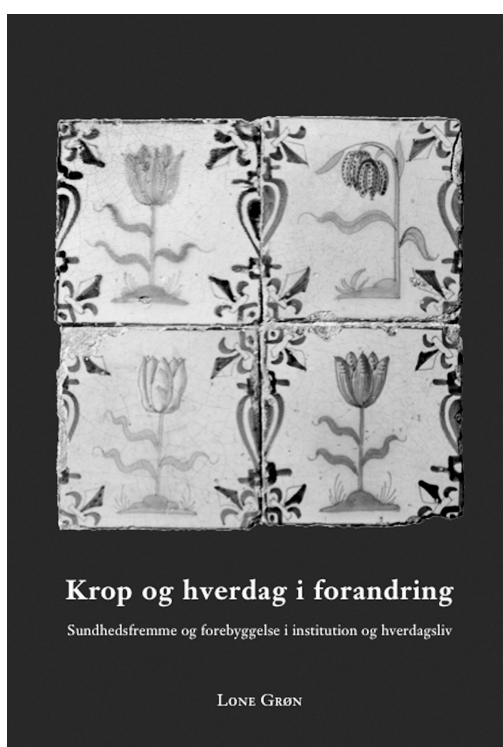


VANE OG VILJE

BENEDICTA PÉCSELI ANMELDER:



Lone Grøn:

**Krop og hverdag i forandring –
Sundhedsfremme og forebyggelse i
institution og hverdagsliv.**

Vejle Amts Sundhedsforvaltning,
170 s., 150 kr.

De fleste af os kender det. Vi vil så gerne holde op med at ryge eller tabe et par kilo. Vi ved at det er godt for os, og vi ved hvad der skal til. Men vi lykkes ikke. 'Det gode, jeg vil, det gør jeg ikke; det onde, jeg ikke vil, det gør jeg', skrev Paulus, kirkens første teolog.

I den forkortede udgave af antropologen Lone Grøns ph.d.-afhandling, *Krop og hverdag i forandring*, vises det, hvordan livsstilsforandringer skal forstås ind i de enkeltes personers hele hverdagsliv.

Lone Grøn har fulgt en gruppe mennesker fra før de startede på et livsstilscenter til senere, hvor resultaterne af anstrengelserne kunne gøres op. Det er med forskelligt held at de involverede kan iagttage vægttab eller mangel på samme. Men det går igen, at uanset hvad vej det er gået, vil den berørte forklare resultatet ud fra andre hændelser og faktorer end de nye spise- eller motionsformer.

Det var tabet af arbejdet, bruddet med kæresten; kort sagt: Det var 'hændelsen', der fik betydning for det manglende vægttab. Og det modsatte forekom også: Det var den ny kæreste eller den ny arbejdsplads, der var årsagen til vægttabet.

En ting er disse forklaringer, en anden hvad antropologen kan fortolke ud fra de mange interviews før, under og efter besøget på livsstilscentret. Lone Grøn konkluderer at vil man forstå hvad der skal til på områderne for sundhedsfremme, må man tage udgangspunkt i hverdagslivet, i vanerne der skaber kontinuitet og identitet, og ikke mindst i, at det ikke blot kræver at den enkelte får viden *om* kroppen, men at denne på længere sigt bliver omsat til viden *i* kroppen.

Identitet er ikke blot et spørgsmål om hverdagsliv, vaner og tilhørsforhold. Det

handler også om hvilke forestillinger et menneske gør sig om det gode, om det ideale liv. Når et menneske forestiller sig et liv uden cigaretter eller de livstruende ekstra kilo, skal denne *villen* det gode og ideale liv blive så integreret en del af hverdagshandlingerne, at det ikke længere opleves som en *villen*, men bliver en del af det man har lyst til. 'En tilstand, hvor dilemmaer og ambivalenser i forhold til forandring af kroppens og hverdagens vaner, opløses i intet', skriver Lone Grøn.

Kroppens og hverdagens vaner er en del af en fortælling om større sammenhænge, argumenteres der for. Enhver handling og episode kan indfortælles i en kontekst og situation, hvor den enkelte er til, som glad eller lidende, i forhold til et større mål. Den amerikanske pragmatiker, John Dewey, citeres for at enhver handling er at træde ind i en ukendt fremtid. Denne fremtid er fuld af konflikter og usikkerheder.

At ændre vægten – eller rygningen – er et spørgsmål om at ændre vaner, men hvorfor er det så forbandet svært at erstatte en dårlig vane med en god vane? Jo, fordi disse vaner og livsstile indgår i et netværk af andre ting, der fylder på betydende måder. Menneskets rutiner og traditioner danner tilsammen en slags kultur, der består af værdier og praksis, som gør personen eller familien til det, den er. Hverdagsvanerne består af gentagelser, der gør det muligt at genskabe personen eller familien dag efter dag. Det er ikke en mekanisk repetition, men en genskabelse der er hængt op i følelser og sanselighed, skriver Lone Grøn.

Det handler således om at skabe en praksis fuld af rutiner og traditioner, hvor '6 om dagen' og '30 minutters motion om dagen' ikke er fremmedelementer, men netop en del af vanerne, af det man gør sammen og som genskaber den enkelte person eller familie. En af informanterne i Lone Grøns undersøgelse fortæller netop om, hvordan han ønsker at tabe i vægt, så han kan leve længere med den datter han fik sent i livet. Hverdagsmåltiderne består af de tilladte 100 g kød og årstidens grønt-

sager. Lørdag er en 'stoppestedsdag', hvor man må spise lige hvad man vil, og søndagen er 'store-kyllinge-dag', hvor man igen værner sig til hverdagens magre mad og afmålte portioner. Hverdagen er rutineret og weekenden blevet til familiens ugentlige højtid som virker samlende og giver anledning til fællesskab og familiehytte. En diabetiker fortæller ligeledes om, hvordan dagens 30 minutters motion er integreret i arbejdslivets pauser. De giver ikke kropslig, men rationel tilfredshed. Hun ved at det afværger kroppens forfald.

De ændrede vaner kan sagtens tage udgangspunkt i et ophold på en højskole eller et livsstilscenter. Der møder man andre i samme situation og som sociale spejlinger, og man får sparket, der giver håb og viser vejen til det nye liv.

Det lange træk kommer i hjemmet hvor den erhvervede viden skal indarbejdes. Er det store livstema – som det gør sig gældende for en af informanterne – at manden har været hende utilgiveligt utro med en husveninde, ja, så kan det ny sundhedsregime ikke sættes i gang hvis ikke manden er engageret i konens projekt. Det modsatte eksempel findes også i det undersøgte genstandsfelt. En mand har tabt de fornødne kilo, men har ingen kæreste fået og er til gengæld blevet storryger. De involveredes livshistorier er fyldt af temaer, der indgår i hierarkier, og temaernes indplacering i hierarkiet er hele tiden til forhandling og forandres af alle de mange spor der indgår i et menneskes livsbane.

Lone Grøns ph.d. viser hvordan viljen sagtens kan være til stede uden at de dårlige vaner ændres. Vaner er meget mere end vaner, de er del af en kompleks og modsætningsfuld etablering af identiteter i hverdagen og denne skal sundhedsapostlene og sundhedfremmerne have føling med.

Denne kortere udgave af afhandlingen henvender sig til alle med interesse for livsstil og sundhedsfremme, dvs. det meste af den sociale sektor. Den kan anbefales for sin ligefremme og læseværdige stil, den afbalancerede vægtning mellem eksempler og redegørelse for teorigrundlag samt forfatterens engagement i sine informanter og deres livssituations relevans for os alle. Vi er alle sårbare og del af en kommende kompleks og skrøbelig fremtid.