

Brugerstudier i Dansk Fitness

- Observationer og overvejelser om Mødesteder for ældre



I april måned (2011) foretog jeg en række brugerstudier i Dansk Fitness med henblik på at undersøge betydningen af fysisk aktivitet for ældre. Jeg har således fulgt en gruppe af fysisk aktive ældre, og studeret deres praksis i et fitness center.

Mit studie har taget udgangspunkt i deltageres oplevelser af temaer som motivation, sundhed, fysisk aktivitet, krop og alder.

Denne gruppe er karakteriseret ved at være meget fysisk aktive. De er alle på hel eller delvis efterløn eller pension.

De fleste deltager i flere aktiviteter i centeret, men dette hold er særlig populært blandt seniorer, fordi det er specifikt for pensionister. Efter træningen mødes de fleste deltagere som regel til kaffe i selve fitness centeret, hvilket er en gratis service, som kun følger af deltagelse på seniorholdet.

Jeg har fulgt holdet over nogle uger, deltaget i træningen, samt drukket kaffe med dem bagefter, hvilket medførte mange spændende uformelle samtaler. Derudover har jeg afholdt to fokusgrupper med i alt 7 kvinder. Jeg har endnu ikke haft kontakt med nogle mænd, idet de har nogle andre rutiner i centeret.



Jeg har forsøgt at gøre formidlingen af studierne så konkret som muligt og relateret til aktiviteterne i Mødestedet. Dette gør naturligvis at mange nuancer og lag er skåret fra. Jeg vil muligvis udarbejde en mere dybdegående analyse af studiet. Hvis nogen er interesseret i at læse dette, eller gerne vil have nogle pointer eller observationer uddybet, er I meget velkomne til at kontakte mig.

Marie Ertner (saramarie@itu.dk)

Videreførelse af rytmer og rutiner

Det er vigtigt at rytmer og rutiner, som man har været vant til igennem sit liv videreføres efter tilbagetrækning fra arbejdslivet. **Hvis dagsrytmer ændres radikalt kan det skabe ubehag og rastløshed.**

Mange ældre fylder derfor deres hverdag med nye aktiviteter for at opretholde samme tempo og indhold i hverdagen, som da de var i arbejde. Det giver meget mening for mange, at have en forholdsvis skemalagt hverdag, hvor aktiviteter og aftaler får karakter af forpligtelser som ved et arbejde.

Mange har dog også **behov for 'frie huller'** i kalenderen til at lave spontane aftaler, og til bare at være alene uden at skulle noget bestemt. Livet som efterløkker/pensionist indebærer risiko for at rytmer ændres eller bliver helt overflødige. **Tab af rytmer = tab af mening.**

Flere nævner at aktiviteter om morgenen passer godt ind i deres dagsrytmer, fordi det er vigtigt at **komme op og i gang om morgenen** – der skal dog samtidig være tid til avis og morgenkaffe. Aktiviteter om morgenen giver en god start på dagen, men bryder den samtidig ikke op, og giver mulighed for andre aktiviteter i løbet af dagen. **Aftenen opleves som frirum til afslapning og ro.**

Relevans for Mødestedet

Vi bør **medtænke brugernes daglige rytmer** og rutiner i mødestedskoncepterne: Hvordan ændrer, tilpasser eller tilbyder konceptet nye rytmer og rutiner i hverdagen, og hvordan passer dette til brugernes allerede etablerede hverdagsrutiner? Dette gælder både i forhold til, hvordan koncepter kan hjælpe med at fastholde rytmer (f.eks. at komme op om morgenen), og tager hensyn til rytmer (f.eks. giver fred om aftenen).



Det sociale

Der er ingen af deltagerne, der har været motiveret til at starte i fitness centeret på grund af det sociale udbytte. Mange har i forvejen et stort netværk, og oplever ikke behov for flere tætte bekendtskaber. Det sociale møde er derimod en ekstra værdi, som motiverer dem til at fortsætte og **giver en stærkere oplevelse** af at komme der.

Betydningen af det sociale aspekt ved at deltage på seniorholdet, er ikke relateret til at få nye venner. Derimod kan for **tætte relationer ses som en trussel for ens privatliv**, og mange ønsker ikke at indgå i nye relationer som forpligter, og **gør andre mennesker afhængige af en**.

Der er en **værdi udelukkende i det at være sammen med mange mennesker** i et uforpligtende forum med uformelle samtaler, hvilket man har været vant til fra bl.a. ens arbejde. Desuden giver det et lokalt tilhørsforhold, fordi mange af deltagerne er lokale beboere. Denne form for fællesskab kan evt. også have værdi som en form for mulighedshorisont for nye venskaber, hvis dette en dag skulle blive nødvendigt.

Der er meget forskellige måder at være social på, og der er ofte negative **stigma forbundet med en meget opsøgende adfærd**, eller situationer som udstiller ens sociale behov eller mulig ensomhed. Der er en tendens til, at man gerne vil tage afstand fra dette stigma f.eks. ved at fremhæve, at man ikke altid tager imod den gratis kaffe efter træningen.



Relevans for Mødestedet

Vi skal passe på med at tænke på de ældre som ensomme. **Koncepter for social interaktion behøver derfor ikke at lede til etablering af nye venskaber**. Der er meget mening indlejret i andre former for social kontakt f.eks. blot det at være mange om noget fælles, **uforpligtende møder, uformelle samtaler, arbejdsfællesskaber eller praktiske relationer giver også stor værdi**. Koncepter skal ikke reproducere stereotyper om ældre som f.eks. værende ensomme eller passive, ved f.eks. udelukkende at have sociale formål, men skal fokusere på f.eks. praktiske, faglige, interesse- eller sundhedsmæssige formål. Etablering af nye venskaber er meget personligt, foregår over tid, og ikke med hvem som helst. Det vigtige for Mødestedkoncepter er dermed at de formår at **facilitere møder omkring aktiviteter og oplevelser, der er meningsfulde i sig selv**. Det sociale aspekt bør dog medtænkes som en del af oplevelsen, da det kan være en **væsentlig motivationsfaktor eller ligefrem barriere** for at fortsætte aktiviteten.

Mening

vad der giver mening for den enkelte er noget meget individuelt, og ofte knyttet til personlighed, identitet, sociale normer i ens opvækst, sociale omgangskreds etc. Følgende egenskaber ved sociale situationer eller aktiviteter fremhæves som meningsfulde:

At indgå i situationer hvor man bruger og dermed **mærker sine personlige og faglige kompetencer**, og oplever at de kan hjælpe eller gavne andre (som i f.eks. et arbejde)

At få **oplevelser sammen med familiemedlemmer og tætte venner**, som giver noget særligt til disse forhold, f.eks. ved at man får en særlig betydning/rolle for det andet menneske, eller ved at mødes om meningsfulde aktiviteter (med f.eks. børnebørn) som tilføjer noget ekstra indhold til relationen.

At **udvikle sig** personligt/fagligt/mentalt ved at **lære noget nyt**.

At gøre noget bare fordi det føles rart, sjovt, hyggeligt eller godt og ikke umiddelbart har andet formål (f.eks. at høre radio, læse romaner, se fjernsyn, drikke kaffe med venner etc.)

At gøre noget som giver **rational mening** ved at passe ind i samfundsmæssige (videnskabelige) idealer og normer. Dette kan give en følelse af kontrol (dyrke motion, gå op i kost og livsstil etc.)

At gøre noget som giver **mening på et kropsligt plan**, som stimulerer ens sanser og oplevelse af kroppen, hvilket kan påvirke ens **velvære, identitet, selvværd** etc. (dyrke motion, gå op i kost og livsstil etc.)



Relevans for Mødestedet

Vigtigt at overveje, hvordan de enkelte koncepter giver mening for den enkelte bruger. Koncepter der f.eks. appellerer til brugeres fornuft eller rationalitet er kun meningsfulde for brugere, der drives af dette. Derfor vil det ofte være en fordel at **integrere mening på forskellige måder**, så der f.eks. også appelleres til den umiddelbare oplevelse af at bruge/deltage i mødestedskonceptet.

Det er vigtigt at overveje tidsperspektivet i forhold til mening og motivation, dvs. **hvordan giver et mødestedskoncept løfter om mening, og hvordan skaber det mening spontant?** Det at komme i et socialt forum bliver ikke nødvendigvis opfattet som meningsgivende på forhånd, men kan tværtimod virke skræmmende eller ubehageligt. Det meningsgivende handler derimod om kvaliteten og naturen af det sociale. Dette er ligeledes et spørgsmål om at skabe en **kommunikation til brugerne, der overbeviser om det meningsfulde** i at deltage i et givent mødested.

Motivation

For nogle er fysisk aktivitet en naturlig del af hverdagen, mens det for andre er et helt nyt projekt, der involverer ændret livsstil, revidering af ens identitet, værdier etc. Motivation for at opstarte et fysisk aktivt liv sker over tid, og bliver til handling hvis der opstår en situation, der gør det nødvendigt eller attraktivt at ændre indstilling (f.eks. fysisk ubehag) eller der opstår nye muligheder for fysisk aktivitet f.eks. lokale tilbud, sær-arrangementer, venner at følges med etc.



Helt generelt er alle startet fordi de gerne vil forbedre deres fysik, hvilket ses som en måde at **forebygge sygdomme og lidelser på og sænke kroppens tegn på aldring**, og er dermed en investering i fremtiden.

For mange deltagere var **viden om sund livsstil** og den offentlige opmærksomhed på sundhed og betydningen af motion en væsentlig faktor for selv at dyrke motion. Viden om kroppen kan desuden give et ekstra lag i selve oplevelsen af at dyrke motion, som bliver forstærket.

En meget væsentlig faktor for at opstarte og fortsat deltage i fysiske aktiviteter er at have nogen at følges med. **Flere har 'makere'**, som de laver faste aftaler med, hvilket forpligtiger og **giver en følelse af ansvar overfor andre end én selv**.

Flere nævner det ydre som en motivationsfaktor, der handler om gerne at ville **forbedre sit udseende**.

Det der skaber en fortsat motivation, er **selve oplevelsen af at komme i fitness centeret**. Her er det sociale afgørende, at man følges med en makker, stemningen i lokalet og blandt deltagerne, at mærke effekten på kroppen og i hverdagen generelt (humør, energi, selvværd etc.) andre

Relevans for Mødestedet

Mødestedskoncepter skal tænke i, hvordan man skaber den første interesse ved f.eks. at have særlige tilbud, eller invitationer.

Vigtigt at tænke i koncepter, der **stimulerer etablering af følgeskaber**.

Overvejelser omkring hvilken oplevelse en given aktivitet eller situation skaber er meget vigtig. Her har f.eks. lys, lyd (musik) indretning, stemning alt sammen betydning. F.eks. kan musik skabe minder og særlig social atmosfære, eller det kan stresse og larme. Det er vigtigt også at tænke over den sociale dynamik, og prøve at påvirke det sociale fællesskab. Det sociale skaber ikke indledende motivation, men gør deltagerne motiverede for at fortsætte og intensivere deres aktiviteter.

Mødestedskoncepter der tilbyder fysisk aktivitet kan evt. **tilbyde andre sundhedstiltag** som f.eks. kostvejledning, opfølgende måling af effekt, opmuntring fra eksperter etc. For at forstærke oplevelsen af effekt.

Potentielle barrierer

Mange har **fordomme omkring fysisk aktivitet** og fitness centre, som kan være afskrækkende. Dette handler primært om frygten for at være anderledes, føle sig forkert og blive udstillet.

Det er vigtigt, at deltagerne føler sig trygge i de omgivelser, de kommer i. Dette handler dels om at man kan **identificere sig med de andre** mennesker i lokalet, og f.eks. ikke føler sig som den eneste 'gamle' blandt unge mennesker. Det er her vigtigt at man på forhånd har en idé om, at man vil passe ind, og vil opleve en værdi af at deltage

Flere føler sig afskrækket, hvis der er for stor dominans af unge; tempo, larm, smarthed, udseende etc.

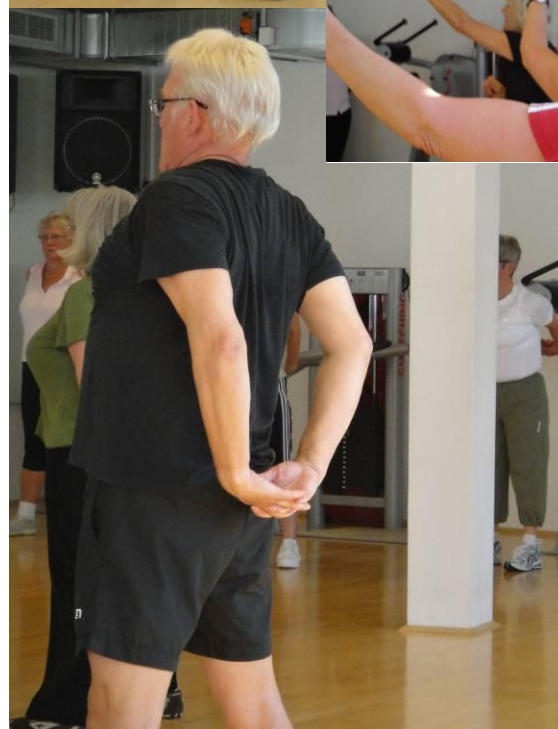
Idealer om sundhed, skønhed, korrekthed etc.

Kan virke meget provokerende for nogen, hvilken kan skabe en modreaktion og være en barriere for at deltage i fysiske aktiviteter.

De fleste oplever en **'indre kamp' i forbindelse med fysisk aktivitet**, som kan gøre det svært at efterleve et oprigtigt ønske om at være fysisk aktiv. Det kan minimeres f.eks. ved at indgå i 'følgeskaber' eller andre ansvarsrelationer.

Relevans for Mødestedet

Vigtigt at der på forhånd skabes mulighed for at forestille sig den situation, som Mødestedskonceptet faciliterer, og at potentielle brugere kan identificere sig med dette og se et konkret udbytte af at deltage. (Se også pointer for 'Motivation')



Kroppen og andre kroppe

Deltagerne har vidt forskellige forhold til deres krop. For nogle er den et instrument til at leve eller et redskab til nydelse. Kroppen kan være noget der skal kontrolleres og formes, og som repræsenterer ens identitet og fremtidige muligheder.



For de fleste er det at dyrke fysisk aktivitet forbundet med at træne et forsøg på at **kontrollere kroppen og kontrollere fremtiden**, hvilket kan give stor tryghed og selvværd.

For flere kan **kroppens fysiske udseende komme i konflikt med ens identitet og selv billede**, hvilket har en betydning for, hvordan man oplever det at indgå i sociale sammenhænge og deltage i fysiske aktiviteter.

Kroppen og andres kroppe er vigtige i forbindelse med fysiske mødesteder, som er møder mellem kroppe: passer ens krop ind? Hvordan ser ens krop ud i forhold til andres (gammel, stor, gammeldags...), bliver den udstillet, eller kan man gemme sig? For mange af deltagerne opleves **unge kroppe som en trussel**, og kan gøre det utrygt at komme i f.eks. et fitness center, bl.a. fordi det gør én **opmærksom på ens egen krops forfald og aldring**.

For mange er det vigtigt at se ud på en særlig måde, at tabe sig og se sund ud opleves positivt, og kan skabe positive reaktioner fra omverden.



Relevans for Mødestedet

Det er vigtigt at overveje, hvordan deltageres kroppe er hhv. synlige og usynlige i koncepter for mødesteder. **Når ens kroppe gøres meget synlig kan det virke skræmmende, men samtidig er meget social mening indlejret i selve kroppens udtryk og udseende** (f.eks. identifikation og samhørighed med andre kroppe, gestik etc.).

Mødestedskoncepter bør involvere kroppen i den interaktion, der lægges op til, idet **kroppen er en central ressource for oplevelser**.

Alder

Oplevelsen af alder, forbindes ofte med kroppen, hvor flere oplever modstrid mellem, hvordan kroppen opleves, og hvordan kroppen rent faktisk ser ud. De fleste bliver mindet om deres alder, når de konfronteres med deres objektive krop (i spejle eller billeder) og med reaktioner fra omverden. Der er en tendens til, at der **tages afstand fra kategorien ældre**, idet mange ikke føler sig som ældre, og ikke føler, at de passer ind i generelle stereotyper for ældre.

Mange er dog meget opmærksomme på disse stereotyper om alder og normer for alderstilpasset opførsel, som f.eks. at ældre ikke bør give udtryk for seksualitet, og forventes at agere mere seriøst og alvorligt end andre.

For mange skaber kategorien 'ældre' eller 'senior' negative associationer, og det at blive kategoriseret på en stereotyp måde, skaber modstand.

Generelt søges primært fællesskaber og aktiviteter eksklusivt for seniorer, muligvis fordi det giver større frirum, accept og jævnbyrdighed.



Relevans for Mødestedet

Vi skal passe på med, hvilke stereotyper og normer vi reproducerer om ældre. **Hvis mødestedskoncepter skal være værdifulde og meningsgivende, nytter det ikke at fastholde negative/indskrænkende stereotyper.**

Kunne det evt. være interessant at forsøge at udfordre eksisterende tabuer og normer?

Det giver ikke mening at lade alder eller kategorien 'ældre' definere en målgruppe, både på grund af den enorme heterogenitet og de negative associationer forbundet med den. Det vil formentlig være mere frugtbart at evaluere koncepter i forhold til udvalgte arketyper, livssituationer eller andre mere konkrete greb om målgruppen.