

Personas

Disse tre personas er udviklet på baggrund af brugerstudier i Dansk Fitness, og baseret på observationer og interviews med deltagere på et træningshold for seniorer.

Jeg har valgt disse tre personas fordi jeg synes de repræsenterer arketyper, som er interessante i forhold til projekt Mødestedet og principperne om selvhjulpenhed og livskvalitet. De repræsenterer hver især nogle forskellige perspektiver på og udfordringer i forhold til mødesteder og fysisk aktivitet. De berører temaer, der knytter sig til;

- Betydningen af fysisk aktivitet
- Motivation for at dyrke motion
- Habitus (vaner og traditioner) for fysisk aktivitet
- Oplevelsen af at blive ældre
- Oplevelsen af kroppen

Birtha

- *"Det skal være sjovt, ellers gider jeg ikke!"*



Birtha 65 år og er for nylig gået på efterløn efter en karriere som børnehavepædagog, hvor hun i mange år var leder af institutionen. Hun har altid forsvoret, at hun aldrig ville sætte sine fødder i et fitness center. Hun har ikke meget tilovers for sportsfanatikere, for som hun siger, så kan man være ligeså dum hvis man ikke dyrker motion som hvis man gør det uden at kunne li' det. Hun startede med at komme i Dansk fitness, fordi flere af hendes gamle kollegaer kom her, og talte så positivt om det. En dag efter kaffe med en af veninderne som understreger, at der kommer alle typer i fitness centeret, både tykke og tynde, tænker Birtha, nu gør jeg det sgu!

Kan let fristes til pjæk

Birtha er en sand livsnyder, og elsker at lave spontane aftaler med manden, familie eller vennerne. Selvom hun er glad for at gå på holdet i fitness centeret, er der andre ting, der er sjovere, og ind imellem trækker det mere i hende. Hun er ikke den mest

loyale gæst på seniorholdet, men Birtha værdsætter den frihed selvom hun godt ved det er lidt farligt.

Fed men frisk

Selvom Birtha har været svært overvægtig hele sit liv, et det vigtigt for hende at pointere, at hun ikke gør det for at tabe sig, men for at blive ved med at være smidig! For selvom hun er 'fed', som hun siger, så kan hun ligeså meget som alle andre, 'folk misforstår tit min vægt – mit bevægelsesmønster indikerer ikke hvor mange kilo der er bag!'.

Birthas habitus omkring det at motionere har altid været præget af et dilemma; på den ene side, vil hun gerne være sund. Hvis hun skal være helt ærlig vil hun faktisk også gerne tabe sig, og hun ved, hun får det bedre, når hun *gør* noget. På den anden side vil hun ikke ligge under for det sundhedspres, som hun oplever fra alle leder og kanter. Det får hende til at føle, at hun ikke er god nok som hun er, og så kommer den stædige Birtha-modsat op i hende.

Vi er ikke gamle, jeg nægter!

Birtha ved ikke noget værre end at blive 'puttet ned i en boks' af andre. Der er ikke nogen, der skal kalde hende gammel, og hvis folk tror at ældre er passive eller kedelige, så kan de tro om igen.

"Bedstemødre der fletter peddirør, det er en saga blot!". Når veninden beklager sig over de tegn, alderen har sat på kroppen og sukker over ungdommens lethed, stejler Birtha, fordi hun ikke føler sig ældre og nægter at opføre sig som om hun var det.

Jette

- *"Jeg vil helst ikke føle mig udstillet og anderledes..."*



Jette på 57 har for nylig været igennem et langt og hårdt sygdomsforløb, hvilket var prisen for et liv med cigaretter, usund kost og for lidt motion. Jette siger selv at havde det ikke været fordi hun blev spærret inde på Hvidovre, og havde det så slemt at hun ikke kunne ryge, så var hun aldrig holdt op. Efter en lang periode med psykisk underskud, er Jette så småt parat til at give sig i kast med flere tiltag for at ændre sin og familiens usunde livsstil.

Bare jeg nu ikke er den eneste...

Efter at have taget over 10 kilo på efter rygestoppet, vil Jette gerne prøve at tabe sig. Hendes læge har anbefalet hende at dyrke motion, og hun ved at Dansk fitness ligger kun 10 minutters gang fra hende. Hun har egentlig altid drømt om at være mere fysisk aktiv og måske få en lidt pænere krop, men har aldrig turdet gå alene ned i et fitness center. Hun har følt

sig meget anderledes end de flotte unge mennesker hun har set på løbebånd gennem vinduerne, og fået helt ondt i maven bare ved tanken om at træde ind ad hoveddøren. Nu er det så endelig lykkedes hende at lokke manden og den ældste datter med derned, men den allerførste gang var hun lige ved at springe fra, for tænk hvis nu hun var den eneste ældre...

Sygdom og psykisk underskud

Jette kan godt se en masse fordele ved at træne, og er blevet meget overrasket over hvor dårlig hendes balance og kondition er blevet efter hun er blevet ældre. Samtidig kræver det også meget overskud af hende at komme i fitness centeret, og det overskud er hun først begyndt at få nu. Hun ved derfor godt, at hvis hun igen en dag bliver syg, eller på anden måde kommer i underskud, vil det være svært for hende at vedligeholde træningen.

Vigtigt med aftaler

Efter Jette er startet på seniorholdet er hun begyndt at tale med nogle af de andre kvinder. De mødes altid til den gratis kop kaffe efter træningen, og er også begyndt at lave aftaler om at mødes i centeret. Det betyder meget for Jette at have aftaler, særligt fordi hendes mand ikke er ligeså standhaftig med træningen og jævnligt bliver derhjemme i stedet. Jette føler et større ansvar, når hun har aftaler med nogen som så forventer hun kommer, og det er godt siger hun for 'hvis det bare var mig, ville jeg nok ikke holde ved'.

Sanne

- *"Det skal være fysiologisk effektivt!"*



Sanne er 63, uddannet diætist og meget optaget af kroppens fysiologi og anatomi. Hun har altid dyrket motion og sin krop, og ser det som en helt naturlig del af sin hverdag, og noget som hænger uløseligt sammen med hendes fag og livsstil.

Vigtigt med videnskabelig forankring

Det betyder meget for hende, at dyrke motion i et seriøst og professionelt miljø, hvor der er plads til fordybelse og perfektionisme i udførelsen af de enkelte øvelser. Hendes oplevelse af træningen er meget påvirket af hendes faglige viden, når hun f.eks. mærker, hvordan blodet filtreres. Hun bliver ofte frustreret over de store hold og den høje musik, som de unge instruktører spiller "Det er jo fuldstændig vanvittigt at spille musik, der går mod hjerterytmen, det er der videnskabeligt belæg for!". Den eneste grund til at hun trods dette stadig kommer på holdet, er fordi hun kender øvelserne i forvejen, så hun ved hvordan hun skal udføre dem korrekt. Desuden betyder det meget at hendes veninde Majbrit kommer i centeret, og de to har en fast rutine med at træne samtidig. Hun føler sig forpligtiget til at

overholde deres aftaler, og værdsætter den tid, de har sammen under træningen.

Det er hårdt at være populær

Sanne kan godt lide at være i sociale sammenhænge, men hun har dog et problem; hun kan ikke rumme flere venner. Dette betyder at hun tit må afvise folk som f.eks. hendes nabo, der altid vil snakke og drikke kaffe. Så bliver hun nødt til at sige fra, fordi hun har brug for tid til også bare at være alene. Hun vil godt have korte uforpligtende samtaler på vejen, men det kan godt gøre hende utilpas at være i rum med mennesker, som tydeligvis søger kontakt.

Med alderen bliver alting værre!

Sanne gør hvad hun kan for at holde sin krop veltrænet og sund. Hun ser det som en investering i fremtiden, hvor det forhåbentlig kan betyde, at hun kan forblive selvstændig og rask så længe som muligt. Hendes fysiske ydre er også en væsentlig faktor for hendes motivation, og hun kunne aldrig drømme om, at lade hendes krop forfalde som andre ældre, der bare sidder i sofaen og spiser kager. Sanne holder derfor skarp kontrol med hvad hun spiser og hvordan hun træner sin krop. Alligevel bliver hun overrasket og forfærdet hver gang hun ser sig i spejlet, og må konstatere, at hun ikke ligner den unge smukke pige hun engang var, og som lignede en million lige meget hvad hun havde taget på af tøj. Sanne er nemlig tidligere fotomodel, og hun forbinder det at blive ældre med en forringelse af den fysiske skønhed hun engang havde 'og det bliver kun værre', kan hun ofte sukke.