsfulde og klichefyldte talemåder.

om, at erfaringer vanskeligt lader sig tematisere (Olesen 1985). Hverdagsbevidsthedens forsvar fungerer gennem reduktionsmekanismer, hvor modsætningsfulde og inkonsistente erfaringer og verdensanskuelser samles under et, det ukendte reduceres til det allerede kendte, eller gennem ubevidst kontrol af følelser og af undertrykkelse af sanselige og driftsmæssige impulser. Andre forsvarsmekanismer er tema- og horisontredigering, der er mindre energikrævende og dermed mere fleksible end egentlige fortrængningsmekanismer (Olesen 1985), med henvisning til den psykoanalytiske topografi. Ved horisontredigeringen afgrænses de udsnit af realiteterne, der indgår i bevidstheden, så særlige konfliktfyldte udsnit frasorteres. Temaredigeringen indebærer en særlig fortolkning af disse udsnit, vel og mærke en fortolkning, der er tilpasset subjektets muligheder, og som følge heraf i begrænset omfang udgør en provokation heraf (Andersen & Kampmann 1991, Olesen 1985).

En væsentlig pointe ved hverdagsbevidsthedens forsvarsdannelser er, at menneskers impulser, ønsker og behov kan antage former, der ikke umiddelbart er logiske eller genkendelige, hverken for dem selv eller for andre. Der vil derfor ikke altid være et 1:1 forhold mellem dybereliggende intentioner og de ønsker, mennesket mærker og giver udtryk for.

## Hverdagsbevidsthed, ambivalens og modstand

En følge af hverdagsbevidsthedens forsvarsfunktion er, at oplevelser og følelsesmæssige reaktioner, i særlige situationer undgår bevidsthedens opmærksomhed. Dette desuagtet vedbliver de sansemæssige indtryk med at være til stede i form af irritationer og impulser. Sådanne følelsesmæssige reaktioner forstås, med henvisning til Negt, som et ubevidst lager af erfaring, der under særlige forhold kan bevidstgøres og tematiseres, og derfor betragtes som et råstof til læreprocesser (Weber 1995). Leithäuser fremhæver menneskelige fællesskaber som en mulighed for en sådan tematisering og bevidstgørelse af undertrykkende livsvilkår, samt for produktion af fremtidsvisioner (Leithäuser 2012)<sup>35</sup>.

Der findes således en indre ambivalens og dobbelthed indlejret i erfaringer. Forsvaret rummer sin modsætning og potentialerne for et opgør med be-

---

<sup>35</sup> Konkret nævner Leithäuser gruppintervjuer, han foretager blandt arbejdere, som eksempel på tematiseringsprocesser. Interviewene blev foretaget på tider og steder, i en ikke arbejdsrelateret setting. Her oplevede han, at arbejderne, når de diskuterede på afstand af arbejdspladsen, blev bevidste om en anden type erfaringer, der stod i modsætning til produktionens logik (2002).

grænsningerne. De drivkræfter, der er bundet i ambivalensen, trækker for Leithäuser, som hos andre kritiske socialisationsteoretikere, på menneskets naturlige livsprocesser, der forløber i andre rytmer og former, end de der kendetegner det moderne hverdagsliv (Olesen 1985)<sup>36</sup>. Modstandspotentialet har en varierende beskaffenhed hos de gennemgåede teoretikere inden for en kritisk tradition. Til fælles har de dog, at mennesker i vidt omfang på pragmatisk vis forstår at tilpasse sig, men at dybe (kropslige) strukturer udgør en underliggende og ubevidst modstand herimod. Ambivalente følelser, utopiske visioner, glæde og fællesskab kan i lighed med tilbageholdte impulser og irritationer udgøre et potentiale og en kim til forandring.

## Hverdagskrop

Implicit i hverdagsbevidsthedsbegrebet og det iboende potentiale for frigørelse ligger kropsligheden. I Leithäusers teoretiske inspirationer findes en explicit ophævelse af dikotomien mellem krop og psyke. Både forsvar, erfaringsdannelse og modstandspotentiale rummer kropslige dimensioner. På den baggrund er kropsligheden integreret i, men ikke særlig udfoldet, hos Leithäuser. I forlængelse af Leithäusers tænkning, mener jeg, at der er teoretisk belæg for at forstå de kropslige dimensioner som integreret i hverdagsbevidstheden<sup>37</sup>.

Jeg vil på den baggrund eksplicitere kropslighedens betydning ved at supplere Leithäusers hverdagsbevidsthed med termen hverdagskrop. Hensigten er at skærpe blikket for de kropslige aspekter i erfaringsdannelsen og i forsvaret<sup>38</sup>, da de både i teoretisk sammenhæng og i hverdagssproget har tendens til at blive overset. Som vist i afhandlingen, kan en bevidst opmærksomhed på kropsbevægelser og sansninger, i forskningsprocessens forskellige faser, bidrage til at udvide forståelsen af menneskers hverdag.

Som det er tidfældet med de øvrige teoretikere, kan Leithäusers teoridannelse siges at bære præg af den tid, den er udviklet i. Teorien om hverdagsbe-

---

<sup>36</sup> Her kan blandt andet nævnes Alfred Krozova, der taler om ikke-kumulative procestyper, der ikke er underlagt lønarbejdets logik, og findes i det tidlige mor-barn forhold og i myter, drømme og fantasier (Krozova 1977).

<sup>37</sup> Dette er en forståelse Leithäuser har bekræftet i interview foretaget i 2003, i forbindelse med udarbejdelse af en masteafhandling (Moltke & Rasmussen 2003).

<sup>38</sup> I forbindelse med masteafhandlingen har jeg og min projektmakker tidligere foreslået at tydeliggøre de kropslige aspekter af begrebet, ved at anvende termen hverdagskrop (Moltke & Rasmussen 2003).

vidsthed har dog fortsat relevans set i forhold til informanternes hverdag. Med tanke på ambivalens og forsvar kan det umiddelbart forekomme sælsomt, at informanterne ikke mere eksplicit udtrykker kritik af deres levevilkår, og at de relativt ukritisk accepterer en synsvinkel, hvor deres individuelle handlinger tillægges afgørende forklaringsværdi, hvad angår deres sundhed. Ligheden mellem livsstil og sundhed synes at være en kulturel selvfølgelighed, som nævnt i forrige kapitel.

## Bidrag til analytiske perspektiver

Jeg har fremhævet de aspekter af Leithäusers teoridannelse, der har særlig relevans for formuleringen af afhandlingens analytiske perspektiver. Hvad angår *vaner* er pointen at supplere fænomenologiens vaneforståelse, præget af en pragmatisk commonsense indstilling, med hverdagsbevidstheden. Vaner er dermed ikke blot at forstå som en nødvendig tilvænning, men desuden som et forsvar mod særligt belastende og livsindskrænkende levevilkår. Vaner får i kraft heraf en vis standhaftighed imod forandring, foruden en indbygget selvfølgelighed. Inddrages Leithäusers perspektiv rummer vanebegrebet desuden en kritisk dimension og en interesse for potentielle forandringer.

Leithäuser anvender som nævnt termen *hverdagsbevidsthed*, og der er hos ham tale om en almenmenneskelig forsvarsform. Omend den tager udgangspunkt i en psykoanalytisk tænkning og konkret er til stede i subjektet, har den andre karakteristika end de klassiske fortrængningsmekanismer<sup>39</sup>. Leithäuser fremhæver, med henvisning til Paulo Freire, muligheden for kollektiv tematisering, og at bevidstheden hele tiden rækker ud og bryder den lukkede form (Leithäuser 2002). Jeg tager hverdagsbevidsthedsbegrebet med mig som benævnelse af en forsvarsform, men i en forståelse af ordet, der adskiller sig fra de individuelle klassisk psykoanalytiske forsvarsmekanismer. Endvidere trækker jeg på den eksplicitering af de kropslige dimensioner, jeg har fremhævet med termen hverdagskroppen.

Endelig vil jeg trække på Leithäuser hvad angår *modstandsbegrebet*. Med Leithäuser fremhæves muligheden for at reflektere, tematisere og bevidstgøre råstoffet til erfaring, de fraselektede eller fortrængte sanselige oplevelser og utilfredsstillede behov.

---

<sup>39</sup> I Webers omtale af Leithäuser nævnes da også forbevidste erfaringer, der er lettere tilgængelige for bevidstheden end de ubevidste (Weber 1995).

## Hverdagsliv – hvorfor og hvordan

I det følgende formulerer jeg fire analytiske perspektiver og samler herigen- nem op på de nævnte hverdagslivsteorier. Styrende for sammenfatningen er mit analytisk sigte eller med andre ord, hvorledes teorierne kan hjælpe mig til at 'forstå teskeen' og sammenhængene mellem det mikroskopiske og det al- mene. De analytiske perspektiver ligger ikke blot i forlængelse af, men er en del af min embodimentorienterede metodologiske orientering.

Jeg vil ganske kort trække relevante diskussioner op, og derefter tager jeg de analytiske perspektiver et for et. Jeg begrundes, hvorfor netop det pågældende perspektiv er relevant for afhandlingen, og hvilke teoretiske pointer det hviler på. Jeg afslutter med at formulere perspektivet.

### Centrale diskussioner

Først en kort opsamling og præcisering af mit synspunkt.

De kritiske hverdagslivsteoretikere relaterer sig alle i en eller anden forstand til fænomenologiens forståelse af hverdagslivet, og yder i mit perspektiv væ- sentlige bidrag til den. For det *første* i kraft af at præcisere den socialitet sub- jektets hverdag skabes i relation til. For det *andet* i kraft af at de er kritiske overfor denne socialitet. Jeg vil tage forbehold overfor, at teorierne er skrevet for flere årtier siden, og at særlige karakteristika, der har præget samfundsud- viklingen siden, derfor ikke er behandlet, ligesom overfor teoriernes generelle karakter. Kritikken af hverdagslivet er dog stadig relevant, hvad angår hver- dagslivets begrænsende karakter, dårlige betingelser for behovstilfredsstillelse, fremmedgørende tidsstrukturer og indskrænkning af mulighederne for kreativ udfoldelse. Relevant er desuden kritik af samfundsmæssig ulighed og af do- minerende kulturelle værdier som nyttetænkningens påvirkning af menneske- lige relationer og af lønarbejdets krav om at fungere optimalt, der breder sig til andre livsområder. For det *tredje* rummer teorierne en grundlæggende nor- mativ kritik. Sygdom og ringe levevilkår udgør pr. definition et problem. Heroverfor fremhæves, at mennesker kan handle, og at det er en opgave at facilitere refleksion og fællesskabsdannelser. For det *fjerde* udtrykker de kriti- ske hverdagslivsteoretikere et budskab om, at modstand og forandring er mu- lig som et iboende potentiale i mennesket. Især hvad angår det sidste, mod- standspotentialet, er der nogle spændende divergenser mellem teoretikerne. Heller fremhæver de menneskelige behov, det overskud der genereres i hver- dagen og muligheden for refleksion og handling, og Lefebvres de rytmiske



sammenhænge, mangfoldigheden og kreativiteten. Leithäuser fremhæver med sit forsvarsbegreb tilsvarende potentialer for tematisering af erfaringernes råstof.

## Hverdagslivsteori og social ulighed

Et centralt perspektiv på informanternes hverdagsliv er gennem hele afhandlingen, den sociale ulighed og denne uligheds betydning for informanternes sygdom og sundhed. Hvad angår den sociale ulighed har jeg primært henvist til statistiske data. Hverdagslivsteoriene kan, omend ikke direkte, bidrage til at forstå samfundsmæssige ulighedsskabende forhold, deres produktion og betydning for hverdagslivet, og dermed deres betydning for sygdom og sundhed i informanternes liv.

De kritiske hverdagslivsteoretikere, jeg referer til, har alle udviklet deres teorier med marxistiske inspirationer. På et teoretisk grundlagniveau forstås samfundet som kapitalistisk, og dermed er produktionsforholdene definerende, men bestemt ikke statiske og determinerende, for menneskers liv på alle niveauer. En følge af de kapitalistiske produktionsforhold er økonomisk udbytning, hvilket nødvendigvis medfører en økonomisk og social ulighed i samfundsmedlemmers levevilkår. Hermed har jeg groft skitseret en sammenhæng mellem ulighed og det moderne kapitalistiske samfunds hverdagsliv, omend skitsen må siges at være forenklet. Det moderne samfund er i stadig forandring og har særlige periodespecifikke kendetegn, der har stor betydning for menneskers liv. Dette er som vist en væsentlig pointe og udtalt forskningsmæssig interesse hos de nævnte kritiske hverdagslivsteoretikere. Her skal det nævnes, at også Merleau-Ponty var inspireret af kritisk samfundsteori, herunder marxismen, selvom denne tænkning ikke var hovedsigtet med hans filosofi (Crossley 2008). De i afhandlingen nævnte kritiske hverdagsteoretikere var da også alle på forskellig vis, inspireret af hans tænkning (Leithäuser 2012, Leithäuser 2000, Gardiner 2000, Heller 1983).

Det jeg her vil fremhæve er den eksplicite fremhævelse af de kapitalistiske produktionsforholds grundlæggende betydning for skabelse af økonomisk og social ulighed. Hverdagslivsteoriene bidrager til at forstå denne uligheds gennemgribende betydning, også hvad angår skabelsen af sygdom og sundhed.

## Analytiske perspektiver

I det følgende formulerer jeg, på baggrund af de gennemgåede hverdagslivsteorier, fire analytiske perspektiver til brug for den efterfølgende analyse. Foruden hverdagslivsteorien trækker jeg i et vist omfang på socialisationsteori og fænomenologi som omtalt i kapitel 4.

### Rytme

Et perspektiv om rytmer er relevant, da uregelmæssigheder, brud og vanskeligheder ved at gennemføre intenderede handlinger er iøjnefaldende i informanternes hverdagsliv. Det gælder forhold som døgnrytmen, måltider, relationer og deltagelse i aktiviteter eller arbejde. Tilsvarende har informanterne vanskeligheder ved at skabe sammenhæng mellem hverdagslivets forskellige sfærer, helt konkret fx sammenhænge mellem det private og det offentlige rum. Rytmeperspektivet giver mulighed for at udfolde betydningen heraf.

Rytmeperspektivet har i sig en vis uhåndgribelighed. Lefebvre er optaget af hvorledes 'rytmeanalitikeren' kan gribe opgaven an og fremhæver, at han skal kunne lytte til et hus, en gade og en by, som han lytter til en symfoni (Lefebvre 2004). Uhåndgribeligheden indebærer en åbenhed, der har styrker og svagheder. Ved at anvende rytmeperspektivet i mine analyser kan jeg blive klogere, hvad det angår.

Schutz forståelse af tidsdimensionen i det rytmiske perspektiv er givende i kombination med Lefebvres forståelse af rytmer. Hos Schutz står den situerede kropslige tilstedeværelse i nuet, i relation til fremtiden og fortiden. Bevægelsesforløbs uregelmæssighed og menneskers ringe orienteringsevne i forhold til de fysiske omgivelser kan eksempelvis forstås som uregelmæssige rytmer.

### *Opsummerende om rytmer som analytisk perspektiv*

Gennem en rytmeoptik søger jeg forståelse for livssammenhænge og brud i disse sammenhænge, som det subjektivt opleves og udtrykkes. Rytmer referer til grundlæggende kropslige strukturer, tidsmæssige dimensioner, og sammenhænge mellem livsområder. En central antagelse er, at mennesker søger sammenhæng og mening i deres liv.

### Vaner

Vaneperspektivet er relevant, fordi det kan bidrage til at synliggøre meningsindholdet og betydningen af menneskers selvfølgelige og upåagtede handlinger.

ger, der har tendens til at fremstå som betydningsløse eller let korrigerbare, som det var tilfældet i CHANGE. 'Livsstilsvaners' betydning kan i en vaneoptik undersøges.

Alle hverdagslivsteoretikerne understreger hverdagens pragmatisme, tilpasningsevne og konserverende elementer, hvilket er grundlaget for vaner. Med Schutz fremhæves vaners meningsbærende karakter og med Merleau-Ponty deres kropslige praksisforankring. Leithäusers hverdagsbevidsthed, og afledt heraf, hverdagskrop, bidrager hvad angår forsvarsdimensionen og forandringspotentialiet.

#### *Opsummerende om vaner som et analytisk perspektiv*

Igennem identifikation af vaner søges forståelse for det selvfølgelig og dets meningsfuldhed, som det udtrykkes gennem hverdagslivets praksis. Vaner ses som udtryk for måden hvorpå livssammenhænge og de udfordringer, disse sammenhænge rummer, håndteres subjektivt. Vaner udtrykker ofte defensive strategier, men også potentialer for ny forståelse og handling.

### **Modstand**

Modstandsperspektivet er relevant, da informanternes hverdagsliv ved første øjekast synes præget af svært overkommelige problemer og barrierer for at skabe subjektivt meningsfulde forandringer. Informanternes initiativer kan endvidere have tendens til at drukne i normer om det rigtige, og i intentioner om at understøtte en sådan udvikling.

Det er en udtalt præmis hos de kritiske hverdagslivsteoretikere, at undertrykkelsen rummer sin modsætning, og at der i mennesket er socialiserede drivkræfter, der stræber i retning af udfoldelse.

Schutz fremhæver muligheden for at række ud over commonsense, og muligheden for refleksion med udgangspunkt i mødet mellem forskellige 'verdner' og de chok, der opstår i dette møde. Han har dog ikke et normativt udgangspunkt, hvad angår det konstruktive i at forandre hverdagslivet.

#### *Opsummerende om modstand som et analytisk perspektiv*

Modstandshandlinger er en term, der rummer hverdagslivets dialektik mellem udfoldelse og begrænsning. En modstandsoptik retter eksplicit opmærksomhed mod drivkræfterne i, og potentialerne for, at udfordre begrænsningerne. Modstandshandlinger kan antage form af kropslige impulser, være spontane,

målrettede eller have et paradoksalt udtryk og indhold og kan være såvel individuelle, som – og især - kollektive.

### **Hverdagskropsligt filter**

Det er relevant at søge forståelse for informanternes ofte ambivalente eller ulogiske handlinger, holdninger og ønsker. Det kan umiddelbart synes forunderligt, at informanterne ikke registrerer eller handler på forhold, der kan synes at være destruktive eller u hensigtsmæssige. Det kan være smerter, der ikke mærkes, eller længsel efter fællesskaber, der ikke forfølges. Et forsvarsperspektiv forekommer i den sammenhæng relevant, og Leithäusers hverdagsbevidsthed, og ekspliciteringen af den kropslige dimension, passer som fod i hose til dette formål. Forsvaret er hos Leithäuser almengjort og kræver ikke langvarig psykoanalyse for at blive tematiseret. Leithäuser nuancerer dermed forsvarsbegrebet set i relation til en klassisk freudiansk forståelse. Jeg bruger nogle steder i afhandlingen termen forsvar. Primært har jeg dog valgt, at anvende en anden term med et noget andet indhold, nemlig hverdagskropsligt filter. Jeg søger at integrere Leithäusers hverdagsbevidsthed i denne betegnelse. Dette valg har tre årsager<sup>40</sup>. Dels ønsker jeg at fremhæve de kropslige dimensioner af tilpasning og modstand. Dels ønsker jeg at fremhæve dynamikker, der snarere rummer en redigering af det, der erfares, end et forsvar. Her vil jeg blandt andet henvise til min empiri, hvor informanterne, trods det de ofte handlede paradoksalt eller undlod at handle, i vid udstrækning var kritiske og bevidste om hverdagens begrænsninger. Endelig ønsker jeg at inddrage endnu en teoretiker, nemlig Merleau-Ponty og hans grundlæggende fremhævelse af menneskets kropslige tilstedeværelse som udgangspunkt for væren i verden. Menneskets krop er situeret og subjektive kropslige strukturer er grundlag for erkendelse.

På baggrund af analyserne i det følgende analysekapitel vil jeg vende tilbage med overvejelser om relevansen af betegnelsen hverdagskropsligt filter.

#### *Opsummerende om hverdagskropsligt filter som et analytisk perspektiv*

Hverdagskropsligt filter refererer til subjektive erfaringsprocesser og rækker, i kraft af erfaringsbegrebet, ud over det individuelle og har fremadrettede potentialer. Betegnelsen signalerer, at hverdagen på et perceptuelt og ikke-reflekteret niveau erfares gennem et socialiseret 'filter'. Dette filter vil ofte, som følge af begrænsende livsbetingelser, indebære en redigering, der yder en

---

<sup>40</sup> Endelig foretrækker jeg betegnelsen hverdagskropsligt filter, fordi forsvarsbegrebet bruges inden for de motivationsteorier, der lå til grund for CHANGE interventionen, blandt andet i motivations samtalen. Termen forsvar kan dermed synes forvirrende.

vis beskyttelse imod erkendelse af karakteren af disse betingelsers begrænsende dimensioner.

## 9. Forandring af hverdagen

I dette analysekapitel rejser jeg spørgsmålet om informanternes betingelser for og erfaringer med at skabe forandring i retning af et tilfredsstillende hverdagsliv. Jeg har i et tidligere analysekapitel 6 lagt vægt på deltageres hverdagslige bestræbelser og fremhævet, hvorledes disse er dannet i samspil med en række aspekter af informanternes livsomstændigheder. Jeg vil her gå længere ind i, hvorledes informanterne forfølger realiseringen af disse bestræbelser ved at fokusere på, hvordan de interagerer, håndterer og yder modstand mod hverdagslivets rammer. En realisering af bestræbelserne fordrer i mange tilfælde en forandring af informanternes eksisterende hverdag, og bestræbelserne relaterer sig dermed til den centrale interesse i dette kapitel, nemlig forandringer af hverdagen.

Jeg identificerer centrale måder, hvorpå informanterne lever deres hverdag. Med dette udgangspunkt fremskriver jeg karakteristiske træk ved hverdagslivets organisering samt ved muligheder og vanskeligheder, hvad angår at skabe forandringer i hverdagslivet. Med termen tilfredsstillende hverdag, henviser jeg til kapitel 7 og relationen mellem en mere tilfredsstillende og sundere hverdag.

Jeg anlægger et teoretisk hverdagslivsperspektiv gennem anvendelsen af fire analytiske perspektiver og inddrager desuden kritiske perspektiver på sundhed og skizofreni, der i informanternes hverdag udgør normative idealforestillinger med en betragtelig betydning.

Jeg vil i kapitlet først redegøre for formålet med analysen og for hvorledes analysen er foretaget og bygget op. Herefter følger en teoretisk analyse af centrale empiriske tematikker. I slutningen af kapitlet konkluderer jeg omkring hverdagslivets organisering og karakteristiske forhold omkring forandringsprocesser.

### **Formål med analysen**

Det overordnede formål er som nævnt at se nærmere på vilkår og muligheder i forandringsprocesser. Med teoretiske termer er formålet at se på det kropslige subjekts muligheder og betingelser for at skabe forandringer i hverdagsli-

vet med dettes karakteristiske organisering og indhold, skabt i samspil med samfundsmæssige makrostrukturer.

Dette overordnede mål forbinder sig til tre underliggende formål, der relaterer sig til de hidtidige analysekapitler.

For det første at få dybere forståelse af hverdagslivets paradokser og modsætninger. Ambivalens og modsætninger er på baggrund af hverdagslivsteoriene af særlig interesse, fordi de på et subjektiveau relaterer sig til hverdagens grundlæggende dialektik mellem begrænsning og udfoldelse. Set i dette perspektiv er der potentialer i den spænding, der udtrykkes i ambivalensens forskellige former. Ambivalensen i det enkelte menneskes erfaringer har betydning, hvad angår at skabe forandring i retning af et øget rum for udfoldelse i hverdagen.

For det andet ønsker jeg at løfte blikket fra hverdagens mikroskopiske og tilsyneladende trivielle og vanemæssige hændelser og mere eksplicit, end det er tilfældet i de hidtidige analyser, søge forståelse for hvorledes individuelle hændelser interagerer med et makroniveau, forstået som livsomstændigheder, samfundsmæssige normer og livshistoriske erfaringer, sidstnævnte i betydningen af socialiserede subjektiveringsprocesser.

For det tredje er det analysens formål at tydeliggøre, hvorledes informanternes individuelle liv er præget af interaktioner på alle niveauer. Det relationelle aspekt er ikke så fremtrædende i de forrige analysekapitler, hvilket vidner om, at hverdagslivets problemstillinger i høj grad er individualiserede.

## **Analysestrategi og analytisk fremgangsmåde**

Indeværende kapitel skal ses som led i afhandlingens analytisk proces med dens løbende progression. Første analyselag bestod af empirinære beskrivelser af hverdagslivet i hverdagsportrætterne. I andet lag af analysen tematiserede jeg informanternes hverdagslige bestræbelser. Nærværende analysekapitel udgør tredje lag, og jeg vil undervejs referere tilbage til tidligere analytiske pointer og empiriske eksempler. Jeg lægger i denne del af analysen op til et efterfølgende fjerde og sidste lag, hvor jeg diskuterer informanternes erfaringer med at ændre livsstil i forbindelse med deres deltagelse i CHANGE-interventionen.

Som nævnt rummer afhandlingens analysestrategi en progression hvad angår to forhold. For det første hvad angår teoristyring, og for det andet hvad angår subjektorientering.

Hvad angår det første, teoristyring, skal det fremhæves, at dette analysekapitel er styret af teoretiske perspektiver. Hensigten hermed er at skabe en større distance til informanternes umiddelbare synsvinkel og oplevelse. Min intention er at gå i dybden eller måske nærmere fremskrive nye perspektiver, der rækker udover hverdagens selvfølgeligheder. Her tænker jeg ikke alene på informanternes selvfølgeligheder, men også på samfundsmæssige forståelser, normer og reguleringer, der oftest ikke stilles spørgsmålstegn ved.

Hvad angår subjektorienteringen er min interesse i dette kapitel, hvorledes netop disse samfundsmæssige makrostrukturer yder indflydelse på hverdagslivet. Det er, med en henvisning til Csordas en interesse for den bevægelse, der udspringer af et makroniveau og virker ind på subjektets orienteringer og meningstilskrivninger, forenklet udtrykt.

Jeg har indledningsvis fremhævet en abduktiv fremgangsmåde i mine analyser. I analysen af de hverdagslige bestræbelser bestod den abduktive proces af en række frem- og tilbagebevægelser mellem del og helhed. Den abduktive fremgangsmåde kommer i dette kapitel først og fremmest til udtryk som en dialog mellem det empiriske materiale og de teoretiske perspektiver. Jeg anvender ikke alene de teoretiske perspektiver på empirien, men bruger desuden analyserne til at nuancere og begrunde deres relevans.

Desuden vil jeg nævne et lille teoretisk sidespring, som udtryk for en abduktiv bevægelse. Nemlig at jeg på dette relativt sene tidspunkt i afhandlingen inddrager et nyt teoretisk perspektiv, det der betegnes som en progressions- og regressionsinteresse. Dette valg fulgte som følge af empirilæsningen, hvor problemstillingen omkring forandringsprocessers foranderlighed blev synlig på en ny måde, der kaldte på en ny type teoretisk læsning.

Jeg har konkret grebet den analytiske proces an således, at jeg har foretaget et strategisk valg af problemstillinger i det empiriske materiale. Disse valg er foretaget ud fra tre kriterier. Først og fremmest naturligvis, at problemstillingen er relevant hvad angår analysens overordnede formål, nemlig vilkår og muligheder for forandringsprocesser i informanternes hverdagsliv.

Det andet kriterie er parallelt med et af udvælgelseskriterierne i analysen af informanternes hverdagslige bestræbelser, nemlig det jeg har kaldt en provokation. Her forstået som forhold ved informanternes hverdagsliv, der vedbliver at undre, forvirre og udfordre min forforståelse, og i kraft heraf vækker nysgerrighed eller undren.



Det tredje kriterium er problemstillingens relevans i forhold til de teoretiske perspektiver, jeg har formuleret. Jeg har i høj grad ladet teorien været styrende for mine valg af problemstillinger.

Analysen tager udgangspunkt i centrale problemstillinger i informanternes hverdagsliv. Jeg angriber problemstillingen med forskellige blikke. Disse blikke er ikke de samme for alle problemstillinger, men er bestemt efter relevans for kapitlets formål. De valgte blikke er små sceniske beskrivelser, livshistorisk materiale, sociale livsomstændigheder eller tematikker relateret til de to tidligere analysekapitler. Som i de hidtidige analyser prioriterer jeg kropslige dimensioner og fornemmelser for steder og atmosfærer og egne sansninger i min fremstilling.

De valgte problemstillinger belyses fra et teoretisk perspektiv. Først og fremmest med udgangspunkt i de analytiske perspektiver jeg har fremskrevet i forrige kapitel. Jeg inddrager i mindre omfang teoretiske pointer fra kapitel 7. Jeg belyser desuden problemstillingerne via refleksioner over relationen mellem informanterne og jeg. Vores relationer bidrager med forståelse af informanternes øvrige relationer i hverdagen, og skaber endvidere mulighed for refleksion over roller og positioner i feltet, jeg kan forstås som repræsentant for.

En implicit følge af den beskrevne fremgangsmåde, hvor jeg anlægger specifikke teoretiske perspektiver på problemstillingerne er, at jeg i samme moment nedtoner andre perspektiver, der på andre måder kunne være af relevans. Men det kan siges i større eller mindre omfang at være enhver analyses betingelse, der i sig rummer fordele og ulemper.

## **Analytisk opbygning og form**

Indledningsvis i hvert enkelt analyseafsnit præsenteres den empiriske problemstilling og dens relevans. Jeg præsenterer det teoretiske perspektiv, som jeg gør anvendelse af, og hvor det er produktivt, inddrager jeg centrale aspekter af relationen mellem min subjektivitet og den empiriske problemstilling. Jeg afslutter afsnittet med en konklusion, der relaterer sig til kapitlets hovedspørgsmål, og trækker pointer frem der relaterer sig til de øvrige informanter og feltet som helhed.

Jeg identificerer på baggrund af analysen fire centrale karakteristika ved hverdagslivets forandringsprocesser.

Det drejer sig om følgende karakteristika:

- Livsomstændigheder og forandring
- Vaner og forandring
- Initiativer og modstand
- Hverdagens mulighedsrum

## Afbrudte rytmer i hverdagen

Bjørns forløb i CHANGE var tankevækkende. Han var i starten af feltarbejdet temmelig forbeholden overfor, om det kunne lykkes ham at tabe sig, holde op med at ryge og dyrke motion. Siden skabte han forandringer, hvad angik alle disse mål, som han havde formuleret i samarbejde med sin coach. Til slut i forløbet slap han taget i livsstilsændringerne og gav udtryk for frustration og tristhed over, at det var ude af hans magt, om han røg cigaretter, hvad han spiste og om han trænede. Jeg har i hverdagsportrættet beskrevet situationen, hvor Bjørn fortalte mig om, at han gav op over for livsstilsændringerne. Det var en episode, der gjorde et vist indtryk, og jeg bringer den op igen, fordi diskontinuiteten i forhold til forandringsprocesser, og i hverdagen i det hele taget, var karakteristisk og betydningsfuld, ikke alene for Bjørn, men også for andre af afhandlingens informanter.

### **Analytisk perspektiv – Rytmer**

Jeg vil her undersøge, hvordan jeg kan forstå Bjørns vanskeligheder med at skabe kontinuitet og gennemføre planlagte forandringer i hverdagen. Kontinuitet og retning har jeg i et tidligere analysekapitel tematiseret som en hverdagsliv bestræbelse, som jeg her vil tage op igen og belyse fra et nyt perspektiv. Jeg vil opholde mig ved, hvilken betydning disse vanskeligheder havde for Bjørn, og hvordan han håndterede hverdagens diskontinuitet. Først vil jeg dog komme ind på rytmebegrebet, som jeg har redegjort for i forrige kapitel om hverdagslivsteori. Diskontinuitet, som den Bjørn erfarede, kan i dette perspektiv ses som brudte rytmer. Rytmer skal her forstås som mere og andet end repetitive gentagelser, nemlig som sammenhænge, der forløber på mange niveauer. Som hændelsesforløb, i nutiden, med relation til fortiden og i perspektiv af fremtiden. Rytmer forbinder sig til menneskelige relationer, til samfundsmæssige rytmer, og til steder, som i Bjørns tilfælde til grønne områder i

de fra barndommen velkendte miljøer. Rytmer kommer til udtryk i hændelser, i socialt samspil, i talens toner, i sprogets indhold og organisering, og i kroppens bevægelsesmønstre, motorik og gestik.

I en hverdagslivsteoretisk tradition har rytmer en særlig status, fordi livssammenhænge og kroppens organiske samspil med omgivelserne anses som betydningsfulde forhold for menneskers livsmuligheder.

Forløbet af Bjørns livsstilsændringer kan beskrives som en kæde af hændelser, der starter og stopper op, starter og stopper op og så fremdeles. Hvert trin i denne proces har i perspektivet af rytmer en indflydelse på såvel det fremtidige forløb som på, hvorledes fortiden forstås. Eksempelvis hvilede Bjørns manglende tillid til, om han kunne skabe livsstilsændringer, på tidligere negative erfaringer med at fastholde for ham betydningsfulde ændringer. Han fortalte og illustrerede med gestik, hvordan han tidligere, efter blot en uge, havde taget på i vægt oven på en vellykket slankekur. I mit bekendtskab med Bjørn bemærkede jeg ambivalens, opgivelse og fornyet motivation, som jeg vil parallelisere til rytmer, disses uregelmæssighed og som i Bjørns tilfælde til brud i rytmer.

## **Forskersubjektivitet**

Jeg inddrager flere steder i det følgende Bjørns og min relation som udgangspunkt for at reflektere over Bjørns sociale interaktioner. Hvad dette angår er det åbenlyst, at jeg ikke er en hvilken som helst person. I forhold til Bjørn, repræsenterer jeg karakteristika som autoritet, normalitet, den 'rigtige livsstil', højt uddannelsesniveau og kvindekønnet. Det er ikke så mærkeligt, hvis Bjørn bliver forvirret over min hensigt med pludselig at træde ind i hans liv, sidde i hans sofa og udvise nysgerrighed over for hans hverdag. Det har desuden en betydning, at vores kontakt på forhånd er tidsbegrænset. Bjørn er klar over, at jeg, når vi har lært hinanden at kende, vil afbryde vores bekendtskab. Disse forhold er naturligvis betydningsfulde, hvad angår i hvilket omfang og på hvilken måde han ønsker at dele sine erfaringer.

Jeg repræsenterer dog også nye muligheder i Bjørns liv. Muligheden for netop at dele oplevelser og erfaringer med en person, der udviser interesse herfor, og muligheden for støtte til at tage fat på ønskede og meningsfulde 'projekter'.

Når jeg i analysen inddrager refleksioner over Bjørns og min relation, er det således fordi den, trods min nævnte særlige status, kan paralleliseres til andre sociale relationer og til gældende normer, fx hvad angår 'psykisk syge'.

## Relationer og livshistorie

Første gang Bjørn og jeg mødtes, foretog jeg et livshistorisk interview. Bjørn gav udtryk for en vis usikkerhed omkring, hvad der forventedes af ham og hvorfor, hvilket som noget naturligt afspejlede sig i interviewsituationen. Selv med dette in mente er Bjørns fortælling bemærkelsesværdig, i kraft af hans vanskeligheder med at fortælle en indholdsmæssig sammenhængende historie, og i forhold til en afbrudt fortælleform og til relationen mellem os, hvor jeg selv oplevede en mere end almindelig usikkerhed ved at foretage et interview. Situationen er valgt, fordi den på eksemplarisk vis kan skabe forståelse for betydningen af rytmer og brud i Bjørns hverdag.

Den førstkommende passage er en beskrivelse af interviewsituationen, der foruden feltnoter er baseret på en genlytning af interviewet, med en særlig opmærksomhed på situationens lyde og talens rytmer foruden sprogets indhold.

Bjørn siger både forud for og undervejs i interviewet, at han ikke tror, at han kan fortælle om sit liv, da der er hændt så enormt mange mærkelige ting. Jeg forsøger at gøre opgaven enkel ved at stille et konkret spørgsmål om, hvem han voksede op sammen med. Bjørn starter med at fortælle, at han har en far, en mor og en bror, og tilføjer så, at moderen er død. Han bliver lidt ved denne omstændighed med kommentarer om, hvornår begivenheden mon fandt sted. Han går lidt i stå, for derefter stille, så jeg vanskeligt kan høre det, at sige, *prøv at spørge om noget mere*. Jeg spørger, om de boede sammen alle fire og om hans far og mor boede sammen. Bjørn svarer, *ja, jeg tror det nok, ja det mener jeg, at de gjorde*. Jeg bliver lidt forvirret over, at Bjørn ikke kan huske, om hans far og mor boede sammen. Jeg spørger, om forældrene da holdt op med at bo sammen, eftersom det er noget Bjørn 'tror'. Bjørn starter et lidt andet sted og fortæller om en gang, familien flyttede. Jeg vender tilbage til spørgsmålet, og spørger, om de boede sammen alle fire, også det nye sted. *Så I har ikke sådan været samlet hele tiden?* Han tøver og svarer så, *nej, men næsten*. Jeg bliver igen i vildrede. Hvad mener Bjørn, når han siger næsten. Jeg spørger, hvad det så vil sige. Bjørn svarer forklarende, *ja, min bror boede der ikke i, i, i et stykke tid. Og jeg boede der heller ikke, jeg har også boet et andet sted, andet sted i et stykke tid, ooog...* Igen opstår en pause og Bjørn laver en lang udånding. Jeg stiller endnu et spørgsmål til opklaring af forældrenes samliv, og Bjørn gentager sit tidligere svar, *næsten*, og skifter så emne.

Ovenstående beskrivelse illustrerer, fra forskellige perspektiver, elementer i Bjørns livsforløb, som han har vanskeligt ved at integrere, men også en mere

eller mindre reflekteret intention om, gennem relationen til mig, at etablere sammenhænge.

Sandsynligvis foranlediget af min interesse vender Bjørn ved en senere lejlighed tilbage til sin opvækst, idet han på en cykeltur foreslår mig, at vi kører forbi et hus, hvor familien boede i en periode. Jeg betragter dette som en intention om at dele flere af sine erfaringer med mig, men erfarer som i interviewet, at denne intention ikke er entydig eller enkel. Ambivalensen sporer jeg blandt andet i Bjørns bevægelser, da vi cykler. Bjørn cykler hurtigt, let foroverbøjet, han lægger kræfter i. Tempoet er urytmisk, fuld fart frem og derefter en kort periode, hvor han kører i frihjul, for derefter igen at lægge kræfter i igen. Jeg har svært ved at følge med. Vi cykler i nogle perioder ved siden af hinanden. Nogen gange kører Bjørn forrest og andre gange gør jeg. Da vi nærmer os huset, hvor han voksede op, er Bjørn måske blevet i tvivl, om han har lyst til at køre forbi. I hvert fald spørger han, om vi skal køre derhen eller vælge en anden vej. Han er sparsom med kommentarer, da vi lidt efter cykler forbi huset.

Jeg opfatter ikke Bjørns vekslende udmeldinger som modvilje, men jeg har indtryk af, at hans barndom var vanskelig. I hverdagsportrættet har jeg nævnt, at Bjørn på turen fortæller, at det er fint nok at gense barndomshjemmet, hvis han da bare kan holde de dårlige minder væk. Når Bjørn alligevel viser mig sit barndomshjem, betragter jeg det som en åbning, der dog på intet tidspunkt i feltarbejdet følges op på et verbalt niveau. Denne åbning overfor mig, eller snarere overfor det tilbud om social interaktion jeg repræsenterer, kom ligeledes til udtryk, da han, som netop beskrevet, opfordrer mig til at spørge igen, da han går i stå i interviewsituationen.

Disse episoder af Bjørns og min kontakt forbinder jeg med rytmebegrebet og med en uregelmæssighed i tale, både hvad angår pauser og spring i fortællingen, uklarheder omkring det der faktisk hændte, og med Bjørns kropssprog, der signalerer flere ting på en gang. Denne uregelmæssighed forstår jeg i et rytme perspektiv, som samtidige åbninger og tilbagetrækninger i kontakten, og som brud i sammenhænge i både et livshistorisk perspektiv og i aktuelle hændelser. Som tidligere nævnt bemærker jeg også Bjørns intention om at skabe sammenhæng.

Når jeg forfølger denne synsvinkel, ser jeg et tilsvarende brud i relationer til andre mennesker og til omgivelserne. Bjørn fortæller mig om, at han aldrig får besøg og om, at han ønsker kontakt med andre i kvarteret. Han har daglig

kontakt med sin far og bror, men giver eksplicit udtryk for, at denne kontakt er både utilfredsstillende og utilstrækkelig for ham. I relation til de fysiske omgivelser afholder han sig i nogle perioder fra at gå ud, fraset hurtigt overståede indkøb, mens han i andre perioder tager på cykel- og gåture i de nærliggende grønne områder. Bjørn tillægger sådanne ture stor betydning og savner dem i perioder, hvor han ufrivilligt opholder sig mest i lejligheden. Gennem Bjørns liv har hans energiniveau været svingende, og han har, som beskrevet tidligere, langt fra altid haft kontrol over, hvor meget og hvad han magter. Brud i rytmiske forløb afstedkommer pinefulde oplevelser af mangel på kontrol, af opgivelse og angst.

## Sociale livsomstændigheder

Bjørns livssituation har mange lighedspunkter med de statistiske opgørelser over mennesker med en sindslidelse, jeg tidligere har refereret. Han lever alene, har igennem en lang årrække været uden for arbejdsmarkedet og er nu på førtidspension. Indkomsten fra førtidspension er stabil, men ifølge Bjørn er hans økonomi ofte en begrænsning for at foretage sig ting, han finder vigtige, som at træne i et fitnesscenter eller købe særligt elektronisk udstyr han står og mangler. Bjørn kommer flere gange tilbage til, at han ønsker at bo i sit eget hus, i et andet kvarter, der ikke er så trist som det nuværende. Han udtrykker dog ingen forhåbninger om, at dette realistisk set kan bliver anderledes.

Bjørn har gjort et forsøg på at etablere et socialt netværk ved at tage kontakt til de mennesker, der står ved stationen, og ifølge Bjørn, drikker øl og ryger hash. Med denne karakteristik associerer han disse mennesker til en særlig gruppe, der ikke nyder samfundsmæssig anerkendelse. Det er dog tilsyneladende disse mennesker, Bjørn relaterer sig til, og det er nærliggende at tolke dette som en tilkendegivelse af, at han oplever at have ligheder med disse personer. Indirekte placerer han dermed sig selv i en kategori af mennesker, der er 'særlige' og i et vidt omfang udgrænset fra et samfundsmæssigt fællesskab. Denne pointe ligger i direkte forlængelse af Bjørns bestræbelse på 'engagement i verden', som beskrevet i kapitel 6.

Bjørns ønsker og vurderinger, hvad angår social deltagelse, kan knytte sig til det forhold, at han har en psykiatrisk diagnose og er i psykiatrisk behandling. I lighed med andre forhold i Bjørns hverdagsliv er hans tilknytning til psykiatrien et emne, der vækker min undring og forvirring. Bjørn fortæller, at han i begyndelsen af tyverne holdt op med at arbejde, at han var meget syg og si-

den fik førtidspension. Men de nærmere omstændigheder og karakteren af hans sygdom får jeg ikke noget at vide om. Han deler heller ikke sine overvejelser om, hvorvidt, og i så fald hvorledes, hans liv er præget af psykiske vanskeligheder. Jeg gør mig flere gange overvejelser over, hvori Bjørns psykosociale problemer består. Jeg undrer mig, når Bjørn fortæller om hændelser, jeg ikke kan genkende. En eftermiddag taler vi om, at jeg bor tæt på en metrostation på Amager. Bjørn fortæller i den anledning med stor overbevisning og selvfølgelighed, at han da var med til at bygge metroen, hvilket fandt sted i 1986. Jeg bliver komplet overrumplet og siger, at det da vist ikke kan passe. Bjørn svarer jo, men det var hemmeligt, at de var i gang. Denne oplysning svarer ikke til min opfattelse, da den københavnske metro ikke på daværende tidspunkt var under opførelse. Jeg bemærker desuden, at Bjørn indimellem kan blive fjern, når vi taler sammen, eller at han taler, uden at jeg kan se, at han henvender sig til nogen. Sidstnævnte fandt eksempelvis sted, da vi sammen med hans coach og en anden CHANGE deltager trænede i et fitnesscenter. Min fortolkning af disse situationer er, at Bjørn hørte stemmer, som han responderede på.

Denne type af erfaringer er dog ikke noget, Bjørn kommer nærmere ind på. Det er mit indtryk, at Bjørn, som det er tilfældet med hans barndomserindringer, er tilbageholdende med at dele personlige erfaringer med mig. Jeg har derfor ikke kendskab til Bjørns motiver for ikke at fortælle mig mere om disse aspekter af sit liv eller om årsagen til eller betydningen af, at han har en psykiatrisk diagnose. Mine overvejelser går på, at hans tilbageholdenhed kan skyldes, at han ikke forventer, at jeg finder hans erfaringerne med psykiatrien anerkendelsesværdige. Eller måske bliver han selv forvirret og skræmt over at opleve noget i situationen, som han ikke kan og vil dele med mig. Begrænsende forståelser af psykosociale problemer viser sig her, at forstærke eller skabe oplevelser af ubehag og ensomhed ved at have oplevelser som Bjørns, der relaterer til en 'ændret virkelighedsopfattelse'. Med denne fortolkning skabes indblik i forhold, der kan være belastende ved at have en psykiatrisk diagnose. Stigmatiserende opfattelser af psykisk sygdom kan i denne sammenhæng siges at arbejde imod Bjørns bestræbelser på at skabe meningsfulde sammenhænge i hverdagen.

Jeg nævner disse forhold omkring Bjørns sociale livsomstændigheder, fordi de bidrager til at tegne et billede af Bjørns betingelser for at tage del i sociale sammenhænge. Jeg betragter livsvilkår, social udsathed, negative vurderinger af psykisk sygdom og barske livshistoriske erfaringer som medspillere, hvad

angår Bjørns uregelmæssigheder – her betegnet som brudte rytmer – i relationen til mig, og som mere væsentligt i relation til andre mennesker.

## **Konkluderende om rytmer og forandring**

Gennem et analytisk perspektiv om rytmer konkluderer jeg, at Bjørns hverdag på flere områder er kendetegnet af brudte rytmer, manglende sammenhæng og diskontinuitet, der knytter sig til Bjørns livshistorie, til hans sociale levevilkår og til det blik, han oplever bliver rettet imod sig fra det omgivende samfund. Jeg erfarer, at Bjørn håndterer disse omstændigheder gennem tilbagetrækning og dæmpede forhåbninger, hvilket med mine indledningsvise spørgsmål kan betegnes som hans håndteringsstrategi. Denne håndteringsstrategi var den, jeg umiddelbart blev konfronteret med, da jeg første gang kontaktede Bjørn. Han ønskede ikke, at jeg skulle komme på besøg i hans hjem og udtrykte skepsis i forhold til, hvad vores kontakt kunne bibringe. I relation til afhandlingens teoretiske terminologi kan Bjørns håndteringsstrategi meningsfuldt forstås som et ikke-reflekteret, hverdagskropsligt filter, der skal beskytte imod gentagelse af tidligere signifikante skuffelser og brud.

Som noget væsentligt bemærker jeg også, at Bjørn vedvarende gennem sin praksis udtrykker intentioner om netop at skabe sammenhænge. Bjørn begiver sig ud i, trods alle forbehold, at dele sine livserfaringer og hverdagslige handlinger med et andet menneske. Han genorienterer sig mod det betydningsmættede fysiske miljø i lokalområdet og mod mulige sociale sammenhænge, han kan deltage i. Og gennem sin deltagelse i CHANGE interventionen genoptager han aktiviteter som at være fysisk aktiv og holde op med at ryge, som han fremhæver som betydningsfulde målsætninger.

Bjørn gør sig, gennem den tid feltarbejdet finder sted, væsentlige erfaringer med at etablere sammenhænge og en tilfredsstillende hverdag. Han involverer sig – omend tøvende – i CHANGE, og han indgår i et samarbejde med mig. Han tager chancen og udfordrer den balancegang, han hidtil søgte at holde i sit hverdagsliv. Væsentlige initiativer falder dog til jorden, idet han mister kontrollen med livsstilsforandringerne og afbryder kontakten med mig tidligere end feltarbejdets planlagte afslutning som beskrevet andet sted. I den forstand kan det siges, at Bjørn endnu engang oplever brud i forløb, han trods sit hverdagskropslige filter har involveret sig i.



Det er dog en væsentlig pointe her, ikke alene at fremhæve opgivelsen og magtesløsheden og et potentielt forstærket forsvar. Jeg finder det væsentligt, at Bjørn faktisk involverede sig, og at han lod den tilvante krop udfordre af de aktuelle muligheder, som det kan udtrykkes med Merleau-Pontys begreber. I relation til dette kapitels interesse for hverdagens muligheder er det bemærkelsesværdigt, at Bjørn udnyttede de muligheder, der bød sig i et hverdagsliv, der på mange områder bremsede hans bestræbelser. Han udnyttede de tilbudte muligheder, medbringende forbehold med en livshistorisk baseret skepsis overfor at udfordre hverdagens skrøbelige ligevægtstilstand.

Mange af de nævnte pointer omkring diskontinuitet, brudte rytmer og på den anden side intentioner om at skabe sammenhænge i hverdagen går igen, hvad angår de øvrige informanter. Samtlige informanter fremhæver oplevelsen af livsforløb præget af traumer, svigt og tab, hvilket i deres forståelse har været medvirkende til, at de psykosociale vanskeligheder opstod. For eksempel beretter Emil, hvorledes han som barn oplevede alvorlige svigt fra moderens side, og umiddelbart, før han blev syg, var rodet ind i alvorlig kriminalitet og brud på en tillidsfuld relation. Anne beretter tilsvarende om forældrenes svigt, om ensomhed og mobning i barndommen. Som det vil fremgå af den følgende tekst gælder noget lignende Bjarne, Else og Lone. De har alle på forskellig vis brugt mange kræfter på at forstå og forene sig med deres historie. Som jeg har redegjort for i kapitel 6, bestræber de sig alle på at skabe sammenhænge i hverdagen gennem ord og ikke mindst gennem praksis.

## Vaner og ustabilitet

Bjarnes hverdagsliv har ligheder med Bjørns. Det er karakteristisk, at Bjarnes livssituation synes ustabil, og den kan således også karakteriseres som præget af brudte rytmer. Det går ham på, at de planer han lægger gang på gang, falder til jorden, og grundlæggende rytmer som søvn, måltider og socialt samvær er omskiftelige og kaotiske. Som det er beskrevet i kapitel 6, er en væsentlig bestræbelse i Bjarnes hverdag at etablere kontinuitet og strukturer.

Min interesse i den følgende analyse er at se nærmere på det på en gang vanemæssige og ustabile i Bjarnes hverdagsliv, og ikke mindst at undersøge det, der på til trods for omskifteligheden får hverdagen til at hænge sammen.

## **Analytisk perspektiv - Vaner**

Mit teoretiske udgangspunkt for en analyse af Bjarnes hverdag er vaner, et begreb som er teoretisk underbygget i kapitlet om hverdagslivsteori. Vaner forstår jeg som commonsense indstillingen 'in action'.

Jeg har argumenteret for, at denne hverdagslige indstilling ikke alene er mental, men også fungerer i kraft af menneskers kropslige tilstedeværelse, og at den er udtryk for viden og kyndighed i omgangen med verden. Kritisk hverdagslivsteori bidrager til vanebegrebet ved at fremhæve de redigeringsmekanismer, der er indeholdt i vaner, her forstået som forsvarsreaktioner. Vaner kan i denne tradition relateres til en rutinisering af hverdagens handlinger, der begrænser menneskers kreativitet og spontanitet og samtidig bidrager til, at mennesker kan overkomme frustrationerne over hverdagens opsplitning og manglende udfoldelsesmuligheder.

Vanebegrebet er relevant i forståelsen af det samtidigt vanemæssige og ustabile, der præger Bjarnes hverdag. Vaner, forstået som et analytisk perspektiv, kan skabe indsigt i den dybtliggende mening og de strukturerende forhold, der er indeholdt i hverdagens gentagne, mikroskopiske, upåagtede og måske endda ringeagtede handlinger. Upåagtede handlinger der viser sig at finde sted trods hverdagens tilsyneladende ustabilitet. Som for eksempel Bjarnes rygevaner, hvis vigtighed skærpes af, at mange andre forhold i Bjarnes hverdag opleves som omskiftelige og ude af hans kontrol.

## **Bjarnes livssituation**

Ustabiliteten i Bjarnes hverdag knytter sig både til hans livshistorie og nuværende livssituation. Bjarne har fra barnsben levet et omskifteligt liv. Han fortæller, at hans 'sygdomskarrierer' startede, da han var 14-15 år, hvor han stak af hjemmefra og kom på ungdomspension. Da han boede hjemme, var der problemer med vold fra faderens side og mobberi i skolen. Bjarne holdt af at lege nede i gården med kammeraterne, han skatede i en nærliggende park og spillede håndbold fra de små klasser i skolen. Bjarne fastholdt interessen for bevægelse, og efter ungdomspensionen fandt hans mor en annonce for en idrætshøjskole, der simpelthen reddede hans liv. Opholdet på ungdomspensionen er siden blevet fulgt op af aktiv deltagelse i en idrætsforening for mennesker med psykisk sårbarhed og deltagelse i andre miljøer, med fokus på velvære og selvudvikling. Bjarne har siden ungdomspensionen været igennem talrige indlæggelser og forskellige former for tilknytning til socialpsykiatriske

tilbud. Bjarne bor nu i sin egen lejlighed i et mindre botilbud med daglig støtte.

Dette livsforløb har betydning for, hvordan Bjarne oplever sig selv og sine muligheder. Han er med egne ord 'vokset op i psykiatrien', han betegner sig selv som psykisk syg og føler sig udelukket fra samfundsmæssige fællesskaber. Men han lægger også vægt på, at han gennem de nævnte sammenhænge har lært en del teknikker til at håndtere sine vanskeligheder. Bjarne vil gerne bo for sig selv, men føler sig ikke parat til det. Han siger, at han er glad for støtten til rengøring – det ville han gerne have mere af - og er glad for muligheden for regelmæssigt at kunne snakke med sin kontaktperson. Det gør han for eksempel, hvis han er angst, har bivirkninger eller har svært ved at styre sin uro. I forlængelse af pointerne i det foregående kapitel om forståelser af psykosociale problemer er Bjarne i høj grad, både i egen og i andres forståelse, identificeret med en diagnose. Som det var tilfældet for Bjørn, er Bjarnes liv karakteriseret af vanskelige livsomstændigheder. Han har boet på institution i en årrække, er uden arbejde, hvilket han aldrig har haft, og har en stram økonomi. Bjarne har desuden alvorlige somatiske problemer, blandt andet under indflydelse af vaner som rygning, og af medicinsk behandling.

## **Rastløshed og energi**

Bjarne ryger, eller nærmere betegnet kæderyger, hvilket er en vane, der har en vidtstrakt og mange facetteret betydning, som jeg i tidligere kapitler har været omkring. Når jeg nævner denne vane igen, er det fordi den fylder meget i hans hverdag men ikke mindst, fordi jeg forstår rygevanen som en kropsliggørelse af Bjarnes livssituation. At Bjarne ryger kan ses som et koncentrat af denne situations kompleksitet og sammensathed. I min optik er Bjarnes livssituation præget af ambivalens, konkret udtrykt i hans bevægelser, når han på samme tid holder dele af kroppen i bevægelse i kraft af at han ryger, og samtidig ligger på siden på sin seng med den ene hånd under hovedet. Da jeg besøger Bjarne første gang, iagttager jeg Bjarnes hånd med cigaretten. Hånden hviler et øjeblik på låret, hvorefter han løfter cigaretten op til munden, og videre hen til askebægret. Han drejer cigaretten mod askebægerets kant, til der ikke længere er aske omkring gløden. Herefter fører han cigaretten op til munden igen. Denne bevægelse gentages til cigaretten er røget. Derefter går der ganske kort tid, før Bjarne rækker hånden frem mod sofabordet og finder en ny cigaret frem fra pakken.

At Bjarne ligger ned under mine besøg er, i de sociale miljøer, hvor jeg færdes, atypisk. Da jeg spørger ham, hvorfor han ligger, og om han ikke får ondt i den hånd, hovedet hviler i, forklarer Bjarne, at han mangler energi til at sidde op, og at han i øvrigt har ondt i ryggen. Bjarne har fortalt mig, at han, samtidig med at han mangler energi, har mere energi, end han har brug for. Det vækker min undren, at Bjarne på en gang har for meget og for lidt energi, og at han ikke kan bruge sin energi og den rastløshed, der kommer til udtryk i hans konstante bevægelser, til at foretage sig noget af det, han gerne vil gøre.

## **Meningsfuld håndtering af hverdagen**

Betragter jeg Bjarnes rygning som en vane, åbner der sig nye perspektiver. Rygevanen er på et konkret mikro-niveau en håndteringsstrategi af en samtidig indre rastløshed og træthed. Rastløsheden er ikke noget nyt fænomen, og det er en af årsagerne til, at Bjarne har været glad for fysisk aktivitet. Bjarne fortæller, at rastløsheden muligvis har at gøre med ADHD, hvilket Bjarne en gang fik at vide, at han havde. Rastløsheden kan også være en følge af bivirkninger, eller den kan forstås som impulser til at foretage sig noget. Trætheden kan tilsvarende forbindes til flere forhold, herunder angst, paranoia, bivirkninger, lejlighedsvis hashrygning og en opgivelse hvad angår at ændre sin livssituation. Nikotinen i sig selv skaber afhængighed og kan have indflydelse på både rastløshed og træthed. Både træthed og uro er således komplekse størrelser, der ikke kan adresseres til et enkelt fænomen.

Jeg forstår rygningen som en vane, der er meningsskabende, fordi den kan rumme alle disse modstridende aspekter. Både rastløsheden og trætheden håndteres gennem rygning. Bjarne kan bevæge sig samtidig med, at han ligger stille. Rygningen rummer med sin selvfølgelighed en commonsense indstilling, der bidrager til at skubbe spørgsmålstegn ved verdens beskaffenhed til side, i hvert fald for et øjeblik. Cigaretrygning bidrager også til at skabe en særlig atmosfære i Bjarnes hjem, en oplevelse af et helle for verden 'derude', og ifølge Bjarne, dulmer rygningen den angst, der kan følge med at være sammen med andre, når han ligger på sengen i værelset og ryger. Bjarnes vanemæssige handlinger i lejlighedens rammer kan ses som grundlag for en tilstedeværelse, hvor han i mindre omfang behøver at stille spørgsmål ved eller reflektere over sin hverdag.

Rygningen er også frustrerende og i stigende grad en reflekteret vane og bliver i kraft heraf en utilstrækkelig redigeringsmekanisme i Leithäusers forståelse af ordet. Bjarne hoster og er dagligt besværet af dårlige lunger ved alle dag-

ligdagens bevægelser, som når han går op af trappen eller tager hen på værestedet for at lave mad. Ikke mindst er cigaretrygningen forbundet til en frygt for alvorlig sygdom og død. Den kropsligt forankrede redigeringsmekanisme, det hverdagskropslige filter, bliver i stigende grad frustrerende. De vante bevægelser og røgens beroligende virkning forstyrres af det samtidige ubehag og bekymrede tanker. Denne ambivalens kommer til udtryk, da Bjarne, som beskrevet i kapitel 6, fortæller mig om sit ønske om at vinde den store gevinst, der vil give ham mulighed for at komme til New York med sine forældre. Han fortæller umiddelbart derefter, at han, trods det faktum at han er midt i trediverne, har oplevet tilstrækkeligt her i livet. Rygning som meningsfuld livsgvægtstilstand udfordres af kroppens reaktioner og af, at disse reaktioner hæmmer impulser og initiativer.

Jeg har tidligere beskrevet at livsopretholdelse er en hverdagslig bestræbelse for Bjarne. Han forsøger, ikke mindst foranlediget af CHANGE coachens indsats, at holde op med at ryge, hvilket lykkes et par gange i ganske korte perioder. Det er indtrykket, at coachen med sine besøg og tilbud om gratis nikotinplaster åbner for håbet om at blive cigaretterne med alle deres ulemper kvit. Bjarnes erfaring viser dog, at et rygestop er vanskeligere end som så. Bjarne ønsker at holde op med at ryge, et ønske der blandt andet motiveres af kroppens 'modstand', altså af de beskrevne typer kropsligt ubehag og af de følelser og tanker, der følger med. Når jeg tillægger den fysiske krop og dens impulser en sådan selvstændig status, er det i forlængelse af det analytiske perspektiv om kropslige erfaringer, som jeg diskuterede og indkredsede i kapitel 8. Her karakteriserede jeg kroppens status som en samskabelse af materialitet og af social realitet, der indeholder indre drivkræfter i konflikt med livsindskrænkende forhold.

## **Uro, energi og hverdagspraksis**

I perspektivet af vaner som håndtering af en indre ambivalens indeholder den uro, jeg sporer i Bjarnes bevægelser, når han ryger, også et potentiale. Rastløsheden knytter sig til andre handlinger end rygning, omend det er handlinger, der måske ikke lige så let og bekvemt smyger sig ind i hver en krog af Bjarnes hverdag, men som i lighed med rygning er betydningsfulde. Rastløsheden kan, som Bjarne selv gør det, også karakteriseres som energi, der ikke alene ansporer til rygning, men også til andre subjektivt meningsfulde handlinger, som i Bjarnes tilfælde fysisk aktivitet. Både fysisk aktivitet og at lave mad til andre er kropsliggjorte livshistoriske erfaringer, der for Bjarne både

bidrager til at skabe sammenhæng og rummer frustration. Det kan forklare aspekter af den betydning, Bjarne oplevede, da han som yngre var en 'træningsnarkoman', som jeg var inde på i hverdagsportrættet. Madlavning forstået som meningsbærende praksis erfarer jeg selv betydningen af, da Bjarne ved en enkelt lejlighed laver mad til os begge i bofællesskabets fælleskøkken. Hans handlinger er velkoordinerede, raske og præget af overblik, og Bjarne ryger ingen cigaretter i mere end en time. Bjarne fortæller, at madlavning gav mulighed for at deltage i et fællesskab med andre, for at være aktiv i samfundet som Bjarne udtrykker det. Men at lave mad er ofte forbundet med angst, især når han efter tilberedningen skal spise måltidet sammen med de andre. Tilsyneladende er hverken madlavning eller fysisk aktivitet lige så let tilgængelige måder at håndtere hverdagen på som rygning. Begge former for praksis – madlavning og fysisk aktivitet - rummer mere åbenlyst end rygning sprækker og muligheder for at etablere en hverdag, der er subjektivt tilfredsstillende og kontinuitetskabende i forhold til Bjarnes livshistorie. I relation til ovenstående pointe om den indre natur kan den rastløse energi forstås som modstand mod Bjarnes livssituation med alle dens begrænsninger. Og denne energi kan finde plads i forskellige former for praksis, der giver mere eller mindre mening i forhold til Bjarnes intentioner om social deltagelse.

## **Konkluderende om vaner**

Bjarnes vaner, de mikroskopiske, upåagtede og ofte ringeagtede vaner, har vist sig at være betydningsfulde for at få hverdagen til at hænge sammen. De er komplekse former for håndteringsstrategier i forhold til en livshistorisk, social og samfundsmæssige vanskelig livssituation. Når Bjarne ryger, håndterer han den samtidige uro og energiforladthed, der er iboende i hans krop. Hans livssituation er som beskrevet under indflydelse af en række forskellige forhold, herunder at være 'psykisk syg' med alle de aspekter dette begreb indeholder, at være afhængig af nikotin, at have bivirkninger af medicinen, hverken at have uddannelse eller arbejde, og af meget andet. Rygningen har, al dens destruktion til trods, også en konstruktiv betydning for Bjarnes hverdag. Hans kropslige vanemæssige relation til verden, blandt andet som den kommer til udtryk når han ryger, er i den forstand både stabiliserende og meningsfuld, hvilket er egenskaber, der er stærkt efterspurgt i Bjarnes omskiftelige hverdag.

Jeg anser i samme åndedræt rygning, forstået som praksis, som værende problematisk. Dels har rygning helbredsskadelige konsekvenser. Desuden kan denne vane forstås som en rutinisering, der dækker over manglende mening

og sammenhæng i hverdagen. Gennem rygning skubbes problematiske forhold ved hverdagen til side, og der rejses ikke spørgsmål ved verdens beskaffenhed, som Schutz udtrykker det. Rygning som rutineret praksis indeholder ambivalens mellem på den ene side uro og modstand, og på den anden side at falde ind i vanens selvfølgelighed. Den ikke-reflekterede kropslige uro, der er tilstede i Bjarnes rygepraksis, kan ses som en modstand og eller irritation af det tilsyneladende uforanderlige i hans hverdag.

I forlængelse af ovenstående er pointen, at hverdagens vaner og deres betydning må forstås i relation til menneskers samlede livssituation. Vaner indeholder kyndighed og viden og er meningsfulde håndteringsstrategier. I den forstand yder de væsentlige bidrag til at overkomme hverdagen. I kraft heraf kan forsøg på at ændre vaner røkke ved en vanskeligt opnåelig stabilitet i kaos. Vaner har samtidige begrænsende og konserverende aspekter. Andre former for vaner og kropslig lejet praksis, i Bjarnes tilfælde madlavning og fysisk aktivitet, udgør ikke samme beskyttende filter, men indeholder derimod perspektiver om en mere meningsfyldt og sammenhængende hverdag.

Bjarne havde, som Bjørn, vedvarende intentioner om at ændre sin hverdag, så den blev mere tilfredsstillende. Bjarne søgte at gribe de muligheder, der blev ham tilbudt, men var ofte konfronteret med forhindringer som angst og manglende tro på egne evner. Det var ofte tilfældet, at hans intentioner ikke blev mødt på relevant vis. Bjarne efterlyste eksempelvis tilbud fra bostedet om følgeskab til aktiviteter.

Vaners meningsfulde karakter kan i høj grad paralleliseres til andre informanter i kraft af deres stabiliserende funktion. Det samme gælder den vanskelige balanceagt mellem at udfordre de daglige vaner og respektere betydningen af deres tilstedeværelse. I den forstand forstår jeg vaner som betydningsfulde for informanternes bestræbelse på at etablere en meningsfuld hverdag.

## En anden selvforståelse

Jeg har tidligere været inde på Lones ønske om at afbryde vores kontakt efter den første periode af feltarbejdet. Jeg dykker igen ned i dette forhold, da det vedbliver at vække min undren og nysgerrighed. Jeg havde selv oplevelsen af, at Lone og jeg svingede godt sammen, og i den forstand fremstår Lones

meddelelse om, at hun ønsker at trække sig fra feltarbejdet, som en provokation af min forståelse og selvforståelse.

Jeg forstod og forstår dog også på et rationelt plan Lones begrundelse, at hun ikke ønskede at se sig selv som en person med en psykisk lidelse, hvilket var den følelse hun fik, når vi var sammen. Som nævnt i hverdagsportrættet siger Lone, at hun i selskab med mig kommer til at føle sig psykisk syg, og at hun i modsætning hertil ønsker at blive 'normaliseret'. Det undrer mig, at hun trods sin modvilje indvilgede i, at vi fastholdt kontakten over telefonen, og at hun trods forbehold udviste en stor åbenhed, da vi i forbindelse med det afsluttende interview mødtes for sidste gang. Et umiddelbart svar på denne undren er, at Lone er høflig og samarbejdsvillig, hvilket uden tvivl er en del af forklaringen, men ikke den hele. Jeg gjorde opmærksom på, at et 'afbud' fra hendes side, havde min fulde accept, og at hun desuden ikke behøvede at involvere mig i forhold som hun fandt for personlige at dele.

Jeg vil forfølge denne undren ved at se nærmere på Lones forbehold overfor at forstå sig selv som psykisk syg, som det kom til udtryk i vores indbyrdes kontakt. Jeg vil også søge forståelse af, hvilke strategier hun gør anvendelse af, for at undgå at se sig selv som en person med en psykisk lidelse. Disse strategier udforsker jeg under betegnelsen modstandshandlinger. Jeg vil diskutere disse strategier i forhold til det, der er mit hovederinde i kapitlet som helhed, nemlig informanternes erfaringer med at etablere en sundere hverdag.

Min motivation for at diskutere, hvordan Lone forholder sig til at have, hvad hun betegner som en 'psykisk lidelse', er ikke mindst, at det er et spørgsmål, der på mange og markante måder fylder i alle informanternes hverdagsliv, som det vil være fremgået af de hidtidige analyser.

## **Vores indbyrdes roller**

I analysen indgår refleksioner omkring Lones og min relation under feltarbejdet som et eksempel på en arena, hvor strategier vedrørende håndteringen af at have psykosociale problemer og en psykiatrisk diagnose kommer til udtryk. Relationen mellem Lone og jeg er i sagens natur midlertidig og perifer i hendes liv. Jeg vil dog argumentere for, at vores relation trods det kan ses som eksemplarisk for andre sociale relationer i Lones hverdag.

Min rolle er på et formelt plan knyttet til CHANGE projektet og altså knyttet til en psykiatrisk og diagnostisk kontekst. Dette er et forhold, Lone eksplicit gør mig opmærksom på. Denne tilknytning har tilsyneladende en betydning,



uanset hvordan jeg i øvrigt forholder mig, når vi er sammen. På tilsvarende vis er min mangeårige erfaring som professionel i psykiatrien sandsynligvis af betydning for Lones opfattelse af mig og for mit syn på hende, og dermed på de perspektiver vi bringer ind i vores samvær. Det giver også af denne årsag mening, når Lone føler sig som psykisk syg i mit selskab. Dertil kommer vores forskellige samfundsmæssige positioner, jeg som 'rask' og aktiv på arbejdsmarkedet og Lone som 'syg', med ønske om deltagelse i samfundet. På andre områder deler vi livserfaringer, hvilket både fremmer og hæmmer fortroligheden mellem os. De fælles erfaringer gør os 'lige', men tydeliggør også vores forskellige positioner. Jeg mener således, at jeg på en gang kan opleves som en repræsentant for psykiatrien, og som en potentiel samtalepartner, der er åben overfor uformelle former for samvær.

Før jeg går ind i analysen af Lones historie, vil jeg resumere den teoretiske forståelse af modstandshandlinger og psykosociale problemer, jeg i det følgende vil trække på.

### **Analytisk perspektiv - Modstand og psykosociale problemer**

Med betegnelsen modstandshandlinger henviser jeg til, at menneskers aktive handlinger for skabe et sammenhængende og et tilfredsstillende liv kan ses som modstand mod opsplitning og begrænsning. I forlængelse af de kritiske hverdagslivsteoretikere har modstandsbegrebet et samfundskritisk perspektiv, som følge af det eksisterende samfunds begrænsninger og favorisering af nogle samfundsgrupper til fordel for andre. Modstanden rettes altså mod begrænsninger for livsudfoldelsen. Med tanke på Lone udgør traditionelle sygdomsforståelser en begrænsning og oplevelser af udelukkelse.

Modstanden kan være eksplicit og bevidst, men her henviser jeg ikke mindst til kreative og spontane praksisser i hverdagen, der på et mindre reflekteret og på et mikroskopisk niveau vender sig mod en tilpasning til de givne rammer og støder imod det implicit forventede. Modstandspraksisser og impulser er ofte ambivalente i deres karakter, da de både trækker på en stræben efter at fastholde det vanemæssige og trygge, og på en modstand mod de begrænsninger, det vanemæssige repræsenterer hvad angår at gribe nye muligheder.

Når jeg er på udkig efter modstandshandlinger, er det ikke i en optimistisk ånd med formålet om, for enhver pris at se det positive og menneskers vilje til at skabe et bedre liv. Jeg ønsker dog heller ikke at overse det bevægelige og

potentialerne for, at mennesker kan skabe forandring. Det kan derimod diskuteres, om og hvorledes forandringer kan realiseres som resultat af individuelle modstandshandlinger og spontane praksisser.

I den følgende analyse trækker jeg på den forståelse af sygdom og sundhed jeg har redegjort for i kapitel 7. En pointe er, at somatisk og psykisk sygdom har det til fælles, at sygdom er et fænomen, der ikke blot objektivt kan diagnosticeres eller afgrænses. En sådan objektivisering indebærer derimod en risiko for patologiserings- og stigmatiseringsprocesser.

Min interesse er her en helt anden, nemlig at forstå psykosociale problemer som de erfares af de mennesker de omhandler, forstået på baggrund af disses samlede livssammenhæng og historie. Jeg vil indskyde, at der kan være, men ikke behøver at være, en modsætning mellem disse forståelser af menneskers liv – den diagnostiske og den erfaringsbaserede. Om det er tilfældet, er op til en konkret analyse og diskussion. Den kontekst, mennesker erfarer sig selv i forhold til, er betydningsfuld for, hvorledes problemerne erfares.

## Det var eddermaneme hårdt

Gennem det livshistoriske interview får jeg indblik i Lones forståelse af sammenhænge bag sine vanskeligheder. Lone fortæller en fyldig historie om sit liv, der *eddermaneme var hårdt ind imellem*. I hverdagsportrættet har jeg fortalt, hvorledes Lone i faderens øjne var overvægtig fra hun var 4-5 år, og som følge heraf mistede troen på eget værd

... vi blev vejlet en gang om ugen alle sammen derhjemme. Og fik at vide at, at det var, at man var et dårligt menneske socialt, hvis man var overvægtig.

Oplevelsen af at være et dårligt menneske tog Lone med i skolen. Lone husker at *ha det af helvedes til*. Hendes mistrivsel blev overset til fordel for forældrenes bekymring for hendes søster, der ifølge Lone var udadreagerende, mens Lone var introvert, og lærernes opmærksomhed var på en meget urolig drengegruppe. Efter skolen fulgte et uddannelsesforløb, først på gymnasiet og sidenhen på pædagogseminariet. Lone haltede sig igennem og havde efter endt uddannelse en oplevelse af absolut ikke at kunne magte pædagogjobbet. *Jeg kunne jo dårligt tage vare på mig selv*, fortæller hun mig. Sideløbende med at hun gjorde sig de første erfaringer som pædagog, mødte Lone Ole, som hun giftede sig med. De fik to børn sammen. Det viste sig ikke at være noget heldigt mach. Ole havde selv massive problemer

Jamen, det var bare ubeskriveligt. Han var, på det, altså jeg vidste jo ikke, hvad der var med ham, jeg troede jo bare, at han ikke kunne tage sig sammen og sådan noget. Men det viser sig jo, at han var skizofren.

Alligevel blev de sammen og flyttede til provinsen, hvor Lone ikke havde noget netværk. Trods problemerne *klamrede* Lone sig til Ole, da hun var sikker på, at der ikke var nogle andre, der ville have hende. Senere fulgte en skilsmisse og endnu senere lykkedes det Lone at etablere sig for sig selv med børnene, som hun frygtede at miste forældremyndigheden til, hvis hun ikke gav Ole lov til samkvem. Trods det at Lone betragtede Ole som utilregnelig og truende, så han derfor regelmæssigt børnene, Kasper og Dorthe

Altså han blev ved med at trænge sig på og sådan noget, ik. Og jeg blev mere og mere utryk ved ham. Der var et eller andet, som jeg ikke kunne beskrive. Jeg kan huske at han kom en gang og, han havde sådan en taske med, og jeg tænkte, nu tager han simpelthen en pistol op og skyder mig. Sådan havde jeg det.

Ydermere var der vanskeligheder med Lones børns trivsel. Den ældste blev diagnosticeret med DAMP og senere skizofreni. Som barn var han *fuldstændig ustyrlig, altså det var helt vildt*. Lone og Oles datter derimod var enormt nem, *et fuldstændigt englebarn*, men hun var ofte syg. Da hun var ganske lille, fik hun meningitis, hvilket førte til senere indlæringsvanskeligheder i skolen. Gennem børnenes opvækst var Lone ofte sygemeldt fra arbejde. Til sidst blev hun langtidssygemeldt og frygtede at ryge på kontanthjælp. For at klare det hele begyndte hun at drikke for meget. Nogle glas vin om aftenen gjorde ligesom det hele lettere at klare, og siden hen blev det til et par flasker. Problemerne summede sig op gennem en årrække, og Lone kunne ikke længere få det til at hænge sammen

... det var også der, jeg gik ned psykisk. Og så øh, jeg kan ikke huske, hvordan jeg så endte på psykiatrisk afdeling. Jeg tror bare, at jeg var rigtig ked af det, og jeg havde det dårligt.

Efterfølgende kom Lone tilbage på arbejdsmarkedet og fandt ud af, at hun faktisk var god til pædagogjobbet, men hun havde stadig vanskeligheder med at overkomme at passe det stabilt. Hun kom i fleksjob og fik sidenhen, med psykiatriens mellemkomst, førtidspension. Lone beskriver, at det psykiatriske behandlingssystem var hjælpsomt i dette forløb. Ikke mindst var det en stor lettelse, da hun for et par år siden fik en diagnose på en spiseforstyrrelse. Hun oplevede, at de problemer hun fra barnsben havde haft med overvægt og dårlige spisevaner endelig, i en alder af 50 år, blev set, forstået og behandlet.

## Lones forståelse af sin situation

Jeg vil opsummere Lones forståelse af baggrunden for de problemer, hun slås med i dag, og gøre dette ud fra et erfaringsperspektiv. Eftersom det er mig der her opsummerer Lones erfaringer, er der nødvendigvis i det følgende tale om min fortolkning af Lones forståelse.

Først og fremmest fremgår det af Lones fortælling, at hendes psykosociale vanskeligheder af hende ses som en meningsfuld reaktion på hendes barske livsomstændigheder. Vanskelighederne startede, da hun var 4-5 år, hvor hendes oplevelse af sig selv skiftede fra en ubekymret tilstedeværelse, til en usikkerhed på værdien af hendes grundlæggende kropslige eksistens. Hun etablerede et kritisk 'udefra' perspektiv på sig selv gennem en identifikation med faderens synsvinkel. Som hun forklarer

Det var ik' mine egne øjne der så det, det var faktisk min fars øjne. Ifølge Lone var hendes dårlige selvværd et resultat af hendes fordømmelse af sig selv, der løbende blev bekræftet af, at hun tog på i vægt og spiste forkert. Eftersom hun altså var mindre værd end andre, kunne hun ikke forvente, at andre ville elske hende eller drage omsorg for hendes behov, eller forvente at hun selv kunne drage omsorg for andre som pædagog. De vanskeligheder, der opstod omkring at håndtere sine børn, mand og arbejde, forekom overvældende og uforståelige. Lone oplevede at stå alene med en række problemer, hun ikke selv forstod karakteren af, og at hun trods det, at hun ydede en kraftpræstation, alligevel var utilstrækkelig. Alkohol blev for Lone en selvhjælpsstrategi til at kunne klare det hele.

I bakspejlet beskriver Lone, at hun, omend den ikke var tilstrækkelig, har fået en vis støtte. Ikke mindst fra sine forældre. Efter skilsmissen flyttede Lone tilbage til sit barndomskvarter, hvor forældrene stadig boede, og proklamerede, at hun aldrig mere ville bo så langt væk fra sin familie. Sidenhen fik hun støtte fra sine børn, der løbende konfronterede hende med problemer, som hun søgte at skjule, som når hun drak for meget alkohol, eller når hun blev overaktiv og brugte for mange penge. Det offentlige var endvidere en støtte, fx var der en sagsbehandler, der aktivt bidrog til, at der blev etableret et fleksjob, og ikke mindst var psykiatrien en hjælp. Lone er fortsat tilknyttet et distriktpsykiatrisk center, hvor hun regelmæssigt søger rådgivning og støtte. Støtten har, og har haft, karakter af terapi, medicinsk behandling, indlæggelser, og også af støtte i sociale spørgsmål, som tilkendelse af førtidspension og erklæringer til fogedretten. Og Lone peger på sin psykiater, da jeg spørger

hende om, hvem hun ville opsøge, hvis hun på noget tidspunkt i fremtiden skulle få behov for hjælp.

## Problemer som erfaring og sygdom

Lone forstår således sine vanskeligheder som meningsfulde i forhold til sin livssituation, når jeg som her anlægger en erfaringsbaseret og kontekstuel sygdomsforståelse. Da hverdagen bryder sammen og Lone bliver indlagt, forstår hun sine problemer som sygdom, en tolkning der tilsyneladende ligeledes er meningsfuld. Diagnosen på en spiseforstyrrelse bliver en alternativ mulighed for Lone til at forstå sig selv og den måde, hun håndterer hverdagen på. Den bliver en mulighed for endelig at blive forstået og hjulpet. Tilsvarende er den diagnostiske tænkning en hjælp til at forstå de problemer, først Ole og sidenhen Kasper slås med. Problemer der indtil da forekom utrygge, uhåndgribelige og uforståelige. Den sygdomsbaserede og den erfaringsbaserede forståelse kan begge forstås som meningsfulde og som sameksisterende hos Lone.

Dog erfarer jeg gennem de interviews jeg har foretaget med Lone, og gennem vores samvær under feltarbejdet, at denne sameksistens ikke er gnidningsfri, men tværtimod dobbelttydig. Følgende er en passage fra det afsluttende interview

Lone fortæller: Jamen altså jeg har rigtig svært ved at... at overbevise mig selv om at jeg er psykisk syg.

Jeg spørger: Skal du det... overbevise dig selv omkring...

Lone: Ja. Det vil gøre nogle ting nemmere, jo.

Jeg følger op: Ok. Hvad vil blive lettere?

Lone forklarer mig: Det vil fx blive nemmere hvis... når jeg så skulle... er nødt til at holde fri hver anden dag, fordi det belaster mig for hårdt at være sammen med nogle hver dag. Så vil det gøre det lidt nemmere. Fordi så ville jeg måske ikke gå og sige nej, men du kan da også godt og tag dig nu lige sammen og... Altså på den måde kan det være en lettelse at have diagnosen.

Den diagnostiske forståelse, at definere sig selv som psykisk syg og overfor omverden lade denne definition være beskrivende, har, som Lone forklarer det, åbenlyse fordele, blandt andet øget selvaccept. Men betegnelsen psykisk syg skaber dog også nogle problemer. Som andre informanter oplever Lone omgivelsernes fordomme, manglende indsigt og afstandtagen. Også i de tilfælde, hvor hensigterne er gode, er en manglende forståelse belastende og

skaber skel i relationerne. En konsekvens heraf er, at Lone nøje overvejer, hvem hun skal dele oplysningerne om sin diagnose og psykiatriske erfaringer med. Lone bruger udtrykket, at hun ønsker at blive normaliseret. Dermed indikerer hun ikke alene, at hun ønsker, at andre skal opfatte hende som 'normal', men først og fremmest at hun selv ønsker at gøre det. Jeg vil her drage en sammenligning med det udefra-perspektiv, Lone som barn etablerede på sig selv. Identifikationen med en psykiatrisk diagnose kan ligeledes forstås som et udefra-blik. Lone giver ikke udtryk for, at det psykiatriske blik nødvendigvis er fordømmende, men på baggrund af den selvforståelse, der kommer til udtryk i hendes livshistoriske fortælling, er den begrænsende. Det er mit indtryk, at Lone, i den periode jeg kender hende, kæmper med at definere sig selv på nye og mere rummelige måder. Og i den forbindelse har det konsekvenser fra hvilket perspektiv, Lone forstår sit liv.

## Nye selvforståelser

Mit udgangspunkt er som nævnt indledningsvis en undren over, at Lone trods forbehold indvilligede i at fortsætte kontakten mellem os. Jeg har nævnt, at Lone udtrykker en dobbelthed i vores indbyrdes relation, og at det er min fortolkning, at dette blandt andet er udtryk for, at Lones er optaget af at etablere en for hende relevant problem- og selvforståelse. I det jeg forstår som Lones bevidste og ikke-bevidste refleksioner, der altså blandt andet udspiller sig i vores indbyrdes relation, indgår det, jeg lidt firkantet har trukket op, som dels en erfaringsbaseret og dels en sygdomsbaseret problemforståelse. På den ene side bruger Lone spontant og på eget initiativ vores samtaler til at dele sine overvejelser omkring symptomer og medicinering. På den anden side tager hun initiativer til at etablere en mere ligeværdig relation, hvor vi taler om vores erfaringer med eksempelvis voksne børn og overgangsalder. Ligeledes sender hun modsatrettede signaler, når hun på den ene siden ønsker at afbryde kontakten, fordi den minder hende om, at hun er syg, og på den anden side opretholder den. Denne dobbelthed kommer til udtryk i vores sidste samtale, der fandt sted i Lones stue. Jeg har beskrevet situationen i hverdagsportrættet af Lone. I denne sammenhæng lægger jeg vægt på, at Lone invitere på venskabeligt socialt samvær med wienerbrød og varm chai te. Hun understregede vores personlige relation ved at fortælle mig, at jeg er den eneste gæst som Buller hopper op til i sofaen på trods af, at der var gået et år, siden jeg sidst sad der. At Lone for første gang serverer wienerbrød og noget varmt at drikke understreger ligeledes det personlige element i vores samvær. Kage og sød, varm chai te var bestemt ikke en del af konceptet i CHANGE,

som jeg jo netop af Lone blev oplevet som en repræsentant for. Wienerbrødet kan tværtimod opfattes som en markering af egne præferencer i forhold til livsstilsbudskaberne og altså som en markering af et selvstændigt ståsted.

Jeg har foreslået betegnelsen modstandshandlinger som en beskrivelse af, at Lone i vores relation optræder imod det forventede, altså at hun agerer imod forventningen til hende om at være 'psykisk' syg, og imod et ideal om det sunde liv. Modstandshandlingen, forstår jeg ikke alene som markering af en opposition til det etablerede syn, men nærmere som et engagement i at definere sig selv på nye måder.

Jeg har beskrevet modstandshandlinger som ikke nødvendigvis reflekterede og som ambivalente og kreative praksisser. Lones beslutning om at træde ud af CHANGE og ud af kontakten til mig repræsenterer en bevidst og velovervejet handling, netop med den intention at skabe en anden forståelse af sig selv. Det ambivalente og ikke-reflekterede, mener jeg kommer til udtryk i kraft af, at Lone på en gang siger til og fra, ønsker at involvere mig og ikke ønsker at involvere mig, lader den traditionelle sygdomsforståelse tage plads, og i modsætning hertil indtager alternative forståelser.

## Nye fællesskaber

At Lone på forskelligvis 'gør modstand imod' en fastlagt sygdomsorienteret forståelse af selv iagttager jeg ikke alene i vores indbyrdes relation, men også i andre relationer i hendes hverdag. Jeg har tidligere argumenteret for, at en væsentlig bestræbelse i Lones hverdag er at blive engageret i verden. Denne bestræbelse forfølger hun ved at indgå i det sociale fællesskab i Netværket. Desuden bruger hun meget energi på at etablere en stabil og tilfredsstillende relation til sin datter, og på at kunne være en god mormor, der kan aflaste den ny familie. I begge tilfælde er det væsentligt for hende at overskride rollen som 'syg' eller problembære, og forstå sig selv på nye måder.

Det er her en pointe, at Lones tilstræbte engagement i verden på nye betingelser ikke er så enkel at etablere, men derimod kræver en form for modstand imod forståelser og strukturer af betydning for hverdagslivet. Jeg tænker på forståelser hos Lone selv i de nære relationer, og ikke mindst på betingelserne på arbejdsmarkedet, som udtryk for samfundsmæssige makrostrukturer. Relationen til datteren er præget af tidligere, og måske stadig eksisterende, svigt af tillid, der skal overkommes både af datteren og af Lone selv. Lones tilknytning til Netværket betragter jeg som det muliges kunst. Lone har tidligere gi-

vet udtryk for, at hun allerhelst ville have et rigtigt arbejde, men har samtidig som noget helt selvfølgeligt tilføjet, at dette ikke er en mulighed, det har hun jo prøvet. Her henviser hun ikke mindst til et behov for fleksibilitet i mødetidspunkter, som nævnt tidligere. Denne fleksibilitet er tilsyneladende ikke eksisterende hvad angår Lones deltagelse på det ordinære arbejdsmarked. Lones bestræbelse på et vedvarende engagement i meningsfulde sociale fællesskaber finder hun derimod imødekommet i Netværket, der er et tilbud specielt henvendt til mennesker med en sindslidelse. Almene samfundsmæssige tilbud om fællesskaber er tilsyneladende vanskeligt tilgængelige.

Lones bestræbelse på deltagelse på nye vilkår foregår i forskellige arenaer. I hendes forståelse af sig selv, i nære relationer og i samfundsmæssige fællesskaber. Det er min forståelse, at der er en snæver sammenhæng mellem Lones erfaringer i de forskellige arenaer. Når hun således vanskeligt finder en plads på det ordinære arbejdsmarked, men i et tilbud forankret i socialpsykiatrien, spiller det tilbage på hendes selvforståelse.

Relateret til interessen for modstandshandlinger er det min tolkning, at Lone snor sig, afprøver muligheder og søger at få fodfæste på nye måder, der passer til hendes aktuelle livssituation. Lones søgen efter nye veje betragter jeg som modstandshandlinger med reference til min tidligere fremhævelse af de mikroskopiske, kreative praksisser, der støder imod gængse forventninger og rammer.

## **Konkluderende om modstandshandlinger**

Betragter jeg mit empiriske materiale som helhed, er det utvetydigt, at flere af informanterne har erfaringer hvad angår fordomsfulde forståelser, udskillelse og stigmatisering på baggrund af begrænsende sygdomsopfattelser. Disse problemstillinger er det fænomen, modstandshandlingerne i Lones tilfælde er rettet imod. Det er problemstillinger, der på forskellig vis er omtalt i hverdagsportrætter og de hverdagslige bestræbelser, omend emnet er omtalt under andre overskrifter. Bjørn udøver selvcensur i vores interaktion hvad angår at tale om sine psykosociale problemer. Her tænker jeg blandt andet på, at han ikke fortæller mig om, hvilke problemer han oplever i sociale relationer, og jeg tænker på de oplevelser af at høre stemmer, jeg indimellem fortolker som tilstedeværende, når vi er sammen. Anne harcelerer over urimeligheden hvad angår den stigmatisering og udelukkelse, hun udsættes for, og hun overvejer, hvorledes hun bedst mulig balancerer sin kritik og modstand herimod. Emil bruger kræfter på at forstå sin situation, som hele tiden forandrer sig, og på at



overkomme barriererne for at få et tilfredsstillende arbejde, så han kan komme videre. Hans kamp for anerkendelse og selvaccept kommer til udtryk når han siger at han nu er blevet helt fejlfri. Else er selv faldet til ro med at være psykisk syg og få medicin. Hun færdes i kredse, hvor andre er i samme situation og derfor er accepterende, men undlader dog at fortælle mennesker uden for disse miljøer om visse sider af sin hverdag af frygt for deres fordømmelse. Bjarne føler sig sat uden for samfundet og begrænset til, i konkret fysisk forstand, at blive i sin lejlighed for at undgå angst.

Opfattelser af psykosociale problemer spiller altså en dyb og omfattende rolle i hverdagen og i informanternes selvforståelse og har snæver sammenhæng med de betingelser, hverdagen skabes i relation til. Jeg læser på dette punkt modstandshandlinger i informanternes daglige praksis. Dette blik på modstand trækker på den definition, jeg har redegjort for i det foregående, som et samfundskritisk perspektiv. Det fremstår dog som bemærkelsesmædigt, at disse modstandshandlinger ikke – eller i meget lille omfang - er tematiseret som en kollektiv problemstilling.

## **Modstand og forandring**

Emnet for kapitlet er informanternes strategier for at etablere en sundere hverdag. I dette afsnit forstår jeg Lones modstandshandlinger imod etablerede forståelser af sine problemer hos sig selv, i nære relationer og i strukturelle betingelser, som en håndteringsstrategi overfor hverdagens udfordringer, der indeholder et perspektiv om forandring. Forandringer i form af etablering af en ny selvforståelse og kamp for, at denne selvforståelse kan få plads. I lyset af afhandlingens sundhedsforståelse indebærer Lones modstandshandlinger altså et perspektiv om en sundere og mere tilfredsstillende hverdag.

Spørgsmålet er, hvilke erfaringer Lone gør sig hvad angår at få en sundere hverdag, når det gælder øget deltagelse og engagement, der inkluderer en anerkendelse af hendes livserfaringer. Da feltarbejdet sluttede, var hun som nævnt godt i gang med at engagere sig i Netværket og med at forme en tilfredsstillende relation til sin datter. Det er selvsagt vanskeligt at spå om, hvorledes dette med tiden vil spænde af. Hvad jeg derimod har kendskab til er, at det hidtil har været vanskeligt for Lone at finde relevante muligheder for engagement i sociale fællesskaber. Og at hun hvad angår tilknytningen til arbejdsmarkedet som nævnt har opgivet. Hvad angår et strukturelt niveau har hendes modstandshandlinger således hårde odds. Tilsvarende er hun oppe

imod bastante kulturelle forståelser af psykisk sygdom. Dette forhold begrænser tilsvarende Lones muligheder for at definere sig selv på anderledes måder. Hermed ønsker jeg ikke at konkludere, at Lones modstandshandlinger er formålsløse, men derimod nok at der skal mere end individuelle handlinger på mikro-niveau til for at skabe forandringer.

Dermed er jeg tilbage til mit indledende spørgsmål om, hvorvidt enkelte menneskers umiddelbare praksis og modstand imod det bestående i realiteten formår at skabe ændringer. Og mit svar er, ikke overraskende på baggrund af min teoretiske tilgang, at modstandshandlinger må række ud over niveauet af enkelte subjekters handlinger.

## Det kendte og det nye

Jeg har i kapitlet Hverdagslige bestræbelser været inde på det, jeg har kaldt Elses overlevelsestrategi, nemlig at hun i et vist omfang ser bort fra eller tilpasser sig problematiske omstændigheder. Overlevelsestrategien kom til udtryk i Elses bestræbelse på livsopretholdelse. Jeg har argumenteret for, at overlevelsestrategien var velbegrundet, fordi den holdt Else i live under vanskelige vilkår, og gjorde hende i stand til at forfølge nogle af de værdier og præferencer, der havde betydning for at etablere en for hende meningsfuld hverdag, hvor hun kan være sammen med andre mennesker, hun holder af. Jeg bemærkede også, at Else på en gang er glad for livet, og samtidig bliver i en stadig dårligere fysisk forfatning, der risikerer at afkorte selvsamme liv. Det gælder Elses lungefunktion, men jeg bemærker også mere uspecifikke forhold, som at hun oftere ligger ned på sofaen med lukkede øjne og glider ud af vores samtaler, når jeg er på besøg. Hun tager på i vægt og ser ud til sjældent at tage bad og rent tøj på.

Overlevelsestrategien vækker min undren, da den forekommer mig at have åbenlyse ulemper. Det fremstår som en provokation, når Else siger, at hun har det bedre nu end tidligere i sit liv, mens helbredet går ned af bakke. Hvorfor lader Else stå til? Hvorfor er hun eksempelvis tilbageholdende med at flytte til en anden lejlighed? Som jeg vil komme ind på, ser Elses nuværende lejlighed ud til at udgøre et knudepunkt, hvad angår spørgsmålet om et subjektivt tilfredsstillende hverdagsliv. Alligevel er hun i tvivl om, hvad hun ønsker. I den følgende analyse vil jeg diskutere Elses dilemma, netop hvad angår at flytte til en anden lejlighed.

## **Hvorfor da flytte**

Jeg lægger mærke til at Else, trods hendes udsagn om det modsatte, ikke er særlig ivrig for at flytte, og det er mit indtryk, at hun generelt ikke er meget for forandringer. Der er ganske få ting, hun eksplicit efterstræber og lægger planer i forhold til. En nærliggende indvending her kunne være, hvorfor der skal pilles ved de nuværende forhold? Eller formuleret mere generelt, hvorfor foretage forandringer og hvilke forandringer er relevante? Mit afsæt for denne diskussion er på den ene side en kritik af den gældende samfundsmæssige norm om forandring, der kan betegnes som en udviklingstvang, og af de lige så dominerende ubetinget 'gode' udviklingsmål, der præger hele feltet omkring både sygdomsforebyggelse og sundhedsfremme. På den anden side mener jeg, med tanke på den sociale ulighed i sundhed og i livsbetingelser, at noget burde forandres. Med min teoretiske forståelse af det kropslige subjekt er jeg af den overbevisning, at nogle livsbetingelser og dermed levede liv er mere tilfredsstillende end andre. Her vil jeg tage konkret fat ved at se på de fysiske rammer omkring Elses hverdag, nemlig hendes lejlighed.

## **Analytisk perspektiv – hverdagskropsligt filter**

Jeg vil skitsere mit teoretiske grundlag for denne diskussion, hvor jeg anlægger et analytisk perspektiv om et hverdagskropsligt filter med reference til den forståelse heraf, jeg mere uddybende har beskrevet i kapitlet 8. Jeg argumenterer for, at en eksplicit fremhævelse af det kropslige aspekt af erfaringer er et produktivt perspektiv. Kropsligheden spiller en særlig rolle i forandringsprocesser, der blandt andet er motiveret af menneskelige behov, drivkræfter og intentioner. Forandringsprocesser er dog også under indflydelse af blokeringer og forsvar. Kort sagt er min teoretiske position, at kroppen rummer en iboende, ikke nødvendigvis reflekteret ambivalens. Kropslige erfaringer er rodfæstet i ikke-reflekterede strukturer, der med reference til Merleau-Ponty kan begrebsættes som kropsskema og kropsbillede, og med henvisning til Leithäuser kan betegnes som hverdagskropsligt forsvar. Disse strukturer er både modsætningsfulde og bevægelige, og spiller sammen med rationelle og kognitive overvejelser, for eksempel omkring fordele og ulemper ved forandring.

## **Elses lejlighed**

Elses lejlighed er på to værelser og rummer, foruden en stue og et soveværelse, et lille smalt køkken vendt mod gården, og et lille toilet. Det ene af lejlig-

hedens værelser er lukket af. Elses kat søger oftest derind, når jeg er på besøg, og Birgit sover der, når hun overnatter hos Else. Ellers bruger Else det mest til opbevaring, og hjemmehjælpen har fået besked om, at det ikke er nødvendigt at gøre rent der. I køkkenet står en kattebakke og nogle poser med affald og flasker på gulvet, og bordet er dækket af opvask og madrester. Vinduesglasset er, som andre steder i lejligheden, uklart, så lyset kun vanskeligt kan komme ind. Else siger, at hun ikke har lavet mad i 10 år, det er ikke til at komme til på grund af al det rod, men Birgit laver varm mad og steger sild. Da lejligheden ikke har noget badeværelse, tager Else bad, når hun er på besøg hos venner, hvilket hun, som svar på mit spørgsmål, fortæller, ikke er et problem. Lejligheden ligger på 5. sal, og til trods for at Else har taget initiativ til at få sat klapstole op på 2. og 4. sal, er det vanskeligt for hende at gå op og ned på grund af gigtsmerter og på grund af hendes besværede vejrtrækning. Else kommer dog ud indimellem, primært når hun skal være sammen med andre. Else har fortalt, at hun undgår at have besøg, fordi lejligheden er så rodet, bortset fra Birgit altså, og åbenbart også bortset fra mig og diverse professionelle hjælpere, herunder CHANGE coachen og hjemmehjælpen.

Else er af flere blevet opfordret til at søge en ny lejlighed i stueetagen, så hun lettere kan komme ud. Det er ikke helt klart for mig, hvem der er kommet med denne opfordring, men jeg får indtryk af, at den både kommer fra hendes venner og fra hendes hjemmehjælper. Else har fået et ansøgningsskema, som jeg har set ligge på hendes sofabord. Den lejlighed, hun vil lade sig skrive op til, ligger nogle få huse væk og inden for det kvarter, Else er vokset op i. Hvis Else flyttede, ville hun få muget ud, og den ny lejlighed ville give hende bedre muligheder for at lave mad, for at komme ud og for at komme i bad. Alle disse ting knytter sig til det, jeg har erfaret som subjektivt meningsfuldt for Else, forhold som muligheden for socialt samvær og for at se godt ud.

Else fortæller mig i første omgang, at hun gerne vil flytte, men siden viser det sig, at ansøgningsskemaet ikke er kommet af sted. Det er vist blevet væk i bunkerne, siger Else. Hun lader det skinne igennem, at hun nødt vil forlade sin nuværende lejlighed, hun har jo boet der så mange år og føler sig trods ulemper godt tilpas her. Trods fordelene er der altså ulemper ved at flytte.

### **Alt på mig stritter**

Set med mine øjne er der åbenlyse ulemper ved Elses nuværende lejlighed, men mine vurderinger er på ingen måde neutrale. I modsætning til Elses for-

trolighed med lejligheden oplever jeg, fra jeg første gang jeg møder Else i døråbningen, at alt er fremmed. Da jeg et øjeblik efter træder ind i den mørke og tætpakkede entre, føler jeg instinktivt et ubehag ved at lægge min jakke i bunken på kommoden. Denne fremmedhed og det ubehag, jeg føler, vedbliver jeg med at have under hele forløbet af feltarbejdet til trods for, at jeg kommer på besøg mange gange og ofte på andre måder, føler jeg mig afslappet og godt tilpas sammen med Else og Birgit indenfor lejlighedens rammer. Kropsligt har jeg en fornemmelse af, at alt på mig stritter, og af at jeg instinktivt søger at trække mig tilbage for derved at fjerne min krop fra genstandes nærhed. Jeg er mig bevidst om, at det ville være professionelt hensigtsmæssigt som feltarbejder at opleve hele lejligheden. Trods det undlader jeg at låne Elses toilet og at bede om at se værelset mod gården. Der er altså ingen tvivl om, at Else og jeg har forskellige forståelser af, hvad et hyggeligt hjem er, hvilket lige så uomtvisteligt hviler på vores forskellige erfaringsbaggrund. Med andre ord har vi forskellige subjektive forståelser af, hvordan rammen om et godt liv bør være.

## **Kropslig tilpasning**

Jeg får efterhånden et indtryk af Elses fordele ved at blive boende. Jeg fornemmer hendes tilknytning til lejligheden. Det er som om, Else på det nærmeste er smeltet sammen med stedet. Elses sofa, der både udgør hendes seng og faste siddeplads, er formet efter vægten af hendes krop, og væggenes gulbrune farve er dannet i årenes løb gennem Elses ophold med en cigaret i munden. Tingenes placering bærer historier med sig, som jeg indimellem fornemmer uden at kende baggrunden. Kongestolen kalder Birgit den stol, hun som regel selv sidder i, men som hun straks tilbyder mig, når jeg kommer. Der ligger julepynt på sofabordet i hjørnet på en varm og hed sommerdag. Else har opholdt sig her i stuen med flere ægtemænd, som hun har elsket og til tider frygtet. Merleau-Ponty understreger, at der i menneskets relation til verden er en iboende intentionalitet og rettedhed, hvilket kan udtrykkes som, at mennesket bebor rummet og er i genstandene. Denne forståelse af rettedhed giver mening her. Elses lejlighed bærer en velkendthed med sig, og den forandring, en flytning vil indebære, betyder ikke alene bedre faciliteter, men også en adskillelse fra det kendte. De nye lejligheder ligger et stenkast væk, men hele kvarteret er ved at forandre sig til ukendelighed, fra at være et af Københavns gamle arbejderkvarterer til at være en af den unge middelklassens højborge. En ny lejlighed vil måske tydeliggøre dette forhold for Else, så hun kan komme til at føle sig helt fremmed i sit eget kvarter?

Set fra Elses perspektiv har det både fordele og ulemper at flytte. Else har forklaret mig om fordelene. Først og fremmest vil hun lettere kunne komme på gaden, men hun vil også få en ny istandsat lejlighed med et ordentligt køkken. Allerede i det første interview siger hun, at hun gerne vil have hjælp til at rydde op, men slår det i samme åndedræt hen. Det sker nok lige pludselig en dag, så vil hun simpelthen bare gøre det. Det kan jo ikke være så svært. Jeg forstår, at der også er ulemper ved at tage fat i rodet, hvilket er uomgængeligt, hvis hun skal flytte.

Merleau-Pontys begreber om kropsskemaet og den tilvante krop bidrager ligeledes til at forstå Elses tilknytning til lejligheden. Elses krop kan selv i halvsøvn manøvrere gennem de smalle passager fra sofaen til toilettet, og hånden kan stort set uden opmærksomhed finde koppen på bordet, trods alle de mange genstande. Kropsskemaets reguleringer i de vante rammer bidrager til at Else oplever en særlig min-hed. Når Else i den nye lejlighed skal bevæge sig i en ny bane hen over gulvet for at komme på toilettet, vil det kræve sansernes opmærksomhed, og solen vil oplyse rummet med ny styrke og fra helt nye vinkler, der vil afsløre stedets detaljer. Omgivelsernes nye fremmedhed vil nødvendigvis kræve Elses bevidste nærvær, og det reflekterede kropsbillede vil blive aktiveret. Elses interaktion med omgivelserne vil i en periode blive genstand for bevidst opmærksomhed, hvilket også må indebære, at Else får en øget opmærksomhed på sin egen krop og dennes ageren. Med kropsbilledet vil Else etablere et udefra-perspektiv på sig selv og en udfordring af hendes oplevelse af min-hed. Else vil uvægerligt mærke sig selv på nye måder, indtil de nye omgivelser bliver selvfølgelige, og interaktionen mellem dem og Else igen for en stor del vil forløbe prærefleksivt. Med Merleau-Pontys perspektiv vil der vedvarende være en vekslende mellem henholdsvis kropsskemaet og kropsbilledets virke, og denne regulering forløber relativt ubesværet, omend der kan være en vis træghed i processen, foranlediget af en tryghed ved det velkendte.

Med den kritiske hverdagslivsteori fremhæves denne træghed. Med Leithäusers tænkning understreges forbeholdet og forsvaret imod forandring. Med hverdagskroppen zoomes ind på det, der kan forstås som 'modstand' imod forandring. I modsætning til det, der var tilfældet i afsnittet om Lone, skal modstand her forstås som en form for beskyttelse mod at fornemme og sans det nye, og imod det der gør opmærksom på forhold, der kan være problematiske. Hvis Else flyttede, kunne hun blive konfronteret med, at kvarteret ikke

længere er 'hendes' kvarter, og hun ville måske fornemme, at hun skilte sig mærkbart ud, når hun sad i gården med alle børnefamilierne.

En hverdagskropslig tolkning forklarer, at behovet for forandringer ikke nødvendigvis er særlig påtrængende for Else, selv om omgivelserne finder dem åbenlyst tiltrængte. Sansesystemet har foretaget en tilvænning, og de impulser, der popper op og kunne motivere til forandring, lukkes hurtigt ned igen. Elses overlevelsesstrategi, der bygger et hverdagskropsligt filter, skubber sansninger af ubehag til side, hvis forholdene realistisk set alligevel ikke står til at ændre. En sådan overlevelsesstrategi forekommer åbenlyst at have været hensigtsmæssig i Elses livshistorie, for eksempel i alle de år Else har levet med sin adoptivfaders seksuelle overgreb. Det er måske nok på nuværende tidspunkt realistisk, at Else kan få en ny lejlighed, men det forekommer meningsfuldt, at Elses krop er konservativ. Hellere holde fast i det trygge end at risikere at miste det, man har. Hellere holde fast i det velkendte end at blive konfronteret med problemer, der vanskeligt lader sig løse. Elses liv kan generelt siges at være præget af opgivelse og gradvis tilpasning til omstændighederne.

Jeg erfarer, at den hverdagskropslige tilpasning til omstændighederne er bevægelig. Ved mit sidste besøg konstaterer jeg, at Else har fået et gult lagen trukket stramt ned om siderne på sofaen, og at dynen er i stribet betræk. Bunkerne på sofabordet er blevet mindre. Den vante sengeplads er mærkbart forandret, såvel dyne som madras var tidligere uden sengetøj. Da jeg bemærker det over for Else, udtrykker hun tilfredshed. Det er dejligt, og hjemmehjælpen kommer oftere nu. Hun er også tilfreds med, at hun nu kan bestille varer over telefonen, så hun ikke længere er afhængig af Birgits hjælp til indkøb. Else har ikke selv taget initiativ til øget hjælp fra kommunen men forklarer, at det er noget, de selv har sat i gang.

I min forståelse er eksemplet med den udvidede hjemmehjælp et udtryk for, at Else måske ikke selv beder om hjælp og sandsynligvis heller ikke oplever det store behov, men dog tager imod hjælpen når hun får den. Dermed oplever og sanser hun, at noget kunne være anderledes og 'bedre'. Firkantet udtrykt, når mulighederne åbner sig som realistiske, kan overlevelsesstrategien og hverdagskroppens filter træde til side for et øjeblik. En ny lejlighed åbner dog selvsagt ikke muligheden for, at Elses liv som helhed og den historie, hun bærer med sig, vil ændre sig. Om Else vil trives med en ny boligsituation, vil derfor ikke alene være et spørgsmål om tilvænning, men er også et spørgsmål

om konfrontationen med hendes sociale livsomstændigheder, der i lyset af en moderne lejlighed kan opleves som problematiske.

## **Konkluderende om hverdagskropsligt filter**

Jeg har i kapitlet rejst spørgsmålet om informanternes erfaringer med at etablere en sundere hverdag og om hvilke strategier, de i den henseende gør brug af. For Elses vedkommende er tingene på nogle områder, ikke mindst hvad angår hendes helbred, gået ned af bakke. Eller måske rettere har mange forhold været præget af status quo og i kraft heraf afstedkommet forringelser. Mange års rygning slider på krop, økonomi og inventar. Hendes overlevelsestrategi har dog også formået at skabe stabilitet, hvilket Else værdsætter. Hun får nu stabil medicinsk behandling med depotmedicin, hvilket fungerer godt, siger hun. Hun har også etableret en vennekreds, hun sætter pris på. Det er i den forstand forståeligt, når hun siger, at hun aldrig har haft det bedre. Med tanke på mine teoretiske betragtninger omkring psykosociale problemer kan det synes som en overlevelsestrategi med identitetsbegrænsende konsekvenser, at hun i sin selvforståelse ser sig selv som 'psykisk syg' og foretrækker at holde sig til samvær med andre, der lever med denne kategorisering.

Hvad angår erfaringer med at etablere en sundere hverdag mener jeg som nævnt, at Else gennem livet har stået overfor nogle barrierer, hun ikke har kunne overkomme og derfor har skubbet til side, og i det lys giver det mening at tale om resignation, eller hverdagskropsligt filter og modstand mod forandring. Jeg har argumenteret for, at Else gennem sine kropslige samhandlinger med omgivelserne på et ikke-reflekteret niveau formår at holde afstand til oplevelser af manglende udfoldelse, som det er tilfældet, når hun ikke finder det problematisk, at hun har vanskeligt ved at gå ud, lave mad eller gå i bad. I termer af håndteringsstrategier kan det forstås sådan, at Else har etableret et ikke-reflekteret kropsligt filter imod at mærke impulser til handlinger, der kan motivere hende til at handle i retning af at forandre sin situation. I forlængelse af denne tolkning viser Elses tilfredshed med en udvidet hjemmehjælpsordning, at hun tager i mod nye muligheder for udfoldelse, når de byder sig, og det er efter min overbevisning rimeligt at konkludere, at strukturelle muligheder, som for eksempel udvidet hjemmehjælp, har været og stadig er for begrænsede. Men Elses overlevelsestrategi må trods alt siges at være bevægelig under særlige forhold.

Der er fællestræk mellem Elses måde at håndtere begrænsede muligheder og andre informanternes erfaringer. Også hos andre end Else oplever jeg, der er en



form for 'opgivelse' af, eller måske snarere en ambivalens overfor, det, der var attråværdigt. For Bjørns vedkommende at indgå i sociale fællesskaber med mennesker, der ikke – af såvel ham selv som andre - blev betragtet som outsiders. På et kropsligt plan tolker jeg det sådan, at denne ambivalens kom kropsligt til udtryk, når Bjørn i et urytmisk tempo skiftevis kørte foran og bagved mig på vores cykeltur til søen. I dette eksempel ser jeg en ambivalens mellem hans og dermed kroppens impulser til at etablere et fællesskab, og forsvaret imod at satse på noget, der alligevel ikke lod sig gøre.

Jeg vil tilføje, at andre informanter aktivt og reflekteret kæmpede med 'næb og klør' for at skabe sig bedre vilkår for deltagelse, det gælder ikke mindst Anne og Emil. De fortalte dog også, at uro, angst og nedtrykthed var ledsagere til denne kamp, hvilket kunne identificeres i deres kropssprog, som beskrevet neden for i afsnittet om Anne.

Hvad angår bedre sundhed begrænser livsomstændigheder informanternes muligheder, hvilket afstedkommer overlevelsesstrategier som Elses. Men på forskellig vis, om end nogle gange tøvende, tog de chancen, når mulighederne åbnede sig. Hos flere kunne jeg identificere sprækker i forsvaret og modstandshandlinger, omend de ofte fandt sted på et hverdagsligt mikroniveau. Med især Anne og Emil i tankerne, og deres bestræbelser på at få fodfæste på arbejdsmarkedet, rettede modstanden sig dog hos nogle imod samfundsmæssige makrostrukturer og normer.

## Fremdrift og tilbagetrækning

Jeg ønsker i dette afsnit at se nærmere på Annes erfaringer med at realisere nogle af sine ønsker for fremtiden, hendes hverdagslige bestræbelser. Anne har længe set frem til at blive raskmeldt og få et arbejde. Jeg vil her betegne denne bestræbelse som kendetegnet ved fremdrift. Anne prøver sig selv af og tager nye udfordringer. Parallelt med denne fremdrift forløber en modsatrettet bevægelse, kendetegnet af at Anne trækker sig tilbage fra nogle af de forehavender og mål, hun hidtil har været optaget af.

Når jeg vælger at se på Annes erfaringer med at realisere sine bestræbelser, har det to årsager. For det første adskiller Annes erfaringer sig på væsentlige måder fra andre informanternes erfaringer med at skabe forandring. Anne oplever sig sårbar men dog rask, og lægger vægt på at komme videre med et almindeligt liv. Det er forehavender, hun kommer godt i gang med i det års tid, jeg ser hende. Dette står på nogle områder i modsætning til Bjørn, Bjarne og

Elses bestræbelser, der i højere grad er knyttet til at fastholde forhold, der er meningsbærende i deres aktuelle hverdagsliv.

En anden årsag til, at jeg ønsker at opholde mig ved Annes erfaringer, er det modsatte fænomen. Nemlig at karakteristiske forhold ved Annes bestræbelser på at etablere et meningsfuldt hverdagsliv har lighedstræk med andre informanternes erfaringer. Her tænker jeg på karakteristiske processer, både hvad angår at skabe kontinuitet og at skabe forandring, hvor sidstnævnte er præget af skiftevis tilbagetrækning og fremdrift.

En vedvarende bevægelse mellem fremdrift og tilbagetrækning anskuer jeg her som en form for uregelmæssighed, et emne jeg har berørt fra forskellige vikler i de foregående afsnit. Den i hverdagslivet karakteristiske uregelmæssighed har jeg beskrevet gennem *rytmebegrebet*, konkret til forståelse af den magtesløshed Bjørn gav udtryk for, da han gav slip på sine livsstilmål. Det forhold, at Bjørn gav slip og følte sig magtesløs i forhold til at holde fast i en målsætning, forstod jeg som et brud på forløbet af en forandringsproces. Det var en følelse, han havde været konfronteret med utallige gange gennem sit liv. Jeg har i relation til Bjarne fremhævet de upåagtede *vaner* som en meningsfuld måde at skabe struktur i en endog meget uregelmæssig hverdag, og som en stabiliserende faktor af betydning for at kunne fastholde bestræbelser på noget bedre.

Jeg har været inde på det *hverdagskropslige filter* som en vej til at fastholde hverdagslivets orden og regelmæssighed for derved at undgå, at blive væltet omkuld af hverdagens uoverkommelige forventninger og krav, som det var tilfældet for Else.

Modstandsbegrebet, som en praksis Lone udførte, kan også relateres til uregelmæssighed. Modstanden mod en særlig begrænsende forståelse af hendes erfaringer forstod jeg som en intention om at skabe sammenhæng og regelmæssighed i hendes livshistorie og selvforståelse.

Jeg vil lægge endnu et perspektiv ned over hverdagens uregelmæssighed, nemlig begrebsætningen af en progressions- og regressionsinteresse, som omtalt under rytmer i kapitlet om hverdagslivsteori.

## **Analytisk perspektiv – progression og regression**

De hidtidige perspektiver, der kan belyse forhold omkring forandringsprocesser - vaner, rytmer, modstand og det hverdagskropslige filter -, knytter sig til

den ambivalens, der opstår i subjektet på baggrund af 'hverdagslivets dialektik', her forstået som forholdet mellem hverdagslivets begrænsninger og åbninger.

Ziehe bygger videre på denne tænkning men tilføjer endnu et lag, der har rod i udviklingspsykologiens forståelse af barnets ambivalens, som den kommer til udtryk i selvstændiggørelsesprocesser (Ziehe & Stubenrauch 1983). Jeg låner Ziehes begrebssætning og bruger den som en skabelon med det primære formål at begribe forandringsprocesser som ikke-lineære, men derimod som indeholdende en dynamisk pendulbevægelse mellem udfordring og tryghed, fremdrift og tilbagetrækning, eller med Ziehes begreber, progression og regression.

Ifølge Ziehe er mennesket på den ene side under indflydelse af regressionsinteressen (Ziehe & Stubenrauch 1983). Regressionsinteressen rummer et sikkerhedsprincip, en stræben efter gentagelse og efter et midlertidig fravær af angst. Denne interesse er grundlæggende konservativ og stræber mod at fastholde det bestående og søge tilbage til trygheden ved det kendte. På den anden side findes en progressionsinteresse, der retter sig mod forandring og rummer en lyst ved at opleve noget nyt og tage udfordringer op. Progressionsinteressen rummer en fare for at tage fejl, blive krænket og blive kastet tilbage til udgangspunktet.

En væsentlig pointe hos Ziehe, jeg her vil fremhæve, er, at begge faser er konstruktive, og at de uundgåeligt må indgå som et element i menneskers udviklingsforløb og læreprocesser. At kunne trække sig tilbage til det kendte er et nødvendigt moment for at få nye kræfter og restituere sig. Den centrale udfordring er i forlængelse heraf, ikke at håndtere ambivalensen ved at finde en 'mellemsvej' mellem tilbagetrækning og udvikling, men derimod at kunne omgås og rumme den ambivalens, der kommer til udtryk i begge interesser.

I den følgende analyse af Annes hverdagsliv lægger jeg vægt på, at der med Ziehes forståelse netop er tale om 'interesser' i subjektet. Der ikke er tale om afgrænsede tidsmæssige faser, først en tid alene præget af regression, og så en tid alene præget af progression. De to interesser kan lappe ind over hinanden og være knyttet til forskellige arenaer. Mennesket vil på nogle fronter søge tryghed og på andre tage udfordringer op.

## Succes og nederlag – eller....

Som nævnt indledningsvis er Annes hverdag karakteriseret af såvel fremdrift som af tilbagetrækning. Anne kæmper en brav kamp for at komme forbi de voldsomme psykosociale problemer og videre med sit liv. 'Kæmper' er den umiddelbare association, jeg forbinder med Annes historie. Ved nærmere eftertanke er 'kæmper for at komme forbi' dog ikke den bedste karakteristik af dette forløb, hvilket jeg vender tilbage til.

Anne var de sidste tre år 'vågnet op' fra den zombietilstand, hun befandt sig i, da hun havde det værst. Ved en af vores sidste samtaler fortæller Anne mig, at hun betragtede sig selv som rask og ønskede at leve et almindeligt liv

Jamen uden at skulle tænke på sygdom. Uden at skulle tænke på at tage medicin og tage særlige hensyn som sådan. Et liv hvor jeg kan have en mand og børn og hund og hus og alt det der, som andre piger på min alder går og drømmer om, og gerne vil have.

Hun uddyber ved at forklare, at hun kunne forestille sig at have

... nogle børn der kan lege nede i den der vandkant, mens jeg... jeg sidder der med fødderne i sandet og kigger på dem, ikke. Det ville da være rart.

Anne havde tidligere fortalt mig, at det ikke altid opleves som entydigt godt at få det bedre. Der var naturligvis klare fordele, fordi hun kunne foretage sig flere af de ting, hun gerne ville, og fordi hun ikke var så angst og mærket af skræmmende tanker og stemmer. Men det var også vanskeligt at få det bedre. Da hun fik det bedre, fik hun overskud til at blive klar over, hvor dårligt hun faktisk havde haft det og stadig havde det indimellem.

Annes forløb kan overordnet anskuet betragtes som en succeshistorie, ifølge hvilken hun gradvis fik det bedre og kom forbi problemerne. Når jeg har nævnt, at sætningen 'kæmper for at komme forbi' måske ikke er den rette betegnelse, er det fordi væsentlige aspekter af Annes liv de seneste tre år dermed risikerer at blive overset eller misforstået. 'Kæmper for at komme forbi' indikerer, at noget skal overstås og lægges bagved noget andet. Når dette er gjort, er det en succes. I modsætning hertil vil jeg fremhæve en proces, der bølger frem og tilbage mellem en progressions- og regressionsinteresse, og ofte er præget af begge interesser på en gang. Jeg vil desuden fremhæve en proces, hvor det 'gode' mål ikke nødvendigvis er entydigt. I denne forståelse bliver forandringsprocesser som Annes flertydige frem for lineære.

Jeg vil fremhæve Annes erfaringer med at få et ordinært arbejde som et eksempel på, hvorledes jeg opfatter, at en regressionsinteresse, som den Ziehe omtaler, kom til udtryk. Anne får arbejde i en kundeservice, hvor hendes opgave er at servicere kunder gennem telefonen, og hun har fortalt mig, at de fleste samtaler er med vrede kunder. Det forhold, at Anne mestrer dette arbejde, er udtryk for, at der er sket rigtig meget for hende. Da jeg møder Anne et års tid forinden, foregår al kommunikation mellem os på SMS, da hun bliver angst, når hun taler i telefon, netop på grund af dårlige erfaringer med kundekontakt i et call center. Denne udfordring har hun altså overvundet, men det kræver energi og har konsekvenser for Annes liv. Hun trækker sig blandt andet fra mange af de aktiviteter, hun tidligere fulgte

Ja, man kommer hjem og er helt vildt træt både i hovedet, men også i kroppen, af bare at sidde ned hele dagen. Og så er det rigtig svært at finde motivationen til at komme afsted.

Annes kropssprog har ændret sig. Hendes bevægelser er langsommere, og når vi taler sammen, er de mikroskopiske pauser, der finder sted i menneskers udveksling af sætninger, en anelse længere, end de plejer at være. Anne har selv bemærket en forskel og siger, at hun nogen gange tænker på, om medicinen har ændret hendes personlighed. Hun er mere træt og mindre temperamentsfuld end tidligere, og hun bliver ikke meget glad eller vred længere. De andre i håndboldklubben har også bemærket det, og nogle har sagt, at de er bekymrede for, om hun har det godt. Men det kan også være, fordi hun er blevet ældre og mere moden. Det kan hun ikke rigtig finde ud af.

Som Anne selv er inde på, er der givetvis mange og sammensatte årsager til hendes ændrede energiniveau og temperament. Lige som den træthed, der fører til, at hendes fritid ikke er så aktiv og udadvendt længere, kan hænge sammen med flere forhold. Som svar på mit spørgsmål fortæller Anne mig en dag, hvor vi sidder på sofaen i hendes velordnede stue, at der ikke altid er så velorganiseret. Når hun har fri, holder hun af indimellem at trække gardinerne for og hygge sig på sofaen med sin dyne. Hun tænder lyskæderne, der er sat op rundt omkring i stuen og skaber derved en stemning af hule, der kan være rar, når hun skal slappe af. Mens Anne fortæller, fornemmer jeg næsten selv, hvorledes stuens atmosfære kan forandres, og gardinerne kan skærme for det skarpe lys og de indtryk og krav, omgivelserne fører med sig.

## Konkluderende om progressions- og regressionsinteresse

Med Ziehe kan ovenstående to eksempler forstås som udtryk for, at Anne i nogle perioder og i nogle sammenhænge forfølger regressionsinteressens behov for tilbagetrækning. En tilbagetrækning kan vække bekymring hos hende selv og hos andre, som jeg har beskrevet i eksemplerne ovenfor. Tilsvarende har jeg tidligere beskrevet Annes bekymring, da hendes 'spiseforstyrrelse' i den stressede periode med jobsøgning igen blev påtrængende. Anne tacklede situationen ved at bruge den støtte, hun fik tilbudt, til at forholde sig til disse vanskeligheder og lægge formulerede målsætninger til side. Hun værdsatte, da hendes coach talte med hende om de følelser, der lå til grund for, at hun igen oplevede vanskeligheder omkring sin måde at omgås mad, frem for at coachen vedblev med at fokusere på Annes oprindelige mål om at tabe i vægt. Tilsvarende fortæller Anne, at støtten fra hendes kontaktperson fra psykiatrien har været fuldstændig uundværlig, blandt andet hvad angår at dele den uro hun kunne have ved en række små og store udfordringer i hverdagen.

Progressions- og regressionsinteresse ser jeg som et brugbart perspektiv og som en alternativ synsvinkel på det, der ofte betegnes som 'tilbagefald' eller betragtes som nederlag. Som i Annes tilfælde kan det være forbundet med frustration, når 'udviklingen' ikke bare skrider 'fremad'. Og det er en betydelig udfordring at betragte regressionsinteressen som konstruktiv, ikke bare som en håndteringsstrategi til at komme igennem en dårlig periode, men som noget mennesker ligefrem på en ikke-reflekteret vis stræber efter og har brug for.

Som nævnt indledningsvis er uregelmæssighed på en række forskellige måder kendetegnene for informanternes hverdagsliv, ligesom det er kendetegnende, at de bruger energi på at fastholde meningsfulde strukturer. Ziehes forståelse og hans understregning af, at uregelmæssigheder konstruktivt kan betragtes som meningsfuld i sig selv, ser jeg som et bidrag til at kunne etablere et mere tilfredsstillende hverdagsliv.

## Forandringsprocesser - Konklusion

På baggrund af analysen vil jeg fremhæve væsentlige karakteristika ved forandringsprocesser i hverdagen.

Analysen viser, at hverdagslivets mening og retning skabes på baggrund af menneskers livshistoriske baggrund og interaktioner i en aktuell livssituation. Jeg illustrerer, hvorledes menneskers intentioner og bestræbelser kan have vanskelige betingelser for at komme til udfoldelse. Det fremgår hvorledes hverdagslivets bestræbelser og måder, hvorpå informanterne agerer, i nogle tilfælde kan synes irrationelle og modsætningsfulde. Trods dette er hverdagens organisering og retning meningsfuld, og vaner er under nogle omstændigheder bevægelige og foranderlige.

Jeg vil uddybe denne konklusion i følgende tematikker om karakteristika ved forandringsprocesser.

## **Livsomstændigheder og forandring**

Analysen peger på, at informanternes livsomstændigheder har afgørende betydning for, hvorledes deres bestræbelser formes og for, hvorledes forsøg på at realisere disse bestræbelser kommer til udtryk.

Livsomstændigheder og livshistorien har indflydelse på informanternes præferencer og interesser, her forstået som bevidste interesser, såvel som kropslige ikke-reflekterede orienteringer og prioriteringer. Sådanne præferencer og interesser er subjektivt meningsbærende og meningsskabende og udtrykkes ikke mindst gennem praksis. Ofte er præferencer og interesser irrationelle og modsætningsfyldte, men de bidrager på trods heraf til at fastholde det, der opleves som essentielt for hverdagen.

Jeg har med udgangspunkt i rytmebegrebet fremhævet informanternes vedvarende bestræbelser på at skabe sammenhæng og mening i deres aktuelle hverdag, og i deres oplevelser af deres livsforløb. Elses dobbelttydige tilgang til at flytte til en anden lejlighed ser jeg som udtryk for et forsøg på at skabe mening og sammenhæng i livet, og som en samtidig åbning for forandringer af subjektiv betydning.

Informanterne udtrykker en oplevelse af sammenhæng mellem deres livshistorie og deres aktuelle liv og selvforståelse. Det er i den sammenhæng iøjnefaldende, at alle informanterne, gennem de livshistoriske interview og gennem uformelle samtaler, gav udtryk for oplevelser af svigt, misbrug eller betydelig utryghed i deres opvækst og ofte desuden igennem deres senere livsforløb. Informanterne betragtede disse livserfaringer som medskabende af de psyko-

sociale problemer, de havde haft og for en stor del stadig havde, som det var tilfældet for Lone. Denne forståelse af sammenhænge trækker på en erfaringsbaseret forståelse af sygdom og sundhed, og skal ikke forstås som et forsøg på at kortlægge 'objektive' årsagsforhold.

Informanterne oplever, at de også på andre fronter har og havde haft vanskelige livsomstændigheder. Særligt fremhæver de manglende samfundsmæssig anerkendelse af deres erfaringer, manglende rummelighed over for det personlige og særegne, og manglende mulighed for at udleve særlige ønsker og behov. Samfundsmæssige forhold og makrostrukturer øver på direkte og håndfaste måder indflydelse på informanternes liv, som for eksempel ufleksible krav fra Jobcentret eller en lav indkomst. Hertil kom mere subtile former for indflydelse, der er resultat af begrænsende normalitetsforståelser, der kan skabe usikkerhed omkring eget værd og dermed begrænse hverdagen. I Bjarnes tilfælde barrierer mellem at være inden og uden for lejlighedens fysiske rammer. Strukturelle og samfundsmæssige betingelser kan ikke overvurderes i forhold til at forstå betingelserne for at skabe en mere tilfredsstillende hverdag.

Det skal her fremhæves, at alle informanterne giver udtryk for, at deres liv indeholder væsentlige kvaliteter og glæder, aktuelt, i et retrospektivt perspektiv og i forhold til fremtiden. Jeg vil nævne Bjørns glæde ved musik, Emils glæde ved at være sammen med venner og familie, og Annes fremtidsvisioner, som de kom til udtryk, da hun fortalte mig om sit indre billede af sig selv siddende i strandkanten med sine børn omkring sig. Disse visioner og glæder skal nævnes, fordi de i lighed med de vanskelige livsomstændigheder er erfaringer der har indflydelse på motivation og manglende motivation, hvad angår at skabe en mere tilfredsstillende hverdag.

## **Vaner og forandring**

Jeg har indkredset karakteristiske måder, hvorpå informanterne på meningsfulde måder håndterer en hverdag, der rummer en række vanskeligheder.

Hverdagen kan være præget af vanskeligheder ved at fastholde en kontinuitet. Et aspekt heraf er vanskeligheder ved at strukturere hverdagen og skabe et indhold i forlængelse af bestræbelser og præferencer. Aktiviteter og strukturer, det har kostet kræfter at bygge op, bliver på et øjeblik tabt på gulvet. Ustabiliteten bliver yderligere oplevet som problematisk, når perioder, hvor



tingene ikke forløb som planlagt, blev betragtet som tilbagefald eller nederlag af personen selv og af omgivelserne. Jeg henviser til begreberne regressions- og progressionsinteresse, og jeg fremhæver konstruktive aspekter ved i perioder at slippe udfordringerne og foretage en tilbagetrækning.

Den for hverdagslivet karakteristiske ustabilitet kan forstås fra forskellige perspektiver. Et træk kan umiddelbart forstås som en modsætning til ustabiliteten, nemlig fastlåsning. Nogle informanter erfarede, at hverdagens rutiner var fastlåste, og at de manglede muligheder for at skabe intenderede forandringer. Denne fastlåshed kan forstås via vanebegrebet. Vaner er et mangefacetteret begreb, der måske netop af denne grund er velegnet til at beskrive en ikke-intenderet standhaftighed overfor forandring. Gennem vaner udtrykkes præferencer, mening og kropslig kyndighed i omgangen med hverdagen. Som det er tilfældet, når Else selv med bind for øjnene kan bevæge sig rundt mellem bunkerne i sin lejlighed. Vaner repræsenterer også en rutinisering, der er konserverende i sin karakter, fordi vaner kan inddæmme frustration over de eksisterende forhold. Som i Bjarnes tilfælde, hvor han gennem sin rygevaner er i stand til at rumme ambivalensen mellem angsten for og lysten til at gå ud. Jeg betragter Bjarnes rygevaner som en håndtering af hans hverdagsliv. At søge at forandre vaner er en vanskelig balanceagt mellem at udfordre begrænsningerne og anerkende deres tilstedeværelse og værdi.

Betegnelsen hverdagskropsligt filter bidrager til at begribe, at nogle informanter på forunderlig vis undlod at forfølge initiativer, der kunne indebære forbedringer, og udtrykte nedtonede forventninger og tilbageholdenhed, hvad angår håb og engagement. Forhold, der erfaringsmæssigt ikke har været opnåelige, bliver på et ikke-reflekteret og kropsligt niveau skubbet til side for at undgå frustration. I dette perspektiv giver Elses indirekte modvilje imod at flytte god mening. En væsentlig pointe er, at informanternes initiativer og ageren, også de irrationelle og de tilsyneladende lident konstruktive, er meningsfulde set i relation til en livskontekst.

## **Initiativer og modstand**

Analysen viser ikke alene ustabilitet og fastlåsning i hverdagen. Informanterne udnytter og skaber rum i hverdagen, og de foretager sig en række ting, der er lystbetonede og giver oplevelser af tilfredshed og selvværd. Emil vandrer med sine venner i skoven, Else besøger sammen med Birgit en ven sommerhuset i Sverige, Lone går tur med Buller, og Bjarne følger, på trods af sin tilbagetruk-

ne tilværelse, med i den nyeste musik på hitlisterne. Informanterne trækker blandt andet på tidligere erfaringer af glæde eller kompetence, som det er tilfældet for Emil, der deltager i et kaproningsløb, og på inspiration og invitation fra sociale fællesskaber. Det kan være initiativer, informanterne foretager på trods af fysiske skavanker, angst og træthed. Det gælder for eksempel Anne, der fastholder håndboldklubben, fordi hun har erfaret, at det simpelthen gør hende godt at være en del af fællesskabet, og fordi hun kan mærke sig selv, når hun bruger sin krop. Og Lone, der ikke er tilfreds med at sidde i stuen og føle sig ensom, hvilket er en drivkraft for at komme i Netværket. Utilfredshed, kropslig rastløshed og en forstyrrende ambivalens er andre og mere indirekte eller paradoksale former for motivation. Bjarne drages af sansindtrykkene fra solformørkelsen. Trods det, at han ikke ser sig i stand til at gå ud, er lysten der.

Jeg fremhæver det, jeg har betegnet som modstandshandlinger, der er motiveret af en reflekteret eller ikke-reflekteret modstand mod forhold, der subjektivt opleves som uretfærdige eller utilfredsstillende. Modstanden rummer et perspektiv om, at noget kunne være anderledes. Lones modstand mod en begrænsende normalitetsopfattelse er et eksempel. Frustration og vrede over sådanne begrænsende opfattelser er udtalt blandt informanterne. Nogle informanter er eksplicite i deres kritik og yder aktiv modstand. Det gælder Anne og Emil, der finder det uretfærdigt, at de skal tilbageholde sider af deres erfaringer for ikke at risikere udelukkelse. Andre er frustrerede men vender i højere grad frustrationen indad.

Tematiseringen af modstand rejser en væsentlig diskussion om betingelserne for forandringer, også forandringer af strukturel karakter, der udgør væsentlige hindringer for at leve et tilfredsstillende hverdagsliv. Det er karakteristisk, at ingen informanter tager tilløb til kollektive modstandsformer, heller ikke i tilfælde, hvor individers modstandshandlinger åbenlyst er utilstrækkelige.

## Hverdagens mulighedsrum

Det sidste, jeg vil komme omkring, er det, jeg har betegnet som muligheder. Hverdagslivets muligheder for at udfolde sig og handle på baggrund af egne intentioner vil jeg betegne som mulighedsrum<sup>41</sup>. Tilsvarende som hverdagen

---

<sup>41</sup> Når jeg bruger betegnelsen mulighedsrum, er det med inspiration fra Oskar Negt, for hvem mulighedsrum var forbundet med menneskers vedvarende udfordringer og fordringer, hvad angår at skabe sammenhæng mellem hverdagslivets forskellige sfæ-

rummer begrænsninger, rummer den også muligheder for at bruge sig selv, og især rummer den, set fra mit teoretiske udgangspunkt, sprækker, der kan åbnes, så udfoldelsesmulighederne øges. Hermed vender jeg tilbage til spørgsmålet om, hvad der kan bidrage til, at informanterne handler i forlængelse af deres interesser, også når det er på trods af omstændighederne.

Jeg fremhæver, at de situerede hverdagskropslige selvfølgeligheder og vaner – om end de er meningsfulde - kan skabe forhindringer for at lade nye sansninger tage plads og dermed hæmme forandring. En anden situation - med andre ord andre livsvilkår – kan i forlængelse heraf skabe betingelser for, at kropslige impulser bliver tilgængelige, og initiativer kan vokse. Analysen viser, at nye muligheder kan skabe motivation. I relation til informanternes mikro-univers ses dette, da Bjørn genoptager de for ham livgivende ture til området ved søen, da han tilbydes følgeskab. Tilsvarende tager Else med tilfredshed imod øget hjemmehjælp, da denne iværksættes. For både Bjørn og Elses vedkommende er åbningerne tøvende, de har begge mange erfaringer med skuffede forventninger. Men deres vaner er bevægelige. En tøvende indstilling til forandring viser sig at have sin berettigelse. Forløbet med Bjørn, der taber kontrollen over livsstilsændringerne og afbryder kontakten med mig, illustrerer risikoen ved at satse. Men det illustrerer også de potentielle muligheder.

De tilgængelige muligheder og rammerne for hverdagslivet har ikke alene betydning for udfoldelse af intentioner, men også for identitet og forståelse af sig selv som deltager i sociale og samfundsmæssige fællesskaber. Bjørn ønsker deltagelse, men ser udelukkende muligheden herfor ved at tilslutte sig den gruppe, der står på det nærliggende gadehjørne. I kraft af at andre sociale fællesskaber ikke synes åbne, bidrager de muligheder, Bjørn tilbydes, til at skabe hans selvforståelse af at være en særlig type menneske.

Også på dette punkt tegner analysen konturerne af de potentielle muligheder, da det principielt er muligt at etablere andre former for fællesskaber. Dog synes der at være langt fra hverdagens individuelle bestræbelser til seriøse forandringer, der kan åbne for informanternes deltagelse og udfoldelsesmuligheder.

---

rer. Mulighedsrum har i den forståelse et overskridende perspektiv (Ahrenkiel et al. 2012).

## Karakteristika ved hverdagsliv og forandring

Jeg vil samle op på mit indledende spørgsmål omkring informanternes betingelser og muligheder for at skabe forandring i retning af et tilfredsstillende hverdagsliv.

De følgende punkter indkredser centrale forhold ved hverdagens organisering og rammerne for at etablere et tilfredsstillende liv, og jeg beskriver i forlængelse heraf karakteristika ved informanternes forandringsprocesser i hverdagen.

*Ustabilitet og fastlåsning* er karakteristika ved hverdagslivet. Disse to forhold kan synes modstridende, men er ofte sammenhængende. Tilsyneladende ubetydelige og ofte ringeagtede *vaner* kan være meningsbærende og dermed essentielle for at opretholde en for personen meningsfuld hverdag. Ofte findes sideløbende og samtidig ustabilitet i andre af hverdagens grundlæggende strukturer, som for eksempel døgnrytme og planlagte handlinger. Ustabilitet der kan føre til en fastlåsning af en utilfredsstillende livssituation. At etablere en vis stabilitet i hverdagen kan skabe overskud til at orientere sig mod subjektive bestræbelser.

Subjektivt ønskede udviklings- og forandringsprocesser er sjældent lineære, men tværtimod præget af *uregelmæssighed*, herunder af skiftevis fremdrift og tilbagevækning af energi og orientering. Uregelmæssigheden i livsprocesser betragtes ofte som problematisk af informanten selv og af andre mennesker, hvilket kan afstedkomme oplevelser af frustration og utilstrækkelighed.

Informanterne gør sig vedvarende bestræbelser på at *skabe sammenhæng* i deres liv, der ofte er præget af brud i livsforløb og vanskelige livsomstændigheder. Sådanne bestræbelser kan, på trods af deres sammenhængsskabende funktion, ved første blik synes ulogiske eller ses som et udtryk for manglende forandringsparathed. De sammenhængsskabende bestræbelser retter sig mod at skabe sammenhæng mellem fortiden og rækker ud mod fremtiden. Informanternes *motivation og handlinger forbinder sig til præferencer* med rod i det levede liv.

Menneskerne i feltet kan *handle på trods af og yder modstand* mod hverdagslivets begrænsninger. Modstanden kan være drevet af lyst eller af vrede, der kan forbinde sig til ureflekterede og kropslige irritationer over begrænsning. Modstandshandlinger kan hente næring i hverdagens mulighedsrum og sprækker. Forandringer af livsvilkår og dermed af tilgængelige mulighedsrum, kan po-

tentielt bidrage til at åbne subjektive opfattelser af nye handlemuligheder. Motivation og handlinger kan forekomme at være irrationelle og modsætningsfyldte, men kan trods dette indeholde et perspektiv om forandringer af hverdagen til noget subjektivt mere tilfredsstillende.

### **Ambivalens mellem fastholdelse og forandring**

Som en kondensering af ovenstående karakteristika vil jeg fremhæve, at hverdagslivet på en gang opleves som subjektivt meningsfuldt og begrænset, hvilket kan anspore til sideløbende og samtidige bestræbelser på at skabe stabilitet, kontinuitet og forandring. Med andre ord en grundlæggende ambivalens mellem fastholdelse og forandring.

Motivation til forandring har rod i såvel kropslige og ikke-reflekterede processer, som i bevidste intentioner og initiativer, der aktuelt og potentielt kan række udover hverdagslivets eksisterende rammer.

Hverdagslivet med dets organisering, aktiviteter og fremadrettede potentialer opleves som meningsfuldt, modsætningsfyldt og uregerligt.

## En embodimentorienteret analyse

Med udgangspunkt i den foregående analyse vil jeg her følge op på mine tidligere refleksioner over anvendelsen af en embodimentorienteret metodologisk tilgang.

Analysen illustrerer, at et teoretisk blik kan bidrage konstruktivt til en embodimentorienteret metodologi. Inddragelsen af teori indebærer en forskydning af tyngdepunktet i analysen, i retning af strammere hermeneutisk tolkning, hvorimod det mere beskrivende niveau, jeg på forskellig måde anlagde i de to tidligere analysekapitler, i mindre grad tilgodeses. Jeg har tidligere beskrevet, at mit teoretiske udgangspunkt lægger op til analyser, der befinder sig på et spektrum, der rækker fra fænomenologiske beskrivelser til dybdehermeneutiske tolkninger. Jeg har også ført en teoretisk argumentation for, at jeg nok foretager en hermeneutisk tolkning, men ikke anvender en regelret dybdehermeneutisk tilgang. Den argumentation vil jeg ikke gentage her.

Jeg vil fra to sider fremhæve en teoretisk tolknings særlige kvaliteter i en metodologisk kontekst.

Det første argument relaterer sig til muligheden for at reflektere det kropslige og det ikke-reflekterede. Jeg har tidligere nævnt, hvorledes forskerens kropssansninger er en mulighed for at reflektere over det ikke umiddelbart reflekterede. I denne analyse har jeg vist, at teori er en anden mulighed for at udfordre og undersøge det selvfølgelige. Et teoretisk begreb om vaner illustrerer denne mulighed. Vaners meningsbærende, konstruktive og konverserende aspekter kommer frem ved at søge efter den betydning, rutineprægede og upåagtede kropsbevægelser kan have. Dette gøres ud fra en forudsætning om, at kropsbevægelserne teoretisk set må være meningsfulde. Det tilsvarende gælder rytmebegrebet, der implicerer at forhold som sprogets form og kroppens ikke-reflekterede bevægemønster, er knyttet sammen med subjektive oplevelser af sammenhæng i hverdagen.

Det andet argument relaterer sig til det teoretiske perspektivs styrke i forhold til at fremskrive samfundsmæssige strukturers betydning for hverdagslivets mikroskopiske hændelser. Analysen af modstandshandlinger er et eksempel herpå. Lones beslutning om at fraskrive sig min deltagelse i sin hverdag løftes fra at være et personligt eller metodisk anliggende. Beslutningen ses i sammenhæng med en særlig social livssituation og de gældende og begrænsende forståelser af psykisk sygdom. I kraft heraf ses Lones beslutning om engagement i Netværket som modstand mod de nævnte betingelser, og er anledning til refleksioner over de muligheder og begrænsninger, hendes handlinger

rummer. I forlængelse heraf ses, at et teoretisk perspektiv bidrager til at belyse det tilsyneladende individuelle som værende socialt.

Jeg vil konkludere, at teoretiske perspektiver har vist sig at være blikke, der kan bruges i en afsøgning og indkredsning af det ikke-synlige, men dog betydningsfulde, og til at tydeliggøre forholdet mellem et mikro- og et makro-univers.

## De analytiske perspektiver

I forrige kapitel stillede jeg mig spørgende overfor min formulering af især rytme- og modstandsperspektivet samt termen hverdagskropsligt filter. Jeg har nu fået nogle erfaringer med at anvende dem.

Eftersom rytmebegrebet ikke mindst teoretisk stadig forekommer mig noget uklart, er jeg ikke i stand til at evaluere dets analytiske værdi. Men helt konkret har begrebets åbenhed været produktivt i min undersøgelse af rytmiske forløb i Bjørns hverdag. Det har tilladt mig at være nysgerrig over for hans stemme og toneleje uden på forhånd at vide, hvad stemmen kunne fortælle mig. Rytme-perspektivet har ledt mig på sporet af noget uforløst og voldsomt i Bjørns liv, som til gengæld ikke har været let at formidle. Hvordan lytter man til et hus, og hvordan formidler man det man hører? Hvad angår åbenheden kan rytmebegrebet siges at have lighedspunkter med atmosfærebegrebet, som jeg har omtalt i kapitel 5. At beskæftige sig med begge disse begreber giver legitimitet til forskerens fornemmelser og medfører tillige udfordringer, hvad angår at reflektere forskerens subjektivitet. Tilbage til spørgsmålet, ja, så rummer rytmebegrebet muligheder for at skabe en relevant form for forståelse.

Med tanke på Elses overlevelsesstrategi giver begrebssætningen af et hverdagskropsligt filter god mening. Else sanser og fornemmer tilsyneladende ikke ulemperne ved sin lejlighed, i alt fald ikke på samme måde som jeg gør. Fænomenologiens forståelse af en kropsligt forankret min-hed synes konstruktiv. Hvad så med forsvarsdimensionen, som jeg har diskuteret karakteren og relevansen af? Det giver tilsvarende mening, at Else ureflekteret holder nogle omstændigheder på afstand. Men hun er dog opmærksom på ulemperne, så fuldstændig fortrængte er de ikke. Når andre tager emnet op, er Else med på, at lejligheden ikke længere passer til hendes behov. Elses refleksioner kan vel rummes inden for det, Leithäuser betegner som tematisering. Hvad angår Else synes ordet filter måske mere relevant, ikke mindst fordi det giver plads til den fænomenologiske forståelse. Forsvar rummer ydermere andre

konnotationer end filter, der giver tanker i retning af noget, der skal brydes ned eller noget, man skal komme igennem eller bagom, hvilket kan signalere et udefra-perspektiv på Else, anlagt fra en asymmetrisk relation, hvor noget er utvetydig godt. Jeg har som nævnt selv i afhandlingen et normativt udgangspunkt, men i professionelle sammenhænge kan det synes som et vanskeligt sted at placere sig. Hvordan defineres det gode. Som god livsstil? I denne sammenhæng er det afgørende at skabe plads til informanternes erfaringer og betydningstilskrivninger. For mig er der derfor gode grunde til analytisk at gå videre med betegnelsen filter, ikke mindst i en livsstilskontekst, hvor det gode er temmelig stramt defineret.

Modstandsbegrebet fremstår som vanskeligt at anvende. I min analyse af Lone, har jeg fat i hendes eksplicite og verbale modstand mod de særlige blikke, der hviler på hende, og jeg fremhæver den ambivalens, der indgår i vores indbyrdes situation. Men begreber har potentialer, der rækker ud over dette niveau, hvormed også det kropslige, spontane, kreative og forunderlige, der måske ikke kan sættes ord på, kan nås. Modstandsperspektivet ligger klar til en yderligere afprøvning.

Opsummerede har dette analysekapitel ført til konklusioner på to niveauer, eftersom det grundlæggende har fulgt to bevægelser. Jeg har konkluderet omkring særlige karakteristika ved hverdagslivets forandringsprocesser. I samme proces har jeg vist, at de analytiske perspektiver er anvendelige hvad angår at stille ind på hverdagslivets særlige frekvens. I kraft af analysens fund er det min konklusion, at de hverdagslivsteoretiske analytiske perspektiver rummer potentialer for fremtidig udforskning af hverdagslivet.





## 10. Livsstilsforandringer

Dette fjerde og sidste analysekapitel omhandler, hvorledes CHANGE og livsstilsperspektivet mødes med informanternes hverdagsliv. Analysens omdrejningspunkt er afhandlingens problemformulering, nemlig:

*Hvilke erfaringer gør informanterne sig med at ændre vaner gennem CHANGE interventionen, hvad angår kost, rygning og fysisk aktivitet?*

### Et spørgsmål med flere betydninger

Spørgsmålet synes umiddelbart enkelt, men viser sig at være åbent for fortolkninger. For hvorfra skal informanternes erfaringer anskues?

Spørgsmålet om informanternes erfaringer kan ud fra livsstilsperspektivet forstås som, hvad kom der ud af indsatsen og hvorfor? Formuleringen 'hvilke erfaringer' lægger i så fald op til en vurdering af, hvilke ændringer informanterne fortager i deres livsstil ud fra en kvantificerbar målestok, fx om et rygestop lykkedes. 'Hvilke erfaringer' lægger desuden op til en interesse for, hvilke forhold der har indflydelse på, om det lykkes at ændre adfærd. Var metoderne i CHANGE anvendelige, hvilke barrierer og hvilken motivation havde informanterne for at foretage livsstilsændringer ud fra forudsætningen om, at dette mål er det ubetinget rigtige.

Spørgsmålet om 'hvilke erfaringer' kan også forstås ud fra afhandlingens hverdagslivsperspektiv. I et hverdagslivsperspektiv forstås rygning, fysisk aktivitet og kost som vaner. Vaner er udtryk for at mennesker på meningsfuld vis forvalter en hverdag, der som følge af samfundsmæssige makroforhold er ulige, og hvoraf følger at nogle mennesker har begrænsede livsmuligheder. Rygevanen har helbredsmæssige konsekvenser for den fysiske krop, men det er for snævert alene at anskue rygning som en helbredsrisiko.

Analysens spørgsmål om hvilke erfaringer informanterne gjorde sig, har som vist forskellige betydninger, der er forankret to forskellige opfattelser af sundhed, der igen er forankret i forskellige videnskabelige paradigmer. Det der synes som et simpelt spørgsmål, er på denne baggrund at forstå som et spørgsmål, der kan have baggrund i to forskellige problemforståelser, og det er derfor forbundet med udfordringer at besvare det. På den ene side står en

biomedicinsk sundhedsforståelse og på den anden side en hverdagslivsorienteret sundhedsforståelse.

## **Analysestrategi og analytisk fremgangsmåde**

Dette analysekapitel repræsenterer det sidste trin i afhandlingens analysestrategi. Jeg trækker først og fremmest på de tidligere analysekapitlers pointer og inddrager i begrænset omfang ny empiri. Som nævnt i analysestrategien er to principper styrende i afhandlingens analyser, nemlig subjektorientering og graden af teoristyring. Hvad angår subjektorientering er jeg i nærværende analyse primært optaget af, hvilken indflydelse makrostrukturer og kulturelle forståelser af sundhed har for subjektet og dets hverdag. Dette skal ses i forhold til de indledende analysers fokus på subjektets intentioner. Hvad angår teoristyringen er denne analyse struktureret ud fra teoretiske blikke på sundhed, livsstil og hverdagsliv. Tilsvarende er de empirinære analyser nedtonet.

I dette analysekapitel er det, som i de foregående, det eksemplariske princip, der er styrende. Dette har som konsekvens, at mine konklusioner ikke skal betragtes som beskrivelse af kausale sammenhænge og repræsentative slutninger. De empiriske pointer tjener derimod til at anskueliggøre sammenhænge og dynamikker, der kan informere feltet. Hvilket vel og mærke sammenhænge og dynamikker, der skal forstås i forlængelse af afhandlingens teori grundlag.

## **Opbygning af analyse**

Jeg har valgt at reflektere over det indledende spørgsmål om informanternes erfaringer fra to sider. Jeg vil først se på spørgsmålet med mine fødder plantet i et CHANGE univers. Jeg omtaler baggrunden for CHANGE interventionen, de mål informanterne fra starten i samarbejde med deres coach formulerede, og hvad der kom ud af interventionen, forstået som evaluering af en kvantitativ målopfyldelse.

Dernæst ser jeg på informanternes betydningstilskrivning af de enkelte interventionsområder, rygning, kost og fysisk aktivitet. Med dette perspektiv reflekterer jeg over forhold, der både i et livsstilsperspektiv og i et hverdagslivsperspektiv synes vigtige, men af forskellige årsager. I CHANGE perspektivet er den individuelle betydningstilskrivning af livsstilsfaktorerne væsentlig, fordi den har indflydelse på, hvordan interventioner skal planlægges og på, hvorledes man kan motivere og lykkes med at skabe livsstilsforandringer. Ud fra et hverdagslivsperspektiv er den subjektive betydning af hverdagens vaner uom-

gængelig, og i dette perspektiv bliver det tydeligt, at enkelte vaner vanskeligt lader sig afgrænse fra menneskers øvrige liv.

Herefter flytter jeg min placering til hverdagslivsuniverset. Spørgsmålet er hvordan CHANGE møder hverdagslivet, formuleret som hvorledes er mødet mellem CHANGE og de hverdagslige bestræbelser, og hvorledes er mødet mellem CHANGE forståelse af forandring og af de forandringsprocesser, der ud fra et hverdagslivsperspektiv er karakteristiske for hverdagen.

Til slut samler jeg op og diskuterer spørgsmålet om, hvad vi da så skal gøre ved den sociale ulighed i sundhed, som den udspiller sig blandt informanterne i afhandlingens felt. Grundlaget for spørgsmålet er, at den ulige fordeling af sygdomsbyrden er et problem, men at spørgsmålet om, hvorledes adfærd kan ændres, er et forkert stillet spørgsmål.

For at belyse mødet mellem hverdagslivs- og CHANGE-universet ser jeg efter spor af den betydning, interventionen har som den kommer til syne i hverdagslivet – vel af mærke det udsnit af det levede hverdagsliv, jeg har haft adgang til. Disse spor kommer blandt andet til udtryk i informanternes relation til mig som udforsker af feltet. Jeg har tidligere i kapitel 3 reflekteret over min forskerrolle og over muligheder for at drage paralleller mellem min og coachens rolle. Også i denne del af analysen kan jeg lære af, at se på min egen relation til informanterne.

Afslutningsvist gør jeg mig, på baggrund af analysen, overvejelser omkring min embodimentorienterede metodologi, specielt med interesse for betydningen af mødet mellem to forskellige sundhedsopfattelser.

## CHANGE-universet

Jeg har flere gange tidligere omtalt baggrunden for CHANGE interventionen, og vil kort resumere her, uden eksplicit henvisning til tidligere angivne kilder. Problemet er en forkortet levetid blandt mennesker med en skizofrenidiagnose, hvis kvantitativt væsentligste årsag er hjertekarsygdomme. Antagelsen blandt initiativtagerne til CHANGE var, at det principielt måtte være muligt at reducere denne risiko ved livsstilsændringer, da dette i et vist omfang har været muligt for andre befolkningsgrupper. Der er ikke baggrund for at antage, at mennesker med skizofreni har en grundlæggende anderledes fysiologi end andre mennesker, og derfor må adfærdsændringer kunne føre til en reduceret risiko. Hypotesen var, at den rette indsats kunne gøre det muligt at opnå

dette mål. Andre interventioner havde som nævnt i indledningen haft et vist – om end beskedent - held hermed, og målet måtte derfor være at anvende den mest effektive indsats, og med henvisning til problemets udbredelse rette den mod alle i målgruppen, og ikke blot mod de 'motiverede' i særlige for formålet gunstige settings. Forskning havde ligeledes vist, at særlige barrierer var til stede for at opnå denne målsætning, barrierer som interventionen altså i sit design søgte at adressere.

## Målsætninger og udbytte

Jeg vil forfølge dette perspektiv ved at se på, hvilke mål informanterne i samarbejde med deres coach satte sig, og hvad der kom ud af interventionen set i forhold til disse mål. Min baggrund for at vurdere et kvantificerbart udbytte bygger på informanternes udsagn og på mine iagttagelser under feltarbejdet.

Fire informanter, Lone, Anne, Bjørn og Emil, udarbejdede sammen med deres coach målsætninger omkring alle relevante livsstilsområder i CHANGE, fraset at Anne og Lone ikke røg og derfor ikke havde et rygestop som målsætning. Det er ikke helt klart for mig, hvilke mål Bjarne og Else formulerede, men det er mit indtryk, at de fra interventionens begyndelse havde formulerede en vis åbenhed hvad angår alle relevante interventionsområder, dog fandt Else det hverken relevant eller muligt, at ændre vaner omkring fysisk aktivitet på grund af sine gigtsmerter.

Hvordan gik det så med målsætningerne?

Rygning: Bjarne, Emil og Bjørn forsøgte at holde op med at ryge, understøttet af forskellige former for rygestoppræparater og med støtte fra coachen. For Bjarne varede rygestoppet enkelte dage, hvorimod Bjørn og Emil var røgfri i længere perioder, af uger til måneders varighed. Else havde formuleret et mål om at reducere sit daglige brug af cigaretter, hvilket jeg vurderer ikke blev indfriet.

Kost: Samtlige informanter havde som mål at tabe sig. Anne, Emil og Bjørn udtrykte, at råd om sund kost, praktiske instruktioner i indkøb og madlavning, samt kostplaner var gavnlige i deres hverdag. Det er mit indtryk, at de i perioder gjorde anvendelse af disse råd, hvorimod Bjarne og Else gav udtryk for, at sådanne råd i praksis var vanskelige at følge. For Else var kostændringer i praksis ikke af stor interesse. Lone, der indledningsvist var interesseret i

kostråd, fandt retrospektivt ud af, at hun fra begyndelsen af CHANGE havde den viden, hun behøvede.

Fysisk aktivitet: Fraset Else havde alle informanter i udgangspunktet et mål om at øge omfanget af bevægelse og fysisk aktivitet. Aktiviteten fandt sted i en række forskellige sammenhænge og på en række forskellige måder. Gåture, løbeture og cykelture var i spil, foruden en række former for organiseret sport i ordinære idrætsforeninger eller i særlige tilbud for psykisk sårbare. Fitness i lokale centre blev ligeledes prøvet, ligesom hjemmetræningsprogrammer af forskellig karakter blev iværksat. Nogle informanter genoptog tidligere aktiviteter, og andre afprøvede nye former for bevægelse. Nogle aktiviteter foregik sammen med coachen og andre på egen hånd. Bjørn, Emil og Anne øgede i perioder deres fysiske aktivitetsniveau. Dette var ikke tilfældet for Bjarne, i hvert fald kun sporadisk. Lone fastholdt sine oprindelige aktiviteter, efter indledningsvist i en kort periode at have været mere fysisk aktiv.

Det er ikke mit indtryk at der var nogle af informanterne, der øgede deres aktivitetsniveau i et omfang og af en varighed, der kunne føre til målbar forbedring i konditionen.

Vægttab: Alle informanterne var optaget af at tabe sig, hvilket var et mål, der knyttede sig til såvel fysisk aktivitet som til kost. Rygestop er principielt også relateret til vægten (Nordentoft et al. 2012), men det var ikke et forhold, informanterne nævnte overfor mig og derfor vanskeligt at vurdere betydningen af. Anne og Lone fortalte, at de havde tabt sig i beskedent omfang i løbet af den periode, de deltog i CHANGE. Emil fortalte mig, at han tog lidt på i vægt, og Else og Bjarne synede som om det var tilfældet.

Opsummerende om udbyttet:

Fraset et muligt lille vægttab havde informanterne ikke opnået resultater og havde kun i meget beskedent omfang ændret deres livsstilsvaner ved interventionens slutning i forhold til ved dens begyndelse. Jeg har af gode grunde ikke kendskab til, hvordan det gik med Bjørns målsætninger ved CHANGE interventionens afslutning, da vi ikke havde kontakt på dette tidspunkt.

I termer af resultater var det således meget sparsomt, hvad informanterne havde opnået, hvilket svarer overens med de kvantitative opgørelser af resultaterne af interventionen.

## Betydningen af rygning, kost og fysisk aktivitet

I det følgende kommer jeg omkring den betydning, de enkelte elementer i CHANGE interventionen havde for informanterne, og afsnittet er derfor bygget op omkring disse elementer, rygning, kost, fysisk aktivitet og kropsvægt. I slutningen af afsnittet vil jeg samle op omkring informanternes betydningstilskrivninger i et hverdagslivsperspektiv.

Bjørn, Emil, Bjarne og Else oplevede alle, at rygning kunne være hjælpsom og behagelig. Som en strukturerende vane, som nydelse og som en vej til beroligelse og angstreduktion. For alle fire var rygning ligeledes i større eller mindre grad en belastning, for helbredet, for økonomien og hvad angik social anseelse. Dette stemmer overens med fund fra kvalitative interview undersøgelser (Nordentoft et al. 2012). Bjørn, Emil og Bjarne havde et stærkt ønske om at holde op med at ryge af de nævnte årsager. Det var forbundet med selvkritik og oplevelse af ikke at have kontrol med sig selv, når et rygestop ikke lykkedes. Især for Bjarne og Bjørns vedkommende var det en frustration, der bredte sig til andre dele af deres selvforståelse. Jeg fik indtryk af, at rygning endda, i en vis forstand, blev forbundet med skam eller en forventning om ringeagtelse, hvilket jeg blandt andet bygger på, at informanterne var meget tilbageholdende med at fortælle mig om de positive aspekter af at ryge. Ofte undskyldte informanterne, at de røg i mit selskab, eller spurgte om lov til trods for, at jeg opholdt mig i deres hjem. Else adskilte sig fra de øvrige informanter. Hun gav udtryk for, at rygning ikke var det store problem, og for ikke at anse omfanget og de negative helbredsmæssige konsekvenser af rygning som særlig betydningsfulde.

Fysisk aktivitet og bevægelse forholdt sig til alle hverdagslivets handlinger, samt tillige til ikke-handlinger, da stilstand som at ligge på sengen af CHANGE blev betragtet som inaktivitet. Fysisk aktivitet var bredt defineret, både som målrettet træning og som at tage trappen op til lejligheden på femte sal. Coachene anså det som vigtigt, hvis de skønnede det muligt, til aktiviteter, der kunne øge konditionen med henvisning til effekten på sygdomsrisiko.

For alle informanter, på nær Else, blev fysisk aktivitet og bevægelse eksplicit forbundet med signifikant 'positive' livserfaringer, der relaterede sig til forhold som sociale relationer, særligt betydningsfulde steder, kropsligt velbefindende og bedre kropsbevidsthed. I sagens natur er disse erfaringer mangeartede men af en betydning, der rakte udover den afgrænsede aktivitet og dens konkrete varighed. Alle trak på og blev motiveret af tidlige oplevelser af be-

vægelse som en meningsfuld og givende aktivitet. Bevægelse kunne dog også på mange måder være udfordrende på grund af træthed, mangel på struktur i hverdagen, angst for eller ubehag ved at gå ud eller ved at være sammen med andre, ulyst ved at præstere dårligere end tidligere eller optagethed af andre forhold i hverdagen. Også på dette punkt er der stor lighed med andre kvalitative studier (Nordentoft et al. 2012).

Sund kost blev af informanterne associeret til at få hverdagen til at fungere, at få 'rigtig' mad og ikke blot fastfood eller slik. Næringsmæssig sund kost blev forbundet med at være 'sund' og ikke mindst med at tabe sig. Bjarne relaterede ikke alene måltider med vægttab, men også med meningsfuldt samvær og oplevelse af egne kompetencer, og her var der ikke nødvendigvis tale om nærende kost. Emil satte pris på at tilberede og spise store mængder kød, hvilket han forbandt med fest, glæde og venner, men også med at gøre noget, han egentlig ikke burde. Slik, chips, sodavand og fastfood associeres også af de øvrige informanter til at gøre noget usundt og forkert. Bjarne og Else, der begge drak cola i store mængder, beklagede og undskyldte flere gange direkte og indirekte dette over for mig. For Bjarne var uregelmæssige måltider forbundet med frustration over, ikke at være i stand til at skabe struktur i hverdagen og tage vare på egne behov. For Lone og Anne var vaner omkring mad og slik knyttet til følelsesmæssige problemer som ringe selvværd og oplevelser af mangel på selvkontrol. Lone forbandt indtagelse af store mængder mad og slik med trøst, en følelse af tolerance overfor sig selv og med en form for hel-le for hverdagens problemer. Som det var tilfældet med rygning, bevægelse og fysisk aktivitet, blev kost altså forbundet med mangeartede betydningsfulde erfaringer, men var ikke mindst, på linje med rygning og måske i højere grad end det var tilfældet med bevægelse, forbundet med normative forståelser af at leve, eller netop ikke at leve et 'rigtigt' liv.

Vægttab blev forbundet med at være attraktiv som kvinde, som for Else og Anne, og med at være præsentabel eller i hvert fald upåfaldende, som for Bjarnes vedkommende. Vægttab blev ligeledes forbundet med at få sig selv og sin krop igen og med at blive som den pågældende var, før personen blev syg. Ønsket om vægttab var for flere en medvirkende årsag til et mål om at trappe ned eller ud af medicinsk behandling, hvilket var tilfældet for Emil og Anne. Vægttab blev associeret med muligheder for at præstere som tidligere, som det var tilfældet for Emil. Bjarne og Anne beskrev, at overvægt var en hindring for dagligdags bevægelser som at binde snørebånd og gå på trapper. Endelig var vægttab af betydning for at imødegå risiko for fysisk sygdom,



hvilket var tilfældet for Emil, der henkastet, og ikke mindst foranlediget af sin kone og coach, fortalte, at han var genetisk disponeret for sukkersyge. Vægtkontrol blev af Anne og Lone desuden forbundet med selvkontrol og selv-vurdering. Den rigtige vægt blev forbundet med et ideal om at være normal, og det omvendte gjorde sig i konsekvens heraf gældende.

## **Opsamling - betydningstilskrivning**

Når jeg ser på betydningen af aktiviteterne i CHANGE, fremstår det åbenlyst, at vaner omkring fysisk aktivitet, kost og rygning, hvad angår betydning, ikke kan adskilles fra det øvrige hverdagsliv. Livsstilens betydning lod sig ikke afgrænse til helbred og risiko – tværtimod. De enkelte livsstilsfaktorer havde subjektivt vidtforgrænsede betydninger, der relaterede sig til værdifulde og efterstræbelsværdige livserfaringer og til erfaringer med frustration og manglende evne til at påvirke eller kontrollere egen livssituation.

Livsstil blev generelt forbundet til efterstræbelsværdige idealer og til at gøre noget, der var samfundsmæssigt rigtigt og anerkendt, eller i modsætning her-til, til noget 'forkert' og ikke accepteret. Dermed blev de enkelte livsstilsaktivi-teter forbundet med informanternes identitetsfølelse og oplevelse af tilknytning til sociale sammenhænge i bred forstand.

I afhandlingens indledning brugte jeg en netmetafor til at illustrere, hvorledes forandringer af livsstil forbinder sig til en række forhold i menneskers hverdag, der forløber på mikro- og makroorienterede niveauer. Nettets tråde forbindes i knudepunkter, hvor forskellige aspekter af livet knyttes sammen. Jeg fremhævede min intention om ikke at lade mig fange i en enkelt knude i dette net men derimod fastholde helheden, også når jeg analytisk opholdt mig ved et knudepunkt. Ud fra dette perspektiv kan eksempelvis kostvaner ikke forstås uafhængig af hverdagslivets helhed. Else's vaner omkring mad må ses i sammenhæng med hendes køkkens beskaffenhed, med hendes lejlighed, hvor genstande optager alle tilgængelige flader, med hendes vanskeligheder ved at forcere trappen og komme op og ned fra 5 sal, og med den perifere betydning, hun tillægger mad i forhold til andre forhold i sit liv, for eksempel deltagelse i sociale aktiviteter. Hendes livshistorisk baserede præferencer adskilte sig desuden afgørende fra officielle anbefalinger. Grøntsager syntes således i et vist omfang at være betegnelse for noget fremmed og abstrakt. Else lagde ikke stor vægt på at spise sundt, ej heller optog måltider en stor plads i hendes hverdag. Kost som fænomen var ikke uden betydning for Else, men denne betydning dannes og må forstås i helheden af hendes hverdag.

Livsstilsvaners betydning, set i forhold til hverdagslivet som helhed, er emnet for de følgende afsnit.

## Hverdagslivsuniverset

Jeg placerer mig nu i det hverdagslivsunivers, jeg har præsenteret gennem afhandlingens øvrige kapitler, i en analyse af informanternes erfaringer med CHANGE. Det skal understreges, at analyserne ikke omhandler den enkelte coachs arbejde men de strategier og metoder, der lå bag dette arbejde.

### Livsstil og hverdagslige bestræbelser

Her opholder jeg mig ved forholdet mellem CHANGE interventionens forståelse af livsstils mål og afhandlingens forståelse af hverdagslige bestræbelser. Begge perspektiver er fremadrettede og peger i retning af en bedre sundhed, men i forskellige betydninger af dette ord.

I CHANGE opstillede informanterne specifikke livsstils mål i samarbejde med deres coach efter metoden motivationssamtalen, ifølge hvilken coach og deltager i fællesskab foretager en omhyggelige afdækning af sidstnævntes værdier, motivation og ambivalenser i forhold til fysisk aktivitet, rygning og kostændringer (Drivsholm og Madsen 2016). På den baggrund formuleres realistiske mål med personlig betydning og værdi.

I kapitel 6 har jeg defineret hverdagslige bestræbelser som en grundlæggende retning og intention i menneskers hverdagsliv. Bestræbelser er ikke mål, der kan evalueres og justeres, men en retning skabt i relation til livshistorie og livsomstændigheder. Bestræbelser er i denne definition af både bevidst og ikke-reflekteret karakter.

Spørgsmålet er, hvorledes disse to perspektiver på forandring konkret mødes i informanternes hverdag. Det korte svar er, at der i nogle tilfælde og på nogle måder var en modsætning mellem bestræbelser og livsstils mål, og i andre tilfælde åbnede målsætninger og især aktiviteterne i CHANGE for en bevægelse i retning af informantens bestræbelse.

Livsstils målene og coachens støtte til at foretage forandringer kunne opleves som meningsfulde og konstruktive. Det gælder for Emil, der søgte at genoptage sit engagement i en kajakklub med det erklærede formål, at opnå en bedre kondition og tabe sig, foruden at deltage i et fællesskab. At genoptage ka-

jakroningen havde en langt bredere og dybere betydning end konditionsforbedring og vægttab, omend disse mål var væsentlige for Emil.

Selv om Emil hverken fik en bedre kondition eller tabte sig, blev forløbet omkring at ro i en klub en del af en konstruktiv afklaringsproces, der angik hans livssituation i det hele taget, hvilket jeg har beskrevet under bestræbelsen 'at finde sine ben og komme videre'. Efter adskillige forsøg droppede Emil imidlertid kajakroningen til fordel for kanoroning i en klub, der ikke var præstationsorienteret, men stadig tilbød mulighed for at bevæge sig i naturen og deltage i et meningsfuldt fællesskab. Både kajak og kanoroning forbandt sig til kvaliteter som kropsvægt, kondition, præstation og samspil med et særligt fysisk og socialt miljø. Dog var kajakroning på konkurrenceniveau svært opnåeligt og svært frustrerende.

Alle disse kvaliteter var væsentlige i den proces, Emil var inde i hvad angår at reorganisere sit liv i overensstemmelse med hans eksisterende livssituation. CHANGE spillede en vigtig rolle i den proces. Coachen bidrog til at opmuntre Emil til at tage kontakt til en kajakklub, et initiativ der som nævnt var svært overkommeligt. Det er forståeligt, at Emil beskrev interventionen som 'genial' og som noget, han ønskede, han kunne fortsætte i.

CHANGE målene om konditionsforbedring og vægttab lagde sig op ad Emils ønsker, ønsker der havde mangeartede afstikkere som at være rask, være normal, være social, være sund, føle velvære og have fysisk overskud. Det snævre fokus på livsstil synes dog at kunne komplicere Emils reorganiseringsproces i kraft af livsstilmålenes normative karakter. Emil sloges netop med at acceptere sin nuværende situation, og her var andres forventninger om at leve op til gængse standarder for normalitet en udfordring.

For Anne havde målsætningen om at tabe sig tilsvarende en betydning, der rakte langt ud over kroppens størrelse og funktion. Som Emil var Anne optaget af at finde en ny platform og selvforståelse som følge af, at hun var ved at komme sig ovenpå flere år med psykose og tilbagetrækning. Jeg har tidligere beskrevet, hvorledes Anne måtte sætte sit mål om vægttab på pause i en vanskelig periode af sit liv. Hendes samarbejdet med coachen understøttede denne omformulering af hendes mål, og samarbejdet bidrog til, at hun opnåede accept og selvindsigt, der understøttede hendes bestræbelse på 'deltagelse i arbejdsmarkedsrettede fællesskaber'. Coachens støtte antager forskellig karakter, afhængig af om den betragtes fra et hverdagslivs- eller et livsstilsperspektiv. Fra et livsstilsperspektiv kan det forhold, at Anne sætter målet om vægttab på standby, forstås som et skridt i 'forandringencirklen', ifølge hvilken en forandringsproces ikke er lineær, men som noget iboende vil rumme både

frem- og tilbageskridt i bevægelsen henimod et mål. Disse skridt må støttes for at bevare motivationen. Fra et hverdagslivsperspektiv er det afgørende, at Anne finder 'sig selv' med eller uden vægttab. Spørgsmålet om, hvorvidt coachens indsats bidrog til Annes bestræbelse, var derfor afhængig af, hvorledes Anne formåede at forbinde sine subjektive erfaringer med samarbejdet med sin coach. Som Emil var Anne i stand til at gribe fat i de subjektivt konstruktive elementer af dette samarbejde.

Dette var ikke tilfældet for Bjørn. Hans livsstilmål havde, som det var tilfældet for Emil og Anne, vidt forgrenede betydninger. Bjørns mål om en bedre kondi og en slankere krop spillede sammen med hans ønske om, at komme ud af lejligheden, deltage i sociale fællesskaber og færdes i det nærliggende naturområde, hvilket knytter sig til bestræbelsen 'engagement i verden'. Bjørns indsats omkring livsstil var tillige motiveret af en intention om, at skabe sammenhæng og rytme i hverdagen, herunder sammenhænge mellem livserfaringer og sin nuværende livssituation.

Coachens støtte bidrog til, at Bjørn kom i gang med at bevæge sig og overvinde tidligere tiders dårlige erfaringer med livsstilsændringer. Det er mit indtryk, at Bjørns efterfølgende erfaringer med at tabe livsstilsændringerne på gulvet bekræftede hans tidligere erfaringer af det nyttesløse ved at forsøge. Set i lyset af afhandlingens teoretiske termer formåede Bjørn ikke at forbinde livsstilsperspektivet til sin intention om at skabe mening, rytme og sammenhæng. Præstationselementet og de kvantificerbare mål om vægttab, bedre kondition og rygestop kan ses som en komplicerende faktor i den henseende. Livsstilmålene var udfordrende, fordi de involverede radikale forandringer af Bjørns eksisterende vaner. Jeg anser dem tillige som at være udfordrende, fordi de var begrænsede set i forhold til Bjørns bestræbelser. I forlængelse af disse bestræbelser var samvær af lige så stor subjektiv værdi som en konditionsfremmende aktivitet. Da jeg mødte Bjørn, udviste han meget lidt optimisme hvad angår at få en bedre hverdag. Optimismen voksede i takt med, at Bjørn blev engageret i at foretage livsstilsændringer, og optimismen forbandt sig til mål om at skabe disse ændringer. Det er tilsvarende mit indtryk, at hans manglende succes med at indfri livsstilmålene ikke alene påvirkede hans tro på at kunne foretage livsstilsændringer i negativ retning, men tillige påvirkede hans generelle syn på fremtiden. I Bjørns erfaring ser jeg desuden en dobbeltthed. Bjørn vovede forsøget og mistede fodfæstet. Men i kraft af at han turde håbe og, foruden skuffelse, havde positive erfaringer med samarbejdet med coachen, har han mulighed for at trække på begge typer af erfaringer i fremtiden.

Opsummerede åbnede flere af de aktiviteter, der blev tilbudt i CHANGE regi, mulighedsrum i informanternes hverdag, hvor livsmulighederne på mange områder blev oplevet som begrænsede. Nogle informanter udnyttede disse mulighedsrum og knyttede dem til deres hverdagslige bestræbelser. For andre informanter var det vanskeligt at skabe denne forbindelse. Livsstilmålene var defineret på forhånd og opfordrede med deres snævre afgrænsning ikke til, at skabe forbindelser til informanternes hverdagslige bestræbelser. I den forstand udgjorde livsstilmålene en indsnævring af informanternes flerfacetterede fremtidsperspektiver.

## **Hverdagens forandringsprocesser**

I det følgende er min interesse fortsat informanternes erfaringer med CHANGE set fra et hverdagslivsperspektiv. Perspektivet er her forholdet mellem CHANGE interventionens overordnede tilgang til at skabe målfokuseret forandring på den ene side, og hverdagslivets grundlæggende uregerlighed, redigeringsfunktioner og intentionalitet på den anden side. Jeg har netop behandlet forholdet mellem livsstilmål og hverdagslige bestræbelser. Her vil jeg dreje denne synsvinkel ved at fokusere på interventionens form som princip. Interventionens form og indhold lader sig ikke adskille. Men jeg vil altså anlægge perspektivet anderledes, således at de eksemplariske nedslag, jeg foretager, belyses fra et forandringsperspektiv.

Konkret har jeg i analysen fokus på begrebsætninger som fastlåsning, vaner og hverdagskropsligt filter, der er hentet fra kapitel 8 og analysekapitel 9. CHANGE anvendte velbeskrevne principper i interventionen. Den grundlæggende form var en opsøgende og vedholdende tilgang, benævnt en assertiv metode, der var specielt begrundet i informanternes ofte vanskelige og omskiftelige livssituation, der udfordrede en stabil kontakt. Forandringer søgtes understøttet via metoderne motivationssamtalen, forandringscirklen og kognitiv terapeutiske principper, der alle har til mål at skabe og fastholde motivation og handling i retning af særligt definerede mål, i dette tilfælde livsstilsændringer (Nordentoft, Madsen & Drivsholm 2016). Den konkrete udformning af målene blev i overensstemmelse hermed foretaget sammen med deltageren, med den intention at indoptage og knytte forandringsprocessen til den pågældendes værdier og målsætninger, vel og mærke inden for den på forhånd fastsatte livsstilsramme.

Min konklusion på baggrund af det følgende er, at informanterne i vid udstrækning var og forblev åbne overfor professionelles indsats i en for fleres

vedkommende noget tilbagetrukne tilværelse. Nogle informanter anvendte dette tilbud som bidrag til subjektivt meningsfulde forandringsprocesser, andre syntes at fastholde eller endog at forstærke defensive håndteringsstrategier og redigeringsmekanismer. Paradoksalt nok var der ofte på en gang tale om åbninger og forsvar. Balancen herimellem syntes at falde forskelligt ud for de forskellige informanter.

Først til informanternes relative åbenhed overfor at have kontakt med professionelle. Den første præmis er, at alle overordnet set havde sagt ja til deltagelse. Både til at deltage i CHANGE og til at deltage i mit forskningsprojekt. Som nævnt indledningsvis drager jeg paralleller mellem coachenes og min kontakt med informanterne. Når informanterne giver samtykke til deltagelse i forskning, indebærer det langt fra en åbenhed i praksis. Både Bjørn og Lone frasagde sig som bekendt kontakten til mig undervejs i forløbet, omend de på forskellig vis gav udtryk for ambivalens omkring denne handling.

Bjørn og Elses ja til at indgå i begge forskningsprojekter er værd at opholde sig ved. Bjørn og jeg mødtes første gang på CHANGE kontor, fordi han syntes, hans lejlighed var for rodet. Jeg tolker dette som et livshistorisk set velbegrundet forbehold overfor at lukke en fremmed ind i hans liv. Vores næste aftale fandt sted i Bjørns hjem, og heraf læser jeg hans interesse for trods alt at vove at involvere sig. Elses interesse, både for CHANGE og for nærværende forskningsprojekt, var vanskelig at blive klog på. Måske havde hun en nysgerrighed, måske et ønske om social deltagelse, måske et håb om, at hun kunne få opbakning til egne 'projekter', eller, som hun selv svarede, da jeg spurgte hende, en hensigt om at bidrage til forskning, der kunne være til gavn for andre. Pointen for begge vedkommende er, at de med forbehold udviste en åbenhed overfor en form for 'intervention'.

Hvad så med CHANGE særlige interventionsform og ønske om målrettet at understøtte særlige forandringer?

Som netop omtalt bidrog CHANGE, på forskellig direkte og indirekte vis, til at understøtte væsentlige processer i Emil og Annes hverdag. Den assertive form, interventionen havde, blev hilst velkommen, og for begges vedkommende gav det tilsyneladende ikke problemer, at inkorporere coachens besøg i deres hverdag. Dette er i overensstemmelse med min oplevelse af imødekommenhed, og af begges evne til konstruktivt at udnytte min interesse. Både Emil og Anne havde erfaringer fra en tilsvarende tæt kontakt til psykiatrien, som de fandt hjælpsom og åben overfor deres egne problemforståelser. Begge

informanter kan desuden siges at have positive erfaringer med, at deres handlinger kan påvirke deres liv.

For Bjarne og Else var det vanskeligere, at knytte coachenes besøg til egne projekter og hverdags organisering. Bjarne havde et ønske om at holde op med at ryge, og rygning var samtidig en vane, der bidrog til hans håndtering af hverdagens uregerlighed. I Bjarnes omtale af sin motivation for at holde op med at ryge italesatte han ikke rygnings konstruktive, betydningsbærende karakter. I lighed med CHANGE fremhævede han, at rygning var farlig, og at nikotinafhængighed var den væsentligste barrierer for at holde op med at ryge. Begge forhold er ubetvivleligt rigtige. En øget forståelse hos Bjarne af, at rygning på flere måder bidrog positivt til, at få hans hverdagen til hænge sammen, ville dog sandsynligvis have styrket hans selvaccept efter de mislykkede rygestopforsøg. Som tidligere nævnt bebrejdede han i vid udstrækning sig selv for ikke at have lykkedes med dette forehavende. I Bjarnes tilfælde ser jeg risikoen for, at oplevelser af nederlag i forbindelse med mislykkede forsøg på at ændre vaner kan bidrage til fastlåsnings af en situation, han selv finder utilfredsstillende. Hermed ikke være sagt, at Bjarnes bestræbelser på forandring ikke skal understøttes. Heller ikke når det gælder rygning. Jeg vil dog fremhæve de potentialer, der er forbundet med at undersøge, italesætte og værditillægge de usagte og ikke-reflekterede mønstre, der ligger bag hverdagens vanemæssige handlinger, så som rygning.

CHANGE coachens motiverende metoder gjorde ikke det store indtryk på Else, hvilket kan forstås som udtryk for hendes livshistorisk erhvervede overlevelseshættestrategi. En overlevelseshættestrategi jeg tidligere kort har oversat til, at det, der ikke kan opnås, er ikke vigtigt. Teoretisk har jeg betegnet denne overlevelseshættestrategi som et hverdagskropslige filter, der beskytter mod for at mærke kroppens behov, hvis de er vanskeligt opnåelige eller udfordrer selvfølgelige forståelser af, hvad der er gunstigt. Det er min vurdering, at Elses hverdagskropslige filter stod i risiko for at blive forstærket som en følge af, at hun vedholdende blev opfordret til at foretage ændringer, så som at holde op med at ryge eller at spise grøntsager, hun hverken anså som betydningsfulde eller mulige. I løbet af interventionen kom Else ikke tættere på at tage vare på sine helbredsproblemer, som smerter og ringe lungefunktion, tværtimod registrerede jeg en forværring. Else var derimod åben for at handle og foretage forandringer omkring forhold, der havde subjektiv betydning for hende, også selv om de udfordrede hendes umiddelbare muligheder og kropslige kapacitet.

tet. Her kan jeg som eksempel nævne, at hun forcerede trapperne til 5. sal, når anledningen var deltagelse i socialt samvær.

Disse tendenser, her anskuet som hverdagskropsligt filter og fastlåsning, er ikke entydige. For både Bjarne og Else gælder, at de fastholdt åbenheden og interessen for professionelle initiativer. Else var glad for intensiveret hjemmehjælp, og Bjarne ønskede mere kontakt med personalet på bostedet. Han havde endvidere et ønske om at fastholde kontakten til livsstilscoachen efter interventionens formelle afslutning. Sat i forhold til spørgsmålet om CHANGE interventionens form og intention om at skabe forandring, udviser Else og Bjarne mere eller mindre direkte en ambivalens. De udtrykke et ønske om støtte til forandringer. Samtidig foretog de begge en tilbagetrækning, der kunne svække muligheden for at opnå subjektivt meningsfulde forandringer. Min pointe her er to forhold. Dels at det i et hverdagslivsperspektiv er konstruktivt, når professionelle fokuserer på informanternes bestræbelser, også når de ikke er identiske med livsstilmålene. Og dels potentialerne i at rette opmærksomhed på betydningen af hverdagens ikke-reflekterede kropslige praksis, og at lade denne betydning være retningsgiven som en værdifuld faktor i forandringsprocesser.

Opsummerende hvad angår forandringsprocesser vil jeg fremhæve variationen og dobbeltheden i informanternes erfaringer. Informanterne havde en mere eller mindre udtalt åbenhed for at tage imod andres tilbud om at involvere sig i deres liv. De signalerede ikke noget ønske om at forblive i en relativt social tilbagetrukket situation. For nogle informanternes vedkommende bidrog samarbejdet med coachen til at skabe forhåbning og tro på, at de kunne skabe subjektivt ønskede ændringer i fremtiden. Det gælder for eksempel for Anne og Emil. Overfor dette står, at CHANGE interventionens metoder i nogle tilfælde udviste en mangel på sensibilitet overfor hverdagens betingelser for forandring. De motiverende metoder rummer en tendens til at betragte dynamikker som fastlåsning, ustabilitet og uregerlighed som problematiske. Og som noget, der gennem de rette teknikker skal overvindes for at opnå livsstilmålene. Derved er der risiko for at overse de ressourcer, der er indeholdt i disse dynamikker. Håndteringsstrategier som vaner og tilbagetrækning kan også - når de umiddelbart synes uhensigtsmæssige - være konstruktive.



## Livsstilspektivet giver problemer

Jeg har diskuteret mødet mellem livsstilspektivet og hverdagslivsperspektivet med udgangspunkt i de hverdagslige bestræbelser og hverdagens forandringsprocesser. Jeg vil her, stadig med benene placeret i hverdagslivsuniverset, diskutere CHANGE i lyset af den problematisering af livsstilspektivet, jeg har fremlagt i kapitel 7.

Jeg vil indledningsvis fremhæve særlige præmisser for denne del af analysen. For det første havde CHANGE interventionen nok som mål at skabe livsstilsændringer, men der kan ikke sættes lighedstegn mellem et generelt livsstilspektiv og CHANGE. CHANGE interventionen fandt sted i en særlig kontekst, inden for en særlig tradition, og coachene havde særlige kompetencer og erfaringer, der havde indflydelse på deres prioriteringer og praksis. CHANGE interventionen må derfor analyseres konkret ud fra måden, hvorpå den kom til udtryk for informanterne i deres hverdagslige kontekst.

En anden præmis for diskussionen er, at generelle pointer, hvad angår retningen i sundhedsfremmende arbejde, ikke kan eftervises eller efterprøves i de eksemplariske nedslag, jeg foretager. Det vil eksempelvis ikke være meningsfuldt at vurdere, om CHANGE interventionen havde stigmatiserende konsekvenser, men måske nok om CHANGE interventionen havde negativ indflydelse på informanternes selvopfattelse. Tilsvarende er det ikke muligt med udgangspunkt i de empiriske nedslag hypotetisk at konkludere omkring, hvilken betydning andre former for sundhedsfremmende tiltag ville have haft. Derimod giver det mening at vurdere, om andre tilgange kunne være relevante set i forhold til informanternes bestræbelser.

Det jeg kan og vil gøre i det følgende er, at foretage nogle refleksioner ud fra et hverdagslivsperspektiv, inspireret af de hidtidige analyser og teorigennemgange.

Jeg vil forholde mig til tre centrale argumenter omkring livsstil, nemlig for det første: Når sundhed reduceres til livsstil, bliver andre indsatser og perspektiver af betydning for at skabelsen af et mere tilfredsstillende hverdagsliv skubbet i baggrunden.

For det andet: Livsstilsindsatser risikerer at skabe en boomerangeffekt, fordi kollektive problemer ikke kan løses individuelt. Manglende resultater kan derved føre til individuelle oplevelser af skuffelse og desillusion.

For det tredje: Målorientering mod særlige idealer som normalvægt eller god kondition indebærer en risiko for at skabe begrænsende og negative oplevelser.

Først mit *første* argument om, at livsstilsperspektivet risikerer at skubbe andre sundhedstiltag i baggrunden. Jeg har argumenteret for, at livsstilmålene i CHANGE, på nogle måder og i nogle tilfælde, kunne forbindes og tilpasses informanternes hverdagslige bestræbelser, mens de for andre informanter bidrog til, at andre forhold af subjektiv betydning blev overset. Især ikke-reflekterede vaner og kropslig praksis var i risiko for at glide i baggrunden. Med reference til informanternes hverdagslige bestræbelser kunne bredere sundhedsfremmende initiativer med fordel rette sig mod at styrke social deltagelse og netværksdannelse. Sådanne netværksdannelse kunne eksempelvis rettes mod at lave mad og spise sammen med andre. I forlængelse heraf synes informanternes præferencer hvad angår et godt måltid, at være væsentlige at medtænke, også hvis det konkret var på bekostning af de ernæringsmæssige forskrifter. Her med Else og Bjarne i tankerne.

CHANGE interventionen udelukker ikke sådanne initiativer. Men når intentionen er at fremme deltagerens livsstil, kan et mål om netværksdannelse risikere at blive betragtet som for uspecifikt, hvad angår en målbar helbredsgevinst.

Dernæst til mit *andet* argument om, at livsstilsindsatser risikerer at skabe en boomerangeffekt, fordi kollektive problemstillinger ikke lader sig løse af enkeltindivider. Jeg har vist, at informanternes vaner på mangfoldig vis er flettet sammen med en række faktorer, der ikke er individuelle. Her blandt andet med reference til køkkenfaciliteter, til samfundsmæssige forståelser af psykisk sygdom og til mulighederne på arbejdsmarkedet. Livsstilsændringer kan i dette perspektiv have svære odds, hvilket de manglende effekter af informanternes samarbejde med coachene kan ses som udtryk for. Selv omhyggelige og kvalificerede initiativer målrettet livsstilsændringer rummer, med henvisning til det strukturelle argument, en risiko for ikke at lykkes. Det kan dog ikke hermed afvises, at de i nogle tilfælde kan have effekt. Mine analyser viser, at nogle informanter oplevede betydelig frustration og desillusion, når de ikke lykkedes med at nå deres mål, mens andre ikke havde sådanne oplevelser. Der var ofte tale om sammensatte og ambivalente erfaringer.

En følge heraf er, at det forekommer konstruktivt at fokusere på forhold, der opleves subjektivt overkommelige og meningsfulde, og desuden at lade samarbejdet følge hverdagslivets snørklede veje. Her med en understregning af, at et samarbejde mellem informanter og professionelle omkring livsstilsændringer som vist kan erfares som både muligt og konstruktivt, samt som det modsatte.

Hvad angår spørgsmålet om boomerangeffekt i forbindelse med forsøg på livsstilsændringer, er det min vurdering, at der er en risiko for en boomerangeffekt ved indsatser rettet mod at understøtte ændringer i andres hverdag, og at livsstilsperspektivet rummer en særlig risiko herfor.

Og til mit *tredje* argument om, at en målorientering mod særlige idealer, så som normalvægt eller god kondition, indebærer en risiko for at skabe begrænsende og negative selvoplevelser.

Afhandlingens analyser har vist, at et normativt kropsideal, og menneskesyn generelt, har store og mangefaceterede betydninger for informanterne. Det har især betydning at fremstå upåfaldende, hvad angår fysisk fremtræden, konstitution og sundhedsadfærd, da oplevelser af at være afvigende er påtrængende og generende.

Kropsvægt blev af alle informanterne oplevet som et problem. Og helbredsmæssige skavanker blev oplevet som begrænsende for livsduelighed og livskvalitet. Målorientering omkring vægttab og andre livsstilmål relaterer sig både til fysisk kapacitet og mere indirekte til fordringer om at leve op til gængse normer og værdier. På baggrund af afhandlingens analyser og mit teoretiske udgangspunkt er det relevant at overveje, hvorledes disse problemstillinger bedst forstås og håndteres.

Godt helbred kan siges at være et uomtvisteligt gode. Men hvad et godt helbred præcist er, er vanskeligere at afgøre. Som følge af argumentationen i kapitel 7 forstår jeg kroppen som en kompliceret, ikke lineær samskabelse mellem kultur og natur. Dette medfører, at en sund krop ikke kan forstås som et objektivt fænomen. Perceptioner af egen krop er ikke neutrale, de må betragtes som kulturelt influerede. Omvendt kan den sunde, materielle krop ikke blot betragtes som en konstruktion. Fysiske skavanker, sygdom og risiko for tidlig død betragter jeg som seriøse og reelle problemstillinger af stor subjektiv betydning for hverdagslivet.

At leve op til normer bliver af informanterne betragtet som at være subjektivt vigtigt for hverdagslivet. Sådanne målsætninger om at leve op til idealforestillinger anskuer jeg som et tveægget sværd, der rejser spørgsmålet om normaliteten. For hvad er der i vejen med det særegne. Skal informanterne være mere velkommen på arbejdsmarkedet, hvis de er normalvægtige, og hvem skal definere, hvad der er normalt. Fordringer om god livsstil bidrager ikke alene til at undgå sygdom, men kan også på uhensigtsmæssig vis siges at bidrage til at opretholde særlige kulturelle forskrifter. Det viste sig, at være tilfældet for flere informanter, herunder for Lone og Anne, der begge havde et kompliceret forhold til deres kropsvægt. Forskrifter om det ideale kan føre til oplevelser af

utilstrækkelighed og af ikke at være anerkendt, hvilket også kan være tilfældet, hvis livsstilen er i top.

Disse refleksioner er en invitation til en opmærksomhed på, at 'god livsstil' bestemt ikke blot er et uafviseligt positivt mål, men dog også kan være et subjektivt relevant perspektiv. Som følge heraf anser jeg det som konstruktivt at udvise en ydmyg og undersøgende attitude, hvad angår målet for sundhedsfremme, i det konkrete samarbejde mellem de involverede.

Opsummerende om kritikken af livsstilsperspektivet set i forhold til et hverdagslivsperspektiv. Jeg har her argumenteret for, at livsstil som perspektiv i indsatser rettet mod mennesker, der er diagnosticeret med skizofreni, rummer nogle iboende problemer. Jeg mener, at der er grund til at overveje, hvorledes livsstilsperspektivet kan gentænkes, så det i højere grad imødekommer en intention om at skabe en mere tilfredsstillende hverdag. Her med den pointe, at en tilfredsstillende hverdag ikke behøver at være ensbetydende med at efterleve idealer om en god livsstil.

## Hvad skal vi da så gøre

Det spørgsmål, der rejser sig, er derfor: Hvis ikke livsstilsændringer er den centrale opgave, hvad kan så afhjælpe problemet med dårlig sundhed? Skal professionelle bare se til, mens de mennesker, de har til opgave at hjælpe, tager kilo efter kilo på i vægt, får stigende blodtryk eller hvor fedtindholdet i deres blod ligger over grænseværdierne?

Mit svar er, at der er tale om et forkert stillet spørgsmål, der tager udgangspunkt i den ene af de i indledningen nævnte, to problemforståelser. Nemlig en problemforståelse ifølge hvilken problemet er, at særlige former for individuel adfærd er helbredsskadelig. Overfor dette ønsker jeg at anføre, at problemet basalt set ikke er dårlig livsstil med ulighed i sygdomsforekomst som konsekvens. Problemet må omdefineres til at omhandle ulighed i livsmuligheder, herunder og som konsekvens heraf ulighed i sygdomsforekomst.

Denne formulering af problemet skaber andre målsætninger og perspektiver, der inkluderer et strukturelt niveau. Muligheden for at få psykiatrisk behandling med færrest mulige bivirkninger, krav om lige adgang til sundhedsvæsenet

og til arbejdsmarkedet, samt bekæmpelse af begrænsende forståelser af det anderledes.

Med min indledende understregning af nødvendigheden af et subjektperspektiv – både teoretisk og i praktisk arbejde – er et strukturelt perspektiv ikke tilstrækkeligt. Når opgaven formuleres som en udvidelse af livsmuligheder, gøder det grunden for indsatser, der prioriterer at understøtte menneskers hverdagslige bestræbelser samt de sociale forandringer, disse bestræbelser peger i retning af. Denne opgave omhandler i vid udstrækning et helt konkret og hverdagsligt niveau

I afhandlingens afsluttende konklusion vil jeg vende tilbage til perspektivet om udvidelse af informanternes livsmuligheder og til, hvilke implikationer et sådan perspektiv kan have for forandringer i hverdagslivet.

## Metodologiske refleksioner

Det kan synes både radikalt og paradoksalt, at jeg på en gang har en intention om at skabe dialog mellem forskellige forståelser af sundhed, og på den anden side betegner de to perspektiver på emnet som forskellige universer. Baggrunden er, at jeg i min skriveproces har erfaret, at det ene perspektiv billedligt talt har en tendens til at skubbe det andet til side. Når jeg søgte at analysere informanternes erfaringer med interventionen, kom jeg ikke-intenderet til enten til at forstå disse erfaringer, som var jeg en del af CHANGE eller modsat, som en kritiker uden føling med problemstillingerne i den virkelige verden.

Jeg tillægger disse vanskeligheder en betydning, der rækker videre end min skriveproces, og de knytter sig til to forskellige problemforståelser i sundhedsfeltet.

De to problemforståelsers forankring i forskellige videnskabelige paradigmer medfører let, at informanternes erfaringer oversættes til forskellige 'sprog'. En konkret indvendig mod et hverdagslivsperspektiv på sundhed kunne fx være, om det er relevant at lægge vægt på rygevaners subjektivt meningsbærende karakter, når rygning har betydning for menneskers liv og død. En indvendig mod et CHANGE perspektiv kunne være, om det er legitimt, at forstå rygning som en af de vigtigste enkeltfaktorer hvad angår risikoen for tidlig død, med tanke på, at menneskers handlinger har sammenvævede og komplekse årsager.

Som jeg har argumenteret for, anser jeg begge indfaldsvinkler som legitime, omend de isoleret set rummer begrænsninger. I denne sammenhæng ønsker jeg at understrege, at afhandlingens perspektiv er hverdagslivet, hvilket er et perspektiv, der er underbelyst og på væsentlige måder kan bidrage til en form for samfundsmæssig 'grundforskning' i menneskers liv.

Jeg er på forskellig vis knyttet til begge sundhedsparadigmer. Som nævnt i indledningen har forskningsprojektet en dobbeltforankring på Forskningsenheden under Psykiatrisk Center København, samt på Center for Sundhedsfremme på RUC.

Jeg har i en årrække været ansat i OPUS, der er forankret i behandlingspsykiatrien, hvor det tilstræbes, at behandlingsmetoderne i vidst mulig omfang er evidensbårne. Behandlingen er, ikke mindst i lighed med andre dele af sygehuvsvænet, i stadig højere grad tilrettelagt ud fra særlige styringsrationaler.

Min kontakt med patienterne og dermed min forståelse af deres liv var derfor præget af dette grundlæggende positivistiske udgangspunkt.

Afhandlingens videnskabelige forankring er at finde i en kritisk samfundsvidenskabelig tradition, hvor jeg blandt andet trækker på min uddannelsesmæssige baggrund, dels som psykomotorisk terapeut, dels som master i voksenuddannelse, og desuden på supplerende fag på kandidatniveau. Her er grunden lagt til et kritisk blik på de selvfølgelig sundhedsforståelser, der er styrende i psykiatrisk praksis.

## **Embodimentorienteret medotologi**

Og hvad har det så med en embodimentorienteret metodologi at gøre? Projektets forankring har at gøre med, hvorledes jeg med min subjektivitet har indgået i processen. De erfaringer, jeg har kastet ind, er ikke kun rationelle, som jeg har præsenteret dem her, men i høj grad præget af det jeg hos informanterne har defineret som meningsfuld og vidende praksis, en tilgang til verden præget af ikke-reflekterede selvfølgeligheder og af et hverdagskropsligt filter. På dette niveau har mine mangeartede erfaringer ydet stor indflydelse på mine analyser og konklusioner.

På et eksplicit metodologisk niveau har der været tale om en strid som katalysator for refleksion. Hvordan skal mennesket, kroppen og sundhed forstås, og hvordan udforskes selvsamme? Hvordan kan jeg på en gang forstå mennesket som det individ, professionelle møder, og som et subjekt?

I den kvantitative del af CHANGE forskningen er interventionsdeltagerne individer med en adfærd, der kan aflæses i et målbart outcome og en intervention, der er standardiseret og velbeskrevet. Her vil jeg anføre, at kvalitativ forskning i stigende grad anvendes og anerkendes i psykiatrisk forskning, men generelt med et andet teoretisk grundlag end det, denne afhandling repræsenterer. Min tilknytning til psykiatrisk tænkning har nødvendiggjort, at jeg har ekspliciteret mit eget standpunkt, hvor mennesker som bekendt er at forstå som socialiserede, kropslige subjekter. Det menneske, den professionelle møder, er altså ikke at forstå som et individ, men som et kropsligt subjekt, hvilket åbner for andre forståelser af dette møde.

For at vende tilbage til udgangspunktet involveres begge problemforståelser og vidensparadigmer i forhold til sundhed i dette kapitel. Det er denne udfordring, jeg har søgt imødekommet ved at lave en eksplicit adskillelse mellem grundlagsforståelser, med den hensigt at efterfølgende at lade dem reflektere hinanden. Jeg har søgt at etablere en sådan dialog med udgangspunkt i afhandlingens erkendelsesinteresse.

# 11. Metodologisk konklusion

Jeg vil samle op på de metodologiske og metodiske afprøvninger, refleksioner og udviklinger, jeg gennem forskningsprocessen har foretaget. Jeg har fremstillet mine metodologiske refleksioner som brikker i et puslespil, og det er dette puslespil, jeg her vil sammenfatte. Kapitlet er en konklusion, der sammenfatter mit metodologiske standpunkt, og herfra reflekterer jeg over mine erfaringer med at anvende dette metodologiske udgangspunkt i mine analyser. Konklusionen omhandler altså en opsummering af 'brikkerne til puslespillet' og mine erfaringer med at anvende disse brikker, hvad angår at skabe viden om afhandlingens vidensinteresse.

Afslutningsvist overvejer jeg perspektiverende, hvorledes jeg kan bruge mine metodologiske erfaringer i fremtidig udforskning af hverdagslivet. Hvad er den her anvendte embodimentorienterede metodologi og de anvendte metoders styrker, og hvilke aspekter jeg er blevet nysgerrig efter at forfølge, afklare og præcisere. Som led i denne proces vælger jeg at bruge betegnelsen 'sensorisk etnografi' som overskrift for mine metodologiske konklusioner og fremadrettede interesse.

## **Baggrunden for min metodologiske nysgerrighed**

Afhandlingens oprindelige problemstilling omhandlede informanternes bevægelsesvaner, kropsbrug og kropslige erfaringer, set i forhold til CHANGE interventionens målsætning om at øge deres fysiske aktivitetsniveau. Relativ hurtigt fandt jeg dog denne problemstilling uklar, i en erkendelse af at bevægelser og kropssansninger ikke lader sig afgrænse til særlige typer af idræt og fysiske aktiviteter. Tværtimod rummer alle erfaringer og hverdagshandlinger fra mit perspektiv et kropsligt aspekt. Det kropslige måtte som en følge deraf snarere anskues som et aspekt af eller et perspektiv på alle hverdagens vanemæssige handlinger, set i forhold til de tre livsstilsmål i CHANGE.

Denne erkendelse førte mig til en opmærksomhed på principielle udfordringer ved at udforske kropsligheden, og på hvorledes jeg kunne medtænke det kropslige og ikke-reflekterede dimensioner af både mine og informanternes erfaringer. Vel og mærke som produktive, snarere end som forhindringer for at skabe forståelse. Hermed omhandlede mit projekt to sammenhængende problemstillinger, en metodologisk og en orienteret mod afhandlingens problemformulering, hvilket i afhandlingens skriftlige form har materialiseret sig



som de grønne og de hvide sider. Jeg vil her konkludere på den metodologiske problemstilling og efterfølgende på afhandlingens problemstilling.

## **Fra embodimentorientering til sensorisk etnografi**

Da embodiment er et væsentligt perspektiv i både kropsfænomenologien og i en psycho-societal forskningstradition, formulerede jeg min metodologiske interesse som udvikling af en embodimentorienteret metodologi.

Nu, hvor skriveprocessen er ved at være afsluttet, vil jeg på baggrund af et tilbageblik på denne proces reformulere min metodologiske interesse. Det er en reformulering, der både har en retrospektiv og en fremadrettet betydning.

Det, jeg har betegnet som en embodimentorienteret metodologi, reformulerer jeg her i afhandlingens konklusion til betegnelsen sensorisk etnografi.

Jeg har lånt betegnelsen sensorisk etnografi fra antropologen Sarah Pink, som jeg flere steder i afhandlingen har fremhævet som en central inspirationskilde. Hendes begreber og forståelser har jeg anvendt som en form for skabeloner eller figurer, jeg har kunnet 'tænke med' og organisere mine tanker omkring. Betegnelsen sensoriske etnografi har flere styrker. Med denne overskrift linker jeg mig til eksisterende metodologisk udforskning og udvikling på tværs af videnskabelige traditioner som antropologi, sociologi og human geografi. Sensorisk etnografi signalerer en åbning, der rækker ud over det teorigrundlag, jeg her er gået i dybden med, og betegnelsen giver mig samtidig muligheder for at bygge videre på dette grundlag. Sensorisk etnografi taler desuden til mig, fordi den kommunikerer klart. Der er tale om noget sensorisk og noget etnografisk, hvilket i modsætning til embodimentorientering er til at forstå for de fleste, omend begreberne kun giver mening når de præciseres og defineres.

Når jeg fremhæver, at sensorisk etnografi i et retrospektivt perspektiv er en produktiv betegnelse for min metodologi og metoder, er det fordi sensorisk etnografi i Pinks version omhandler en række af de centrale problemstillinger, jeg har været optaget af. Sensorisk etnografi er dækkende som overskrift for den analytiske proces og metodologiske udvikling, afhandlingen afspejler, og er samtidig en åbning og invitation til videreudvikling. Betegnelsen giver derfor både rum og inspiration til at fortsætte den metodologiske udforskning og udvikling, jeg her har påbegyndt. Det puslespil, jeg i denne konklusion ønsker at præcisere og samle, er med ovenstående in mente puslespillet til en sensorisk etnografi med den tilføjelse, at brikkerne er vokset ud af afhandlingens teorigrundlag.

Med henblik på at fremme læsevenligheden vil jeg i teksten følge afhandlingens opbygning, og skridt for skridt samle refleksioner af metodologisk karakter, som jeg har gjort mig gennem forskningsprocessen, som disse er beskrevet i de enkelte kapitler.

Jeg har tidligt i afhandlingen rejst spørgsmålet om, hvad jeg kan vide om informanternes erfaringer, og hvordan jeg kan tilvejebringe denne viden. Disse spørgsmål vil jeg gennem kapitlet vende tilbage til.

Jeg tilstræber en logisk fremstilling, hvor pointerne er organiseret, så de præsenteres med en fortløbende sammenhæng. Processen har i praksis været mindre velordnet og har gjort mange krøller undervejs. Som oftest er 'virkeligheden' mere kaotisk end den fremstilles.

## **Hvad vil jeg vide noget om**

Udgangspunktet for min metodologiske udforskning var min vidensinteresse og deraf spørgsmålet om, hvilke metoder jeg skulle anvende for at belyse denne interesse. Med vidensinteresse tænker jeg ikke blot på mine forskningsspørgsmål, men snarere på den interesse og den form for viden, der lå bag spørgsmålene. Mine problemformulering drejer sig om, hvilke erfaringer mennesker med en skizofreni diagnose gør sig med at ændre deres vaner omkring kost, rygning og fysisk aktivitet, i forbindelse med deres deltagelse i en særlig tilrettelagt intervention. Bag dette spørgsmål ligger en interesse for hverdagens betydningsmættede og selvfølgelig vaner, der rummer kropslige og usagte aspekter. Disse aspekter er, som jeg har argumenteret for gennem afhandlingen, at forstå som subjektive og ikke individuelle. Hverdagslivsperspektivet og vanebegrebet rummer i denne forståelse interaktioner på flere planer. Interaktioner mellem mennesker i relation til den kontekst, de indgår i, og i kraft heraf interaktioner, der både kan forstås i et mikro- og makroperspektiv.

## **Embodimentorienteret metodologi**

Denne vidensinteresse stiller særlige metodologiske og metodiske fordringer. Jeg kunne på forhånd afvise det som tilstrækkeligt blot at spørge mine informanter om deres erfaringer, vaner og præferencer. Med en sådan metode ville jeg kun i amputeret form få indsigt i det usagte og selvfølgelig. Feltarbejde syntes selvskrevet, men på hvilken måde feltarbejde. Jeg stod overfor det spørgsmål, jeg i afhandlingen har formuleret som, hvad jeg overhovedet kan

vide om, hvorledes informanterne erfarer verden. Sammenhængende med spørgsmålet om, hvad jeg kan vide, rejses spørgsmålet om, hvordan jeg kan tilvejebringe en sådan sammensat viden. Hermed var min metodologiske og metodiske interesse formuleret.

Gennem deltagelsen i informanternes hverdag, med andre ord gennem feltarbejdet, gennem udarbejdelse af feltnoter, gennem fortløbende tolkningsprocesser, og i den senere fase gennem analyser, der gradvis fik en skriftlig form, kredsede jeg omkring spørgsmålene om, hvad jeg kan vide, og hvordan jeg kan komme til at vide.

Refleksioner og teorilæsninger tydeliggjorde, at jeg ikke kunne få en direkte viden om informanternes erfaringer og oplevelser, men at jeg kunne skabe en *vis* indsigt, gennem samtaler, samvær, deltagelse, interaktion og refleksion. Disse analytiske processer skabte med Pink grundlag for at etablere en kreativ korrespondance mellem mine egne og informanternes erfaringer. Viden skabes mellem nogen, der har særlige karakteristika. Teoretisk udtrykt skabes viden mellem subjekter, der er situeret i særlige kontekster, og med særlige positioneringer og med særlige hverdagslige og teoretiske forståelser. En teoretisk forståelse af subjektet blev som følge deraf betydningsfuld. I første omgang naturligvis hvorledes jeg konkret skulle forstå informanterne og deres hverdagsliv. Ud fra et metodologisk perspektiv desuden, hvorledes jeg skulle forstå min egen rolle og subjektivitet.

## Det kropslige subjekt

Spørgsmålet om subjektiviteten blev dermed rejst, hvilket førte mig gennem en langstrakt teoretisk proces. Jeg inddrog en socialisationsteoretisk og en fænomenologisk tradition, der begge omhandlede centrale spørgsmål i relation til min vidensinteresse, som forholdet mellem den enkelte og det sociale, hverdagens selvfølgeligheder, menneskers betydningstilskrivninger og underliggende dynamiske processer. Det var min grundantagelse, at de to teoritraditioner kunne supplere hinanden gensidigt. Den ene retning havde styrker, hvor den anden var mindre eksplicit, og begge kredsede om kropsligheden som et kerneaspekt af subjektiviteten.

Jeg formulerede konkluderende et bud på en subjektforståelse, kondenseret i termen det kropslige subjekt. Kort opsummeret mener jeg med denne term, at mennesket på en gang og uundgåeligt er unikt og socialt, og at den sansende krop udgør grundlaget for at forbinde sig til, erkende og fungere i verden.

Mennesket er noget og vil noget, men er ikke frit, uafhængigt og viljestyret, og dets orientering er under indflydelse af ikke-reflekterede processer.

Begrebssætningen af det kropslige subjekt gjorde mig klogere, hvad angår spørgsmålet om, hvad jeg kan vide om, hvorledes informanterne erfarer verden, eftersom jeg kom tættere på, hvorledes jeg teoretisk kunne anskue disse mennesker. Hverdagslige erfaringer og vaner trækker på noget, der ikke er reflekteret. I socialisationsteorien betegnet som ubevidst og førbevidst, og i fænomenologien som noget prærefleksivt forankret i kropsskemaet. I min teoretiske forståelse samlet under betegnelsen ikke-reflekteret. Den viden, jeg eftersøgte, måtte foruden en verbal og eksplicit form, kommunikeres gennem sanselige og kropslige interaktioner. Erfaringer med hverdagen må søges forstået gennem interaktioner på alle niveauer, sproglige, kropslige og intuitive.

Det kropslige subjekt er at betragte som den første puslespilsbrik til min metodologisk forståelse.

## **Kontekst**

Med det kropslige subjekt som udgangspunkt vender jeg tilbage til spørgsmålet om, hvordan jeg kan tilvejebringe viden om informanternes hverdagsliv.

Som nævnt har interaktioner – i socialisationsteorien benævnt som interaktionsformer og det sceniske, og i kropsfænomenologien som intersubjektiviteten – en væsentlig plads i min opfattelse af vidensdannelse. Forståelse skabes i det intersubjektive og relationelle, og interaktioner finder altid sted, hvilket er tilfældet både i teoretisk og i lavpraktisk forstand. Menneskers kropslige tilstedeværelse sker i relation til nogen og noget. I kraft af at interaktioner finder sted, er de knyttet til tid, sted og rum. Menneskers hverdagsliv, vaner og erfaringer er med andre ord situeret i en kontekst. Relateret til afhandlingens vidensinteresse søger jeg viden om informanternes erfaringer, der er dannet i og må forstås i relation til deres hverdagslige kontekst.

Som jeg har lagt op til, er konteksten at forstå som sammensat, og jeg havde behov at klargøre denne sammensathed og dens konsekvenser. Jeg er her inspireret af Pinks begreb emplacement. Ifølge dette er et forskningsfelts beboere embodiede ligesom etnografen er det. Viden skabes gennem disse embodiede subjekters deltagelse i 'places'. Emplacement rummer kompleksiteten af det materielle, sociale og kulturelle, herunder menneskers positionering og

magtrelationer. En væsentlig pointe er, at emplacement er et analytisk perspektiv, som forskeren etablerer. Og som konsekvens heraf at den viden, der skabes i kraft af dette perspektiv, er situeret og bevægelig.

Jeg har anvendt begrebet emplacement som en figur eller skabelon til at tænke med, snarere end jeg har brugt begrebet direkte i Pinks forståelse. Jeg fastholder afhandlingens generelle teorigrundlag og har som konsekvens heraf omdøbt place til kontekst.

Jeg udfolder og præciserer afhandlingens teoretiske kontekstforståelse med inspiration fra flere sider. Foruden Pink trækker jeg på Hastrup og hendes forståelse af viden som erfaret via deltagelse i komplekse praksissammenhænge, jeg inddrager Pallasma og hans interesse for mødet mellem det subjektivt sanselige og de fysiske omgivelser, og jeg inddrager Rasmussens påpegning af atmosfære som noget, der finder sted i tilknytning til særlige fysiske steder.

For de nævnte gælder, at konteksten består af og erfares gennem menneskers levede tilstedeværelse og praksis. Viden om mennesker og deres situering i en livssammenhæng skabes gennem etnografens kropslige og sanselige deltagelse.

Jeg tilføjer hertil, at viden i min metodologiske forståelse er situeret og bevægelig, men ikke uendeligt bevægelig. Viden dannes på grundlag af subjekters erfaringer, og disse erfaringer dannes i relation til en kontekst, der har særlige og konsistente karakteristika. Med afhandlingens teoretiske ballast findes der en social virkelighed, og mennesker har en unik historie i relation til denne virkelighed, hvilket har en betydning for deres hverdag, og for den måde de aktuelt og fremadrettet håndterer og lever deres liv. I relation til afhandlingens felt er der en række håndfaste forhold, der har betydning for sundhed og helbred. Hvorledes disse forhold subjektivt erfares, ligger ikke fast, omend erfaringernes indhold heller ikke er vilkårlig.

Den beskrevne kontekstforståelse er at betragte som endnu en puslespilsbrik til mit metodologiske puslespil.

## **Levede erfaringer**

Jeg har formuleret puslespilsbrikkerne, det kropslige subjekt og konteksten, og kommer her omkring, hvorledes mennesker erfarer denne kontekst.

Jeg har i det ovenstående omtalt, at den form for viden, afhandlingen repræsenterer, er situeret og ikke-statisk. Viden om hverdagslivet formidler erfaringer, og erfaringer antager forskellige former. Med henvisning til Lorenzer, Stern og Merleau-Ponty er der sider af menneskers oplevelser, der vanskeligt lader sig erfare og beskrive med ord. Med Lorenzer vil nogle oplevelser gennem sproget frakobles forbindelsen til det sanselige-symbolske betydningssystem. Med Stern er sproget en kile, der skydes ind mellem den verbale og den nonverbale oplevelsesform, præget af vitalitetsaffekterne. Med Merleau-Ponty er det ikke muligt kognitivt at erfare og italesætte den prærefleksive vanemæssige kundskab, der udtrykkes i kroppens bevægelser og væren. Atmosfære, stemninger og stemthed erfares og gengives vanskeligt med begreber. Kort sagt findes barrierer mod at erfare oplevelsernes helhed, og en sproglig formidling af en sådan helhed er yderligere begrænset. Med Negt og Juul Jensen er erfaringer noget der gøres, og ikke alt mennesker oplever, bliver erfaret. Erfaringer er ikke at forstå som et 1:1 forhold, som blot er et spejlbillede af handlinger, der finder sted.

Jeg må betragte mig selv som et kropsligt erfarende, situeret subjekt, der ønsker at erkende og formidle viden om menneskers hverdagsliv.

Denne forståelse af erfaringsdannelse tager jeg med mig som endnu en brik til det metodologiske puslespil.

## **Umiddelbar og sanselig viden**

Denne erfaringsforståelse udgør nødvendigvis en udfordring i vidensproduktion. Med dette in mente bevæger jeg mig hen mod et mere konkret analytisk perspektiv, der omhandler hvorledes jeg kan anvende disse metaforståelser i mine analyser. Eller med reference til de spørgsmål, jeg har fremhævet i kapitlets indledning, hvordan jeg kan tilvejebringe viden om informanternes erfaringer.

Når erfaringer ikke kan betragtes i forholdet 1:1, udgør de en udfordring, eftersom jeg har til hensigt netop at udforske informanternes erfaringer med at ændre vaner. Jeg forstår dette som et vilkår i hverdagslivsforskning, men dog som et vilkår jeg kan forholde mig til på forskellige måder.

Jeg har i mine analyser tilstræbt, trods de nævnte begrænsninger, at give plads og bidrage til at kommunikere stemninger, sansemættede billeder og beskrivelser af associativ karakter. Som beskrevet skabes sådanne stemninger i kontekstuelle interaktioner, hvor jeg inddrager min egen kropslige subjektivitet.

Jeg trækker på min tilstedeværelse under feltarbejdet og mine subjektive erfaringer hermed. Så vidt det var mig muligt, søgte jeg at lugte, røre, fornemme og indprente mig flest mulige detaljer med den indbyggede modsætning, at jeg desuden tilstræbte en ikkefokuseret tilstedeværelse. Måden, jeg var tilstede på, var derfor tilstræbt af varierende karakter og med et strategisk eller åbent fokus. Det skærpede min sansning af situationen, umiddelbart efter et besøg at genkalde mig de indtryk og fornemmelser, jeg netop havde gjort mig gennem feltnoteskrivning med en eksplicit interesse for mine sansninger og fornemmelser.

I nogle af analyserne har jeg tilstræbt ikke at 'oversætte' eller forklare de indtryk, jeg i første omgang har gjort mig og siden har formidlet gennem tekst. Jeg har derigennem søgt at formidle sider af erfaring, der ved en strammere tekstbearbejdning og tolkning ville forsvinde. Denne skrivestil er at finde i hverdagsportrætterne. Jeg har desuden ladet denne form for tekst indgå i de senere analysekapitler, men her som grundlag for en strammere kognitiv og sproglig fortolkning og formidlingsform.

Det kan synes som en modsætning at søge at formidle det kropslige, der ikke lader sig udtrykke med ord, gennem – ja, netop ord. Det er som beskrevet min forståelse, at sproget udgør en begrænsning i den henseende. Andre former for forskning ville have andre potentialer, hvad angår fornemmelse for og formidling af det sanselige. Dog vil jeg fremhæve, at ord også kan noget i den sammenhæng, og her kan detaljerede, stemningsmættede beskrivelser bidrage.

Jeg medbringer de detaljerede beskrivelser af hverdagslivet som en fjerde brik i puslespillet, der har et potentiale for at formidle erfaringernes sanselige og stemningsmættede dimensioner.

## **Kontekst og scene**

I den føromtalte indkredsning af konteksten har jeg fremhævet kompleksiteten. Denne kompleksitet har jeg ønsket at tage med mig i analyser af informanternes konkrete hverdagsliv. Dette har jeg gjort gennem udarbejdelsen af sceniske beskrivelser. De sceniske beskrivelser skal som analysemetode forstås som en operationalisering af det kontekstuelle, og bidrager i lighed med de detaljemættede beskrivelser til at tilvejebringe viden om informanternes erfaringer.

Gennem de sceniske beskrivelser har jeg søgt at håndtere det komplekse og trække det ned på jorden til hverdagens konkrete livssammenhænge. Dette har jeg gjort ved at fremstille øjeblikksbeskrivelser, og ved at relatere disse beskrivelser til andre aspekter af informanternes liv.

I kraft af de sceniske beskrivelser har jeg foretaget nogle valg. Jeg har i den skriftlige fremstilling bevidst prioriteret nogle dele af kontekstens elementer velvidende, at andre aspekter derved blev underbelyst. I nogle sceniske beskrivelser har jeg haft opmærksomhed på lydindtryk, i andre på interaktioner mellem informant og de materielle omgivelser, på kropsbevægelser eller på relationen mellem informanten og mig selv. En sådan systematik er udtryk for en afsøgning af muligheder. Hvilke muligheder for forståelse kunne det for eksempel give, at rette særlig opmærksomhed mod lyde eller kropsbevægelser.

De situationer, der danner baggrund for de sceniske beskrivelser, er valgt ud fra princippet om 'provokation'. Her ikke i en direkte psycho-societal forståelse af ordet, men som en udvælgelse efter et princip om at fokusere på det, der overrasker, forstyrrer eller vækker opmærksomhed. En sådan opmærksomhed kan opstå på baggrund af en følelsesmæssig respons hos mig selv eller andre personer, jeg deler mine analyser med. Valget er andre steder gjort ud fra en interesse for utilstrækkeligt belyste problemstillinger, ofte problemstillinger der på den ene eller anden måde har en ambivalent karakter.

De sceniske beskrivelser skaber mulighed for refleksion på forskellige niveauer. Hensigten er derved at komme under overfladen af hverdagslivets kropslige selvfølgeligheder, og forskerens – i dette tilfælde mine – ikke-reflekterede reaktionsmønstre, og disses betydning for vidensdannelsen.

Jeg erfarede, at et væsentligt udgangspunkt for refleksion, var en efterfølgende opmærksomhed på mine egne kropslige reaktioner under feltarbejdet. Det var uundgåeligt, at min opmærksomhed blev sløret af hverdagens selvfølgeligheder, selvfølgeligheder som informanterne og jeg ofte var fælles om. Cigarettrykning må i lyset af hverdagens bevidsthed selvsagt betragtes som en sundhedsskadelig vane, det er godt at skaffe sig af med. Mine kropslige reaktioner viste sig at være anledning til at identificere provokerende forhold, jeg ikke på et rationelt plan havde identificeret. Det er en teoretisk inspireret erfaring, at det ikke-bevidste principielt er vanskeligt at blive opmærksom på og underlægge en udforskende refleksion. Kropslige impulser og irritationer kan



være til gavn i den henseende, omend væsentlige forhold vil undslippe sig opmærksomhed.

Jeg erfarede desuden, at de sceniske beskrivelser tenderede til ikke at komme ud over 'scenekanten'. Informanternes hverdagsliv, ikke mindst den side af hverdagslivet jeg fik adgang til, var ofte relativt socialt tilbagetrukket. De sceniske beskrivelser er derfor for en stor del centreret omkring hverdagens mikroanligger, hvorved den samfundsmæssige situering af hverdagen er mindre fremtrædende.

De sceniske beskrivelser indgår som en femte brik i det metodologiske puslespil, som et analytisk bidrag til at inkludere hverdagslivets kompleksitet.

## **Teori åbner for kropsligheden**

Et teoretisk perspektiv giver supplerende muligheder for refleksion, og åbner på andre måder end de hidtidige til at komme under hverdagslivets vanemæssige selvfølgeligheders overflade.

Med hverdagslivsteoretiske inspirationer har jeg fremskrevet fire analytiske perspektiver, nemlig rytmer, vaner, modstand og hverdagskropsligt filter. Jeg har anvendt disse perspektiver i teoretiske tolkninger af det empiriske materiale. De analytiske perspektiver er suppleret af teoretiske forståelser af sundhed og sygdom, der ligeledes inkluderer kropslige dimensioner.

De teoretiske blik på empirien retter sig, som de sceniske beskrivelser, mod materiale, der udgør en provokation eller skaber en nysgerrighed efter forståelse af forhold, der i de tidligere analyser vedbliver med at stå uklart og dog iøjnefaldende. Teoriernes styrke er netop, at de ansporer til at lede efter det, der ikke af sig selv træder frem, eller til at anlægge nye vinkler på den eksisterende viden. En sådan teoretisk søgeproces blev gjort ud fra en forudsætning om, at kropslige forhold teoretisk set må være meningsfulde. De analytiske perspektiver på hverdagslivet, som rytmer og vaner, er eksempler på, hvorledes ny mening, sammenhænge og betydninger kunne bringes frem. Det teoretiske perspektiv gav mulighed for i højere grad at forstå sammenhænge, der stod relativt uklart i de sceniske beskrivelser, så som samfundsmæssig udgrænsning af det anderledes. Det tilsyneladende individuelle kunne begribes som socialt.

De analytiske perspektiver trækker på afhandlingens teorigrundlag, der med det kropslige subjekt eksplicit lægger vægt på menneskets kropslighed, udtalte intentioner og betydningstilskrivninger af det selvfølgelige. Afhandlingens analyser viser, at de analytiske hverdagslivsperspektiver har potentialer for at stille ind på hverdagslivets særlige frekvens, der kan være vanskelig at få adgang til. Analyserne viser desuden, at begreberne med fordel kan udvikles, både gennem teorilæsninger og afprøvninger. Jeg vil nævne, at modstandsbegrebet kan nuanceres, hvad angår indblik i udtalte og ikke-reflekterede kropslige drivkræfter.

Så hvad angår spørgsmålet om, hvordan jeg kan frembringe viden om menneskers hverdagsliv, udgør de analytiske hverdagslivsperspektiver endnu en brik til mit metodologiske puslespil.

## **Videnskabelige blik på kropsligheden**

Afhandlingens sidste analysekapitel antager en diskuterende karakter, med inddragelse af pointer fra de øvrige kapitler og af teoretiske forståelser af sundhed. Analysen har ikke som udtalt en intention at anlægge et embodimentorienteret perspektiv.

Analysen åbner dog en væsentlig indsigt, hvad angår spørgsmålet om, hvad jeg kan vide om informanternes erfaringer, og hvorledes jeg kan tilvejebringe denne indsigt. Gennem analysen fik jeg en erkendelse af, at det videnskabelige udgangspunkt for analysen på afgørende vis har betydning for, hvad jeg kan skabe viden om, og hvilken karakter denne viden har. Hvilken form for subjektivitet og kropslighed kan jeg skabe forståelse af.

Teoretiske perspektiver viste sig som vinduer, der kan skabe blik på empirien. Deraf følger at forskellige vinduer vil give forskellige udsyn til hverdagslivets verden. Teorien var bestemmende for den indsigt og den form for viden, jeg kunne danne.

CHANGE universet og et overvejende naturvidenskabeligt syn på kroppen skabte mulighed for indsigt i tilgrundliggende årsagssammenhænge og for at måle effekter, hvad angår det fysiske helbred. Et udgangspunkt i CHANGE universet gav derimod ringe indsigt i informanternes erfaringer. Hverdagslivsuniverset gav mulighed for at forstå hverdagslivets erfaringer, her med en særlig vinkel på erfaringer, nemlig erfaringer der gøres af det kropslige subjekt.

Relateret til en puslespilsbrik bidrager erfaringerne med CHANGE-analysen til en basal konstatering af, at viden ikke er neutral og objektiv, men derimod er et særligt blik på verden, med potentialer for at belyse særlige vidensinteresser på særlige måder. Jeg er hermed tilbage til indledningen af kapitlet, hvor jeg fremhævede, at min vidensinteresse må være bestemmende for, hvilket metodologisk perspektiv jeg anlægger.

Den sidste og syvende brik, jeg vil fremdrage, er derfor, at vidensinteressen bag forskning i hverdagslivet er af betydning for, hvilket videnskabsteoretisk udgangspunkt teori, metodologi og metoder det er gunstigt at anvende. Samt at de konklusioner, der drages, må forstås inden for den videnskabelige ramme.

## **Bidrag og udfordringer for en sensorisk etnografi**

Jeg har lagt op til at samle et metodologisk og metodisk puslespil. Et sådant puslespil er heldigvis og principielt i konstant udvikling og har en uafgrænset udstrækning. På den baggrund giver det ikke meget mening, at tage en puslespilsmetafor bogstaveligt. Et metodologisk puslespil kan ikke samles til et klart defineret og afgrænset billede.

Når jeg alligevel bruger ordvalget at samle et puslespil, er det med henblik på at tydeliggøre de pointer, jeg har gjort mig i forskningsprocessen, og deres indbyrdes sammenhæng. Jeg har undervejs i indeværende kapitel fremhævet disse pointer, og jeg vil ikke gentage dem her.

Mine pointer bygger på afprøvninger, og jeg forstår dem som invitationer til fortsat afprøvning og udforskning. Derfor min indledende reformulering af embodimentorientering til sensorisk etnografi. Jeg vil derfor samle puslespillet ved at formulere forhold, der i processen fremstod og stadig fremstår som særligt uafklarede og nysgerrighedsskabende.

Først skal det endnu en gang nævnes, at mine afprøvninger er gjort inden for en særlig teoretisk ramme og med et særligt defineret felt, formuleret med udgangspunkt i en særlig interesse for hverdagslivets erfaringer. Denne forståelse af feltet rummer særlige perspektiver og særlige udfordringer, og det er disse jeg i det følgende vil tage udgangspunkt i.

Mit udgangspunkt er, at jeg finder, at det metodologiske perspektiv og de metoder, jeg har anvendt, skaber konstruktive betingelser for at stille ind på hverdagslivets sekvens.

Der er væsentlige traditioner og miljøer inden for dette felt, der har taget de udfordringer op, jeg i det følgende vil nævne. Nedenstående formuleringer skal altså ses i forlængelse af min proces, og den kan udfoldes ved at trække på og forbinde sig til sådanne forskningsmiljøer og teoridannelser.

Det vedbliver at være en teoretisk og konkret udfordring at reflektere det ikke-reflekterede. Det er principielt vanskeligt at blive opmærksom på noget, man ikke er opmærksom på. Noget eller nogen må bidrage til at facilitere opmærksomheden. Jeg er i afhandlingen kommet med nogle bud på, hvad det noget kan være. Teori kan åbne, kropssansninger og fornemmelser kan åbne og det ambivalente og provokerende kan åbne. Socialisationsteorien giver et væsentligt bidrag hvad angår mulighederne for refleksion, nemlig de projektive mekanismer i interaktionen mellem udforsket og udforsker, hvilket jeg som beskrevet ikke målrettet har gjort anvendelse af.

Et oplagt potentiale består af kollektive refleksionsprocesser, hvorigennem blinde punkter i analysen kan bringes frem i lyset. Kollektive fora kan bringe opmærksomhed på det interpersonelles betydning og desuden opmærksomhed på selvfølgeligheder, der knytter sig til et samfundsmæssigt niveau, repræsenteret ved magtrelationer og kulturelle og politiske forståelser i feltet. Hermed en understregning af, at sådanne forhold naturligvis indgår i de interpersonelle relationer.

Jeg har været deltager i en række formelle og uformelle kollektive tolkningsfællesskaber, hvilket har været af stor og uvurderlig betydning, der afspejler sig i afhandlingens konklusioner. Projektets dobbeltforankring i to videnskabelige miljøer har været en væsentlig ressource i den sammenhæng, og det samme har dialog med praktikere inden for feltet. Ikke mindst er jeg blevet klogere gennem mine udvekslinger af forståelser med projektets informanter.

Potentialerne i kollektive tolkningsprocesser er underbelyst i afhandlingen. Det gælder både hvad angår teoretiske diskussioner af disse muligheder, og hvad angår betydningen af de faktiske processer, jeg er indgået i. Det er oplagt, at hvad angår en metodologisk klargøring og udvikling, er der noget at komme efter. Undervejs i processen har det flere gange slået mig som en absurditet at forestille sig, at jeg som et enkelt menneske alene kan reflektere, analysere og fortolke på et nuanceret niveau.

Jeg har fundet det konstruktivt bevidst at foretage afhandlingens analyser på flere planer og med flere vinkler. Og i tillæg hertil at acceptere eller se det som en force, at de forskellige blikke ikke nødvendigvis samles systematisk, men i et vist omfang får lov til at stå som de er.

Forskellige analytiske tilgange åbner forskellige forståelser af blandt andet det, jeg har betegnet som mikroanligger, og som strukturer og sammenhænge på et makroniveau. Jeg har erfaret det som en udfordring at fremskrive sammenhængene mellem disse niveauer på trods af, at det har været en væsentlig ambition. Med reference til den netmetafor, jeg har introduceret i afhandlingens indledning, er det netop min pointe, at hverdagslivet leves i dette spændingsfelt. Desuden at det, ikke alene i en forskningskontekst men også blandt professionelle, er en stor udfordring at erkende og forholde sig til hverdagslivets mangfoldighed på forskellige niveauer.

I forlængelse heraf vil jeg fremhæve perspektivet om modstand, der netop går på tværs af et mikro- og et makroniveau. Det ligger eksplicit i mit teorigrundlag og i mine analyser, at der er grobund for forandring af hverdagen. Forandring kræver modstand, der næres af den ambivalens, der er indeholdt i hverdagslivet. I bakspejlet har det vist sig som en metodologisk udfordring at udnytte de analytiske potentialer i det teoretiske modstandsbegreb. Især kropslige og kollektive aspekter af modstand, og denne modstands betingelser, synes underbelyst i afhandlingens analyser. Hvad angår kropslige aspekter af modstandspotentialet referer det teoretiske modstandsperspektiv til ikke-reflekterede, underliggende kropslige dynamikker og ambivalenser. Jeg har foreslået uro som udtryk for et sådant kropsligt aspekt, men mener, at en eksplicitering af det teoretiske perspektiv kunne åbne det analytiske blik.

Jeg finder som nævnt også, at udforskningen af kollektive modstandshandlinger og af betingelser for sådanne handlinger er underbelyst i analyserne. Jeg vurderer, at rammen for mit feltarbejde, nemlig informanternes hjem og nære omgivelser på dette punkt har udgjort en begrænsning. En tilstræbt udvidelse af mit fokus, så det i højere grad involverede sociale fællesskaber, ville have givet andre indblik. Her vil jeg dog straks fremhæve, at jeg ikke finder, at der blot er tale om en analytisk blindhed. Det er netop en pointe, at social udgrænsethed og tilbagetrækning er karakteristisk for hverdagslivet blandt beboerne i feltet. Trods dette er det min vurdering, at modstandens *betingelser* kunne være mere velbelyst.

Det sidste forhold, jeg vil nævne som et metodologisk udviklingspotentiale, er en udforskning af det umiddelbare og sanselige, der er så stor en del af menneskers hverdagsliv, gennem anvendelse af andre forskningsmetoder. Forskning, der inddrager, lyd, fotos, poesi, musik eller billeder, skaber rum for mere direkte at formidle 'ordløse' aspekter ved erfaring. På dette punkt er den vidensform, der derved skabes, en udfordring, blandt andet hvad angår forståelsen af videnskabelighed.

Afslutningsvis kan der måske med rette spørges, om det hele ikke bliver for kompliceret. Kan man overhovedet vide noget om noget, hvis perspektivet skifter, og viden er bevægelig.

Mit svar herpå er, at hverdagslivsforskning *må* være kompliceret, og at der vedvarende *skal* stilles spørgsmål. Der findes ikke en autentisk livsverden, der kan afdækkes. Afhandlingens pointe er netop, at hverdagslivet er fortolket af kropslige og situerede subjekter.



## 12. Konklusion på problemstilling

Jeg har undervejs gennem afhandlingens fire analysekapitler draget konklusioner omkring de enkelte forskningsspørgsmål, og jeg samler her trådende. Afhandlingen giver indsigt i karakteristiske forhold ved hverdagslivet blandt mennesker, der er diagnosticeret med skizofreni, og disse menneskers intentioner, bestræbelser og betingelser for at skabe en tilfredsstillende hverdag. På baggrund af hverdagslivet vendes blikket mod CHANGE interventionen og den statistiske ulighed i sygdomsbyrden, CHANGE adresserede. Erfaringerne med CHANGE er anledning til at uddrage generelle pointer, hvad angår muligheder for at skabe en tilfredsstillende hverdag, og hvorledes professionelle kan understøtte forandringsprocesser i denne retning.

### **Fra lighed i sundhed til lighed i livsmuligheder**

En pointe, der bygges op gennem afhandlingens analyser og teorirefleksioner, er en reformulering af målet om at skabe en større lighed i *sundhed*, til at rette sig mod muligheder for at skabe en mere subjektivt *tilfredsstillende hverdag*. Spørgsmålet om mulighederne for at skabe en tilfredsstillende hverdag reformuleres dernæst, og jeg argumenterer for sammenhængen mellem at skabe en tilfredsstillende hverdag og en øget lighed i *livsmuligheder*.

Jeg foretager således en kæde af reformuleringer hvad angår perspektiver for forandringer af betydning for sundhed i hverdagen. Disse reformuleringer trækker på afhandlingens refleksioner over forståelser af sundhed og af hverdagslivet.

Mit afsæt er CHANGE, hvor livsstilsforandringer blev anset som et centralt middel til at opnå bedre sundhed. Jeg argumenterer for, at begrebet sundhed i CHANGE og andre livsstilsindsatser i realiteten er rettet mod informanternes erfaringer med uligheden i sygdomsbyrden, og ikke mod bedre sundhed i bred forstand. I kraft heraf repræsenterer CHANGE et særligt syn på, hvad sundhed består i.

Jeg fremhæver potentialer forbundet med at brede sundhedsbegrebet ud, så det relaterer sig til alle livsområder i hverdagslivet. Et væsentligt argument er, at informanternes hverdagsliv – og betingelserne for et godt fysisk helbred – ikke er individuelt, men derimod socialt, på alle planer og i alle betydninger af dette ord. På baggrund af denne forståelse af sundhed er mit fokus at undersøge muligheder og betingelser for at etablere et tilfredsstillende hverdagsliv.



Afhandlingens analyser peger på, at sundhed, også når den forstås som en tilfredsstillende hverdag, er ulige fordelt, hvilket har vidtrækkende konsekvenser for menneskers liv, blandt andet for deres fysiske sundhed.

Jeg argumenterer for, at et subjektivt oplevet tilfredsstillende hverdagsliv, i afhandlingens logik, er knyttet til de hverdagslige bestræbelser. Bestræbelserne anses som menneskers intentioner og orienteringer, skabt i relation til deres kontekstuelle forankring i hverdagslivet. Her i forståelsen af, at hverdagen rummer subjektivt oplevede begrænsninger og muligheder. De hverdagslige bestræbelser forstås som en subjektiv meningsfuld retning for forandringsprocesser. Med øje for at følge afhandlingens teoretiske logik er de hverdagslige bestræbelser en relevant vej at følge i sundhedsfremmende arbejde.

På baggrund af en teoretisk kritik af det moderne hverdagsliv anses mulighederne for at skabe en tilfredsstillende hverdag for at være forbundet til menneskers livsmuligheder. Livsmuligheder relaterer sig netop til alle aspekter af hverdagen og involverer subjektive handlemuligheder samt de kulturelle og strukturelle rammer for hverdagen. Denne argumentation fører mig til endnu en reformulering af et sundhedsperspektiv med relevans for beboerne i afhandlingens felt, nemlig til, at en bedre sundhed må rette sig mod en udvidelse af livsmulighederne. Med reference til afhandlingens marxistiske inspirationer rummer termen livsmuligheder, foruden en helt konkret og hverdagslig betydning, et overskridende perspektiv. Eftersom hverdagen i det moderne samfund på et strukturelt plan begrænser livsmulighederne i hverdagen, rummer perspektivet om en udvidelse af livsmulighederne en utopisk fordring om en ny samfundsstruktur.

Når målet om at skabe lighed i sundhed åbnes og omfatter lighed i livsmuligheder, udvides ikke blot perspektivet, men også mulighederne for at handle. Menneskers egne bestræbelser – skabt i sociale og samfundsmæssige interaktioner – bliver centrum for sundhedsfremmende arbejde. Og et centralt forhold ved sundhedsfremmende arbejdes bliver sammenhænge. Sammenhænge mellem det erfarede hverdagsliv, bestræbelser på at leve dette liv tilfredsstillende og de kontekstuelle betingelser herfor.

Sat i relation til den netmetafor, jeg introducerede i afhandlingens indledning, inddrager et perspektiv om udvidelse af livsmulighederne langt flere knuder og forbindelser i nettet, end livsstilsvaner. Livsmuligheder omhandler helheden af menneskers levede hverdag. Mikroanliggender farvet af hverdagens ureglerlighed og meningstilskrivning har forbindelse til makroniveauer, der for

eksempel udgøres af sociale levevilkår og normer omkring normalitet og afvigelse.

## **Hvem omhandler afhandlingens konklusioner**

Før jeg kommer nærmere ind på afhandlingens konklusioner, vil jeg kort komme omkring, hvem konklusionerne overhovedet omhandler. Hvem og hvad har min forskning skabt øget viden om.

Jeg har omtalt 'mågruppen', som 'mennesker der er diagnosticeret med skizofreni', og jeg har brugt formuleringerne 'informanter' og 'beboere i feltet'. Det er ordvalg, der kan efterlade en vis uklarhed.

Når jeg skriver informanterne, refererer jeg på en gang til konkrete levende mennesker, og jeg fremhæver desuden, at disse mennesker er mere end enkeltpersoner, og at deres erfaringer har relevans for flere.

Feltet har jeg i afhandlingens indledning defineret som et analytisk perspektiv, et perspektiv, der vel og mærke er rettet mod en social virkelighed og mod mennesker med særlige levevilkår. I afhandlingen har jeg helt konkret beskåret feltet til at være deltagerne i CHANGE interventionen. Informanterne er rekrutteret blandt disse CHANGE deltagere, men er ikke at betragte som repræsentanter for denne gruppe af mennesker. Informanternes erfaringer ses derimod som eksemplariske, hvilket er en eksemplaritet, der har relevans for forskellige mennesker på forskellige måder.

Jeg har fremhævet, at informanterne på nogle områder deler betydningsfulde livsomstændigheder. Det forhold, at de har en skizofrenidiagnose, fortæller om deres erfaringer med alvorlige psykosociale problemer og om sociale forhold, der typisk er knyttet til disse problemer, hvad angår eksempelvis bolig og uddannelse. Endelig skaber skizofrenidiagnosen, forstået som en beskrivende 'label', mulighed for at få viden om fælles betydningsfulde kulturelle forståelser af mennesker, der beskrives med denne label, og af deres liv.

På andre områder er informanternes erfaringer forskellige, og jeg har derfor tilstræbt en variation hvad angår informanternes erfaringer og livsomstændigheder.

Som nævnt i afhandlingens indledning er der nogle former for livsomstændigheder og erfaring, der kun i et mindre omfang er at finde blandt informanterne, selvom disse problemer er udbredte blandt den samlede gruppe af mennesker, der er diagnosticeret med skizofreni. Akutte, voldsomme eller pinefulde psykiske og sociale problemer er således underbelyst i afhandlin-

gens analyser. Sådanne forhold har selvsagt betydning for hverdagen, også hvad angår at foretage livsstilsændringer.

Nogle af de nævnte betydningsfulde livsomstændigheder, der belyses gennem afhandlingens informanter, deler de med andre socialt udsatte mennesker, og her spiller social ulighed og en samfundsmæssig udgrænsning af det anderledes en central rolle. Stadig her med ovenstående bemærkning in mente, nemlig at nogle udsatte mennesker i Danmark har større problemer end de, jeg har haft mulighed for at belyse på baggrund af min konkrete informantgruppes sammensætning.

Endelig og som en væsentlig pointe lever mennesker, der er socialt udsatte, ikke i en særlig virkelighed. Jeg er blevet stadig mere bevidst om, at en række forhold kan paralleliseres til mine egne erfaringer og til mennesker i bred almindelighed. Mange kender til frygt for arbejdsløshed, vanskeligheder ved at ændre vaner, som at holde op med at ryge, og til oplevelser af svigt gennem livsforløbet.

Så hvem omhandler afhandlingens analytiske pointer og konklusioner egentlig? De handler først og fremmest om informanterne, som bebor feltet i ovenstående betydning af ordene 'beboer' og 'feltet'. Afhandlingens pointer er dog ikke skarpt afgrænset til 'mennesker diagnosticeret med skizofreni'. Væsentlige karakteristika har også relevans for andre mennesker med tilgrænsende sociale levevilkår, og lader sig desuden i et vist omfang genspejle blandt menneskers hverdagsliv i det moderne samfund i det hele taget.

## **Hverdagslivets betydning**

Jeg betragter informanternes erfaringer igennem en særlig linse, nemlig hverdagslivets linse. Hverdagslivet er alt det, der finder sted i menneskers dagligdag, sammenhænge og betydning af hændelser, der giver mening, når de forstås i den kontekst, livet leves i.

Hverdagsportrætternes vigtigste pointe er, at informanternes liv er forskelligt og dog må anses som at have visse fællestræk. Det er forskelligt, hvad der finder sted, og hvad der giver mening, og disse forskelle i præferencer og interesser er ikke tilfældige, men knyttet til livsforløb og livsomstændigheder. Trivielle vaner, som at ryge cigaretter, og særlige livsmønstre, der kan aflæses i boligens indretning og atmosfære, har en dyb betydning med rødder i kropslige processer og ikke-reflekterede strukturer. Jeg har med portrætterne øn-

sket at formidle et indtryk af det levede livs betydningsmætning og særlige subjektive klangbund og toning.

Hverdaysportrætterne giver indsigt i, at hverdagen kan opleves som frustrerende. Et stærkt ønske om at færdes i naturen kan være svært at realisere, og de begrænsninger, der udgøres af boligens svært uoverskridelige, fysiske grænse, er tilsvarende forbundet med oplevelser af at være forhindret i at leve et godt liv. Hverdaysportrætterne skaber derfor associationer til begrænsninger og irritationer over fastlåsnings, der kan komme til udtryk i rastløshed og uro. Det er tillige karakteristisk, at informanterne vedbliver med at tage initiativer, have fremadrettede planer og opleve tilfredshed med særlig betydningsfulde forhold og hændelser.

## Problemer og begrænsninger

Analyserne viser, at der er grund til at være kritisk overfor den hverdagslige kontekst og dens begrænsede muligheder for, at informanterne kan bruge sig selv og deres ressourcer. Udtrykt i generelle vendinger viser jeg i afhandlingen, at der findes en udtalt og konkret ulighed hvad angår livsmuligheder. Forstået således, at nogle menneskers hverdagsliv skaber bedre betingelser for at leve et tilfredsstillende liv, end de betingelser informanterne lever med. Selv det at opholde sig på gader kan være forbundet med oplevelser af ikke at høre til blandt andre eller endda oplevelser af omgivelsernes ringeagt. Forskellene i livsmuligheder rækker ud over det individuelle og finder eksempelvis udtryk i vanskeligheder ved at få et for personen passende arbejde. Uligheden i livsmuligheder har betydning for det fysiske helbred og for den generelle livsudfoldelse. Jeg har identificeret centrale forhold, der begrænser mulighederne for at realisere subjektivt formede intentioner og interesser.

Karakteristiske begrænsninger kan i punktform opsummeres som:

Oplevelser af *udelukkelse og manglende anerkendelse*, samt fordomme og uvidenhed hvad angår psykosociale problemstillinger.

Vanskeligheder forbundet med at få et *tilfredsstillende lønarbejde, en tilstrækkelig indkomst og en god bolig*.

*Helbredsproblemer* og manglende kropsligt velbefindende, en lav fysisk kapacitet samt høj og stigende kropsvægt.

*Ringt mentalt velbefindende* samt en følsomhed overfor udfordringer.

Institutionelle tilbud om *hjælp og støtte*, der kan være hjælpsomme, men også frustrerende på grund af deres karakter og utilstrækkelige omfang.

Trods det, at jeg her foretager en fremstilling i punktform, er det en væsentlig pointe, at hverdagen må forstås i sammenhæng. Forskellige aspekter af hverdagen spiller sammen og giver mening til hinanden. Når kropsvægten opleves som væsentlig, knytter det sig til kroppens kapacitet og til fysiske helbredsforhold, men må også forstås i lyset af subjektive oplevelser med begrænsende normer, og erfaringer med udelukkelse fra formelle og uformelle fællesskaber. Blot for at give et eksempel på indbyrdes sammenhænge.

## **Intention og retning**

Muligheder og problemer spejler sig i hinanden som to sider af samme mønt eller som sammenhænge mellem knuderne i et net. Hverdagslivet har netop flere end to sider.

Jeg har i min analyse fremhævet forhold, informanterne stræber efter. Jeg anser ikke feltets beboere som ofre for hverdagens begrænsninger. Eftersom afhandlingens underliggende perspektiv er en intention om at øge livsmulighederne for beboerne i feltet, er subjektive intentioner, mål og retninger i hverdagslivet et vigtigt perspektiv. Som det er tilfældet hvad angår hverdagens problemstillinger, har jeg fremanalyseret særlige tematikker under overskriften *hverdaglige bestræbelser*, der er at forstå som både bevidst tilstræbte og ikke-reflekterede intentioner, der trækker på et kropsligt drive. Følgende tematikker er karakteristiske.

*Livsopretholdelse.* Informanter med alvorlige og livstruende helbredsproblemer synes i utilstrækkeligt omfang at foretage effektive handlinger af betydning for at få et bedre helbred, så som at opsøge sin læge eller holde op med at ryge. Trods det konkluderer jeg, at informanterne håndterer hverdagen ud fra en bestræbelse på at opretholde og få det bedste ud af livet under de givne betingelser.

*Kontinuitet og retning.* Hverdagen kan fremstå trivial og repetitiv og, paradoksalt nok samtidig som præget af store udsving i energiniveau og sindstilstand. Dette medfører, at planer og ønskede gøremål uforvarende kan falde på gulvet. Vaner, der umiddelbart giver associationer om fastlåsning af hverdagen, så som at ligge i sengen en stor del af dagen, kan anskues som en bestræbelse på at skabe kontinuitet og retning i det uregerlige.

*At finde sine ben og komme videre.* Nogle informanter erfarer, at de gradvist kommer ovenpå efter en psykosocial krise. Vejen hertil forløber gennem utallige afprøvninger, hvoraf nogle er nøje planlagt, andre er spontane eller kan

synes hovedkuld. Gennem afprøvninger etableres erfaringer med nye måder, hvorpå hverdagen kan håndteres og leves.

*Deltagelse i arbejdsrettede fællesskaber.* Nogle af informanterne retter deres stræben mod at få et lønarbejde som en vej til at deltage i et samfundsmæssigt anerkendt fællesskab, som mulighed for at udfolde kompetencer og interesser og som mulighed for økonomisk sikkerhed. Det fremstår som væsentligt ikke alene at deltage, men at personlige erfaringer og forudsætninger tillige anerkendes som værdifulde.

*Engagement i verden.* En basal og dybtliggende bestræbelse består i, at kunne bruge sig selv, sine interesser og kreative sider, hvilket er tematiseret som muligheden for at engagere sig i en social verden. Denne bestræbelse spænder vidt. Fra mulighed for at realisere særlige interesser til deltagelse i formaliserede sociale fællesskaber. Hvad angår deltagelse i socialt anerkendte fællesskaber er der altså sammenfald med ovenstående bestræbelse på at deltage i arbejdsrettede fællesskaber. Arbejdsmarkedet vedbliver at være forbundet med en særlig, men uopnåelig status for de informanter, der ikke formår at leve op til de særlige krav, der stilles for at deltage.

De nævnte problemstillinger og bestræbelser peger på behovet for forandring, hvilket jeg formulerer som et mål om en mere tilfredsstillende hverdag. Her er der åbenlyst tale forandringer, der må overskride det individuelle niveau.

## **Hverdagslivets logik, organisering og forandring**

Jeg har gennem fortløbende, og gensidigt inspirerede, teoretiske diskussioner og empiriske analyser, identificeret fremtrædende karakteristika ved informanternes hverdag, dens organisering, logikker og forandringsprocesser.

Teoretisk betragtet rummer hverdagen en dialektik mellem begrænsninger og potentialer, og den er forankret i kropslige selvfølgeligheder. Hverdagslivet er udtryk for samannelser og interaktioner mellem subjekt og samfundsmæssige strukturer. Med betegnelserne samannelser og interaktioner fremhæver jeg, at menneskers hverdagsliv ikke blot er at betragte som en  $\emptyset$ , der er under indflydelse af det omgrænsende samfund. Måder, hvorpå informanterne håndterer deres liv, er derimod udtryk for samannelser. Hverdagens indhold og handlinger er subjektivt meningsfulde og hverken tilfældige, uden betydning eller noget, der blot kan korrigeres.

Gennem afhandlingens analyser zoomer jeg ind på, hvorledes disse interaktioner og sammendannelser ud fra et teoretisk perspektiv finder sted i informanternes hverdagsliv.

Informanternes hverdag er præget af *vaner, der forstås som udtryk for konkrete håndteringer* af hverdagen. Vaner drejer sig ofte om det mikroskopiske, det upåagtede og måske endda ringeagtede. Gennem feltarbejdet erfarede jeg, at vaner er betydningsfulde for at få hverdagen til at hænge sammen på en meningsfuld måde. Vaner kan være begrænsende og rummer konserverende aspekter. At ryge cigaretter kan give afløb for kropslig uro, og rygning bidrager i den forstand til at håndtere og fastholde hverdagen.

Dannelsen af vaner trækker blandt andet på *defensive redigeringsmekanismer*, der beskytter mod at erkende det, der alligevel ikke synes muligt at forandre. Det er redigeringsmekanismer, der kan føre til dæmpede forhåbninger, og til at muligheder ikke gribes. I et perspektiv af en sådan redigeringsmekanisme, benævnt som et hverdagskropsligt filter, giver det mening, at vejrtrækningsbesvær eller smerter ikke bemærkes eller ureflekteret skubbes til side, da generne derved bliver mindre påtrængende.

Vaner udfordres vedvarende af *ustabilitet*. Ustabiliteten er under indflydelse af udfordringer som angst eller udbytteløs jobsøgning. Gennem vaner søger informanterne at opretholde en balance, hvor livet på trods af udfordringer kan leves og hænge sammen.

Både vaner og ustabilitet er markant tilstede i informanternes liv og kommer til syne som en samtidig *fastlåsning og ustabilitet*. På den ene side en fastlåsning, hvor der tilsyneladende ingenting sker. Lejligheden roder og vasketøjet hober sig op, trods et ønske om at skabe orden. På den anden side en ustabilitet, hvor rutiner, så som en fast døgnrytme eller ønsker om at følge en plan for at komme i et nærliggende værested, er sårbare og vanskelige at fastholde over tid. Fastlåshed og ustabilitet er to indbyrdes sammenhængende forhold, der kan gøre det vanskeligt at etablere kontinuerlige rammer og målrettede forandringer.

Vaner, fastlåsning og ustabilitet præger hverdagslivet, der dog ikke er statisk, men derimod betragtes som *uregerligt*.

Vaner kan som nævnt udfordres af ustabilitet og fastlåsning, men er også bevægelige, som en følge af subjektive bestræbelser og målrettede handlinger, for eksempel handlinger rettet mod at skaffe et arbejde eller mødes med venner.

Informanternes bestræbelser retter sig mod at skabe sammenhæng i livet, de udtrykker *subjektive præferencer*, og de får næring og retning fra et ikke-

reflekteret *kropsligt drive*. Et sådan drive kan komme til udtryk i kropslig uro og rastløshed, der kan få afløb ved for eksempel at færdes i naturen.

Hverdagslige bestræbelser kan være grobund for *modstand* mod det, der udgør forhindringer for at realisere disse bestræbelser inden for hverdagens rammer, så som samfundsmæssigt begrænsende forståelser af psykosociale problemer.

## Forandringsprocesser

Jeg har gennem afhandlingen søgt at forstå de forandringsprocesser, der finder sted i hverdagslivet, deres forløb og betingelser. Med henblik på at søge ind bag informanternes erfaringer med at ændre livsstil og i særdeleshed som en bredere interesse for forandringsprocesser rettet mod at skabe en mere tilfredsstillende hverdag.

Som det er tilfældet for de ovenstående pointer omkring hverdagens organisering, er de følgende konklusioner udtryk for et særligt teoretisk blik på informanternes erfaringer, et perspektiv der er dannet i en dialog mellem teori-læsninger og empiriske analyser.

Den første basale forudsætning for, at refleksioner over forandringsprocesser er relevante, er at informanterne har ønsker, gør sig subjektivt meningsfulde bestræbelser, handler og faktisk kan påvirke deres vaner og hverdag. Jeg viser gennem afhandlingen, at dette er tilfældet.

Forandringer af vaner er karakteriseret af en vis *træghed* og standhaftighed. Vaner er kropsligt forankrede og lader sig ikke blot uden videre tilpasse til skiftende omstændigheder og krav. Spise- og rygevaner er gode eksempler på vaners indgroede karakter. Her med den kommentar at rygevaner ofte tillige er forbundet med en stærk fysisk afhængighed. Trods ihærdige anstrengelser fra informanterne og deres coaches, lykkedes det som bekendt ikke for nogle af informanterne at holde op med at ryge.

Bestræbelser og ønsker om forandring er desuden forbundet med *ambivalens*. Vaner udtrykker det sikre, det der kan fungere, og at slippe vaner er forbundet med risiko, hvilket er en risiko, der grundet hverdagslivets vanskelige vilkår, er nærværende. På den anden side gør informanterne sig hverdagslige bestræbelser, der trækker på en række subjektive drivkræfter. Den i hverdagslivet betingede ambivalens er grundlag for, at måden hvorpå informanterne lever deres hverdag kan synes ulogisk, svært forståelig og paradoksal. Det fremstår for eksempel som paradoksalt, når informanterne ønsker at overkomme deres ensomhed og samtidig afviser et tilbud om social kontakt.



Hverdagens ambivalens bidrager til, at forandringsprocesser ofte ikke er lineære eller retningsbestemte, men derimod *uregerlige*.

Forandringer af vaner er under indflydelse af de *mulighedsrum*, der tilbydes, opstår og skabes i hverdagen. Informanterne greb ofte de muligheder, der opstod i hverdagen, både i forbindelse med CHANGE interventionen og hvad angår andre formaliserede sociale tilbud, samt muligheder af personlig relationel karakter. Muligheden for støtte var i flere tilfælde en forudsætning for, at bestræbelser kunne realiseres, og de tilgængelige muligheder var motiverende for nye visioner og ønsker om forandring. Eksempler herpå er træning sammen med coachen og tilbud om øget hjemmehjælp.

## Livsstil og et tilfredsstillende liv

Jeg vil vende tilbage til CHANGE og den ulighed i sygdomsbyrden, CHANGE adresserede. CHANGE interventionen er interessant, fordi den bidrog til at synliggøre betydningen af livsstilsperspektivet i menneskers levede hverdag, fordi den rejser diskussionen om hvordan uligheden i sygdomsforekomst kan reduceres, og desuden fordi den kan åbne udsynet hvad angår forandringsprocesser rettet mod bedre sundhed, forstået som udvidelse af livsmulighederne.

Jeg har i kapitel 10 diskuteret informanternes erfaringer med at deltage i CHANGE fra to vinkler. Ud fra et livsstilsunivers og ud fra et hverdagslivsunivers. I et livsstilsunivers er CHANGE interventionen problematisk, først og fremmest fordi den ikke virkede. Et påtrængende spørgsmål bliver som konsekvens heraf, hvordan interventionen kan forbedres, forstået som hvordan interventionens målsætning om livsstilsændringer alternativt kan opnås. Samtidig rejses problemstillingen omkring mulige negative følger for de personer, der involveres. Hvis livsstilsinterventionen ikke har effekt, kan de mulige negative følger ikke blot betragtes som nødvendige onder. Et vigtigt spørgsmål er derfor, hvordan menneskers livsstil kan forbedres, uden det risikeres, at deltagerne tilføjes nederlag eller magtesløshed. I den forstand er informanternes erfaringer af stor betydning set ud fra et livsstilsperspektiv.

I et hverdagslivsperspektiv er informanternes erfaringer væsentlige, ligeledes ud fra en intention om at fremme sundheden, men her i en bredere forståelse af ordet. I et hverdagslivsperspektiv er menneskers oplevelse af mening og af mulighed for at handle og forandre deres liv et afgørende kriterium hvad angår om spørgsmålet om, hvorvidt sundhedsindsatser er hensigtsmæssige.

Med analysen af informanternes erfaringer med at deltage i CHANGE forholder jeg mig til både et hverdagslivsperspektiv og et livsstilsperspektiv. Jeg foreslår, at fremtidige indsatser, der har til hensigt at modvirke ulighed i sygdomsbyrden, retter sig mod en målsætning om at udvide menneskers livsmuligheder, fremfor alene mod ændring af menneskers livsstil.

## **Informanternes erfaringer med at deltage i CHANGE**

Gennem min analyse viser jeg, at CHANGE coachenes *engagement i og interesse for informanternes hverdag* i flere tilfælde blev erfaret som støttende og givende.

Jeg fremhæver, at det er væsentligt gennem et sådant engagement at udvise nysgerrighed og interesse for de initiativer og bestræbelser, deltagerne i sundhedsindsatser gør sig. Det gælder også og måske især de bestræbelser, den mening og de subjektive værdier, der ligger bag hverdagslivets umiddelbare overflade. Det er en pointe, at livsstilsperspektivet ikke skabte de optimale betingelser, og i nogle tilfælde udgjorde en begrænsning, hvad angår at sætte informanternes bestræbelser i fokus.

En række af de *konkrete aktiviteter*, der blev etableret og understøttet af samarbejdet med coachene, blev af informanterne erfaret som betydnings- og meningsfulde. Aktiviteterne relaterede sig på mangfoldig og sammenflettende vis til deres erfaringer. En gåtur havde en kompleks og sanselig betydning, der berørte flere forhold samtidig, som tilknytning til naturen, savn af relationelt nærvær og et ønske om at blive mere fit.

Et hverdagslivsperspektiv synliggør, at de prædefinerede livsstilsmål udfordrede informanternes og coachenes betingelser for at følge og udforske de sammensatte betydningstilskrivninger, og for at sætte disse i centrum for indsatsen. Eftersom et fastsat mål eksempelvis var bedre kondition, kunne det være vanskeligt at få øje på, eller måske i højere grad vanskeligt at fastholde, at en gåtur i slentretempo kan have samme subjektive værdi som en løbetur.

Coachen tilbød en social relation, et engagement og en kærkommen *støtte til*, at informanterne kunne foretage sig noget, der i mange tilfælde var *væsentligt og svært overkommeligt i hverdagen*, som fx at komme ud af lejligheden. I nogle tilfælde synes livsstilsperspektivet dog også på dette område at begrænse muligheden for at følge de gøremål, der blev oplevet som mest påtrængende. I flere tilfælde skabte interventionens metoder dog plads til, at informanterne kunne tage tilbuddet om støtte til sig og anvende det således, at det understøttede deres subjektive mål.

Coachene arbejdede ud fra en *assertiv tilgang*, hvor de tilbød og vedblev med at tilbyde kontakt. I flere tilfælde synes denne tilgang at være en forudsætning for, at samarbejdet kom i stand og fortsatte. Som det var tilfældet i mit samarbejde med informanterne, var relationen mellem informanterne og coachene udfordret af hverdagens uregelmæssighed. I informanternes perspektiv syntes det tilsvarende, at være både vanskeligt og væsentligt at etablere, fastholde og afslutte et sådan samarbejde. Interventionens motiverende metoder afstedkom i nogle tilfælde vanskeligheder, hvad angår at praktisere sensitivitet overfor hverdagslivets uregelmæssighed og menneskers vekslende orienteringer og målsætninger.

Opsummerende er det af væsentlig betydning, at professionelle og andre, der indgår i relationer med mennesker med psykosociale problemer, udviser initiativ, interesse, lydhørhed og tålmodighed. Det synes som en væsentlig udfordring at tilrettelægge indsatser således, at de udviser sensibilitet over for informanternes bestræbelser og hverdagens organisering, samt lader deltageres mål være det bærende og definerende aspekt.

## **Fra livsstil til livsmuligheder**

Jeg har problematiseret livsstilsindsatseres risiko for at individualisere strukturelle problemstillinger. Jeg har omtalt dette som en risiko for en boomerangeffekt, hvor manglende resultater på problematisk vis vendes indad.

En individorientering rettet mod ændring af hverdagens vaner er i afhandlingens forståelse ikke i sig selv problematisk. Det er muligt og helbredsmæssigt gavnligt for mennesker at holde op med at ryge, og rygestopgrupper behøver ikke at være et udtryk for uhensigtsmæssig ansvarspåleggelse af den enkelte, men kan derimod imødekomme et subjektivt ønske om at skabe en forandring. På baggrund af erfaringerne fra CHANGE interventionen mener jeg trods dette, at det er væsentligt at opholde sig ved individrettede indsatsers principielle risiko for at ramme deltagerne som en boomerang. Risikoen er til stedet fordi ændringer, der er tæt knyttet til samfundsmæssige og strukturelle forhold, er vanskelige at løfte som individ.

Som vist i analyserne er rygning et eksempel på en strukturelt vægtet individuel vane, og vægtøgning er en problemstilling, jeg ligeledes har fremhævet som kompleks hvad angår årsager, betydninger og konsekvenser.

Med informanternes erfaringer for vægtøgning og rygestop i bagehovedet vil jeg fremhæve, at det har vist sig gevaldigt svært for informanterne at skabe forandringer, hvilket i parentes bemærket ikke er ensbetydende med, at det ikke er muligt for nogen. At det er vanskeligt at ændre vaner har, som jeg har vist, vidtforegnede årsager på mange niveauer, hvilket er en argumentation, jeg ikke vil gentage her. Derimod vil jeg fremhæve, at normative idealer og målorientering indebærer en risiko for på uhensigtsmæssig vis at spille sammen med negative selvoplevelser i en i forvejen vanskelig livssituation. Risikoen er ikke alene forbundet med, at opgaven med at ændre livsstil er vanskelig, men også med at den stiler mod at opnå et særligt ideal om den sunde krop. Et fokus på en samfundsmæssig norm om den rigtige krop, en norm det tillige er vanskeligt opnåelig, kan risikere at bidrage til oplevelser af manglende anerkendelse, og kan vanskeliggøre opnåelse af selvaccept og deltagelse. Tilsvarende er der risiko for, at manglende resultater med livsstils mål kan bidrage til oplevelser af skyld eller nederlag, hvilket er oplevelser, der i forvejen optager en stor plads i informanternes hverdag.

Sygdom relaterer sig til andre problemer end menneskers vanskeligheder ved at ændre vaner. Konkrete forhold i denne sammenhæng er til eksempel, at antipsykotisk medicin ofte har alvorlige konsekvenser for menneskers fysiske helbred, og at der i praksis, måske nok formelt men ikke reelt, er lige muligheder for somatisk behandling. Når fokus på sundhedsfremme bliver livsstil, er der risiko for, at det individuelle perspektiv skygger for at se efter strukturelle og kulturelle sammenhænge af stor betydning for menneskers helbred. Sundhed er i afhandlingens perspektiv ikke alene et spørgsmål om fravær af sygdom, men er knyttet til menneskers livsmuligheder. Med livsstilsperspektivets individorientering er der risiko for, at andre forhold af betydning for at leve et tilfredsstillende liv glider i baggrunden. Afhandlingens analyser viser, at sådanne forhold af betydning for at leve et tilfredsstillende liv blandt andet er mulighed for samfundsmæssig deltagelse og anerkendelse, samt social og økonomisk lighed. Informanternes hverdagslige bestræbelser adresserer disse forhold på subjektiveau.

En konkluderende pointe er, at ulighed i sundhed og sygdom konstruktivt kan bekæmpes gennem at skabe lighed i livsmuligheder, fremfor gennem livsstilsændringer.

## **Udvidelse af livsmuligheder**

Et påtrængende spørgsmål er, på hvilken måde det er muligt for mennesker selv, og for professionelle og andre personer informanterne samarbejder med, på meningsfuld vis at arbejde for en udvidelse af livsmulighederne. Herunder hvordan det er muligt at arbejde for at skabe subjektivt væsentlige ændring af hverdagens vaner, uden at risikere at fodre erfaringer med utilstrækkelighed.

Når livsstils mål ikke opfyldes, er der en risiko for oplevelser af afmagt blandt de, der skal foretage ændringerne. Det er en logisk konsekvens heraf, at denne risiko desuden optræder blandt professionelle og andre, der initierer ændringer. Tilsvarende kan målsætninger, der alene sigter på samfundsmæssige, kulturelle og strukturelle ændringer, opleves som alt for langt væk fra hverdagens handlemuligheder.

Den nævnte netmetafor er at betragte som billede på sammenhænge i menneskers hverdag, der forløber på flere niveauer. Når forandringer i hverdagen anskues som et net, skabes muligheder for at forbinde gabet mellem det strukturelle og det individuelle niveau. Netop den subjektive betydning af sammenhænge er efter min overbevisning et godt udgangspunkt for sundhedsfremmende arbejde, der sigter på at skabe et mere tilfredsstillende hverdagsliv.

Jeg vil på baggrund af afhandlingens analyser komme med bud på aspekter i sundhedsfremmende arbejde, der rummer opmærksomhed på nettes tråde og knudepunkter, eller med andre ord rummer en opmærksomhed på livssammenhænge.

Det forekommer væsentligt, at professionelle vedbliver med at *tilbyde deres engagement* ved sammen med deltagere i indsatser at overveje, eftersøge, understøtte og afprøve subjektivt væsentlige handlinger og forandringsstrategier. Sådanne initiativer kan understøtte de *hverdagslige bestræbelser* og derved omhandle både hverdagens vaner og også forhold, der rækker ud over den enkeltes hverdagsliv. Subjektive og kollektive tiltag, der fremmer samfundsmæssig deltagelse og bedre sociale levevilkår, er eksempler herpå.

At forfølge det subjektivt væsentlige involverer og beriges af en *interesse for den kropslige og ofte ordløse mening*, der ligger bagved hverdagens vanemæssige og selvfølgelige handlinger.

Tilbud om engagement og understøttelse af forandringsprocesser kræver *fleksibilitet, sensibilitet i en vedvarende interesse*, der kan imødekomme de udfordringer, der opstår med baggrund i hverdagens ambivalens og uregerlighed.

Etablering af nye rammer og muligheder, det jeg har kaldt *mulighedsrum*, kan åbne for menneskers oplevelse af, hvad der er muligt og væsentligt. Sådanne mulighedsrum kan bestå af tilbud om fælles deltagelse i aktiviteter, praktisk hjælp som udbringning af sund mad, netværksdannelser i lokalområdet eller konkrete aktiviteter som spise- eller naturgrupper.

Mulighedsrum rækker principielt også udover de umiddelbart tilgængelige handlemuligheder i hverdagen. Hverdagen er netop under indflydelse af kulturelle og strukturelle begrænsninger. En væsentlig udfordring er som følge heraf ikke at lade sig stoppe ved det umiddelbart realistiske, men at turde forfølge og understøtte de bestræbelser, der *rækker ud over den aktuelle hverdags muligheder*.

Netmetaforen peger på behovet for forandringer, der rækker udover det individuelle hverdagsliv. Jeg har i afhandlingen empirisk og teoretisk vist, at det eksisterende hverdagsliv og de samfundsmæssige betingelser herfor udgør seriøse begrænsninger for, at skabe forandringer i retning af lighed i livsmuligheder. Jeg har argumenteret for, at individuelle handlinger ikke synes tilstrækkeligt magtfulde, hvad angår at opløse de eksisterende begrænsninger.

På den baggrund vil jeg fremhæve et fremadrettet perspektiv i sundhedsfremmende arbejde i en hverdagslivskontekst. I afhandlingens perspektiv er det betydningsfuldt, at skabe *mulighedsrum for sociale fællesskaber*. Sociale fællesskaber kan skabe rammer for at tematisere kollektive, hverdagslige bestræbelser og for at afsøge mulighederne for, hvorledes disse kan realiseres.

# Resume

Titlen for afhandlingen er **Sygdom og sundhed i en uregerlig hverdag – Sensorisk feltarbejde blandt mennesker diagnosticeret med skizofreni.**

I denne afhandling har jeg undersøgt, hvilke erfaringer mennesker, der er diagnosticeret med skizofreni, gør sig gennem deltagelse i en *livsstilsintervention*. Gennem forskningsprocessen har jeg fulgt seks deltagere i CHANGE. CHANGE var en livsstilsintervention, der indgik i et stort anlagt forskningsprojekt. Baggrunden for forskningsprojektet var en markant ulighed i sundhed blandt mennesker diagnosticeret med skizofreni, målt i forventet gennemsnitlig levetid. Kerneindsatsen i CHANGE bestod i et tæt og individuelt tilpasset samarbejde mellem en livsstilscoach og en interventionsdeltager, i denne persons hjemlige omgivelser. Indsatsen forløb gennem et år.

Afhandlingen omhandler for det *første* menneskers hverdagsliv, de hverdagslige vaner, CHANGE søgte at ændre, og informanternes erfaringer hermed. Afhandlingen omhandler for det *andet* udforskning og udvikling af en metodologisk tilgang i etnografisk hverdagslivsforskning.

I afhandlingen forstås menneskers levede liv gennem *hverdagslivets linse*. Jeg beskriver hverdagens anliggender, handlinger, vaner og rytmer blandt mennesker diagnosticeret med skizofreni. Interessen er især den mening, mennesker knytter til hændelser, ting og steder. Hverdagens mening erfares blandt andet i kraft af stemninger og sanselig tilstedeværelse. I afhandlingen søges denne mening beskrevet og forstået. Afhandlingen undersøger og beskriver vaner og deres betydning, herunder vaner omkring rygning, mad og bevægelse. Hvilket er de vaner, der i CHANGE interventionen benævnes som livsstil.

Det har fra forskningsprocessens begyndelse været en metodologisk og metodisk udfordring at begribe hverdagslivet. Hvordan er det muligt at undersøge det selvfølgelige, usagte og subjektivt erfarede? Hvordan etablerede jeg en linse, hvorigennem jeg kunne få indblik i hverdagen med dens særlige karakteristika? Dette spørgsmål har været katalysator for forskningsprojektets anden målsætning, nemlig at skabe en metodologisk og metodisk tilgang, der var sensitiv overfor hverdagen. Afhandlingen består derfor af to sammenhængende spor. Et metodologisk-metodisk spor og et spor, der omhandler afhandlingens problemstilling. De to spor er tydeliggjort ved, at nogle af afhandlingens sider er *hvide*, mens andre sider er *grønne*. De hvide sider omhand-

ler afhandlingens problemstilling og mit teoretiske perspektiv herpå. De grønne sider omhandler de væsentligste pointer i min metodologiske og metodiske tilgang.

Afhandlingens omdrejningspunkt er informanternes erfaringer med CHANGE. Disse erfaringer har jeg udforsket gennem feltarbejde blandt seks informanter i mere end et år. I *hverdagsportrætter* af de enkelte informanter maler jeg gennem ord billeder af hverdagen, som den umiddelbart fremtræder. Gennem portræterne fornemmes og formidles hverdagen inklusiv de aspekter af hverdagen, der oplevet indefra giver god mening, men udefra måske kan synes besynderlige eller ambivalente. I hverdagens virvar har jeg fokuseret på, at forstå og beskrive informanternes intentioner, orienteringer og mere eller mindre udtalte forhåbninger for fremtiden. Jeg har tematiseret disse fremadrettede perspektiver under betegnelsen *hverdagslige bestræbelser*. Jeg har identificeret fem eksemplariske hverdagslige bestræbelser, nemlig Livsopretholdelse, Kontinuitet og retning, Finde sine ben og komme videre, Deltagelse i arbejdsmarkedsrettede fællesskaber og Engagement i verden.

I lighed med CHANGE interventionen har jeg været optaget af informanternes muligheder for at skabe forandringer i deres hverdag. Jeg har derfor undersøgt og beskrevet informanternes subjektive interesse for forandring og hverdagens betingelser for at skabe ændringer, der findes væsentlige for den enkelte. I en kombination af fænomenologisk hverdagslivsociologi og kritiske hverdagslivsteorier har jeg formuleret *fire analytiske perspektiver* af relevans for forandring, nemlig Rytmer, Vaner, Modstand og Hverdagskropligt filter. Gennem disse analytiske perspektivet har jeg fremskrevet karakteristiske forhold ved forandringsprocesser blandt feltets beboere.

Afhandlingens afsluttende analysekapitel omhandler informanternes erfaringer med at deltage i CHANGE og deres forsøg på at ændre livsstil. Analysens centrale tema er formuleret som et møde mellem på den ene side hverdagslivets subjektivt formede karakteristika, og på den anden side de rationaler og logikker, der er ligger til grund for livsstilsperspektivet. Jeg har benævnt dette som et møde mellem *hverdagslivsuniverset* og *livsstilsuniverset*. Grundlaget for afhandlingens konklusioner er hverdagslivsuniverset. Set i dette perspektiv åbnede informanternes samarbejde med coachene nogle *muligheder*. Muligheder, der åbnede sig i kraft af en professionel persons interesse og engagement i problemstillinger, der forekom subjektivt væsentlige. Det gælder blandt andet tilbud om og følgeskab til aktiviteter. Desuden gælder det støtte til at handle og foretage sig noget i hverdagen, der i udgangspunktet syntes at være svært



overkommeligt. Samarbejdet skabte således nogle mulighedsrum, som informanterne i forskelligt omfang evnede at anvende til et for dem betydningsfuldt formål.

Samarbejdet mellem coachene og informanterne rummede tillige nogle *vanskeligheder*. Vanskelighederne er knyttet til livsstilsperspektivet som en underliggende præmis for interventionen. Med livsstilsperspektivet var retningen for samarbejdet på forhånd fastlagt, hvilket gjorde det vanskeligt, at lade informanternes bestræbelser være styrende. Målsætninger om en særlig form for sundhed, nemlig god livsstil, fremhævede implicit særlige idealer som efterstræbelsesværdige. Når disse idealer ikke kunne efterleves, spillede det for nogle informanternes vedkommende uheldigvis sammen med oplevelser af manglende samfundsmæssig anerkendelse. For nogle informanter medførte manglende resultater af livsstilsændringer en vis pessimisme, hvad angår i fremtiden at kunne skabe forandring. I lighed med mange andre forhold i informanternes hverdag var denne følge ikke entydig. De fleste informanter vedblev med, iblandet en vis ambivalens, at udtrykke intentioner om at skabe subjektivt meningsfulde forandringer i hverdagen, omend disse forandringer ikke nødvendigvis omhandlede livsstil. Og de udtrykte et ønske om at tage imod støtte til at skabe sådanne forandringer.

På baggrund af denne konklusion er et væsentligt spørgsmål, 'Hvis ikke livsstilsændringer, hvad kan så afhjælpe problemet med dårlig sundhed blandt mennesker med skizofreni?' Dette spørgsmål er i særdeleshed relevant, eftersom det på nuværende tidspunkt står klart, at CHANGE interventionen som helhed ikke gav en kvantitativt målbar effekt på det fysiske helbred. Afhandlingens pointe er, at der er tale om et forkert stillet spørgsmål. Et alternativt perspektiv hvad angår bedre sundhed er i en hverdagsoptik *lighed i livsmuligheder*, og ikke alene lighed i fysisk helbred. På baggrund af et helhedsorienteret syn på sundhed formulerer jeg perspektivet for fremtidige indsatser som muligheder for at skabe *en mere tilfredsstillende hverdag*. Denne tilgang skaber plads til, at mennesker selv, i et samarbejde med sundhedsprofessionelle, kan søge at skabe subjektivt meningsfulde forandringer i hverdagen. Med perspektivet om en mere tilfredsstillende hverdag åbnes for, ikke alene at fokusere på individuelle forandringer, men også på forandringer på et strukturelt niveau.

I empiridannelse, analyser og fremstillingsform fremhæves eksplicit et *keropspektiv*. Herved fremhæves afhandlingens *metodologiske – metodiske interesse*. Afhandlingens grundlag er, at menneskers liv med dets særlige indhold, to-

ning og subjektive mening må forstås i dets helhed. I forskningssammenhæng bidrager forskerens sanselige tilstedeværelse og intuition til at forstå og fortolke denne helhed. Dette er baggrunden for, at jeg i teksten tydeliggør refleksioner over betydningen af min tilstedeværelse, min rolle og subjektivitet. I afhandlingen rejses det metodologiske spørgsmål om, hvad jeg som forsker overhovedet kan vide om andre menneskers erfaringer, og hvordan jeg principielt kan etablere en sådan viden. Afhandlingen giver et bud på, hvorledes disse spørgsmål kan besvares. Svaret samles som et metodologisk puslespil. Brikkerne til puslespillet danner jeg gennem afhandlingens kapitler som resultater af teorilæsninger og analytiske afprøvninger. En central brik til puslespillet består af den teoretiske term *det kropslige subjekt*, der er dannet med fænomenologiske og socialisationsteoretiske inspirationer. Det fremhæves, at subjektet meningsfuldt må forstås som situeret i en *sammensat kontekst*. Kontekst er endnu en brik til puslespillet. Jeg foretager en operationalisering af kontekstforståelse til analytisk brug med betegnelsen *sceniske beskrivelse*, med primær inspiration fra en psycho-societal forskningstradition. Den sceniske beskrivelse udgør ligeledes en brik. Disse og flere brikker samles afslutningsvis i afhandlingens metodologiske konklusion under benævnelsen *sensorisk etnografi*. Med denne benævnelse fremhæves centrale karakteristika ved afhandlingens tilgang. Sensorisk etnografi er en term, der tydeliggør, at jeg trækker på årelange metodologiske udviklinger omkring embodimentorienteret forskning. Termen sensorisk etnografi anviser desuden metodologiske udviklingsmuligheder og åbner afhandlingens tilgang mod andre teoritraditioner.

# English Summary

**Title: Illness and health in an unmanageable everyday – Sensory field-work with people diagnosed with schizophrenia**

The thesis is a study of how people diagnosed with schizophrenia experience their participation in a *lifestyle intervention*. During the research process of my study, I observed and interviewed six participants in the research project called CHANGE. CHANGE was a lifestyle intervention that was part of a larger research project. The background of CHANGE is the significant inequality in health of people diagnosed with schizophrenia, regarding average lifetime. The core intervention of CHANGE focused upon a close and individually adjusted cooperation between a lifestyle coach and a participant of intervention, oriented towards the home environment of the participant. The intervention took place during one year.

*Firstly*, the thesis is about the everyday life of people, the everyday habits CHANGE tried to change, and the experiences of the participants.

*Secondly*, the thesis is about the exploration and development of a methodological approach in ethnographic research of everyday life.

In the thesis, the life lived by people is understood through *the lens of everyday life*. Focusing upon people with a diagnosis of schizophrenia, I describe the affairs, acts, habits, and rhythms of their everyday life. I am especially interested in the meaning people associate with events, things, and places. Among other aspects, people experience the meaning of everyday life through atmospheres and sensuous presence. In the thesis, I try to describe and understand this kind of meaning. In the thesis, I study and describe habits and their meaning, including habits of smoking, food, and motion. The CHANGE intervention defines these habits as lifestyle.

From the beginning of the research process, it has been a methodological and methodic challenge how to comprehend everyday life. How to study what is obvious, unsaid, and what is subjectively experienced? How to create a lens through which I could get an inside view into the everyday and the especial characteristics thereof? A catalyst for the second object of the thesis was to obtain a methodological and methodic approach that was sensitive to everyday life. Therefore, the thesis consists of two coherent tracks. One track is methodological-methodic, the other track is about the subject of the study.

To elucidate the two tracks, some pages are *white* other pages are *green*. The white pages are about the subject of the study and about my theoretical per-

spective. The green pages are about the main points of my methodological and methodic approach.

The informants' experiences with CHANGE is the fulcrum of the study. Doing fieldwork, I studied the experiences of the six informants for more than a year. Using words to depict images of the informants' everyday life as it appears on the face of it, I create *everyday portraits*. The portraits make the everyday sensual and accessible including what from the inside makes sense but from the outside might seem to be strange or ambivalent. In the mess of the everyday, I focused upon understanding and describing the informants' intentions, orientations, and more or less explicit hopes for the future. I categorized these perspectives of hopes for the future as the *everyday efforts*. I identified five exemplary kinds of everyday efforts, to be Maintenance of life, Continuity and direction, to Make it out and move ahead, Participation in labor market orientated communities, and Commitment to the world.

Like the CHANGE intervention, I was preoccupied with the informants' possibilities to make changes in their everyday. Therefore, I studied and described the informants' subjective interests in making changes, and the everyday conditions of making changes that are important to them. Combining phenomenological sociology of everyday life with critical theory of everyday life, I have phrased *four analytical perspectives* of relevance to change, to be Rhythms, Habits, Resistance, and Everyday body filter. Using these analytical perspectives, I have extrapolated characteristic aspects of making changes by the field inhabitants.

The finishing chapter of analysis is about the informants' experiences from participating in CHANGE, and about their attempts to make change. On the one hand, the subjectively formed characteristics of everyday life is the central theme of the analysis together with, on the other hand, the rationalities and logics behind the perspective of lifestyle. I phrased this combination to be an encounter of *the universe of everyday life* and *the universe of lifestyle*.

The foundation of the research conclusions is the universe of everyday life. Inside this perspective, the cooperation between the informants and the coaches opened some *possibilities*. Through the interest and commitment of a coach, subjectively important possibilities opened. Among other things, offers of and companionship to activities. Likewise, as support to act and do something in the everyday life that seemed hard to overcome. In this way, the cooperation opened some spaces of change that to different degrees, the informants managed to utilize for purposes that were relevant to them.

The cooperation between the coaches and informants contained some *difficulties* as well. The difficulties relate to the premise of the lifestyle perspective on

which CHANGE rests. The lifestyle perspective in advance being the perspective of the cooperation, it was difficult to let the attempts of the informants rule. Objects of a certain kind of health, meaning good lifestyle, implicitly brought out certain ideals of health sought after. Not being able to fulfill such ideals, to some of the informants these ideals unluckily interplayed with experiences of lack of societal recognition. Concerning the possibility of making changes in the future, the lacking results of lifestyle improvements by some of the informants created some pessimism among them. Like many other aspects of the informants' everyday life, the consequences were ambiguous. Mixed with some ambivalence, most of the informants continued to express intentions to make subjectively meaningful changes in their everyday life, even if these changes did not necessarily fit into lifestyle improvements. They welcomed support to make such changes.

This conclusion made, one important question would be, 'If no changes by lifestyle interventions, how then remedy problems of bad health among people with a diagnosis of schizophrenia?' Now knowing that the CHANGE intervention on a whole did not quantitatively result in any measurable effect on physical health, the question is indeed relevant. The point of my thesis is that the question is wrong. Concerning better health, an alternative perspective is *equality in life possibilities* and not only equality in physical health. Founded in a holistic view on health, I phrase the perspective of future interventions to be possibilities to create *a more satisfying everyday life*. Cooperation with health staff being a possibility, this approach makes room for people themselves to attempt to make subjectively meaningful changes of their everyday life. Not only focusing on individual changes, the perspective of creating a more satisfying everyday life opens for changes on a structural level as well.

I explicitly emphasize *a body perspective* within the formation of the empirical material, the analysis, and the style of writing. Hereby, I emphasize *the methodological – methodic interest* of the thesis. The basis of the thesis is equivalent to understand holistically the life of people and their concrete life content, tint with a subjective meaning. Doing research, the sensuous presence and intuition of the researcher contributes to understand and interpret the totality of everyday life. This is the reason why I elucidate the reflections on the importance of my presence, my role, and subjectivity in the text. In the thesis, I raise methodological questions such as, what I can know about the experiences of other people at all, and how I can create that kind of knowledge. The thesis proposes an attempt of answering these questions. I unify the answers as if doing a methodological jigsaw puzzle. Through the chapters of the thesis, I create the pieces as a result, of reading theory and attempting analy-

sis. The theoretical term of *the bodily subject* is an important piece of the jigsaw puzzle. I phrased the bodily subject with inspiration from phenomenological and socialization theoretical inspirations. I emphasize that to understand meaningfully the subject one has to understand it as situated in *a complex context*. Context is yet another piece of the jigsaw puzzle. For the purpose of analysis, I operationalize my understanding of context by phrasing it *scenic description* with inspiration from a psycho-societal research tradition primarily. The scenic description is yet another piece of the jigsaw puzzle. Finally, I unify these and other pieces in the methodological conclusion of the thesis by the term *sensory ethnography*. Using the term, I emphasize central characteristics of the thesis approach. The term sensory ethnography elucidate that I root myself in yearlong developments of research that is orientated towards embodiment. Besides, the term sensory ethnography indicates methodological possibilities of development and opens up the approach of the thesis to other traditions of theory.

# Litteratur

- Adams, H. (2008). Expression. I: Diprose, R. & Reynolds, J. (eds.), *Merleau-Ponty: Key Concepts*. Acumen
- Angrosino, M.V. & Mays de Perez, K.A. (2005). Rethinking observation. I: Denzin, N.K. & Lincoln, Y., *Handbook of qualitative research*. Sage Publishing
- Ahrenkiel, A., Nielsen, B.S., Schmidt, C., Sommer, F. & Warring, N. (2012). *Daginstitutionsarbejde og pædagogisk faglighed*. Frydenlund
- Álvarez-Jiménez, M., Hetrick, S.E., González-Blanch, C., Gleeson, J.F. & McGorry, P.D. (2008). Non-pharmacological management of antipsychotic-induced weight gain: systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *The British Journal of Psychiatry* 193(2), 101-7
- Alvesson, M. & Sköldbäck, K. (2000). *Reflexive methodology*. Sage Publishing
- Andersen, A.S., Dausien, B. & Larsen, K. (red.) (2005). *Livshistorisk fortælling og fortolkende socialvidenskab*. Roskilde Universitetsforlag
- Andersen, L. (1999). *Facader & Facetter*. Roskilde Universitetsforlag
- Andersen, P. & Kampmann, J. (1991). *Vuggestue og hverdag og utopi – om småbørns selvregulerende læreprocesser*. Munksgaard.
- Baarts, C. (2013). Autoetnografi. I: Brinkmann, S. & Tanggaard, L. (red.): *Kvalitative metoder. En grundbog*. Hans Reitzels Forlag
- Baarts, C. (2003). Håndværket. I: Hastrup, H. (red.), *Ind i verden. En grundbog i antropologisk metode*. Hans Reitzels Forlag
- Bech-Jørgensen, B. (1972). Forord. I: Schutz, A., *Hverdagslivets sociologi*. Hans Reitzels Forlag
- Bereswill, M., Morgenroth, C. & Redman, P. (2010). Alfred Lorenzer and the depth-hermeneutic method. *Culture and society* 15(3), 221 – 250

Bille, T. (2014). *Politielevers levede erfaringer i praktikken*. Ph.d. afhandling. RUC, Forskerskolen i livslang læring

Bjerrum Nielsen, H. (2016). The arrow of time in the space of the present: Temporality as methodological and theoretical dimension in child research. *Children & society* 30, 1-11

Bonfioli, E., Berti, L., Goss, C., Muraro, F. & Burti, L. (2012). Health promotion lifestyle interventions for weight management in psychosis: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *BMC Psychiatry* 12(1), 78

Borch, C. (2014). Atmospheres, art, architecture. A conversation between Gernot Böhme, Christian Borch, Olafur Eliasson, Juhani Pallasmaa. I: Borch, C. (red.), *Architectural Atmospheres: On the Experience and Politics of Architecture*. Birkhäuser Basel

Borg, M. (2009). Bedringsprocesser slik de leves i hverdagslivet: Brukererfaringer ved alvorlige psykiske lidelser. *Tidsskrift for norsk psykologforening* 46, 452-459

Borg, M. & Davidson, D. (2008). The nature of recovery as lived in every-day experience. *Journal of Mental Health* 17(2)

Borg, M. & Kristiansen, K. (2008). Working on the Edge: The Meaning of Work for People Recovering from Severe Mental Distress in Norway. *Disability & Society* 23(5), 511-523

Borg, M. (2007). *The nature of recovery as lived in everyday life*. The thesis for the degree philosophiae doctor. NTNU, Norge

Bracken, P., Thomas, P., Timimi, S., Asen, E., Behr, G. et al. (2012). Psychiatry beyond the current paradigm. *The British Journal of Psychiatry* 201(6), 430-4

Brinkmann, S. (2016). *ADHD bør ikke sidestilles med en brækket arm*. Dagbladet Information 20.6. 2016

Brinkmann, S. (red.) (2010). *Det diagnostiserede liv - sygdom uden grænser*. 1. udgave. Forlaget Klim



Brinkmann, S. (2010). Patologiseringstendensen: Diagnoser og patologier før og nu. I: Brinkmann, S. (red.), *Det diagnosticerede liv - sygdom uden grænser*. 1. udgave. Forlaget Klim

Brøsted, J.S. (2004). Motorik og kropsoplevelse. I: Køppe, S., Bork Mathiesen, B., Brøsted Sørensen, J., Jacobsen, B., Skovgaard Væver, M., m.fl. (red.), *Kroppen i psyken*. Hans Reitzels Forlag

Caemmerer, J., Correll, C.U. & Maayan, L. (2012). Acute and maintenance effects of non-pharmacologic interventions for antipsychotic associated weight gain and metabolic abnormalities: a meta-analytic comparison of randomized controlled trials. *Schizophrenia Research* 140(1-3), 159–68.

Christensen, U., Kristensen, E.C. & Malling, G.M.H. (2015). *Cities Changing Diabetes - Vulnerability Assessment in Copenhagen*. University of Copenhagen, Department of Public Health, Section for Social Medicine.

Identificeret 28.6.2016 på:

<http://www.kk.dk/sites/default/files/edoc/0e147196-7f69-4b1d-88d8-3c22a49b677c/ccb83816-ce5f-44f7-a825-1324f9e18b6f/Attachments/14223699-16474840-1.PDF>

Coffey, A. (1999). *The ethnographic self. Fieldwork and the representation of identity*. Sage Publishing

Cooke, A. (2014). *Understanding psychosis British Psychological Society Division of Clinical Psychology*. Identificeret 9.12.2016 på: [http://www.bps.org.uk/system/files/Public%20files/rep03\\_understanding\\_psychosis.pdf](http://www.bps.org.uk/system/files/Public%20files/rep03_understanding_psychosis.pdf)

Crossley, N. (2013) Habit and habitus. *Body & Society* 19(2-3), 131-136

Crossley, N. (2012). Phenomenology and the body. I: Turner, B. (ed.): *Routledge Handbook of Body Studies*. Routledge International Handbooks

Crossley, N. (2008). Sociology. I: Diprose, R. & Reynolds, J. (eds.), *Merleau-Ponty: Key Concepts*. Acumen

Crossley, N. (1996). *Intersubjectivity. The fabric of social becoming*. Philosophy and social criticism, Sage Publishing

Csordas, T. J. (2011). Cultural phenomenology. Embodiment: Agency, sexual difference, and illness. I: Mascia-Less, F.E., *A companion to the anthropology of the body and embodiment*. Volume 1, 137-157

Csordas, T.J. (2002). *Embodiment as a paradigm for anthropology. Body / Meaning / Healing. Contemporary anthropology of religion*. Palgrave Macmillan.

Csordas, T.J. (1993). Somatic modes of attention. *Cultural Anthropology* 8(2), 135-156. Anthropological association

Dalsgård, A.L. (2003). Kunsten at fortælle. I: Hastrup, K. (red.), *Ind i verden. En grundbog i antropologisk metode*. Hans Reitzels Forlag

Dall, T. & Bundesen, P. (2015). Ulighed i sundhed og behandling. *Tidsskrift for social politisk forening, Social Politik* 2

Damsholt, T., Simonsen, D.G. & Mordhorst, C. (red.) (2009). *Materialiseringer. Nye perspektiver på materialitet og kulturanalyse*. Aarhus Universitetsforlag.

Daumit, G.L., Goff, D.C., Meyer, J.M., Davis, V.G., Nasrallah, H.A. et al. (2008). Antipsychotic effects on estimated 10-year coronary heart disease risk in the CATIE schizophrenia study. *Schizophrenia Research* 105(1-3), 175–87

Davies, C.A. (2008). *Reflexive Ethnography*. Routledge

Deloitte (2012). *Analyse af kapaciteten i psykiatrien*.

Identificeret 3.3.2016 på:  
[http://www.bedrepsykiatri.dk/media/11252/Deloitte rapport\\_kapacitet.pdf](http://www.bedrepsykiatri.dk/media/11252/Deloitte rapport_kapacitet.pdf)

Den danske ordbog. ordnet.dk Opslag af ordene: Psykosocial og vaner.

Identificeret 17.12.2016 på:

<http://www.ordnet.dk/ddo/ordbog?query=psykosocial>

<http://www.ordnet.dk/ddo/ordbog?select=vane&query=vaner>

Det etiske råd (2016). *Diagnosen som begreb og praksis*.

Identificeret 30.9.2016 på:

<http://www.etiskraad.dk/etiske-temaer/diagnoser/publikationer/2016-b1-diagnosen-som-begreb-og-praksis>

Diderichsen, F. (2015). *Ulighed i sundhed og det politiske ansvar*. Social Politik – Ulighed i sundhed og behandling 2. Socialpolitisk forening

Diderichsen, F., Andersen, I. & Manuel, C. (2011). *Ulighed i Sundhed – årsager og indsatser*. Sundhedsstyrelsen

Drivsholm, S. & Madsen, T.A. (2016). Teori og metoder i CHANGE. I: Nordentoft, M., Madsen, T.A. & Drivsholm, S. (red.), *Projekt CHANGE livsstilsændringer i praksis*. Psykiatrifondens forlag

Dupont, S. (2012). *Pædagogik og fænomenologi mellem demokrati og dannelse*. Roskilde Universitetsforlag

Dybbroe, B. (2016). Mental sundhed, klasse og livshistorie – perspektiver til synliggørelse af socialt ulige erfaringer og identiteter I: Lehn-Christiansen, S., Liveng, A., Dybbroe, B., Holen, M., Thualagant, N. m.fl., *Ulighed i sundhed – Nye humanistiske og samfundsvidenskabelige perspektiver*. Frydenlund Academic

Dybbroe, B. & Kappel, N. (2012). Ulighed i sundhed: et sundhedsfremmeperspektiv i socialt udsattes adgang til sundhed. I: Dybbroe, B., Land, B. & Nielsen, S.B. (red.), *Sundhedsfremme - i et kritisk perspektiv*. Samfundslitteratur

Dybbroe, B., Land, B. & Nielsen, S.B. (red.) (2012). *Sundhedsfremme – i et kritisk perspektiv*. Samfundslitteratur.

Elden, S. (2004). Rhythmanalysis: An introduction. I: Lefebvre, H., *Rhythmanalysis. Space, time and everyday life*. Continuum

Elias, N. (1978). *The civilizing process*. Basis Blackwell

Emerson, R.M., Fretz, R.I. & Shaw, L.L. (2011). *Writing ethnographic field notes*. Second edition. Chicago Guides to Writing, Editing, and Publishing

En af os.

Identificeret 12.12.2016 på: <http://www.en-af-os.dk>

Engel, L. (2008). The Dance of the New—Poetics of Everyday Human Movement. *FQS* 9(2), Art. 35

Featherstone, M., Hepworth, M. & Turner, B.S. (1993). *The body, social process and cultural theory*. Sage Publishing

Feilberg, C. (2014). *Dannelsen af en psykologisk og videnskabelig habitus hos psykologistuderende*. Ph.d. afhandling. RUC, Forskerskolen i Livslang læring

Fjellstad Holm, S.F. (2014). Psykiske lidelser – vårt siste tabu?

Identificeret 3.12.16 på:

<https://psykologisk.no/2014/08/psykiske-lidelser-vart-siste-tabu/>

Flachs, E.M., Eriksen, L., Koch, M.B., Ryd, J.T., Dibba, E. m.fl. (2015). *Sygdomsbyrden i Danmark – sygdomme*. Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet. Sundhedsstyrelsen.

Forsberg, K.A., Lindqvist, O., Bjorkman, T.N., Sandlund, M. & Sandman, P.O. (2011). Meanings of participation in a lifestyle program for persons with psychiatric disabilities. *Scandinavian Journal of Caring Sciences* 25, 357-364

Fuchs, T. (2010). Phenomenology and psychopathology I: Gallagher, S. (ed.), *Handbook of phenomenology and the cognitive sciences*. Springer.

Fuchs, T. & Schlimme, J.E. (2009). Embodiment and psychopathology: a phenomenological perspective. *Current Opinion in Psychiatry*. 22(6), 570-575

Gallagher, S. (2008). Cognitive science I: Diprose, R. & Reynolds, J. (eds.), *Merleau-Ponty: Key Concepts*. Acumen

Gallagher, S. (2002). Født med en krop. Fænomenologisk og eksperimentel forskning om oplevelse af kroppen. I: Roessler, K.K. m.fl. (red.), *Krop og læring. Sport og Psyke. Tidsskrift for Dansk Idrætspsykologisk Forum* 29. Klim.

Gannik, D.E. (2008). Virkelighed, teorier og metode i sygdomsforskningen. *Tidsskrift for forskning i sygdom og samfund* 5(9)

Gannik, D.E. (2005). *Social sygdomsteori – et situationelt perspektiv*. Forlaget Samfundslitteratur

Gardiner, M.E. (2005). Marxisme, modernitet og utopi – hverdagslivets ambivalens. I: Jacobsen, M.H. & Kristiansen, S., *Hverdagslivet – sociologier om det upåagtede*. Hans Reitzels Forlag

Gardiner, M.E. (2000). *Critiques of everyday life*. Routledge

Gerlach, J. (red.) (2005). *Motion og psyke*. Psykiatrifondens Forlag

Glasdam, S. & Axelsen, I. (2009). *Folkesundhed*. Nyt Nordisk Forlag

Glasdam, S. (2009). Folkesundhed – menneskehedens interesse par excellence. I: Glasdam, S. (red.), *Folkesundhed – i et kritisk perspektiv*. Dansk sygeplejeråd og Nyt Nordisk Forlag

Granerud, A. (2004). *Sosial integrering for mennesker med psykiske problemer – erfaringer, udfordringer og ønsket støtte*. Høgskolen i Hedmark

Greve, J. & Nielsen, L.H. (2012). Skizofreni og beskæftigelse. I: Greve, J. (red.), *Et liv i periferien. Levevilkår og samfundsdeltagelse blandt danskere med svære sindslidelser*. Syddansk Universitetsforlag

Grøn, L. (2005). *Krop og hverdag i forandring*. Vejle Amts Sundhedsforvaltning

Grønlykke, P. (1989). Kan motion forøge vort psykiske velbefindende. *Månedsskrift for praktisk lægegerning* 67, 825-828

Gupta, A., & Ferguson, J. (1999). *Anthropological Locations. Boundaries and grounds of a field science*. University of California Press

Hansson, B. (2015). *Bare skør-normal. En analyse af en brugerstøttepraksis i psykiatrien*. Ph.d. afhandling. RUC

Haper, D. & Speed, E. (2012). Uncovering Recovery: The Resistible Rise of Recovery and Resilience. *Studies in Social Justice* 6(1), 9-25

Haraway, D. (1988). The Science Question in Feminism and the Privilege of Partial Perspective. *Feminist Studies* 14(3), 575-599

Harder, S. (2004). Kroppens betydning for psykens udvikling – et psykoanalytisk perspektiv. I: Kjøppe, S., Mathiesen, B.B., Sørensen, J.B., Jacobsen, B., Væver, M.S. m.fl. *Kroppen i psyken*. Hans Reitzels Forlag

Hastrup, K. (2010). Feltarbejde. I: Brinkmann, S. & Tanggaard, L. (red.), *Kvalitative metoder. En grundbog*. Hans Reitzels Forlag

Hastrup, K. (2003). Introduktion. I: Hastrup, K. (red.), *Ind i verden. En grundbog i antropologisk metode*. Hans Reitzels Forlag

Hawton, K., Bergen, H., Simkin, S., Dodd, S., Pockock, P. et al. (2013). Long term effect of reduced pack sizes of paracetamol on poisoning deaths and liver transplant activity in England and Wales: interrupted time series analyses. *BMJ* 346:f403.

Hejgaard, T. & Smith, L.H. (2013). *Forebyggelsespakken. Overvagt*. Sundhedsstyrelsen.

Heller, A. (1983). *Everyday life*. Routledge & Kegan Paul

Heller, A. (1978). *Teorien om de menneskelige behov hos Marx*. Modtryk

Herskind, M. (2007). Bevægelsesanalyse og fortolkning. I: Herskind, M. (red.), *Kropslighed og læring i daginstitutioner*. Billesø & Baltzer

Hollway, W. (2015). *Knowing mothers. Researching maternal identity change*. Studies in the psychosocial. Palgrave Macmillan.

Hollway, W. & Jefferson, T. (2013). *Doing qualitative research differently. A psychosocial approach*. Second edition. Sage Publishing

International Physical Health in Youth (iphYs) working group (2013) Healthy Active Lives (HeAL) consensus statement (2013).

Identificeret 29.12.16 på:  
<https://www.nice.org.uk/guidance/cg178/resources/healthy-active-lives-health-consensus-statement-international-physical-health-in-youth-working-group-191766493>

Iversen, L. Lund, R. & Christensen, U. (red.) (2011). *Medicinsk sociologi - sociale faktorerets betydning for befolkningens helbred*. Munksgaard

Jacobsen, C.B., Martin, H., Andersen, S.L., Christensen, R.N. & Bengtsson, S. (2010). *Stigma og psykiske lidelser - som det opleves og opfattes af mennesker med psykiske lidelser og borgere i Danmark*. Dansk Sundhedsinstitut, DSI, og Det Nationale Forskningscenter for Velfærd, SFI

Jacobsen, B. (2004). Den levede krop. I: Køppe, S., Bork Mathiesen, B., Brøsted Sørensen, J., Jacobsen, B., Skovgaard Væver, M. m.fl. (red.), *Kroppen i psyken*. Hans Reitzels Forlag

Jacobsen, M.H. (2014). Fransk hverdagslivssociologi I: Jacobsen, M.H. & Kristiansen, S., *Hverdagslivet - sociologier om det upåagtede*. 2. udgave. Hans Reitzels Forlag

Jacobsen, M.H., Lippert-Rasmussen, K. & Nedergaard, P. (2012). *Videnskabs-teori i statskundskab, sociologi og forvaltning*. Hans Reitzels Forlag

Jacobsen, M.H. & Kristiansen, S. (2005). Hverdagslivets variationer. I: Jacobsen, M.H. & Kristiansen, S. *Hverdagslivet - sociologier om det upåagtede*. 1. udgave. Hans Reitzels Forlag

Jansbøl, K. & Johansen, K.S. (2009). Symptomer og socialitet. Interview med Dorte Effersøe Gannik. *Tidsskriftet Antropologi* 58, 9-17

Jensen, P.M. (2016). Om psykiatriens sygdomsbegreb og hvad det gør. *Social kritik* 146, 28

Jensen, J.M. (2007). *Sundhed og rygestop i et hverdagslivsperspektiv - en kvalitativ interviewundersøgelse blandt kortuddannede*. Sundhedsstyrelsen

Jensen, U.J. (2006). Sygdom som erfaring eller fremmedlegeme I: Akselsen, K. & Koch, B. (red.), *Sundhed udvikling og læring - Professionelle perspektiver på børn og unge*. Billesø & Baltzer

Jordan, S. (2003). Critical ethnography and the sociology of education. I: Torres, C.A. & Antikainen, A. *The international handbook on the sociology of education*. Rowman & Littlefield Publishers, Inc.

Juul, S. (2012). Fænomenologi. I: Juul, S. & Pedersen, K.B. (red.): *Samfundsvidenskabernes Videnskabsteori. En indføring*. Hans Reitzels Forlag

Juul, S. & Høilund, P. (2015). *Anerkendelse og dømmekraft i socialt arbejde*. Hans Reitzels Forlag

Kahn, R.S. et al. (2008). Effectiveness of antipsychotic drugs in first episode schizophrenia and schizophreniform disorder: an open randomized clinical trial. *The Lancet* 371, 1085-1097

Karlsson, B. (2015). New Public Management, psykisk sundhed, faglig styring og personlig faglighed. I: Lihme, B. (red.), *Det sociale betydning for mennesker med en sindslidelse*. Professionsserien. Akademisk Forlag

Khandaker, G.M. et al. (2015). Inflammation and immunity in schizophrenia: implications for pathophysiology and treatment. *Lancet Psychiatry* 2(3), 258–270

Kipfer, S. (2002). Urbanization, everyday life and the survival of the capitalism: Lefebvre, Gramsci and the problematic of the hegemony. *Capitalism Nature Socialism* 13(2), 117-149

Kirkeby, O.F. (2006). Introduktion. I: Merleau-Ponty, M., *Kroppens fænomenologi*. DET lille FORLAG

Kristiansen, M., Munch-Petersen, M., Diderichsen, F. & Krasnik, A. (2007). *Borgerrettet forebyggelse og lighed i sundhed – planlægning af forebyggende indsatser til socialt udsatte grupper*. Sundhedsstyrelsen

Kristiansen, S. & Krogstrup, H.K. (1999). *Deltagende observation. Introduktion til en forskningsmetodik*. Hans Reitzels Forlag

Krozova, A. (1977). *Produktion, arbejde og socialisation*. Medusa

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009). *Interview – introduktion til et håndværk*. 2. udgave. Hans Reitzels Forlag



Køppe, S., Mathiesen, B.B., Sørensen, J.B., Jacobsen, B., Væver, M.S. m.fl. (2004). *Kroppen i psyken*. Hans Reitzels Forlag

Køppe, S. (2008). Selvet selv. *Psyke og Logos* 29(2), 480-430

Larsen, J.A. (2003). Identiteten. I: Hastrup, K. (red.), *Ind I verden. En grundbog i antropologisk metode*. Hans Reitzels Forlag

Larsen, K. (2009). Kroppen- sundhed og social ulighed. I: *Folkesundhed - i et kritisk perspektiv*. Dansk sygeplejeråd og Nyt Nordisk Forlag

Larsen, K. & Brinkkjær, U. (2008). Om statsautoriseret normalisering af kroppe – BMI, professioner og sundhedskanon. *Danske Pædagogiske Tidsskrift* 372008

Lau, C.B. (2015). *Jeg vil bare ha' et fucking liv*. Ph.d. afhandling. RUC, Forskerskolen i Livslang Læring

Laursen, T.M., Nordentoft, M. & Mortensen, P.B. (2014). Excess early mortality in schizophrenia. *Annual Review of Clinical Psychology* 10, 425-448

Laursen, T.M., Munk-Olsen, T., Nordentoft, M. & Mortensen, P.B. (2007). Increased Mortality Among Patients Admitted With Major Psychiatric Disorders: A Register-Based Study Comparing Mortality in Unipolar Depressive Disorder, Bipolar Affective Disorder, Schizoaffective Disorder, and Schizophrenia. *Journal of Clinical Psychiatry* 68(6), 899-907

Lefebvre, H. (2005). *Critique of everyday life. From modernity to modernism*. Vol. 3. Verso Books

Lefebvre, H. (2004). *Rhythmanalysis. Space, time and everyday life*. Continuum

Lehn-Christiansen, S., Liveng, A., Dybbroe, B., Holen, M., Thualagant, N. et al. (2016). *Ulighed i sundhed. Nye humanistiske og samfundsvidenskabelige perspektiver*. Frydenlund Academic

Leithäuser, T. (2012). Psychoanalysis, Socialization and Society - The Psychoanalytical Thought and Interpretation of Alfred Lorenzer. *FQS Forum: Qualitative social research. Sozialforschung* 13(3), Art. 17

- Leithäuser, T. (2000). Teorien om hverdagsbevidsthed i dag. I: Illeris, K. (red.), *Tekster om læring*. Roskilde Universitets Forlag.
- Leithäuser, T. (1977). Kapitalistisk produktion og samfundsmæssiggørelse af hverdagen I: Leithäuser, T. & Heinz, W.R., *Produktion, arbejde, socialisation*. Kritiske studier. Medusa
- Lorenzer, A. (1975a). *Sprogbeskadigelse og rekonstruktion. Forarbejder til en metateori om psykoanalysen*. Bibliotek RHODOS
- Lorenzer, A. (1975b). *Materialistiske socialisationsteori*. Bibliotek RHODOS
- Lundberg, P. (2003). Indlejringen. I: Hastrup, K. (red.), *Ind I verden. En grundbog i antropologisk metode*. Hans Reitzels Forlag
- Lupton, D. (2012). *Medicine as Culture. Illness, Disease and the Body*. Sage Publishing
- Madison, D.S. (2004). *Critical Ethnography. Method, Ethics, and Performance*. Sage Publishing
- Martin, E. (2007). *Bipolar expeditions. Mania and depression in American culture*. Princeton
- McDevitt, J., Snyder, M., Miller, A. & Wilbur, J. (2006). Perceptions of barriers and benefits to psychic activity among outpatients in psychiatric rehabilitation. *Journal of nursing scholarship* 38, 50-55
- Merleau-Ponty, M. (2006). *Kroppens fænomenologi*. DET lille FORLAG
- Merleau-Ponty, M. (1962). *Phenomenology of perception*. Routledge & Kegan Paul Ltd.
- Meyer, K. (2008). Rhythms, streets, cities. I: Goonewardena, K., Kipfer, S., Milgrom, R. & Christian Schmid, C. (2008), *Space, difference, everyday life. Reading Henri Lefebvre*. Routledge
- Mik-Meyer, N. (2014). Health promotion viewed in a critical perspective.

*Scandinavian Journal of Public Health*, 42(Suppl. 15), 31–35

Ministeriet for Sundhed og Forebyggelse (2014). *Ulighed i sundhed – kroniske og langvarige sygdomme*.

Identificeret 12.09.2016 på:

[www.sum.dk/.../2014/Ulighed-i-sundhed...2014/Ulighed-i-sundhed-kroniske%20syg...](http://www.sum.dk/.../2014/Ulighed-i-sundhed...2014/Ulighed-i-sundhed-kroniske%20syg...)

Moltke, A. (2015). Vaner et perspektiv på hverdagslivet. *Tidsskrift for Psykiske Helsearbejd* 12(4), 325 - 335

Moltke, A. (2011). Kroppen i forandring, *Vera* 55, 48-53

Moltke, A. (2010). *Kroppens ambivalens. Skizofreni, fysisk aktivitet og motivation*. Frydenlund

Moltke, A. (2009). Det gælder livet. I: Nordentoft, M., Melau, M., Iversen, T. & Kjær, S. (red.), *Psykoze hos unge*. Psykiatrifondens Forlag

Moltke, A (2006). Kropsbilleder ved skizofreni. *Psyke og Logos* 27(2)

Moltke, A. (2001). *Krop og socialpsykiatri*. Danske Afspændingspædagogers Forlag

Moltke, A. (1996). *Kropsligt arbejde i socialpsykiatrien. Evalueringsrapport*. Aktivitetscentret Mamma Mia

Moltke, A. & Høgsted, R. (1993). *Kropsbevidsthed hos mennesker med psykiske lidelser*. Aktivitetscentret Mamma Mia

Moltke, A. & Rasmussen, B. (2003). *Et studie af hverdagskroppen – teoretisk og empirisk*. Masterafhandling. RUC

Mortensen, J. (2013). Livsverden og fænomenologi. I: *Livsverden og fænomenologi i moderne sociologi. Habermas, Luhmann, Giddens*. Frydenlund

Negt, O. (1975). *Sociologisk fantasi og eksemplarisk indlæring*. RUC BOGHANDEL & FORLAG.

Neidel, A. (2013). En ny dagsorden – et nyt udviklingspotentiale I: Neidel, A. Jensen, C.C. & Jørgensen, J.M (red). *Inklusion, deltagelse og bedring*. Videnscenter for handicap, hjælpemidler og socialpsykiatri. Socialstyrelsen.

Neidel, A. (2011). *På vej?! Kritiske analyser af recovery-orienteringen af det socialpsykiatriske arbejde*. Ph.d. afhandling. RUC

Nielsen, B.S. (2013a). Efterskrift. I: Mortensen, J., *Livsverden i moderne sociologi. Moderne sociologi. Habermas, Luhmann, Giddens*. Frydenlund

Nielsen, B.S. (2013b) Efterskrift. I: Mortensen, J., *Asubjektiv fænomenologi – Jan Patockas eksistentielle filosofi og fænomenologiens opgave i dag*. Frydenlund.

Nielsen, B.S. (2002). Opslag i leksikon med titlerne Desymbolisering, Dybdehermeneutik, Hverdagsbevidsthed, Interaktionsform, Scenisk forståelse, Socialisation. I: Olsen, O.A., *Psykoanalytisk leksikon*. Gyldendal

Nielsen, M.E.J. (2015). *Forbandede sunddom*. DreamLitt

Nielsen, S.B. (2005). Ane Moltke og Anne-Mette Larsen. *Dagens medicin*.  
Identificeret 30.12.2016 på:  
<http://dagensmedicin.dk/ane-moltke-og-anne-mette-larsen/>

NIP sekretariatet (2007). *Det nationale indikatorprojekt til måling og forbedring af de sundhedsfaglige kerneydelser*.  
Identificeret 29.12.16. på:  
[https://www.cancer.dk/dyn/resources/File/file/6/1846/1385432131/niphndbogen\\_audit.pdf](https://www.cancer.dk/dyn/resources/File/file/6/1846/1385432131/niphndbogen_audit.pdf)

Nordenhof, A.O. (2016). *Måske synes psykiatrien ikke at mine tanker er værd at savne*. Dagbladet Information 25.10.2016

Nordentoft, M. (2016). Hvorfor CHANGE? I: Nordentoft, M., Madsen, A.T. & Drivsholm, S. (red.), *Projekt CHANGE. Livsstilsændringer i praksis*. Psykiatrifondens forlag

Nordentoft, M. (2005). Fysisk aktivitet i Psykiatrien. I: Gerlach, J. *Motion og psykø*. Psykiatrifondens Forlag

Nordentoft, M., Wahlbeck, K., Hällgren, J., Westman, J., Ösby, U. et al. (2013). Excess Mortality, Causes of Death and Life Expectancy in 270,770 Patients with Recent Onset of Mental Disorders in Denmark, Finland and Sweden. *PLOS ONE* 8, e55176

Nordentoft, M., Krogh, J., Lange, P. & Moltke, A. (2012). *Psykisk sygdom og ændringer i livsstil*. Vidensråd for forebyggelse

Nordentoft, M., Sell, H. & Sandberg, K. (1996). Idræt en ubrugt ressource i psykiatrisk behandling? *Agrippa* 17(1/2), 79-94

Olesen, H.S. (2012). The Societal Nature of Subjectivity: An Interdisciplinary Methodological Challenge. *FQS Forum: qualitative social research. Sozialforschung* 13(3), Art. 4

Olesen, H.S. (2004). *Experience, language and subjectivity in life history approaches - biography research as a bridge between the humanities and the social sciences?* Paper no. 14 from the Life History Project, Roskilde University

Olesen, H.S. (1985). *Voksenundervisning - hverdagsliv og erfaring*. Unge Pædagoger

Olsen, O.A. & Køppe, S. (1996). *Psykoanalysen efter Freud*. Gyldendal

Olsen, O.A. & Køppe, S. (1987). *Freuds psykoanalyse*. Gyldendal

Orlovska, S., Pedersen, M.S., Benros, M.E., Mortensen, P.B., Agerbo, E. et al. (2014). Head Injury as Risk Factor for Psychiatric Disorders: A Nationwide Register-Based Follow-Up Study of 113,906 Persons with Head Injury. *The American journal of psychiatry* 171(4), 463-469

Otto, L. (2009). Sundhed i praksis. I: Glasdam, S. (red.), *Folkesundhed - i et kritisk perspektiv*. Dansk sygeplejeråd og Nyt Nordisk Forlag

Pallasmaa, J. (2014). *Arkitekturen og sanserne*. Arkitektens Forlag. (Udkom første gang i 1996 på engelsk)

Parnas, J. & Henriksen, M.G. (2014). Disordered Self in the Schizophrenia Spectrum: A Clinical and Research Perspective. *Harvard Review of Psychiatry* 22(5), 251-265

- Parnas, J.P., Møller, P., Kircher, T., Thalbitzer, J. & Jansson, J. (2005) EASE: Examination of Anomalous Self-Experience. *Psychopathology* 38, 236–258
- Pedersen, V.P. (2010). *Rygning er deres mindste problem? En undersøgelse om holdninger til socialt udsatte og rygning*. Røgfrihed for alle. Sund by netværket
- Peirce, C.S. (1994). *Semiotik og pragmatisme*. Gyldendal
- Petersen, A. (2016). *Præstationsamfundet*. Hans Reitzels Forlag
- Pickard, S. & Rogers, A. (2012). Knowing as practice: Self-care in the case of chronic multi-morbidities. *Social Theory & Health* 10(2), 101–120
- Pink, S. (2015). *Doing sensory ethnography*. Second edition. Sage Publishing
- Pink, S. (2011). From embodiment to emplacement: re-thinking competing bodies, senses and spatialities. *Sport, Education and Society* 16(3), 343-355
- Pompili, M., Amador, X.F., Girardi, P., Harkavy-Friedman, J., Harrow, M. et al. (2007). Suicide risk in schizophrenia: learning from the past to change the future. *Annals of General Psychiatry* 16(6), 10
- Potvin, L. & Jones, C. (2011). Twenty-five Years after the Ottawa Charter: the critical role of health promotion for public health. *Canadian journal of public health = Revue canadienne de santé publique* 102(4), 244-8
- Psychosenet.nl (2016). *Schizophrenia manifest*.  
Identificeret 19.10.2016 på:  
<https://www.psychosenet.nl/>
- Puhl, R.M. & Heuer, C. (2009). The Stigma of Obesity. A Review and Update. *Obesity* 17(5), 941-964
- Rasmussen, K. (2008). Atmosfæres steder – steders atmosfære. I: Dupont, S. & Liberg, U., *Atmosfære i pædagogisk arbejde*. Akademisk Forlag
- Rasmussen, L., I. (2014). *Færre forsøger selvmord med smertepiller*. Dagbladet Politiken.  
Identificeret 30.6.2016. på:

<http://politiken.dk/forbrugogliv/sundhedogmotion/ECE2410347/faerre-forsoeger-selvmoerd-med-smertepiller/>

Ringer, A. (2014). *Fortællingen om skizofreni som en hjernesygdom og behovet for et nyt paradigme*. Narrativt forum, PKR Nørrebro.

Identificeret 12.12.16 på:

<http://pkrnorrebro.dk/fortaellingen-om-skizofreni-som-en-hjernesygdom-og-behovet-nyt-paradigme-2/#comments>

Ringer, A. (2013). *Listening to patients*. Ph.D. dissertation. RUC

Ringgaard, A. (2016). Forskere: *Skizofreni bør afskaffes som diagnose*. Videnskab.dk

Rose, N (2010). Psykiatri uden grænser. De psykiatriske diagnoser ekspanderende domæne. I: Brinkmann, S. (red.), *Det diagnosticerede liv. Sygdom uden grænser*. Forlaget Klim

Rose, N. (2009). *Livets politik: Biomedicin, magt og subjektivitet i det 21. århundrede*. Dansk Psykologisk Forlag

Rådet for socialt udsatte (2014). *Jo mere udsat - jo mere syg. Om socialt udsatte danskeres sundhed og sygdom*. Rådet for Socialt Udsatte

Rådgivende Sociologer og Sinusliv (2006). *Fysisk aktivitet i sygehusvæsenet – model indsats på psykiatriske afdelinger*. Sundhedsstyrelsen

Schutz, A. (1972). *Hverdagslivets sociologi*. Hans Reitzels Forlag

Scocozza, L. (2009). Folkesundhed eller moralsk oprustning. I: Glasdam, S. (red.), *Folkesundhed – i et kritisk perspektiv*. Dansk sygeplejeråd og Nyt Nordisk Forlag

Sekretariatet for referenceprogrammer, arbejdsgruppe (2004). *Referenceprogrammet for skizofreni*. Sundhedsstyrelsen, Center for Evaluering og Medicinsk Teknologivurdering

Sheikh, J., Klarskov, K. & Borre, M. (2014). *Kronisk syge skal ud af sygehuse*. Dagbladet Politikken.

Identificeret 30.3.17. på:

<http://politiken.dk/forbrugogliv/sundhedogmotion/sygdom/art5529874/Kronisk-syge-skal-ud-af-sygehuse>

Shilling, C. (2016). The Rise of Body Studies and the Embodiment of Society: A Review of the Field. Horizons in Humanities and Social Sciences. *An International Refereed Journal* 2(1)

Shilling, C. (2012). *The body and social theory*. Third edition. Sage Publishing

Shilling, C. (2008). *Changing bodies. Habit, Crisis and Creativity*. Sage Publishing

Sikker psykiatri (2014). *Somatisk sygdom – baggrund og evidens*. Projektet Sikker Psykiatri er et samarbejde mellem Danske Regioner, TrygFonden, Det Obelske Familiefond og Dansk Selskab for Patientsikkerhed

Sommer, D. (2010). *Børn i senmoderniteten. Barndomspsykologiske perspektiver*. Hans Reitzels Forlag

Speyer, H. (2017). *Individualised lifestyle interventions to reduce cardiovascular risk factors in patients with schizophrenia*. Phd afhandling. Submitted til Københavns Universitet 13.3. 2017

Speyer, H., Nørgaard, H.C.B., Birk, M., Karlsen, M., Jakobsen, A.S. et al. (2016). The CHANGE trial: no superiority of lifestyle coaching plus care coordination plus treatment as usual compared to treatment as usual alone in reducing risk of cardiovascular disease in adults with schizophrenia spectrum disorders and abdominal obesity. *World Psychiatry* 15, 155–165

Speyer, H., Nørgaard, H.C.B., Hjorthøj, C., Madsen, T.A., Drivsholm, S. et al. (2015). Protocol for CHANGE: a randomized clinical trial assessing lifestyle coaching plus care coordination versus care coordination alone versus treatment as usual to reduce risks of cardiovascular disease in adults. *BMC Psychiatry* 15(119)

Statens Institut for Folkesundhed & Sundhedsstyrelsen (2012). Den Danske Sundhedsprofil 2010. I: Nordentoft, M., Krogh, J., Lange, P., Moltke, A., *Psykiiske sygdom og ændringer i livsstil*. Vidensråd for forebyggelse



Stern, D. (2004). *Det nuværende øjeblik i psykoterapi og hverdagsliv*. Hans Reitzels Forlag

Stern, D. (2003). *Et spædbarns dagbog. Hvad dit barn ser, føler og oplever*. Hans Reitzels Forlag.

Stern, D. (2000). *Spædbarnets interpersonelle verden*. Hans Reitzels Forlag.

Sundgren, E., Hallqvist, J., & Frederiksson, L. (2016). Health for smokers with schizophrenia – a struggle to maintain a dignified life. *Disability and rehabilitation* 38(5)

Sundhedsstyrelsen (2016). *Helbreds-skader ved rygning*.

Identificeret 2.12.2016 på:

<https://www.sst.dk/da/sundhed-og-livsstil/tobak/helbred-og-sygdom/helbredsskader>

Svendsen, L.F.H. (2010). Patologisering og selvstigmatisering. I: Brinkmann, S. (red.), *Det diagnosticerede liv. Sygdom uden grænser*. Forlaget Klim

Svensson, J. (2001). *Psykomotorisk træning – i behandlingen af indlagte psykiatriske patienter*. Ph.d. afhandling. Københavns Universitet, Institut for Idræt

Szelenyi, I. (1977). Marxisme; Budapestskolen. *Politisk revy* 323

Sørensen, A.S. & Dalgård, C. (1999). *Sundhed mellem biologi og kultur – en bog om nye sundhedsbegreber*. Gyldendal Uddannelse

Tarricone, I. et al. (2016). Risk of psychosis and internal migration: Results from the Bologna First Episode Psychosis study. *Schizophrenia Research* 173(1-2), 90-3

Tau, C. (2014). Forord. I: Pallasmaa, J., *Arkitekturen og sanserne*. Arkitektens Forlag

Tew, J., Ramon, S., Slade, M., Bird, V., Melton, J. & Le Boutillier, C. (2012). Social Factors and Recovery from Mental Health Difficulties: A Review of the Evidence. *British Journal of Social Work* 42(3), 443-460

Thing, L. (2010). Norbert Elias I: Andersen, P., T. & Timm, H. (red.), *Sundhedssociologi - en grundbog*. Hans Reitzels Forlag

Thomsen, H.J. (1982). *Från myndighet till egensinnighet*. Tekla – teori och klasskamp 12-13. Lund

Thornquist, E. (2006). *Videnskabsfilosofi og videnskabsteori for sundhedsfagene*. Gads Forlag

Topor, A., Ljungqvist, I. & Strandberg, E.L. (2016). The costs of friendship: severe mental illness, poverty and social isolation. *Psychosis, Psychological, Social and Integrative Approaches* 8(4)

Topor, A., Borg, M., Di Girolamo, S. & Davidson, L. (2011). Not just an individual journey: social aspects of recovery. *International journal of social Psychiatry*. 57(1), 90-9

Trauelsén, A.M. (2015). *Childhood adversity in people with first-episode psychosis*. Ph.d. Afhandling. Københavns Universitet

Turner, B. (1992). *Kroppen i samfundet. Teorier om krop og kultur*. Hans Reitzels Forlag

Vallgård, S. (2009). Sundhedspolitik i de skandinaviske lande. I: Glasdam, S. (red.), *Folkesundhed – i et kritisk perspektiv*. Dansk sygeplejeråd og Nyt Nordisk Forlag

Van Os, J. (2016). “Schizophrenia” does not exist. *BMJ* 352

Vendsborg, P., Nordentoft, M. & Lindhardt, A. (2011). Stigmatisering af mennesker med psykisk lidelse. *Ugeskrift for Læger* 173, 16-17

Vest kompetencecenter. *Klinisk kvalitet og sundhedsinformatik*. Regionernes kliniske kvalitetsudviklingsprogram. Den nationale skizofrenidatabase. Identificeret 27.6.2016 på:  
[http://www.kcks-vest.dk/siteassets/de-kliniske-databaser/skizofreni/ambulante\\_-juni-2016-efter-audit\\_tjekliste-skizofreni-2016.pdf](http://www.kcks-vest.dk/siteassets/de-kliniske-databaser/skizofreni/ambulante_-juni-2016-efter-audit_tjekliste-skizofreni-2016.pdf)

Villadsen, K. (2007). Skabelsen af det moderne subjekt. Magt og subjektivitet hos Weber, Elias og Foucault. *Tidsskriftet Antropologi*, 55, 85-110

Væver, M.S. (2004). Kropslig mening og betydningsdannelse. I: Køppe, S., Bork Mathiesen, B., Brøsted Sørensen, J., Jacobsen, B., Skovgaard Væver, M. m.fl. m.fl. (red.), *Kroppen i psyken*. Hans Reitzels Forlag

Wahlbeck, K., Westman, J., Nordentoft, M., Gissler, & Laursen, T.M. (2011). Outcomes of Nordic mental health systems: life expectancy of patient with mental disorders. *British Journal of Psychiatry* 199, 453-58

Weber, K.(1997). Køn, klasse og subjektivitet. I: Weber, K., Nielsen, B.S. & Olesen, H.S. (red.), *Modet til fremtiden: inspirationen fra Oskar Negt*. Roskilde Universitetsforlag

Weber, K. (1995). *Ambivalens og erfaring*. EVU-gruppen. RUC

Ytting, L. G. (2014). *Når evidensen møder modstand. Inkorporering i hjertesygges hverdagsliv*. Ph.d. afhandling. Københavns Universitet, Department of Nutrition, Exercise and Sports, Faculty of Science

Zahavi, D. & Overgaard, S. (2005) Fænomenologisk sociologi – Hverdagslivets subjekt. I: Jacobsen, M.H. & Kristiansen, S., *Hverdagslivet –sociologier om det upåagtede*. Hans Reitzels Forlag

Zahavi, D. (2004). *Fænomenologi*. Roskilde Universitets Forlag

Aamann, I.C. (2016). Klasse, sundhed og subjekt – nye greb om social ulighed i sundhed. I: Lehn-Christiansen, S., Liveng, A., Dybbroe, B., Holen, M., Thualagant, N. m.fl., *Ulighed i sundhed – Nye humanistiske og samfundsvidenskabelige perspektiver*. Frydenlund Academic

