



AKADEMIN FÖR UTBILDNING OCH EKONOMI  
Avdelningen för kultur-, religions- och utbildningsvetenskap

---

# Vikten av att vara en grupp

En intervjustudie om gruppens betydelse i viktminskningsgrupper

*Catharina Malmén och Hanna Andersson*  
*Juni 2012*

Examensarbete 15 hp  
Pedagogik C

**Hälsopedagogiska programmet**  
**Handledare: Maud Söderlund**  
**Examinator: Peter Gill**

---

## **Abstrakt**

Andersson, H. & Malmén, C. (2012). *Vikten av att vara en grupp – en intervjustudie om gruppens betydelse i viktminskningsgrupper*. Examensarbete i pedagogik C-nivå, 15 hp, Högskolan i Gävle: akademien för utbildning och ekonomi, avdelningen för kultur-, religions- och utbildningsvetenskap.

**Syftet** med studien var att undersöka om och i så fall hur personer som har genomgått viktminskning i grupp upplever att de har påverkats av själva gruppen samt söka få förståelse för själva grupprocessen.

**Metoden** som användes var intervju, där fem personer i åldrarna 32- 48 år ingick, en man och fyra kvinnor.

**Resultatet** som framkom var att gruppen har påverkat personerna på olika sätt, till exempel genom bidragandet av motivation och socialt stöd som för många har underlättat deras resa mot en sundare livsstil. Gruppen hade en större inverkan i de fallen där personerna kände varandra och där det öppnades upp för diskussion och reflektion gruppmedlemmarna sinsemellan, något som också bidrog till lärande.

**Slutsatsen** är alltså; Ja, gruppen har en påverkan, men hur pass stor den påverkan är skiljer sig mellan olika grupper och individerna som befinner sig i dem.

## **Nyckelord**

Gruppåverkan, pedagogik, livsstilsförändring, viktminskning.

## **Keywords**

Group impact, education, lifestyle change, weight loss.

## **Förord**

Författarna vill börja med att rikta ett stort tack till de personer som har valt att delta i studien, utan er hade denna uppsats inte varit möjlig! Vi vill också rikta ett varmt tack till vår handledare för din inspiration och idéer och för att du har gett oss nya infallsvinklar under arbetets gång. Vi vill också tacka de personer som står oss närmast, för att ni har uppmuntrat och peppat oss under vägen. Till sist vill vi tacka varandra, för att vi tillsammans har kämpat för att få denna studie genomförbar.

Gävle, Juni 2012

Catharina Malmén och Hanna Andersson.

# Innehållsförteckning

<b>1. Inledning .....</b>	<b>3</b>
<b>2. Bakgrund.....</b>	<b>3</b>
2.1 Centrala begrepp .....	3
2.1.1 Livsstil och livsstilsförändring .....	3
2.1.2 Socialt stöd och påverkan.....	6
2.1.3 Motivation .....	7
2.1.4 Lärande.....	8
2.1.4.1 Livslångt lärande .....	8
2.1.4.2 Kollektivt lärande .....	9
2.1.5 Grupper.....	10
2.1.5.1 Varför grupper? .....	10
2.1.5.2 Grupp som begrepp .....	11
2.1.5.3 Kommunikation och gruppdynamik.....	11
2.1.5.4 Grupper i hälsofrämjande arbete .....	13
2.1.6 Övervikt och fetma.....	13
2.1.7 Viktminskningsgrupper – några exempel .....	14
2.1.7.1 Viktväktarna .....	14
2.1.7.2 Xtravaganza.....	15
2.1.7.3 Stharemetoden .....	15
<b>3. Problembeskrivning .....</b>	<b>16</b>
<b>4. Syfte och frågeställningar .....</b>	<b>16</b>
<b>5. Metod.....</b>	<b>16</b>
5.1 Val av metod .....	16
5.2 Hermeneutisk inspirerad ansats.....	17
5.3 Utformning av intervjuguide .....	18
5.4 Undersökningsgrupp och urval .....	18
5.5 Genomförande .....	20
5.6 Bearbetning av material .....	20
5.7 Validitet och reliabilitet.....	21
5.8 Etiska aspekter och överväganden .....	22
<b>6. Resultat.....</b>	<b>23</b>
6.1 Tillgänglighet – en avgörande faktor .....	23

6.2 Att känna mening genom bekräftelse .....	24
6.3 Den betydelsefulla samvaron .....	25
6.4 Motivation – gruppen som drivkraft .....	26
6.5 Vikten av socialt stöd .....	29
6.6 Lärande i grupp .....	30
<b>7. Diskussion och analys.....</b>	<b>33</b>
7.1 Sammanfattning av resultat .....	33
7.2 Resultatdiskussion .....	33
7.2.1 Utbud av förebyggande åtgärder .....	33
7.2.2 Att känna delaktighet i en grupp .....	34
7.2.3 Gruppen – mer än ett redskap! .....	35
7.2.4 Lära av varandra .....	37
7.3 Metoddiskussion.....	38
7.4 Slutsats .....	41
7.5 Förslag till vidare forskning .....	41

## **Referenslista**

### **Bilaga 1 – Missivbrev**

### **Bilaga 2 - Intervjuguide**

## **1. Inledning**

Människan är en gruppvarelse, vi spenderar en stor del av våra liv i grupp, på jobbet, i skolan och i hemmet (Nilsson, 2005). Det som har väckt ett intresse hos författarna är att söka få svar på hur stor vikt en grupp egentligen har, vad betyder det att vara omgiven eller delaktig i en grupp, om det betyder någonting alls? Det finns en stor möjlighet att författarna i deras kommande yrkesliv kommer att arbeta med grupper, i arbetsgrupper men kanske framförallt med grupper av människor som avser att förbättra sin hälsa och göra en livsstilsförändring. Övervikt och fetma är idag ett stort folkhälsoproblem världen över med en rad olika följsjukdomar, till exempel hjärt-kärlsjukdomar, diabetes och cancer (World health organisation [WHO], 2012). Eftersom författarna av studien har ett intresse för övervikt och fetma och metoder för att förebygga och behandla så kommer således denna studie att handla om individer som har genomgått viktminskning i grupp, om de upplever att gruppen har påverkat dem på olika plan, och om så är fallet, på vilket sätt?

## **2. Bakgrund**

Bakgrunden innehåller ett antal centrala begrepp som är av relevans för studien samt tidigare forskning.

### **2.1 Centrala begrepp**

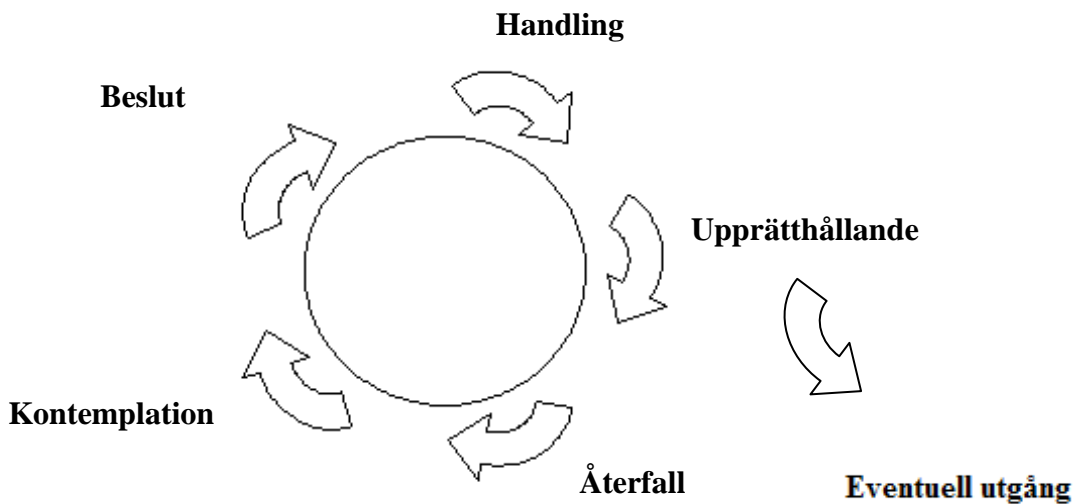
Nedan presenteras ett antal begrepp och dessa är livsstil och livsstilsförändring, socialt stöd och påverkan, motivation, lärande, grupper, övervikt och fetma samt exempel på ett antal viktminskningsgrupper. En del av begreppen har även underrubriker där författarna har valt att gå något djupare och ge en närmare beskrivning, då de har ansetts varit högst relevanta.

#### **2.1.1 Livsstil och livsstilsförändring**

Jarlbro (2010) menar att det är något komplicerat att definiera vad en livsstil egentligen är. Författaren beskriver emellertid begreppet som följer: ”Fenomenet livsstil bör betraktas som ett syndrom av preferenser, attityder, intressen och aktiviteter” (Jarlbro, 2010, s.51). Vad som påverkar och avgör vår livsstil beror på tre olika faktorer eller nivåer, den strukturella nivån, den positionella nivån och den individuella nivån. Den strukturella nivån avgör individens sätt att leva i en särskild kultur, medan den positionella nivån har att göra med levnadssättet, som styrs av kön, ålder, status samt utbildning. Den tredje nivån, den individuella, har att göra med personens egna värderingar men även personligheten. Det finns olika typer av livsstilar där

vissa kan innebära mycket positivt, men de kan också äventyra hälsan, exempelvis livsstilar som innebär att individen tar stora risker och söker efter äventyr och spänning. Ibland kan den kulturella och den sociala miljön vara ett hinder för en förändring av livsstilen (Burell & Lindahl, 2008). För att en förändring ska kunna vara hållbar krävs det att åtgärderna som vidtas inte är för drastiska, för att den nya livsstilen ska kunna vävas samman med personens liv i stort som en del av en rutin som upplevs som positiv. Hallberg (2010) hävdar att det är svårt att göra en livsstilsförändring och för att det ska vara möjligt anser Burell och Lindahl (2008) att det är viktigt att individen ska kunna se nyttan med en förändring av den aktuella livsstilen, för att finna motivation.

Ewles och Simnett (2005) menar att det krävs mycket av en individ för att göra en livsstilsförändring, många förändringar som kan framkalla stress. Hur bra man lyckas med att göra en förändring av livsstilen kan bero på ekonomiska och sociala faktorer, men även på hur motiverad individen är till att göra en förändring. Dessutom är individer olika mottagliga och påverkbara för vägledning och information vid skilda tillfällen (Orth – Gomér & Gustafsson, 2008). Därför är det viktigt att förstå var individen befinner sig i sin förändringsprocess, för att veta hur denne bäst kan få hjälp att göra en livsstilsförändring (Ewles & Simnett, 2005). Detta menar även Burell och Lindahl (2008) då det är viktigt att se i vilket stadium i förändringsprocessen individen befinner sig, för att kunna anpassa åtgärder efter detta. Det finns en rad olika modeller som kan användas för att överblicka den förändringsprocess en individ genomgår vid en förändring, och en modell som är särskilt användbar för att studera beteendeförändringar är Stages of Change Model.



Figur 1. Modifierad modell utifrån Prochaska, DiClemente och Norcross modell Stages of Change Model ur Ewles och Simnett (2005), figur 14.2, s.255.

Ett flertal studier har visat att denna modell kan ha en stor inverkan vad det gäller olika former av livsstilsförändringar (Ewles & Simnett, 2005), till exempel viktninskning. Modellen visar alla faser en individ genomgår när denne gör en förändring och den presenterar en helhetssyn där individen har eget ansvar. Oftast behöver en person gå flera varv genom faserna innan denne tillslut kan slungas ut med en bestående beteendeförändring. De olika faser som individen måste passera är:

- **Prekontemplation** – Steget innan individen kommer in i cykeln. Individen är här oftast inte är medveten om att denne är i behov av att göra en förändring eller helt enkelt inte vill acceptera det faktum att en ändring skulle behövas. Här saknas således motivation till att utföra en förändring.
- **Kontemplation** – Det här steget innebär att tillräcklig motivation finns till att göra en förändring.
- **Beslut** – Här har individen tagit ett beslut om att en förändring ska göras, till exempel att gå ner i vikt.
- **Handling** – När en person är inne i den fjärde fasen som innefattar handling, börjar denne verksamt att förändra sitt beteende.
- **Upprätthållande** – I den femte fasen av cykeln är det individens uppgift att försöka vidmakthålla förändringen, till exempel genom användning av diverse strategier för att kunna hantera problem och hinder på vägen.
- **Återfall** – De flesta personer får någon form av återfall och kommer tillbaka till kontemplationsfasen och därmed tar en ny process sin början.



- **Utgångsfasen** – I denna slutgiltiga fas har det beteendet individen önskat förändra etablerats och denne har till exempel nått en normalvikt och ligger stabilt kvar där (ibid).

Hallberg (2010) menar att de beteenden och de vanor vi har skaffat oss är inlärd, de kan därför ändras och påverkas genom att vi ersätter de gamla vanorna med hälsosammare. En förutsättning för att individen ska kunna genomföra en förändring av livsstilen är att denne får en ökad kunskap om de samband som finns mellan hälsa och livsstil. Det är också viktigt att känna sig motiverad och att ha förmågan att tro på sig själv. För livsstilen handlar också mycket om vem man själv är, eller vem man vill vara.

### **2.1.2 Socialt stöd och påverkan**

Elfhag och Rössner (2005) menar att det sociala stödet har en betydande roll i en livsstilförändring som exempelvis viktnedgång, både vad det gäller att gå ner i vikt och behålla vikten. Att känna ett socialt stöd är ett grundläggande behov för människan och har en betydande roll för hälsan (Orth-Gomér & Gustafsson, 2008). Om en individ upplever att det finns en brist på socialt stöd och sociala kontakter kan detta ha negativa konsekvenser för dennes hälsa, dessutom kan det om individen mår psykiskt dåligt, enligt Elfhag och Rössner (2005) också vara svårare att förlora vikt. Orth-Gomér och Gustafsson (2008) menar att det finns olika typer av stöd, till exempel emotionellt stöd från familj och vänner, ett stöd som ger basen för vår självkänsla och ger en känsla av att vara bekräftad. Ett informativt stöd handlar om att individen erhåller stöd genom undervisning och information som leder till att individen kan fatta beslut (ibid). I en studie av Allan, Hoddinott och Avenell (2011) har det visat sig att ledaren för en viktnedgångsgrupp har en betydande roll för det sociala stödet. Egenskaper som visade sig vara av betydelse hos en ledare var att denne var medkännande, dynamisk, lättillgänglig och uppmuntrande.

Edfeldt (1992) menar att så länge vi är vid medvetande så påverkas vi när vi är i kontakt med andra människor, både direkt och indirekt. Denna påverkan människor sinsemellan sker både medvetet och omedvetet och går i båda riktningarna. Påverkan är en form av process som pågår hos varje människa som ett led i hur vi handlar. Följderna av påverkan är en form av kontinuerlig process och alltså inget tillstånd som är permanent. Många gånger påverkas människan av sin omgivning till att göra förändringar och en varaktig förändring av beteendet

brukar betyda att en individ har erhållit nya kunskaper och färdigheter.

### **2.1.3 Motivation**

Något som får en central roll i en livsstilsförändring är motivationen till att göra en förändring (Nilsson, 2005). Motivation kan med ett annat ord förklaras som en drivkraft, det som driver oss att vilja prestera något, antingen som individ eller som grupp. Allt vi gör har vi ett motiv till, även om det inte alltid är uttalade och klara motiv utan kan vara omedvetet och dolt. Genom reflektion kan dolda och omedvetna motiv göras synliga och möjliga att arbeta med.

Motivation är något konstant, som inte tar slut (Granbom, 1998) och det som gör att motivationen upprätthålls är att vi har ett behov eller någon form av motiv till att göra någonting (Ewles & Simnett, 2005). Om syftet är att påverka en människa till att förändra ett beteende är det motivet man måste fokusera och ändra på. När vi ska förändra någonting och kanske lära in nya saker krävs det både inre och yttre motivation, men där den inre motivationen har den största betydelsen. För att motivationen ska vara på topp är det av stor betydelse att hela tiden ha nya mål och behov, där den yttre motivationen hålls vid liv genom att individen strävar efter en form av belöning, till exempel studerar för att få fina betyg. Om det finns en form av yttre påtryckning kan det leda till att motivationen minskar och istället gör individen det motsatta. Människor får inte bara motivation från ingenstans, utan det skapas genom stöd och uppmuntran. Granbom (1998) beskriver att det inte handlar om att göra en omotiverad individ motiverad, utan istället om att väcka den motivation som ligger inneboende och dold. Att ge belöning kan vara en hjälp till inläring. Det finns många olika faktorer som påverkar motivationsarbetet, till exempel intressen. Att ha intressen är den absolut verksammaste formen av motivation, men även andra saker som materiell – och verbal belöning, om belöningen uteblir samt genom bestraffning.

När det gäller motivation i en grupp är det också viktigt att ledaren för gruppen kan stärka medlemmarnas motivation genom att skaffa sig insikt i vad de olika gruppdeltagarna anser är viktigt och vilken drivkraft de har (Nilsson, 2005). Georgiadis, Biddle och Stavrou (2006) framhåller att deras studie, om motivation för viktminskningsdieter utifrån självkänsla och självbestämmande, stödjer tanken om att personer inom hälso- och sjukvård borde försöka leda individen mot mer självbestämmande dietmotiv för att underlätta förutsättningarna till att lyckas med vikten på sikt. Med andra ord att inte utsätta individen för påtryckningar och krav

utan locka fram den inneboende motivationen så att en ändring har större möjlighet att bli bestående.

Den autonoma motivationen är måttet på en persons vilja och skäl till förändring som innefattar både inre och yttre orsaker och Webber, Tate, Ward och Bowling (2010) lyfter fram hur tidsperioden mellan fyra och åtta veckor i ett viktningsprogram tycks spela en viktig roll. Att ha professionellt stöd i viktningsprogrammet har visat sig förbättra resultaten (Elfhag & Rössner, 2005) och de menar även Webber et al. (2010) då de pratar om värdet av att ge ett mera intensivt stöd från en viktningsrådgivare i form av telefonsamtal, möten eller e-post, och satsa på att stärka deltagarnas autonoma motivation.

#### **2.1.4 Lärande**

Det finns många olika sätt att se på lärande, men relevant för studien är gruppbaserat lärande och därför kommer författarna att lägga tonvikt vid begreppet kollektivt lärande utifrån ett miljöpedagogiskt perspektiv. Som en introduktion till kollektivt lärande kommer en kort konklusion av livslångt lärande att presenteras. Dessa två perspektiv av lärande har valts då studien behandlar vuxna människor och lärande i grupp och har därför bedömts relevanta.

##### **2.1.4.1 Livslångt lärande**

Att lära ses som en livslång process där kunskaperna förändras (Granberg, 2009). Vår förförståelse inverkar när vi ställs inför nya människor, situationer eller texter och "... vi lär oss då något genom att vi tvingas revidera vår förhandsinställning. Lärande kan faktiskt definieras just så: vår tolkning av något förändras" (Ellström, Gustavsson & Larsson, 1996, s.12). All erfarenhet som vi har med oss gör det omöjligt att agera som om vi vore oskrivna blad och tidigare tolkningar och erfarenhet ligger till grund för nya tolkningar tillsammans med vår förförståelse. Eftersom människan ständigt befinner sig i en tolkningsprocess formar det vårt medvetande och våra handlingar. Hur vi tolkar är av stor vikt, då detta ger oss en chans att på något sätt förändras, vilket leder till lärande. Granberg (2009) menar att det mesta av det vi lär oss sker informellt, det är relativt lite lärande som sker genom utbildning. Vi lär oss ständigt saker och förändrar våra tankar, och det är inte bara roliga och positiva saker vi kan välja att lära oss. I det livslånga lärandet är det alltså inte bara fokus på att lära sig via utbildning, utan lärandet är integrerat i samhället (Ellström, et al., 1996).

#### **2.1.4.2 Kollektivt lärande**

Kollektivt lärande är ett begrepp som det forskas kring inom miljöpedagogiken (Granberg, 2009). Det handlar om hur grupper lär sig, där målet är att utveckla kollektiv kompetens. Enligt miljöpedagogikens sätt att se på lärande så lär människor sig genom att själv bygga och skapa sina kunskaper, alltid i samspel med sin omgivning, sammanhang eller kontext som det också kan benämnas. Allt grundas på de erfarenheter människan har sedan tidigare och utvecklandet av kunskap ses som en process och inte en slutprodukt, dessutom är det uppgifts- och handlingsinriktat, lärandet sker genom problemlösning. Eftersom omgivningen förmedlar information på olika sätt har det betydelse vad vi väljer att ta in, både medvetet och omedvetet. Vad som emellertid påverkar vad vi tar till oss är exempelvis vår sinnesstämning, hur framträdande informationen är samt olika sociala relationers påverkan, som är en viktig faktor i lärandesammanhang. Sedan anses människors drivkraft eller motivation för lärande vara att kunna förstå och hantera omvärlden med allt vad det innebär (ibid).

Illeris (2007) föreslår termen ”kollektivt lärande” när det är en grupp individer med till största delen samma förutsättningar inom ett område som befinner sig i ett lärandesammanhang. Det är den sociala kontexten/situationen som bidrar till att de lär sig något tillsammans och situationen måste vara av en gemensam och emotionell karaktär så att samtliga deltagare samlar den psykiska energi som erfordras för lärande. Granberg (2009) pratar om hur ett team eller en grupp kan utvecklas och ha nytta av varandra genom kollektivt lärande. För att detta ska ske krävs det dock att alla har skapat en gemensam förståelse för hur uppgiften ska utföras och lösas, gjort den samlade kompetensen tillgänglig för alla deltagare samt diskuterat och utvecklat strategier för problemhantering och lösning av uppgifter.

Granberg (2009) menar att kollektivt lärande bland annat innefattar att individerna lär sig genom samspel med omgivningen, något de samtidigt utgör en del av. Team, som kan beskrivas som en social enhet med mycket interaktion mellan medlemmarna, kan skapa gemensamma tanke- och synsätt när deltagarna strävar efter förståelse för en uppgift. Dessa tanke- och synsätt kan bilda olika tankenätverk hos gruppens medlemmar eftersom varje individ resonerar och tänker på sitt eget sätt, men de kan skapa en likartad beredskap för hur man ska hantera de uppgifter som teamet har på sin agenda. Om de olika strategierna grundas på en hopslagning av medlemmarnas olika kompetenser kan den enskilda individen bedöma, besluta och agera utifrån en grund som är större än dennes egen kompetens och då benämns det kollektivt lärande. För att det kollektiva lärandet ska kunna inträffa måste teamets

medlemmar besitta en gemensam förståelse för uppgiften, att de välkomnar diskussion/dialog samt en kollektiv reflektion. Dessutom är det viktigt att medlemmarna ser sig som delar i ett team och inte som en individ som endast har ett självständigt arbete att utföra. Om dessa ”mål” uppfylls så uppstår ett mervärde, och kollektivt lärande är alltid styrt av gruppmedlemmarna och deras tolkningar av de uppgifter som ska utföras. Med andra ord är det ingen garanti att kollektivt lärande inträffar i team eller i en grupp (ibid).

## **2.1.5 Grupper**

Nedan kommer begreppet grupp att utredas, varför vi söker oss till grupper, vad en grupp är för något, hur vi lär genom gruppen och exempel på i vilka sammanhang grupper kan användas.

### **2.1.5.1 Varför grupper?**

Vi människor är av naturen avsedda att vara i grupp, något som det mänskliga livet präglas av i stor utsträckning och gruppen ger dessutom naturligt en form av socialt och även personligt stöd (Nilsson, 2005). Nilsson menar att det är av stor betydelse att besitta kunskap om hur en grupp fungerar och dess processer då det idag används i allt större utsträckning i både arbete och diverse utbildningar. Varför individen söker sig till en grupp är beroende av en rad olika faktorer. En av de primära är att individen känner att denne har ett behov av ett socialt samspel med andra personer, som i sin tur kan leda till en form av personlig utveckling. Dessutom vill man ofta ha en form av socialt utbyte och känna en social identitet och få bekräftelse, vilket innebär att vi prefererar att vara med i grupper där vi känner oss viktiga och bra och som dessutom ger oss en form av status. Detta har således den innebörden att individen söker sig till själva gruppen och därmed inte enbart till individerna i gruppen.

Det finns emellertid alltid en eller flera orsaker till att en grupp förekommer och det kan till exempel bero på att syftet är att genomföra en uppgift, utföra en idrott, utföra studier, komma till ett beslutsfattande eller att bara ha roligt. För att gruppen ska kunna nå dessa mål, vilka de än må vara, måste alla individer känna en tillhörighet i gruppen. De ska vidare känna att de siktar mot samma mål, det vill säga ha en förenad framtid tillsammans och så även en gemensam historia att titta tillbaka på (ibid).

### **2.1.5.2 Grupp som begrepp**

Det är något svårt att definiera vad en grupp egentligen är. Enligt Nilsson (2005) kan det till exempel vara ett arbetslag, familjen, en vänkrets, ett idrottslag och så vidare. En grupp börjar långt innan själva medlemmarna i gruppen har mötts, detta eftersom de har vetskapen om att en grupp ska bildas. Hursomhelst finns det en rad olika kännetecken för vad en grupp är, till exempel:

- En grupp består av personer som ses som en enhet och som har någon typ av relation till varandra.
- I en grupp råder en ömsesidig påverkan.
- En förutsättning för en grupp är det ska finnas ett samspel mellan personerna. Om antalet medlemmar överskrider femton eller tjugo personer blir detta svårt, och det bildas oftast undergrupper till den stora gruppen.

Maltén (1992) pratar också om olika faktorer eller krav som finns för att få kalla något en grupp. Bland annat krävs det gemensamma mål och normer, en annan viktig komponent är att en grupp behöver träffas regelbundet. Dessutom är det viktigt att kunna känna samhörighet, liksom att kommunikationen är väl fungerande.

### **2.1.5.3 Kommunikation och gruppdynamik**

Maltén (1992) menar också att gruppen tar vara på alla deltagares kunskaper och färdigheter och framhåller att kommunikationen är en viktig del. Genom kommunikation förmedlas bland annat värderingar, attityder och åsikter som syftar till att skapa en reaktion och en påverkan hos mottagaren. Han menar att när man kommunicerar så byter man kunskap med varandra. Man kan kommunicera på olika sätt, till exempel genom språket och känslor. För en optimalt fungerande kommunikation bör man använda flera sätt att kommunicera på.

Nilsson (2005) menar att det inte är förrän det är tre eller fler personer i en grupp som det uppstår en form av dynamik men vad som är en bra storlek på en grupp beror snarare på ett antal andra faktorer. Till exempel situationen i sig, vilka gruppmedlemmarna är, organisationskultur, vilken uppgift det är som ska utföras samt vilken utvecklingsnivå gruppen besitter. Desto fler antal deltagare det är i en grupp desto större är möjligheterna till ökade kontakter och relationer deltagarna emellan. Men om antalet deltagare är för stort kan det istället leda till att det blir svårare att skapa relationer. I en större grupp blir själva

anonymiteten större och varje enskild individ blir därför inte lika betydelsefull jämfört med en mindre grupp.

Nilsson (2005) poängterar vikten av gruppklimatet och gruppens sammanhållning. Det måste existera någon slags form av sammanhållning för att gruppen inte ska riskera att upplösas. Han beskriver: ”En stark sammanhållning gör också att medlemmarna påverkar varandra mer – det ömsesidiga beroendet ökar – och denna påverkan kan stärka arbetet i riktning mot målen och skapa ett smidigt arbete” (Nilsson, 2005, s.40). Gruppklimatet är alltså av betydelse, vilket innebär vad det finns för relationer, i vilken utsträckning deltagarna är öppna mot varandra, hur trivseln ser ut, gruppens gemenskap och förhållningssätt. Hur klimatet ser ut kan variera, i en grupp kan det vara tyst och stelt, medan det i en annan kan vara varmt och stöttande. Det som påverkar klimatet behöver nödvändigtvis inte bero på gruppmedlemmarna, utan snarare på andra faktorer, till exempel roller, mål och sammanhållning. Nilsson menar att alla människor vill att det ska fungera bra i den grupp man hamnar i och att det ska finnas en känsla av att det man gör känns meningsfullt. Om personerna i gruppen får de saker som de vill så leder detta till en annan slags öppenhet och utveckling i gruppen, medan om det är det motsatta, kan det leda till att gruppdeltagarna sluter sig (ibid).

Mål är i grunden anledningen till att grupper finns och fortsätter att finnas. Målen är det som riktar in eller fokuserar det gemensamma arbetet eller samvaron, det som skapar motivation och vilja att skjuta upp en direkt behovstillfredsställelse för att gagna mer långsiktiga behov (Nilsson, 2005, s.46).

Det är alltså enligt Nilsson (2005) viktigt för gruppen att ha en anledning att träffas och att det finns gemensamma mål att sträva efter för att gruppen ska kunna hållas samman. Det måste finnas något som gruppmedlemmarna ser som en gemensam drivkraft, något de tillsammans kan sträva efter. Den formella ledaren har också en stor roll i gruppen då dennes uppgift är att utöva inflytande tillsammans med gruppdeltagarna, och därmed inte vara auktoritär och tvinga gruppen till något. Ledarskapet är alltså ett samarbete där ledaren till största del är accepterad av gruppen och där det gäller att ledaren lyckas motivera deltagarna till att sträva åt samma håll för gruppens bästa (Nilsson, 2005).

#### **2.1.5.4 Grupper i hälsofrämjande arbete**

Vad det gäller grupper i hälsofrämjande arbete finns det oftast olika syften med en grupp, till exempel:

- Öka deltagarnas medvetenhet och intressen för frågor rörande hälsa.
- Stötta och hjälpa varandra.
- Undervisa och lära ut.
- Hjälpa gruppdeltagarna att lösa problem (Ewles & Simnett, 2005).

Det kan finnas många fördelar med att delta i en gruppverksamhet, både för gruppen i sig och för gruppprocesserna, men även för den enskilda individen. Förutom att uppnå själva syftet med gruppverksamheten, till exempel att gå ner i vikt, så kan individen bland annat knyta nya kontakter. Gruppverksamhet kan vara extra fördelaktig om man arbetar med människor som innan har erfarenheter av och är vana att tillhöra en liten intim grupp (ibid).

#### **2.1.6 Övervikt och fetma**

Kallings (2002) tar upp att övervikt och fetma idag är ett folkhälsoproblem och att ungefär 9 procent av den svenska befolkningen är i riskzonen att utveckla fetma. Dessutom kan fetma leda till en rad olika följsjukdomar som exempelvis högt blodtryck, cancer, hjärt- och kärlsjukdomar och diabetes. Att lida av övervikt eller fetma behöver inte enbart leda till fysiska problem utan även psykiska. Många behandlas illa av samhället och mår psykiskt dåligt till följd av sin vikt och Elfhag och Rössner (2005) menar att även om man har gått ner i vikt kan det vara svårt att behålla den. Kallings (2002) visar också att förekomsten av fetma och övervikt har ökat under de senaste decennierna, både hos män och kvinnor och i alla åldersgrupper. Man kan även se att det finns ett klart samband mellan övervikt och vilken nivå på utbildning man har. Detta innebär således att förekomsten av övervikt och fetma är vanligare bland kvinnor och män med en lägre utbildningsnivå.

Kallings (2002) förtydligar att för att kunna definiera övervikt krävs det att det är en övervikt som innebär att hälsan på ett eller annat sätt riskerar att bli sämre. För att ta reda på detta tittar man på kroppsvikten i relation till längden, där den vanligaste metoden för det är Body – mass index (BMI), men även var på kroppen de extra kilona sitter. Att använda BMI för att definiera övervikt eller fetma kan vara en bra metod för att användas på en större folkmängd, men nackdelen är att BMI inte säger någonting om själva kroppssammansättningen. Ett BMI



från 25- 29.9 klassas som övervikt medan ett BMI över 30 räknas som fetma. Andra mått som finns att tillgå är exempelvis mätning av midja och midja/höftkvot. Att mäta midjemåttet kan vara ett bra mått för att konstatera exempelvis bukfetma, där BMI inte är lika trovärdigt. Gränsvärdena för midjemått är för kvinnor 80 centimeter och 94 centimeter för män. Enligt Kallings är midja/höftkvot bättre och mer tillförlitlig att använda för den enskilda individen, medan det när det gäller en större befolkningensmängd är att föredra BMI.

Det finns många orsaker till att en individ utvecklar övervikt eller fetma (Kallings, 2002). Det som går att urskilja är att det finns en stark koppling mellan den socioekonomiska status en individ erhåller och att den fysiska inaktiviteten har ökat. Detta bland annat genom ökat stillasittande och en minskad vardagsmotion till följd av att man hellre använder bilen eller bussen som färdmedel. Om intaget, det vi får i oss via födan, är större än uttaget och det alltså inte råder någon energibalans sker en viktuppgång.

### **2.1.7 Viktminskningsgrupper – några exempel**

Eftersom det blir allt vanligare med övervikt och fetma blir det också mer vanligt förekommande med olika sätt att hantera övervikten på. Det finns en rad olika viktminskningsgrupper och nedan följer en kort beskrivning av tre olika typer för att få en uppfattning om vad deras syfte med gruppverksamhet och viktminskning innebär.

#### **2.1.7.1 Viktväktarna**

På Viktväktarnas hemsida beskriver de bland annat att deras upplägg kan vara antingen individuellt eller i grupp (Viktväktarna, 2012). Om en person deltar i en grupp sker det med olika möten som varje vecka har ett tema. Dessa leds av konsulenter som är före detta medlemmar, och det är helt frivilligt att delta i diskussionen medlemmarna sinsemellan. De beskriver att individen kommer att få ta del av många tips från gruppen och det i kombination med de kunskaper ledaren besitter bidrar till att inget möte liknar det andra.

De har mötesplatser på många ställen och man kan söka via sitt postnummer för att hitta den mötesplatsen som ligger närmast (ibid). I en studie av Vadheim et al. (2010) pratar de om hur viktigt det är med tillgänglighet vad det gäller förebyggande insatser för hälsan. De framhåller att hälsa på landsbygden ofta är ett område som blir lidande eftersom det finns få förebyggande tjänster, det kan vara långa avstånd som deltagarna måste färdas och det kan ofta vara brist på offentliga fritidsanläggningar.

### **2.1.7.2 Xtravaganza**

På Xtravanzas hemsida beskriver de hur deltagare i deras viktningsgrupper får stöd av gruppen och konsulterna att lära in nya hälsosammare vanor (Xtravaganza, 2012) De har olika typer av viktprogram beroende på hur mycket deltagarna vill minska i vikt. Det som emellertid är gemensamt för alla program är att man träffas i grupper, vilket kan vara mellan en gång i veckan till en gång i månaden. Vid varje träff förs det diskussioner kring olika teman och det finns även plats för att ställa frågor och byta erfarenheter med varandra.

### **2.1.7.3 Stahremetoden**

Enligt Stahre (2007) handlar övervikt och fetma mycket om tankar och känslor.

Stahremetoden används som en behandlingsform där stor vikt ligger vid att ändra beteendet hos deltagarna och metoden kan appliceras på både enskilda individer och grupper.

Rekommendationerna för gruppens storlek är 8-12 personer och det optimala är att ha så heterogena grupper som möjligt, men då det kan förekomma en mindre öppenhet i gruppen om det är både kvinnor och män som deltar, är det alltså i de flesta fall så att det fungerar bättre med det ena könet. För att få ut så mycket som möjligt av gruppens diskussioner och behandlingens syfte är det till fördel om deltagarna har olika utbildningar, ålder och även vikt. Man bör undvika att bara ha en person i en ålderskategori, att till exempel ha en person som är 60 år medan de andra är 20 år. Det är bättre om det i alla fall finns två personer i samma ålderskategori, så att denne har någon att känna igen sig i.

Enligt en studie av Gorin, Phelan, Tate, Sherwood, Jeffery och Wing (2005) menar de att det är positivt att ta med någon man känner i ett viktningsprogram. I studien jämförde de deltagare som hade med sig en eller flera personer som de kände, mot deltagare som inte kände någon. I 65,5 procent av fallen var deltagarnas följeslagare grannar, arbetskollegor eller vänner, 17 procent var makar och 13 procent var övriga familjemedlemmar. De som hade med sig vänner/familj hade även lyckats behålla vikten bättre efter sex månader. Ju mer partnern förlorade i vikt desto mer förlorade deltagarna i vikt. Man bör alltså uppmuntra till att ta med en partner som också själv vill gå ner i vikt då studien visar att det är gynnsamt för viktningsningen på både kort och lång sikt att ta med sig en vän. En annan studie, av Wing och Jeffery (1999) hävdar också att det kan vara lönsamt att ta med en vän som bland annat ger socialt stöd. Just det sociala stödet kan vara en fördel i viktningsningen, åtminstone på kort sikt då effekterna på lång sikt inte är klarlagda.

### **3. Problembeskrivning**

Vår livsstil speglar i många fall vilka vi är eller kanske vilka vi vill vara (Hallberg, 2010). Är individen inte nöjd med sin nuvarande hälsa kan denne överväga att göra en livsstilsförändring, något som Hallberg (2010) menar inte är helt enkelt. För att en individ ska finna motivation att göra en förändring är det viktigt att denne ser nyttan av det ändrade beteendet. Ewles och Simnett (2005) hävdar att individen genom stöd och uppmuntran från omgivningen skapar motivation och Elfhag och Rössner (2005) framhåller det sociala stödets betydelse vid exempelvis viktninskning. Övervikt och fetma är ett ökande välfärdsproblem både i Sverige och i andra delar av världen (Kallings, 2002, WHO, 2012).

Behandlingsmetoderna för övervikt och fetma är många, bland annat viktninskning i grupp. Då människan enligt Nilsson (2005) är en gruppvarelse anser författarna att det är relevant att titta närmare på hur gruppen kan fungera som ett verktyg för viktninskning.

### **4. Syfte och frågeställningar**

Syftet med studien är att undersöka om och i så fall hur personer som genomgått en viktninskning i grupp upplever att de har påverkats av själva gruppen, samt söka få förståelse för själva grupprocessen.

Frågeställningar:

- Upplever personerna att de påverkas av gruppen, om ja, på vilket sätt?
- Upplever personerna att de lär av varandra, om ja, på vilket sätt?

### **5. Metod**

Nedan beskrivs studiens metod med underrubrikerna val av metod, hermeneutisk inspirerad ansats, genomförande, intervjuguide, bearbetning av material, undersökningsgrupp och urval, validitet och reliabilitet samt etiska aspekter och överväganden.

#### **5.1 Val av metod**

För att söka finna svar på studiens syfte och frågeställningar har intervju valts som metod. Författarna tror att det är lättare att få djupgående svar kring hur en individ upplever någonting om intervju används då det finns en möjlighet att kunna ställa följdfrågor vid behov. Cohen, Manion och Morrison (2000) hävdar att man oftast kan få ett större djup i en intervju i förhållande till en enkät och en intervju gör det möjligt att ta reda på människors

upplevelser och tankar, och detta var alltså något som författarna tog i beaktning. Trost (2010) menar att om syftet är att ta reda på människors handlingsmönster eller att få kunskap om hur de tänker och resonerar är en kvalitativ studie att föredra. Genom detta kan man alltså urskilja mönster och få en större förståelse för människors erfarenheter och upplevelser. Kvale och Brinkmann (2009) pratar också om samma sak och beskriver att:

Den kvalitativa forskningsintervjun söker förstå världen från undersökningens personens synvinkel, utveckla mening ur deras erfarenheter, avslöja deras levda värld som den var före de vetenskapliga förklaringarna (Kvale & Brinkmann, 2009, s.17).

## **5.2 Hermeneutiskt inspirerad ansats**

Författarna har inspirerats något av hermeneutik. Detta anses vara relevant eftersom studien handlar om humanvetenskap och personer som har deltagit i en grupp.

Ödman (2007) menar att: ”Hermeneutik handlar om något mycket allmänmänskligt: att tolka och förstå” (Ödman, 2007, s.13). Inom hermeneutiken handlar det inte om att tvinga sig på, utan att grunden för en dialog ur ett hermeneutiskt synsätt är att den förs på likadana villkor. Detta har författarna försökt använda genom att få till en dialog med de personer som intervjuats och låta deras erfarenheter och åsikter styra samtalet, och vidare inte lagt in författarnas egna åsikter. Ödman (2007) beskriver hur man inom hermeneutiken är öppen för att det finns flera sätt att förstå en viss händelse eller hela världen på. Vi ser hela tiden saker ur olika perspektiv och när verkligheten studeras kan vi inte ställa oss helt utanför oss själva. Det handlar om att förstå människan, vilket bland annat sker utifrån tolkarens förförståelse. Då studien bland annat innefattar människors upplevelser är Ödmans synpunkt om att det finns flera sätt att förstå händelser och världen på intressant och användbart.

Materialet har tolkats utifrån författarnas egna förförståelse, vilket exempelvis innebär att de som Hälsopedagoger har en helhetssyn på hälsa. Dessutom har de själva erfarenheter av olika former av gruppdeltagande, både genom utbildning och idrotter i grupp samt på sina arbetsplatser. De har också själva erfärit livsstilsförändringar, om än inte viktrelaterade. För att få fram ett resultat har den transkriberade texten bearbetas noga och mönster har plockats ut genom författarnas reflektion och förförståelse. De har även försökt se mönstren i ett större sammanhang för att se hur alla delar hör ihop.

### 5.3 Utformning av intervjuguide

Kvale och Brinkmann (2009) menar att det finns tre så kallade nyckelfrågor när en intervjustudie planeras. De frågorna är för det första *varför* studien görs, det vill säga syftet, det andra är *vad* studien ska handla om som i sin tur innebär att söka kunskap om ämnet. Den tredje och sista frågan man bör ställa sig är *hur*, som innebär att forskaren bör skaffa sig kunskap om intervjuer, för att kunna avgöra vilken typ av intervju som lämpar sig bäst med tanke studiens syfte. Detta har även författarna till denna studie gjort som förberedelse och till grund för intervjuguiden. Det första steget var att bestämma studiens syfte för att sedan börja finna bakgrundsinformation om ämnet. Parallellt med detta studerades ett antal publikationer om intervjuer för att söka få förståelse och kunskap om hur en intervju fungerar, vad man som intervjuare bör tänka på och så vidare. Utifrån detta utformades sedan intervjuguiden där fokus i frågorna låg på att, givetvis svara på studiens syfte och frågeställningar, men också söka få så mycket information som möjligt om informanternas livssituation. Intervjun delades upp i olika delar, bakgrundsfrågor, frågor kring livsstil/förändring, frågor kring viktminskning i grupp, frågor kring påverkan, frågor kring lärande samt avslutande frågor. Författarna valde att enligt Trost (2010) ha en intervjuguide med en lägre grad av standardisering. Det innebär således att det har funnits möjlighet att ställa följdfrågor, öppna upp för ett samtal samt för att kunna gå in djupare på vissa frågor.

### 5.4 Undersökningsgrupp och urval

När undersökningsgruppen skulle väljas utgick författarna från följande kriterier:

- Personerna ska ha ingått i någon form av viktminskningsgrupp.
- Personerna ska vara över 18 år.
- Personerna ska ha avslutat viktminskningsgruppen. Hur längesedan avslutet skedde spelar emellertid ingen roll.

Det första kriteriet var naturligtvis givet, då studien handlar om personer som har ingått i någon form av viktminskningsgrupp. Det andra och kriteriet innebar att personerna ska vara myndiga, alltså över 18 år. Detta beror dels på att studien avser att undersöka vuxna individer som har ingått i en viktminskningsgrupp, men även för att på ett smidigt sätt kringgå det etiska kravet att behöva samtycke från målsman (Vetenskapsrådet, 2002). Det tredje och sista kriteriet var att personerna ska ha avslutat sin medverkan i viktminskningsgruppen, detta för

att författarna hade en hypotes om att individen kan se saker klarare och utifrån andra perspektiv i jämförelse med när denne befinner sig mitt i processen.

Sammanlagt har fem personer deltagit i studien. Kvale och Brinkmann (2009) menar att det inte är helt enkelt att svara på frågan om hur många personer det är optimalt att intervjua, men att det i kvalitativa intervjuer oftast är ett för stort eller för litet urval. Det svåra i om antalet blir för litet är att det blir svårt att se om det exempelvis förekommer skillnader mellan olika grupper och det kan också vara svårare att pröva olika hypoteser. Om gruppen istället blir för stor är materialet mer svårhanterligt vilket leder till att det blir svårare att utföra djupgående analyser. Cohen et al. (2000) menar också att hur stort urvalet blir kan vara beroende av tid och antalet forskare. Författarna till denna studie ansåg emellertid att fem personer passade bra, det blev inte övermäktigt samtidigt som det inte blev för få.

Urvalet skedde på lite olika sätt. Den första informanten som kontaktades var en person som författarna funnit från en tidningsartikel där det framkom att personen och dennes arbetskollegor hade genomgått viktnedgång i grupp. De andra informanterna rekryterades genom att författarna frågade personer i sin närhet om de kände någon som hade ingått i en viktnedgångsgrupp, och om även de i sin tur kände ytterligare personer. Därför skulle man också kunna hävda att urvalet för studien är en form av ett bekvämlighetsurval (Trost, 2010).

Den första kontakten med informanterna skedde via telefon där de tillfrågades om de skulle kunna tänka sig att ställa upp för en intervju för den aktuella studien. I samband med detta tillgavs de information som de sedan skulle komma att få igen i form av ett missivbrev. De informerades om vilket lärosäte författarna kom ifrån, studiens syfte och dess undersökningsmetod och att de skulle få svara på frågor och berätta om de har upplevt att gruppen har påverkat dem och i så fall hur. De fick också information om att det var bra om de kunde avsätta minst en timme för intervjun och att de själva fick välja plats. Författarna valde således att göra denna anpassning. Informanterna blev införstådda med att de när som helst hade rätt till att avbryta sin medverkan, att studien var helt anonym och att alla uppgifter skulle hanteras konfidentiellt och förvaras vid Högskolan i Gävle. De tog också del av den informationen att uppsatsen kommer att publiceras på DIVA och kontaktuppgifter i form av författarnas mailadress och telefonnummer samt handledarens mailadress gavs ut ifall de önskade kontakta dessa.

## 5.5 Genomförande

Författarna valde att göra intervjuerna tillsammans även om de turades om att bära huvudansvaret för varje enskild intervju. Innan intervjuerna genomfördes gjordes några enstaka provintervjuer på några personer i författarnas närhet för att söka få svar på om frågorna i intervjuguiden gick att förstå och var begripliga. Vidare genomfördes intervjuerna för den aktuella studien under fyra dagar och alla utfördes i ostörda lokaler, bland annat på ett kontor och i ett personalrum, i hemmet samt i ett studierum i ett bibliotek. Alla intervjuer började med att författarna och informanten presenterades för varandra och innan diktafonen startades klargjordes återigen studiens syfte och att alla uppgifter skulle hanteras konfidentiellt. Därefter fick informanterna ge sitt godkännande att intervjun skulle spelas in, och slutligen ställdes även frågan om informanten tyckte att något var oklart eller om det fanns ytterligare frågor. Intervjun började med några bakrundsfrågor som berörde ålder, yrke, fritidsintressen och så vidare (se bilaga nr 2). Detta för att ”värma upp” både intervjuerna och informanten. Vidare flyttades fokus till huvudfrågorna för att sedan knyta samman och avsluta med ett antal avslutande frågor som berörde intervjun i sin helhet. Intervjuerna tog alltifrån 20 minuter till nästan 50 minuter och avslutades med att varje intervjuperson fick, som ett tack för att de ville ställa upp, en blomma.

## 5.6 Bearbetning av material

Efter att alla fem intervjuerna var genomförda började arbetet med att föra över intervjuerna till text, det vill säga transkribera, som enligt Patel och Davidsson (2011) är ett krävande arbete som tar mycket tid. När en transkription utförs innebär det att något ändras från en form till en annan (Kvale & Brinkmann, 2009). Linell (1994) säger att transkription bygger på att tolka och förstå någonting och menar att:

Varje transkription är abstrakt och partiell. Tal – eller samtalsflödet, och den omgivande interaktionen, är mångdimensionell, och det är en teoretisk och praktisk omöjlighet att göra något som en ”fullständig transkription”(Linell, 1994, s.5).

Det är således svårt att få en transkribering fullständig, men författarna har gjort sitt bästa för att uppmärksamma sådant som uppkommit utanför själva samtalet, till exempel kroppsspråk eller tonlägen. När transkriberingen utfördes delade författarna upp intervjuerna på så sätt att en transkriberade första halvan av intervjun, medan den andra tog andra halvan. Sedan lyssnade författarna igenom hela intervjun tillsammans för att rätta till eventuella fel, till exempel stavfel eller bortfall av ord. Patel och Davidsson (2011) menar att det i en kvalitativ

metod är till fördel att göra analysen löpande och eventuellt skriva ner saker direkt efter intervjun, eftersom man lätt kan glömma bort viktiga detaljer. Redan vid första genomlysandet av intervjuerna kunde vissa mönster förnimmas som var återkommande i alla intervjuer och redan där började alltså en form av analys. Författarna skrev ut varsitt exemplar av intervjuerna för att få det mer överskådligt och för att dessutom kunna anteckna på papperet vid genomläsning. För att göra materialet mer lätthanterligt att bearbeta sammanfattades varje fråga till en lite kortare text där det viktigaste, som författarna i alla fall kunde se just då, togs ut. Efter transkriberingen har texten lästs igenom ett flertal gånger för att på så sätt finna mönster. Författarna använde sig själva som forskningsinstrument när texterna lästes och mönster togs ut genom att det var saker som upprepades och verkade ha en betydelse hos deltagarna. För att göra tillvägagångssättet mer tydligt väljer författarna att belysa detta genom ett exempel: Något som framkom var att lång resväg till mötena i viktningsgruppen kunde leda till sviktande motivation och i värsta fall ett avbrott i livsstilsförändringen. Då författarna själva har erfarenheter av livsstilsförändringar innefattar deras förförståelse att en livsstilsförändring kan vara en omfattande process. Det kan vara svårt att genomföra en förändring och om det blir ytterligare faktorer som individen måste ta hänsyn till, till exempel att det tar tid att åka varje vecka till mötet, gör det att tillgängligheten helt plötsligt får en avgörande roll. En avgörande roll för om förändringen över huvudtaget ska kunna bli genomförbar. Genom denna tolkning uppenbarar sig mönstret tillgänglighet.

## **5.7 Validitet och reliabilitet**

Patel och Davidsson (2011) menar att validitet i en kvalitativ studie handlar om hela forskningsprocessen i sig och att reliabilitet i det här fallet bör knytas an till själva intervjusituationen. Vid intervjuerna har författarna observerat och tagit hänsyn till både ansiktsuttryck och kroppsställningar och om och när dessa har ändrats, något som Trost (2010) menar är viktigt att uppmärksamma. I det transkriberade materialet har till exempel skratt, pauser, och så vidare noterats för att söka finna en djupare förståelse i tolkningsprocessen. När kvalitativa intervjuer utförs söker man finna svaren på vad en person tänker och menar. Det man vill få fram är dennes syn, och det ska inte ha påverkats av intervjuerna. Under intervjuerna har författarna gjort sitt yttersta för att vara så objektiva som möjligt i intervjusituationerna, det vill säga inte lagt in egna värderingar. Det är emellertid svårt att vara helt objektiv, men författarna bedömer att det inte torde vara någonting som har påverkat informanternas svar. Då författarna har tolkat texten utifrån deras förförståelse är det resultat som framkommer rimligt.



## 5.8 Etiska aspekter och överväganden

Det finns en rad olika faktorer att ta hänsyn till vad det gäller etiska aspekter. Enligt Vetenskapsrådet (2002) är en av de mest primära delarna att ta hänsyn till det så kallade individskyddskravet. Det innebär att en individ inte på något sätt får utsättas för någon form av skada, varken fysiskt eller psykiskt och inte bli kränkt. Till detta finns det fyra olika huvudkrav: informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet samt nyttjandekravet. Alla dessa krav har tillgodosetts genom att personerna först via telefon fick veta syftet med studien och vad deras roll innebar. De fick även information om författarna, vart studien skulle publiceras samt att deltagandet när som helst kunde avbrytas. Alla personer var över 15 år och därav krävdes inget tillstånd från målsman. Alla uppgifter som har rört personerna har hanterats konfidentiellt, vilket deltagarna också har fått information om. Alla namn respektive ortsnamn som på något sätt skulle kunna härleda till informanterna har i transkriberingen tagits bort och ersatts med X. Transkriberingen av intervjun förvaras vid Högskolan i Gävle och material från diktafonen där intervjuerna spelades in har raderats. Under uppsatsens gång har författarna haft materialet på sina datorer som är lösenordsskyddade, vilket gör att endast författarna har haft tillgång till det. Informanterna har även informerats om att materialet endast kommer att användas i studien. Därefter har personerna fått ett missivbrev utskickat med likadan information som ovan samt kontaktuppgifter till författare och handledare ifall de undrat över något. Innan själva intervjun utfördes blev de återigen informerade om ovanstående uppgifter och författarna försäkrade sig om att de fortfarande godkände att intervjun skulle spelas in.

## 6. Resultat

Nedan redovisas det resultat som har framkommit i studien. Författarna har valt att delge varje person ett nummer, till exempel person 1, person 2 och så vidare. Ortsnamn har ersatts med X. Först presenteras en kort sammanfattning av undersökningsgruppen, för att sedan gå in på de olika mönstren författarna har kunnat finna. Varje mönster avrundas med en kortare sammanfattning av vilken betydelse den faktorn har haft för gruppprocesserna.

Totalt deltog fem personer i studien, en man och fyra kvinnor. Alla personer bor på mindre orter eller städer i Sverige.

- **Person 1** är en man som är 48 år och arbetar som platschef.
- **Person 2** är en kvinna som är 45 år och arbetar som kock.
- **Person 3** är en kvinna som är 43 år och arbetar som vårdarinna.
- **Person 4** är en kvinna som är 32 år och arbetar som vårdarinna.
- **Person 5** är en kvinna som är 34 år och studerande.

Samtliga informanter har avslutat sin medverkan i de viktminskningsgrupper de deltagit i. Fyra av personerna gick i grupper där det fanns ett bestämt start- samt slutdatum, medan en person ingick i en grupp där det inte fanns något slutdatum.

### 6.1 Tillgänglighet – en avgörande faktor

Ett mönster som kunde urskiljas var tillgänglighet. Gemensamt för deltagarna i studien var att de fått information om viktminskningsgruppen genom antingen jobb, Internet eller anhöriga. Det har således inte krävts ett aktivt letande av information. Vissa av personerna gick i viktgrupp på sin hemort eller i närheten. En del i grupp tillsammans med arbetskollegor och de fick via företagshälsovården chansen att vara med i en viktminskningsgrupp. En av deltagarna beskrev hur denne hade fått informationen om viktgruppen på följande sätt:

... jag var på skola och studerade, och så när jag kom tillbaka så sa en av arbetskollegorna att de skulle starta en sådan här grupp igen, och jag hoppar väl på allt. Bara man kan förändra sin livsstil på ett bra sätt... (Person 4).

Det kunde till exempel vara så att en anhörig rekommenderade en specifik viktgrupp då denne själv hade deltagit i en sådan tidigare. En annan informant hittade viktgruppen via Internet och bestämde sig för att åka dit tillsammans med en vän. En person slutade dock i viktgruppen innan den skulle ha avslutats, dels av personliga skäl och dels på grund av tillgängligheten, då hon gick i grupp på en annan ort.

... jag kunde ju ha gått dit och träffat dem och fått en kick igen då, men det har hänt andra saker så det har inte funkat. Sedan är det lite jobbigt att sitta och åka dit också faktiskt, det blir ju en bit att åka varje vecka (Person 2).

Person 4 hade varit med i andra viktgrupper tidigare på orten och betonade att det inte var ofta det kom konsulter till orten och därför var man tvungen att passa på att gå med i viktgruppen.

... vi bor ju lite utanför på något sätt, allting är så svårt då, numer om man ska gå får man åka till X till exempel men det är ju ändå en timme dit och så värst roligt är det ju inte att sitta och åka bil... (Person 4)

Tillgänglighet hade alltså en stor betydelse för om man valde att delta i viktminskningsgruppen eller inte, vilket syns då en av personerna avslutade viktgruppen tidigare på grund av att denne upplevde att det var för lång sträcka att åka.

## **6.2 Att känna mening genom bekräftelse**

Ett annat mönster som författarna fann var hur personerna upplevde gruppträffarna och vilken bekräftelse de fick utifrån dem. Flera deltagare upplevde att gruppträffarnas upplägg öppnade upp för diskussioner. Det kunde ha att göra med hur personerna satt under träffarna, där man i vissa fall satt i ring och diskuterade och i vissa fall var med i en grupp där deltagarna var vända framåt mot kursledaren. Något annat som verkar ha haft en betydelse för deltagarna är gruppstorleken. Två av personerna deltog i grupper som bestod av 5-15 personer, medan de övriga deltog i grupper om 3-5 personer. Det framkom från de personerna med mindre grupper att det var till en fördel. De menade att det var lättare att prata om allt i en mindre grupp och de kände att de hade förtroende för varandra och ansåg att en liten grupp var väldigt bra!

Liten och bra grupp och vi kände varandra och vi kunde nästan prata om allt på något sätt så det var skönt, man visste att det vi sa i gruppen, de kommer inte ut (Person 4).

Det går också att finna ett mönster i ledarens förmåga att bekräfta gruppdeltagarna. Några menade att ledaren hade varit noga med att alla deltagare skulle vara aktiva i diskussionen. Detta betonade särskilt en av deltagarna då hon i vanliga fall är en ganska tyst person.

... ledaren var noga med att vad tycker du och hur tycker du och den och den liksom. Man fick tala så det var ingen som pratade över varandra, för annars är jag den som är lite tyst, säger inte så mycket, hatar att avbryta. Ska jag prata och så avbryter någon så blir jag automatiskt tyst och sen säger jag knappt något... (Person 4).

Sammanfattningsvis har det alltså varit viktigt med bekräftelse från både gruppdeltagare och ledare. Bekräftelsen upplevdes som större i mindre grupper där deltagarna hade större förtroende för varandra och vågade ta för sig mer.

### **6.3 Den betydelsefulla samvaron**

Samvaro var ett mönster som tydligt kunde urskiljas, i den meningen att gruppen inte bara är en grupp, utan ger så mycket mer, exempelvis i form av gemenskap. Även fast det är en uppgift eller ett mål som ska nås kan man samtidigt ha roligt på vägen, tillsammans med varandra, och det kan på så sätt göra att det känns väldigt meningsfullt utifrån olika perspektiv. En person som gick i grupp med sina arbetskamrater påpekade att det var väldigt roligt att faktiskt träffas utanför jobbet och göra något som alla var intresserade av. Hon tyckte också att det var intressant då hon fick se en annan, mer privat sida hos sina arbetskamrater, då hon tidigare bara hade sett ”jobbrollen”.

Det är väl också lite det här med gemenskapen, och sedan också att man känner varandra. Vi hade väldigt roligt, vi skrattade mycket och ja vi kom ju utanför ramarna ibland men det var ändå skönt att kunna få prata av sig den här lilla stunden... (Person 4).

Det framkom även att det är av betydelse att alla i gruppen strävar mot samma mål och syfte, vilket i sin tur ger en gemenskap och en känsla av samhörighet. Person 5 pratade om

betydelsen att en hel grupp faktiskt kämpade mot samma mål, och att man inte var ensam. Alla var där av samma anledning och var i samma situation, vilket personen uttryckte var ”guld värt”.

Det är väl just att alla sitter i samma båt, alla är där av samma anledning, att man inte är där själv som ska gå ner i vikt, alltså utan att det faktiskt kanske sitter fem- åtta stycken till som vill gå ner i vikt. Och just att man kanske, ja det är väl det här att man inte är ensam, ensam på vägen (Person 5).

Något som har återkommit hos alla informanter är vikten av att känna de övriga i gruppen. Tre personer gick i viktnedgångsgrupp med sina arbetskollegor, en person gick tillsammans med en vän och en annan med en släkting. De som gick med arbetskollegorna pratade om viktgruppen vid sidan av och det var ett ämne som på ett eller annat sätt hölls vid liv. En mer ihållande gemenskap verkar alltså ha infunnit sig bland de personer som deltagit i viktgrupp där de känner varandra. En person menar att det skulle ha varit svårare att åstadkomma en förändring om man inte känner varandra, på grund av att man inte törs lämna ut sig på samma sätt. En informant som ingick i en grupp där deltagarna inte kände varandra, upplevde att denne inte fick samma kontakt med de övriga deltagarna mot vad hon kanske skulle ha fått om hon hade känt dem, något hon tror skulle ha inneburit mer givande och tagande. Huruvida deltagarna känner varandra har alltså haft en relativt stor betydelse.

Sammanfattningsvis har gemenskapen således haft en inverkan på gruppen i den bemärkelsen att den har fått deltagarna att känna sig delaktiga och känna en meningsfullhet.

#### **6.4 Motivation – gruppen som drivkraft**

Motivation är ännu ett mönster som har kunnat urskiljas. Det finns en rad olika faktorer och saker personerna har tagit upp som på ett eller annat sätt kan kopplas samman med motivation, både en inre och en yttre sådan. Detta kan till exempel uppfattas genom olika former av belöning och bestraffning som funnits i grupperna. Några informanter berättade att de i slutet av kursen skulle gå ut och äta på restaurang tillsammans med sina grupper, vilket kan ses som en form av belöning. En person berättade om ett belöningsystem som hon och hennes väninna hade satt i verk. Varje gång de hade varit ”duktiga” att gå ner i vikt och lämnade mötet unnade de sig att åka och äta på McDonald’s, något som personen så här i efterhand ansåg inte var så listigt. En annan typ av belöningsystem var att deltagarna i en

viktgrupp belönades med en guldstjärna att sätta på en plansch på väggen om de hade gått ner tre kilo eller mer.

Några personer uppgav också att det fanns en form av intern tävling i gruppen. I ett av fallen var det tydligt då den som hade förlorat minst i vikt varje vecka fick betala en ”straffavgift”. I en av grupperna hade vissa av deltagarna resonerat som så att viktninskning var bara en vinteridrott, och således inget att utföra på sommaren. I ett annat fall fanns det också en form av tävling, men som var något mindre tydlig, men där fanns en känsla av att en tävling rådde internt. Själva vägningen verkar ha varit en slags motivation i sig, både på gott och ont. Att ställa sig på vågen handlade för många av personerna om att leverera och visa vad man, förhoppningsvis, hade lyckats åstadkomma. Om man däremot inte hade gått ner och de övriga hade lyckats kunde det ses som ett nederlag och ett misslyckande. En person beskrev det som att om alla andra gick ner men inte hon själv så kunde hon rasa samman vilket kunde leda till att hon bara ville strunta i allt.

Alla vill gå ner, så det är ju en sorts tävling, och om man inte lyckas så bra då blir man ju ledsen. I alla fall jag, jag tål ju inte ens att spela kort och förlora... (Person 2).

Känslan av att det fanns en tävling kunde emellertid leda till något negativt, där en person beskrev hur vägningen blev som en tävling som tillslut ledde till en fixering. Informanten var sedan tidigare inte van att väga sig, men kände i och med viktninskingsgruppen ett behov av att väga sig flera gånger om dagen, något som upplevdes som jobbigt.

Var och en hade sina egna motiv till varför de ville delta i viktninskingsgruppen. Det kunde till exempel vara för att bli piggare, friskare, komma i gamla kläder eller för att pröva en viktninskningssmetod de tidigare inte erfarit. Gemensamt för informanterna var att de inte trivdes med sin dåvarande vikt. Det var alltså en form av inre motivation som spelade in.

... det har väl framförallt varit ett känslomässigt obehag av att vara tyngre i kroppen, som man har velat göra något åt (Person 1).

Motivationen stärktes av att se andra lyckas och av att ha en grupp som gav stöd, att bara motivera sig själv kunde upplevas som svårt. Gemensamt för informanterna var således att de stöttade varandra och många fann också en drivkraft i att se de övriga deltagarnas med - och

motgångar. En person berättade om en kvinna som hade lyckats gå ner mycket i vikt och tack vare det upptäckt en tumör i magen och hennes liv gick att rädda, detta var något som informanten upplevde som positivt och som gav en drivkraft. Samma person ansåg emellertid att gruppmedlemmarnas motivation kunde leda till något negativt då hon tyckte att det kändes som att mötena med gruppen började likna en sekt, på grund av, som hon kallade det, deras enorma motivation.

Gruppen kunde också bidra med motivation som individen själv saknade och underlätta att komma igång med viktnedskningen. Att se hur andra klarade att gå ner i vikt kunde ge en drivkraft att fortsätta kämpa. Att dessutom ha en bestämd dag varje vecka då gruppen skulle träffas gav ytterligare ork och motivation att fortsätta.

... jag är dålig själv om jag ska göra någonting, jag har så dålig motivation så det händer liksom ingenting. Då kan jag börja och sen nej nu struntar jag i det, så det var liksom att man blev peppad av varandra... (Person 3).

Att ligga på samma nivå rent kunskapsmässigt och att dessutom ha samma förutsättningar och utgångsläge, till exempel var det gäller vikten, var något som upplevdes betydelsefullt. En person upplevde det som positivt att de i gruppen hade samma nivå av kunskap kring kost och motion, och att de hade ungefär samma grad av motivation. Om någon som hade samma förutsättningar som en själv lyckades gå ner i vikt kunde detta ses som en motivation i sig, ”klarar den av det så klarar jag av det”. I några av grupperna hade deltagarna inte alls samma förutsättningar, vilket en informant direkt ansåg vara sämre. Det blev svårare att motivera sig själv när de övriga deltagarna inte alls hade samma utgångsläge och hade mycket mindre att tappa i vikt. En av informanterna beskrev att hon tyckte att det kändes väldigt långsökt för henne att tappa de fyrtio kilona i vikt som hon skulle behöva gå ner, då de andra deltagarna kanske bara hade ett par kilos övervikt. Vidare framkom det att det fanns ett intresse bland informanterna att delta i tv-programmet ”Biggest loser” där feta personer tävlar om vem som kan gå ner mest i vikt under en begränsad tid. Motiven till varför man ville delta var skilda där en uppgav att denne var en tävlingsmänniska och trodde att det dessutom var lättare att få åka hemifrån och göra den resan, att vara i en ”bubbla” som personen uttryckte det. En person framhöll dessutom att det skulle vara enklare att bli ”tvingad”, som hon upplever att man blir i det programmet, och att det finns en trygghet i att inte stå ensam.

Ibland önskar jag att man fick åka på något läger, på något Biggest losers-läger och bli tvingad, fast det är väl inte bra det heller men, ja det känns skönt när man inte är ensam... (Person 4).

Motivation har alltså på en rad skilda sätt varit något som har varit centralt i gruppen och personerna har motiverat varandra på olika sätt i deras resa mot en normalvikt.

### **6.5 Vikten av socialt stöd**

Socialt stöd är en faktor som har genomsyrat alla grupper, i vissa fall avsaknaden av det. De flesta av informanterna i den aktuella studien har från början haft någon form av socialt stöd, och känt minst en deltagare i gruppen. Vissa upplevde att gruppdeltagarna stöttade varandra mycket och framhöll den glädjen som uppstod i att se andra lyckas med sin viktminskning. I de grupper som fanns via arbetsplatsen var viktgruppen en ständigt aktuell fråga, medan de andra grupperna hade mer distans.

Att ha krav och mål i gruppen är något som kan upplevas både positivt och negativt och flera informanter diskuterar positiv respektive negativ press. Det kunde finnas en positiv press då de som var arbetskolligor kunde påminna varandra och prata om viktgruppen, medan det för någon annan kunde innebära att pressen ledde till att det var svårare att hålla igång viktminskningen.

... det beror på hur du mår, du kan ju behöva en press också för att komma igång alltså, men man måste må jättebra för att klara av det (Person 2).

Efter att viktminskningsgrupperna avslutats har de personer som gått i små grupper om 3-5 personer mer kontakt med övriga gruppdeltagare än de som har gått i större grupper om 5-15 personer. Kontakten har dock inte nödvändigtvis inneburit diskussioner som har varit viktrelaterade, men förbindelsen mellan gruppdeltagarna har åtminstone funnits efter avslutad viktgrupp.

Huruvida det sociala stödet yttrade sig berodde delvis på om personerna i gruppen kände varandra eller inte, som tidigare har berörts under rubriken *Den betydelsefulla samvaron*. Person 5 som inte ingick i en grupp där hon kände personerna och där hon inte heller knöt an till dem, berättade hur hon trodde att hon skulle ha haft möjlighet till ett större stöd i en grupp



med gemenskap än vad hon hade upplevt i viktgruppen där hon inte kände någon. Dessutom pratade hon om vikten av att känna ett stöd från omgivningen då hon upplever det som mycket svårare att gå ner i vikt på egen hand.

Jag tror att det hade blivit, för min egen del ännu bättre. För då kanske man hade haft också en annorlunda kontakt med varandra och inte bara en gång i veckan utan då kanske man hade stöd varje dag från de här personerna (Person 5).

En annan informant ingick i en grupp där hon inte kände någon deltagare sedan innan så när som på hennes väninna. Hon pekade på att det säkerligen hade blivit skillnad om hon hade känt personerna, för då kunde det finnas ett samarbete, som inte fanns i den aktuella gruppen. Detta kunde då i sin tur underlätta viktnedskningen eftersom ett annat stöd då hade funnits sig. Det sociala stödet kunde emellertid leda till något negativt då det som var menat som stöd snarare kunde ses som en belastning. Ett exempel på detta är när en av informanterna upplevde att familjens välmenande ord kunde ses som ”tjat”. Däremot upplevde informanten att gruppen har varit ett annat slags stöd då de har pushat och peppat varandra på vägen, något som upplevts som positivt för viktnedskningen.

... både mamma och syrran har ju varit sådär att du måste tänka på det, du får inte gå upp mer i vikt för hjärtat och tänk på diabetes. Man vet ju att de vill bara väl men de tror de gör det rätt, men jag har känt det att nej säg inte mer för jag äter mer då, jag vill inte höra ditt prat (Person 4).

Sammanfattningsvis har socialt stöd alltså varit en viktig faktor för gruppdeltagarna och vissa som inte har upplevt det sociala stödet har saknat det. De personer som inte kände varandra upplevde ett mindre socialt stöd i jämförelse med grupper där deltagarna kände varandra. De informanter som anser sig ha fått socialt stöd genom gruppen upplever att det har påverkat dem positivt i deras strävan mot att gå ner i vikt.

## **6.6 Lärande i grupp**

Det har framkommit att det finns en stor betydelse av att lära sig tillsammans med andra som befinner sig i samma situation, och som är på en liknande nivå rent lärande - och erfarenhetsmässigt. Fyra av fem ansåg att det rådde ett ömsesidigt lärande inom gruppen då de kunde utbyta tips och idéer, samt hade möjlighet att diskutera olika förhållningssätt med

varandra. Det fanns en grupp där det vid varje möte kunde vara olika deltagare som gjorde att de aldrig hade chans att lära känna varandra. Dessutom öppnades det inte upp för diskussion deltagarna emellan, och det var endast av gruppledaren hon tog lärdom. Detta ledde till att ett ömsesidigt lärande gruppmedlemmarna sinsemellan saknades.

Att utbyta tips och råd med varandra var något som upplevdes som positivt och som kunde bidra till lärande. Det kunde till exempel vara matlagningstips, tips på recept och livsmedel, applikationer på mobiltelefonen med ett viktprogram, tips angående träning och så vidare.

... vi fick ju tillslut börja säga själva vad vi lagade för mat och tipsa varandra och då lärde man ju av varandra... (Person 2).

En annan informant pratade också om utbytet av tips och råd i gruppen.

Ja man hade ju olika tips, man kanske hade läst någonting i en tidning och man kanske hade lite recept eller idéer sådär och hjälpte varandra (Person, 3).

En av informanterna upplevde det som väldigt positivt att deltagarna i gruppen var i olika åldrar och hade olika erfarenhet som ledde till att man kunde hjälpa varandra att finna nya vägar och lära sig nya saker. Alla var emellertid överrens om att tiden tillsammans med gruppen och deras resa har lämnat avtryck och lärdom. Det framkom att det är av betydelse att individen mår bra och är motiverad för att kunna genomföra en livsstilsförändring. Ett antal informanter uppgav hur de hade insett vikten av att bli medveten om sitt ätbeteende och hur det gynnas av att vara tillsammans med en grupp som kan påminna varandra. Det framkom även att i vissa fall hade informanterna lärt sig mycket, men trots detta hade de ändå gått upp i vikt igen.

Sammanfattningsvis har alla informanter upplevt att de har lärt sig något genom att de har deltagit i viktminskningsgrupper, och alla utom en uppger att de har tagit lärdom av de övriga gruppdeltagarna, genom till exempel olika tips och idéer som har gynnat deras viktnedgång. Personen som inte upplevde lärande från gruppdeltagarna ingick i en grupp där diskussioner mellan deltagarna saknades.

Trots att personerna, mycket tack vare gruppen, har lyckats gå ner i vikt är det endast några få som har lyckats vidmakthålla en livsstilsförändring, medan de övriga befinner sig mer eller mindre i utgångsläget, åtminstone viktmässigt. Däremot har informanterna på ett eller annat sätt gjort en förändring av sitt tankesätt och där ett flertal känner en större medvetenhet.

Författarna väljer att avsluta resultatet med ett citat från en av informanterna som beskrev sin syn på hur man skapar bästa förutsättningarna för att genomföra en livsstilsförändring:

Det är väl lite som idrott egentligen, idrottare måste ju också rensa bort allting som kan störa för att kunna fokusera på en uppgift, och det är lite samma grej det här också (Person 1).

## **7. Diskussion och analys**

Här kommer en kort konklusion av det resultat som har framkommit ur studien. Sedan förs en diskussion och en analys av resultatet och ställs mot det som har tagits upp i bakgrunden. Där kommer författarna även att delge sina egna tankar och funderingar kring det resultat som har framkommit. Vidare kommer en diskussion att föras kring studiens metod för att slutligen presentera en slutsats samt ge förslag till vidare forskning.

### **7.1 Sammanfattning av resultat**

Det som har framkommit ur resultatet är en rad olika mönster. Det har till exempel visat sig vara viktigt med tillgänglighet för att överhuvudtaget ta steget att börja i en viktgrupp och om tillgängligheten saknas kan det vara svårare att fullfölja viktgruppen. Att känna bekräftelse, både från övriga gruppdeltagare men även från ledaren har visat sig vara av stor vikt, där även samvaron och gemenskapen är av betydelse för hur personerna trivs i gruppen. Där spelar även motivationen en stor roll, både den inre och den yttre motivationen som de övriga gruppmedlemmarna kan bidra med. Det har visat sig vara inspirerande och motivationsgivande att se andra gå ner i vikt, vilket har startat en drivkraft hos många av personerna. ”Kan du kan jag” är ett begrepp som har återkommit flera gånger. Det framkom att det sociala stödet är av stor vikt och att fyra av de fem personerna upplevde ömsesidigt lärande i form av att deltagarna delgav varandra tips och utbytte tankar och idéer. De personer som gått i grupper där de kände de övriga deltagarna har upplevt det som positivt och givande.

### **7.2 Resultatdiskussion**

Här kommer en diskussion och en analys av resultatet att genomföras. Dessa har i sin tur delats upp i underrubrikerna Utbud av förebyggande åtgärder, Att känna delaktighet i en grupp, Gruppen – mer än ett redskap samt Lära av varandra.

#### **7.2.1 Utbud av förebyggande åtgärder**

Tillgängligheten har varit något som har haft en betydelse för huruvida personerna har deltagit i viktminskningsgruppen eller inte. De som fullföljde hade viktgruppen på sin hemort. Flertalet av personerna bodde på mindre orter och Vadheim et al. (2010) menar att tillgängligheten är en viktig faktor vad det gäller förebyggande åtgärder för hälsan, där landsbygden blir ett lidande område. Eftersom det inte finns ett lika stort utbud av

förebyggande tjänster av olika slag som leder till att personerna får söka sig utanför hemorten. Personen som avslutade gruppen tidigare gick inte i gruppen på sin hemort, utan hade en längre sträcka att åka och upplevde det som något mödosamt. En annan person påpekade betydelsen av att ”passa på” att vara med i en viktgrupp när det väl fanns en på orten, och de framkom i flera fall att personerna inte tyckte att det var särskilt roligt att åka fram och tillbaka varje vecka. På Viktväktarnas hemsida (Viktväktarna, 2012) har de tagit fasta på vikten av tillgänglighet, och förtydligar att deras koncept finns på många ställen. Med tanke på att informanterna blev informerade om viktgruppens existens finns, enligt författarna, möjligheten att de inte skulle ha börjat i en viktminskningsgrupp om de inte hade fått informationen ”serverad”. Att tre av personerna deltog i viktgruppen via jobbet kan vara en anledning till att de valde att delta. Det man kan fråga sig är om deltagandet skulle vara större om utbudet av viktgrupper var mer omfattande och fanns på fler orter. Likaså om det faktum att det fanns viktgrupper mer tillgängligt skulle locka deltagare som kanske inte annars skulle ha sökt sig till en viktgrupp utan kanske helt avstått eller försökt sig på att göra en livsstilsförändring på egen hand. Större tillgänglighet skulle också kunna motivera fler personer att söka sig till grupper och försöka sig på något som inte upplevs som en belastning i form av avstånd och kraft.

### **7.2.2 Att känna delaktighet i en grupp**

Bekräftelsen har varit av betydelse, där bland annat gruppstorleken spelade in. Många som gick i en mindre grupp var av den åsikten att en mindre grupp lade grunden för en annan form av öppenhet och bekräftelse. Nilsson (2005) menar att det är viktigt att känna bekräftelse i en grupp och att människor söker sig till dit de själva känner sig meningsfulla. En grupp måste bestå av minst tre personer för att en dynamik ska uppstå och för att kunna bygga fler relationer. Det är även viktigt vad gruppen har för gruppklimat, om personerna till exempel är öppna och stöttande. Det har visat sig vara fallet för vissa av de informanterna som ingick i mindre grupper där gruppklimatet skapade ett förtroende och en öppen dialog. Det som fick informanterna att känna delaktighet och meningsfullhet i gruppen var att det i många fall fanns en stark samvaro och gemenskap. Många upplevde det som väldigt roligt att delta i gruppen och hur viktigt det var att alla strävade mot samma mål. Att dessutom känna de övriga deltagarna har lett till att många har upplevt en större samvaro och vågat ta för sig mer. Detta kan exemplifieras genom att en av deltagarna pekade på att viktminskningen kunde bli lidande om man ingår i en grupp där man inte känner varandra. Detta tar även Gorin et al. (2005) upp i sin studie som har visat att det kan vara till fördel att ha med sig någon man

känner, till exempel familj och vänner, i ett viktningsprogram, och att denna fördel har kunnat urskiljas på både lång och kort sikt.

Ledarens förmåga att bekräfta gruppen var även den av stor vikt, då flertalet av deltagarna kände att de blev sedda. Nilsson (2005) beskriver att det är viktigt att ledaren inte är för auktoritär eller tvingande. Det är viktigt att ledaren är accepterad av deltagarna då denne ska motivera gruppen och leda den framåt i sin strävan mot att nå ett mål. Tre av informanterna framhöll att ledaren var noga med att alla skulle komma till tals, något som upplevdes som positivt.

### **7.2.3 Gruppen – mer än ett redskap!**

Gemenskapen har bidragit med att några av deltagarna har haft kontakt med övriga deltagare utöver viktgruppen och även efter avslutad viktgrupp. De personer som haft mest kontakt med de övriga gruppmedlemmarna efter att gruppen avslutats var de som gått i gruppen via arbetsplatsen och alltså hade en relation redan från början. Frågan är om deltagarna skulle ha haft kontakt med varandra om de inte hade känt till varandra sedan tidigare. Är det i det här fallet gruppen i sig som har gjort att de har kommit närmare varandra, eller har det bara att göra med att de jobbar tillsammans?

Orth-Gomér och Gustafsson (2008) menar att det sociala stödet spelar stor roll för vår upplevda hälsa och något som flera informanter i vår studie tog upp var det sociala stödet de upplevde från de övriga gruppdeltagarna. Detta kan sammankopplas med Nilsson (2005) som menar att en grupp i många fall ger socialt och personligt stöd. Informanterna uppgav att gruppdeltagarna peppade varandra både i med- och motgångar och de som gick i grupp via sitt jobb hade en möjlighet att utnyttja det sociala stödet även utanför gruppträffarna. I en studie av Wing och Jeffery (1999) framkom det att personer som har ingått i en viktningsgrupp där de känner de andra deltagarna har genom det sociala stödet kunnat underlätta sin viktningsgrupp, vilket Elfhag och Rössner (2005) också pekar på. Flera deltagare har uppgivit att även om de fått stöd från familj och vänner så har det viktigaste stödet kommit från gruppen, från personer som befinner sig i samma situation. Elfhag och Rössner (2005) pratar också om vikten av att må bra, vilket en av deltagarna betonar då hon beskriver hur olika skeenden i livet kan inverka. Hon berättar vidare att hon inte klarar av att fullfölja en förändring om det är annat som stör och tar energi.

Det sociala stödet och gemenskapen främjade i många fall även motivationen. Ewles och Simnett (2005) menar att motivationen har en stor betydelse vad det gäller förändringen av livsstilen, där Burell och Lindahl (2008) hävdar att individen måste kunna se nyttan med att göra en förändring. Några personer beskrev hur de kände ett obehag av att ha några extra kilon då de till exempel upplevde att kläderna inte satt som de skulle. Ewles och Simnett (2005) hävdar att motivation byggs upp genom att individen erhåller socialt stöd och uppmuntran. Tack vare att deltagarna upplevde ett socialt stöd, gemenskap och bekräftelse från gruppen kunde motivationen öka och upprätthållas.

Den yttre motivationen är något som upprätthålls i strävan efter att nå en belöning (Ewles & Simnett, 2005) vilket också är en tanke som Granbom (1998) delar, men där hon lägger till bestraffning som en del i motivationen. Några av deltagarna pratade just om belöning och bestraffning, där ett tydligt exempel på belöning var att de, i en av grupperna, fick en guldstjärna om man hade förlorat tillräckligt i vikt. En annan gav exempel på hur de i gruppen hade en intern tävling där den som förlorat minst i vikt per vecka fick betala en viss summa som straff. En alltför stor yttre påtryckning kan emellertid, enligt Ewles och Simnett (2005), innebära att motivationen minskar och individen gör tvärtom. Detta kan kopplas samman med en av personerna vars anhöriga tjtade för mycket om hennes vikt, så att hon istället åt mer.

Flertalet deltagare upplevde att de fick motivation och en drivkraft genom de andra deltagarna, där en person särskilt pekade på vikten av att få motivation genom gruppen. Motivation var något personen upplevde att hon saknade, och då Granbom (1998) menar att motivationen är något som ligger latent hos människan, så kan det innebära att deltagarna i gruppen har hjälpt personen att identifiera och synliggöra motivationen. Men gruppmedlemmarnas motivation kan också leda till något negativt. En av deltagarna berättade hur hennes motivation minskade då hon upplevde att övriga deltagare var så motiverade att viktminskningen och gruppen var det enda som existerade. Granbom (1998) hävdar att intresse för något är en av de mest framträdande drivkrafterna, och i fallet ovan upplevde personen att de övriga gruppdeltagarnas intresse av viktminskningen var så stark, att de började likna en sekt. Jarlbro (2010) menar att det oftast är till fördel att genomföra en livsstilsförändring, men att vissa livsstilsförändringar kan äventyra hälsan. En informant hade en sådan hög grad av motivation till att gå ner i vikt så att det tillslut ledde till en fixering vad det gäller vägningen.

Burell och Lindahl (2008) pratar om vikten av att se var i förändringsprocessen en individ befinner sig, där Stages of Change Model kan vara en modell för att utläsa detta. Ewles och Simnett (2005) påpekar de faktum att en individ kan behöva gå igenom faserna i modellen ett flertal gånger innan denne når ett vidmakthållande av livsstilsförändringen. Med tanke på att de flesta informanterna återgick till den vikt de hade innan de deltog i gruppen, så innebär det att det inte var så många som kunde gå igenom hela modellen, då de flesta hamnade i återfallsfasen. Ewles och Simnett (2005) menar emellertid att detta är väldigt vanligt då personen ofta behöver gå igenom cykeln ett flertal gånger för att nå en bestående förändring. Vad är det då egentligen som gör att individen hamnar i den så kallade återfallsfasen. Är det förlusten av gruppen som gör att det inte hade klarat av att vidmakthålla förändringen. Har det en betydelse att avsluta viktgruppen innan cykeln är komplett? Författarna har en tanke om att det i vissa fall skulle vara till fördel att en viktgrupp inte har ett bestämt slutdatum, till exempel att man går tio gånger. Om det istället inte fanns något slutdatum, kan deltagaren fortsätta i viktgruppen tills denne uppnår ett vidmakthållande och cykeln är fullbordad. Att gå i en grupp med ett slutdatum skulle dock kunna kännas lättare för vissa, då individen kanske vill se ett avslut. Det kanske kan kännas lättare att kämpa under en begränsad tid.

En person menade att hon tyckte att det skulle vara lättare om gruppen hade samma förutsättningar viktmässigt, men Stahre (2007) menar att det är bättre för gruppen och diskussionen om de har olika utgångsläge, till exempel viktmässigt, men även ålder och utbildning. En informant tyckte, i likhet med Stahre, att det var till fördel att ha en blandning av människor, med olika åldrar för att kunna byta erfarenheter med varandra.

#### **7.2.4 Lära av varandra**

Illeris (2007) pratar om kollektivt lärande och hur det underlättar om alla har liknande förutsättningar. Detta kan kopplas samman med att deltagarna ansåg att de ville att alla skulle ha likadana villkor och ligga på samma nivå, till exempel kunskapsmässigt. Om gruppen skapar gemensam förståelse för hur en uppgift ska kunna lösas kan det, genom den sociala kontexten, leda till lärande (Illeris, 2007). Granberg (2009) förklarar att förutsättningarna för att ett kollektivt lärande ska uppstå är att det finns en dialog, diskussion samt reflektion. På grund av att vissa grupper var så öppna skapades förutsättningar för ett kollektivt lärande. Flera informanter upplevde en form av lärande tack vare att diskussioner och reflektioner förekom i viktgruppen. En av deltagarna kände inte att hon lärde sig något av gruppen och upplevde att det inte fanns något ömsesidigt lärande. Detta trodde hon bland annat kunde bero



på att diskussioner gruppdeltagarna sinsemellan var i princip obefintliga. Således innebär det, enligt Granberg (2009) att det inte rådde något kollektivt lärande i det här specifika fallet. Nilsson (2005) beskriver att om det råder en stark sammanhållning inom gruppen påverkar man varandra mer. Det skulle alltså kunna betyda att då de mindre grupperna upplevde en starkare sammanhållning borde de ha påverkat varandra mer.

Författarna har tänkt mycket och reflekterat kring vilken betydelse en grupp har och en tanke är att gruppen och funktionen av denna kan ses som en verktygslåda. Den kan vara bra att ha till mycket och många problem kan lösas genom användandet av lådan, exempelvis problematiken med att lyckas med en livsstilsförändring i form av viktninskning. Varje mönster som funnits i studien (tillgänglighet- en avgörande faktor, mening genom bekräftelse, den betydelsefulla samvaron, motivation- gruppen som drivkraft, vikten av socialt stöd, lära av varandra) kan alla ses som olika verktyg men det är lådan som håller ihop det hela och ger redskap för att lösa diverse problem. Ett exempel är att om man vill ändra sin kost och affären inte har några morötter eller andra nyttiga alternativ kan det bli svårt (då tillgängligheten inte finns där). Man kan givetvis komma långt med en enorm motivation och kanske odla egna morötter men genom tillgänglighet hade förändringen gått mycket snabbare och smidigare vilket är något som många människor eftersträvar, snabba lösningar och resultat.

### **7.3 Metoddiskussion**

Författarna anser att val av metod för att svara på studiens syfte och frågeställningar har varit korrekt avvägd. Studien avser att belysa människors känslor och upplevelser och genom att använda intervju som metod har djupare analyser kunnat utföras än om exempelvis en kvantitativ forskning i form av enkäter hade använts.

Författarna har haft i beaktning det som Kvale och Brinkmann (2009) tar upp då de pratar om intervjuaren och dennes kvalifikationer. Författarna anser sig själva ha varit lyhörda för studiens deltagare och dessutom är författarna väldigt avslappnade med varandra och har varit väldigt synkroniserade, något som verkar ha ”smittat” av sig till informanterna. Förutom det har författarna varit noga med att förtydliga det som skrevs i missivbrevet för deltagarna så att de verkligen ska ha förstått allt som intervjusituationen innebar redan innan intervjuerna inleddes. Författarna valde vidare att anpassa sig och låta informanterna önska en plats där de ville att intervjun skulle ske. Att de själva fick bestämma vart intervjun skulle äga rum anser

författarna att kan leda till att de kände sig avslappnade och att de kände att hänsyn togs till dem och deras önskemål.

Författarna valde att göra intervjuerna tillsammans även om de turades om att bära huvudansvaret för varje enskild intervju. En av de avslutande frågorna i intervjun behandlade hur informanterna upplevde att det var två personer som utförde intervjun och om de trodde att det hade varit någon skillnad om det endast hade varit en person som intervjuat. Här svarade alla utom en att det inte var några problem och en av dem poängterade särskilt att det var lättare att föra en diskussion då, något som uppskattades. Emellertid menade en av informanterna att denne kanske hade vågat vara ännu mer öppen om det bara hade varit en person som hade intervjuat. Detta av den anledningen att personen beskrev sig som något osäker och blyg inför människor denne inte känner. Det finns alltså en risk att personen i fråga inte känt sig bekväm nog i situationen för att kunna prata om saker mer ingående. Om personen hade känt sig helt bekväm med situationen hade författarna kanske fått ett mer omfattande intervjumaterial innehållandes fler reflektioner. För att visa författarnas uppskattning för att informanterna hade valt att delta i studien fick de efter avslutad intervju en blomma. Något de inte visste om i förväg, men som verkades uppskattas.

Trost (2010) menar att en person som är bra på att utföra en intervju givetvis ska känna till ämnet samt besitta en lyhördhet gentemot informantens språkbruk. Intervjuaren ska också bestämma vilka frågor som ska följas med följdfrågor och hur frågorna ska ställas. Däremot bör man komma ihåg och ta i beaktning att intervjuer är ett nytt område för författarna av den aktuella studien. Information om intervjuer har inhämtats från relevant litteratur, till exempel Ekholm och Fransson (1992) men författarna besitter inga tidigare erfarenheter av denna metod. Däremot anser författarna själva att de har gjort allt de har kunnat för att vara så goda intervjuare som det har varit möjligt under den tid som studien har framskridit. Detta bland annat genom att författarna har varit väl förberedda inför intervjuerna och att de varit lyhörda genom att lyssna och anpassa språkbruket efter informanterna.

Att den hermeneutiska ansatsen har varit en inspiration kan vara något som talar både för och emot studiens styrka. Genom att författarnas egna förförståelse har varit till grund för analysen och tolkningen är det resultat som framkommit rimligt. Om en annan person hade analyserat och tolkat materialet finns det en möjlighet att de funnit andra mönster och därmed dragit andra slutsatser.

Det kan vara svårt att i början på en studie veta hur många intervjuer som behövs, något man oftast ser efterhand (Trost, 2010). Dessutom går givetvis kvaliteten före antalet intervjuer, det är bättre med några få som är av hög kvalitet än tvärtom (Trost, 2010). Fem personer ingick i den aktuella studien och en fråga man kan ställa sig är om det hade blivit någon skillnad om deltagarfrekvensen hade varit större? Varje intervjuperson tillgavs ett nummer i resultatet, till exempel person 1. Detta för förtydliga och att visa på att citat har tagits från olika personer, vilket också ger en ökad trovärdighet (Patel & Davidsson, 2011).

I studien finns personer i olika åldrar där båda könen är representerade. Stor vikt har lagts vid djupgående bearbetning av materialet och den litteratur som använts anser författarna har varit väl avvägd. Många av författarna till litteraturen som använts har citerat varandra och alla vetenskapliga artiklar är dessutom vetenskapligt granskade (peer-review).

Något som har varit svårt är att begränsa resultatet då författarna anser att det framkommit mycket intressanta saker som de gärna skulle velat ha förmedla, men som har fått sållats bort då författarna inte anser att det berör själva gruppåverkan. En sak som förvånade författarna var att det var så samstämmigt bland informanterna om att man helst ville göra en livsstilsförändring i en grupp där medlemmarna redan kände varandra. Författarnas tanke var att det i många fall kan vara lättare att dela med sig av de känslor och problem som berör ens livsstil till personer som inte står individen så nära. Men där fick vi upp ögonen för att det i dessa fall inte stämde.

Slutligen upplever författarna att de har lärt sig mycket och genomgått en personlig utveckling under denna resa som har varit väldigt givande. Även om det stundom har känts tungt att komma vidare har det lett till att författarna varit tvungna att verkligen tänka och reflektera steget längre, något som har utvecklat ett lärande. Ett lärande om författarna själva som har lett till en insikt om vilka drivkrafter de har och vilken kämparglöd de själva besitter. Inte minst har de insett vikten av att vara en grupp och att vara bland människor och vilken utveckling det kan leda till. Att forska tillsammans med någon man känner, som har varit fallet i denna studie, kan både vara till för - och nackdel. En negativ aspekt kan vara att man inte törs ta konflikter eller ställa för höga krav på varandra, i rädsla för att riskera vänskapen. Då författarna är nära vänner har det lett till att de kunnat vara avslappnade med varandra samt att de givit varandra utrymme. Diskussion och reflektion har varit en naturlig del under

arbetets gång, vilket har fört arbetet framåt och bland annat bidragit till att författarna kommit till nya insikter.

#### **7.4 Slutsats**

Syftet med denna studie var alltså att undersöka om och i så fall hur personer som genomgått en viktninskning i grupp upplever att de har påverkats av själva gruppen, samt söka få förståelse för gruppprocessen. Frågeställningarna var om personerna upplevde att det påverkades av gruppen och att de lärde av varandra, och i så fall hur. Resultatet visar att Ja, informanterna upplever att de har påverkats av gruppen på olika sätt och att de dessutom har tagit lärdom av varandra, vissa mer, vissa mindre. Det resultat som har framkommit i studien kan ha betydelse för hur vi ska tackla övervikt och fetma som är ett av våra största folkhälsoproblem. Studien har också givit författarna en förståelse för gruppprocesser och hur det kan se ut i olika grupper. Inte minst har författarna insett vilka enorma förutsättningar en grupp kan ha och att gruppen faktiskt inte bara är ett redskap för att uppnå ett specifikt syfte. Det är ett redskap som kan föra människor närmare varandra och hjälpa dem att finna nya vägar.

#### **7.5 Förslag till vidare forskning**

Det skulle vara intressant att fortsätta forska inom området grupper och livsstilsförändringar överlag, inte bara vad det gäller viktninskning i grupp. Denna studie visar att det kan vara gynnsamt att arbeta med en grupp för att åstadkomma livsstilsförändringar. Därför anser författarna att det är viktigt att fortsätta forska kring den påverkan en grupp kan ge. Det skulle kunna vara användbart i behandlingsmetoder som på ett eller annat sätt innebär att göra en förändring av individens livsstil.

## Referenslista

- Allan, K., Hoddinott, P., & Avenell, A. (2011). A qualitative study comparing commercial and health service weight loss groups, classes and clubs. *Journal of Human Nutrition & Dietetics*, 24, (1), 23, 9p.
- Burell, G. Lindahl, B. (2008). *Att påverka individer – om förnuft, känsla och motivation i människors val av livsstil*. I Orth-Gomér, K., & Perski, A. (Red.). *Preventiv medicin: teori och praktik (2 uppl.)*. Lund: Studentlitteratur.
- Choen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2000). *Research Methods in Education (5th ed.)*. London: Routledge.
- Edfeldt, Å.W. (1992). *Påverkan: en bok om hur vi påverkas genom reklam, samhällsinformation, politisk propaganda, uppfostran och undervisning (3 uppl.)*. Stockholm: Propius förlag.
- Ekholm, M., & Fransson, A. (1992). *Praktisk intervjuteknik (4 uppl.)*. Stockholm: Norstedt
- Elfhag, K., & Rössner, S. (2005). Who succeeds in maintaining weight loss? A conceptual review of factors associated with weight loss maintenance and weight regain. *Obesity Reviews: An Official Journal Of The International Association For The Study Of Obesity*, 6, (1), 67-85.
- Ellström, P-E., Gustavsson, B., & Larsson, S. (Red.). (1996). *Livslångt lärande*. Lund: Studentlitteratur.
- Ewles, L., & Simnett, I. (2005). *Hälsoarbete (2 uppl.)*. Lund : Studentlitteratur.
- Georgiadis, M.M., Biddle, S.J.H., & Stavrou, N.A. (2006). Motivation for weight-loss diets: A clustering, longitudinal field study using self-esteem and self-determination theory perspectives. *Health Education Journal*, 65, 53.
- Granberg, O. (2009). *Lära eller läras: Om kompetens och utbildningsplanering i arbetslivet (2 uppl.)*. Lund: Studentlitteratur.
- Granbom, A-K. (1998). *Att motivera till hälsa: en teoretisk och praktisk framställning om motivationens roll för förändring*. Lund: Studentlitteratur.
- Gorin, A., Phelan, S., Tate, D., Sherwood, N., Jeffery, R., & Wing, R. (2005). Involving Support Partners in Obesity Treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73, (2), 341-343.
- Hallberg, L. R-M. (Red.). (2010). *Hälsa och livsstil: forskning och praktiska tillämpningar (1 uppl.)*. Lund : Studentlitteratur.
- Illeris, K. (2007). *Lärande (2 uppl.)*. Lund: Studentlitteratur.

- Jarlbro, G. (2010). *Hälsokommunikation: en introduktion (3 uppl.)*. Lund: Studentlitteratur.
- Kallings, L. (2002) *Åtgärder mot fetma*. Statens folkhälsoinstitut. Hämtad 2012-04-27. Kl 13.44 från <http://www.fhi.se/Publikationer/Alla-publikationer/Atgarder-mot-fetma/>
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Linell, P. (1994). *Transkription av tal och samtal: teori och praktik*. Linköping: Universitetet, Tema Kommunikation.
- Maltén, A. (1992). *Grupputveckling inom skola och andra arbetsplatser*. Lund: Studentlitteratur.
- Nilsson, B. (2005). *Samspel i grupp*. Lund: Studentlitteratur.
- Orth-Gomér, K., & Gustafsson, R. (2008). *Att stärka det sociala stödet*. I Orth-Gomér, K., & Perski, A. (Red.). *Preventiv medicin: teori och praktik (2 uppl.)*. Lund: Studentlitteratur.
- Patel, R., & Davidsson, B. (2011). *Forskningsmetodikens grunder: att planera, genomföra och rapportera en undersökning (4 uppl.)*. Lund: Studentlitteratur.
- Stahre, L. (2007). *Kognitiv behandling vid övervikt och fetma: ny syn på övervikt och behandling (2 uppl.)*. Lund: Studentlitteratur.
- Trost, J. (2010). *Kvalitativa intervjuer (4 uppl.)*. Lund: Studentlitteratur.
- Vadheim, L. M., Brewer, K.A., Kassner, D.R., Vanderwood, K. K., Hall, T. O., Butcher, M. K., Helgerson, S.D., & Harwell, T.S. (2010). Effectiveness of a Lifestyle Intervention Program among Persons at High Risk for Cardiovascular Disease and Diabetes in a Rural Community. *Journal of Rural Health*, 26, (3), 266-272.
- Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Hämtad 2012-04-04 kl 15.34 från [http://www.vr.se/download/18.7f7bb63a11eb5b697f3800012802/forskningsetiska\\_principer\\_tf\\_2002.pdf](http://www.vr.se/download/18.7f7bb63a11eb5b697f3800012802/forskningsetiska_principer_tf_2002.pdf)
- Viktväktarna. (2012). Hämtad 2012-05-08 kl 11.03 från <http://viktvaktarna.se/index.aspx>
- Webber, K.H., Tate, D.F., Ward, D.S., & Bowling, J.M. (2010). Motivation and its relationship to adherence to self-monitoring and weight loss in a 16-week Internet behavioral weight loss intervention. *Journal of Nutrition Education and Behaviour*, 42, (3), 161-7.
- Wing, R. R., & Jeffrey, R.W. (1999). Benefits of Recruiting Participants With Friends and Increasing Social Support for Weight Loss and Maintenance. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, 67, (1), 132, 7p.

World health organisation. (2012). Hämtad från <http://www.who.int/topics/obesity/en/> 2012-05-18 kl 12.41.

Xtravaganza. (2012). Hämtad 2012-05-08 kl 10.53 från <http://www.xtravaganza.se/sv/Sverige/>

Ödman, P-J. (2007). *Tolkning, förståelse, vetande: Hermeneutik i teori i praktik*. Stockholm: Norstedts akademiska förlag.

**Gävle 10 april 2012**

*Till Dig som har valt att delta i undersökningen om gruppåverkan i viktningsgrupp.*

Vi är två studenter som läser vår sista termin på Hälsovetenskapliga programmet vid Högskolan i Gävle och ska skriva vårt examensarbete. Syftet med vår studie är att undersöka om personer som har deltagit i en viktningsgrupp upplever att de har påverkats av själva gruppen och i sådana fall hur. Undersökningsmetoden kommer att utgöras av en enskild intervju där Du kommer att få svara på frågor och berätta om du har upplevt att gruppen har påverkat dig.

Intervjun kommer att genomföras på den plats som passar Dig bäst och intervjun kommer att ta ca en timme. Vi kommer att spela in samtalet med ditt samtycke, för att vi sedan ska kunna bearbeta materialet. Alla uppgifter som rör intervjun och Dina personliga uppgifter kommer att hanteras konfidentiellt. Undersökningen är helt frivillig och Du kan avbryta din medverkan när som helst.

Den färdiga uppsatsen kommer sedan att publiceras i DIVA, som är ett digitalt vetenskapligt arkiv, vid Högskolan i Gävle.

Har Du några frågor eller funderingar är det bara att kontakta oss!

Tack på förhand!

Med vänliga hälsningar

*Catharina Malmén och Hanna Andersson*

**Kontaktuppgifter**

Catharina Malmén

xxx – xx xx xxx

Hanna Andersson

xxx – xx xx xxx

**Handledare**



### **Bakgrundsfrågor**

- Vad heter du?
- Ålder? Årtal
- Civilstatus
- Yrke?
- Intressen? (Någon form av fråga som utrönar huruvida de är ”ensamvargar” eller personer som är i större behov av någon form av social tillhörighet).

### **Frågor kring livsstil/förändring**

- Hur skulle du uppskatta att du mår idag?
- Hur lever du idag?
- Hur skulle du uppskatta att du mådde innan du började senaste livsstilsförändringen?
- Har du någon erfarenhet av sådan livsstilsförändring utan grupp? Vad har varit bra eller saknats då?

### **Frågor kring viktminskning i grupp**

- Kan du berätta om vad det var som fick dig att söka till en viktminskningsgrupp?
  - Följdfråga – varför blev det just i grupp? Hur fick du information om gruppen?
- Har du deltagit i en viktgrupp tidigare? Om ja, kan du berätta lite om vilken typ det var, varför du deltog och när, varför det blev aktuellt igen?
- Hur längesedan var det du deltog?
- Hur ofta träffades gruppen?
- Hur länge pågick träffarna och vad hur kunde upplägget för en träff se ut?
- Hur många personer deltog i gruppen?
- Hur såg närvaron ut i gruppen, både fysiskt och psykiskt?
- Kände du personerna sen tidigare, om ja, vilken relation hade du till dem?
- Har ni hållit kontakt efteråt, om Ja, i så fall hur och i vilken utsträckning?
- Vem höll i gruppen och hur såg dennes roll?
- Hur såg gruppkonstellationen ut? Fanns det tydliga roller inom gruppen?

### **Frågor kring påverkan**

- Upplever du att gruppen har påverkat dig på något sätt i din viktminskning, isåfall hur?
- Tror du att det hade blivit någon skillnad om du inte hade ingått i en grupp?
- Upplever du att det är något eller någon specifik i gruppen som har påverkat dig?

### **Frågor kring lärande**

- Upplever du att du tog lärdom av de andra gruppdeltagarna? Om ja, hur?
- Upplever du att det var ett ömsesidigt lärande inom gruppen??

- Vad lärde du dig under kursens gång?

### **Avslutande frågor:**

- Hur har du upplevt intervjun, är det något som har varit svårt eller känsligt att prata om?
- Känner du att det hade varit någon skillnad om det bara varit en av oss med vid intervjun?
- Har du något du känner att du skulle vilja lägga till?