



Fredrikke

Organ for FoU-publikasjoner
Høgskolen i Nesna

Rapport fra pilotprosjektet «Magedans for store damer»

- en kvalitativ studie om kropp og bevegelse

Trude Jægtvik

OM FREDRIKKE TØNDER OLSEN

Fredrikke Tønder Olsen (1856 - 1931) ble født på handelsstedet Kopardal, beliggende i nåværende Dønna kommune. Det berettes at Fredrikke tidlig viste sin begavelse gjennom stor interesse for tegning, malerkunst og litteratur. Hva angår det siste leste hun allerede som ung jente "Amtmannens døtre".

Kildene forteller at Fredrikke levde et fascinerende og spennende liv til tross for sine handikap som svaksynt og tunghørt. Hun måtte avbryte sin karriere som gravørlærling fordi synet sviktet. Fredrikke hadde som motto: "Er du halt, er du lam, har du vilje kjem du fram." Fredrikke Tønder Olsen skaffet seg agentur som forsikringsagent, og var faktisk den første nordiske, kvinnelige forsikringsagent. Fredrikke ble kjent som en dyktig agent som gjorde et utmerket arbeid, men etter 7 år måtte hun slutte siden synet sviktet helt.

Fredrikke oppdaget fort behovet for visergutter, og startet Norges første viserguttbyrå. Hun var kjent som en dyktig og framtidsrettet bedriftsleder, der hun viste stor omsorg for sine ansatte. Blant annet innførte hun som den første bedrift i Norge vinterferie for sine ansatte.

Samtidig var hun ei aktiv kvinnesakskvinne. Hun stilte gratis leseværelse for kvinner, inspirerte dem til utdanning og hjalp dem med litteratur. Blant hennes andre merit-



HØGSKOLEN I NESNAS TIDSSKRIFTSERIE ER OPPKALT ETTER HELGELANDS FREMSTE FOREGANGSKVINNE FREDRIKKE TØNDER OLSEN (1856 - 1931).

ter i kvinnesaken kan nevnes at hun opprettet et legat på kr. 30 000,- for kvinner; var æresmedlem i kvinnesaksforeningen i mange år; var med på å starte kvinnesaksbladet "Norges kvinder" som hun senere regelmessig støttet økonomisk.

Etter sin død ble hun hedret av Norges fremste kvinnesakskvinne. Blant annet er det reist en bauta over henne på Vår Frelsers Gravlund i Oslo. Fredrikke Tønder Olsen regnes som ei særpreget og aktiv kvinne, viljesterk, målbevisst, opptatt av rettferdighet og likhet mellom kjønnene.

Svein Laumann

Innholdsfortegnelse

Sammendrag	4
Forord.....	5
1.0 Innledning.....	6
1.1 Bakgrunn	6
1.2 Hva er magedans?	7
1.3 Målsetting og hensikt	7
1.4 Teoretisk tilnærming	7
1.5 Metode	9
1.6 Etiske overveielser.....	9
2.0 Gjennomføring og prosess og metode	11
2.1 Rekruttering, utvalg og oppstart	11
2.1.1 Rekruttering og utvalg.....	11
2.1.2 Oppstart og rammer.....	13
2.2 Gjennomføring av magedanskurset.....	14
2.3 Gjennomføring av intervjuer	16
3.0 Erfaringer, resultater og refleksjoner	18
3.1 Analyser.....	18
3.2 Utvalg	19
3.3 Forskerrollen	20
3.4 Drøfting av metode	22
3.5 Intervjuer og innhold.....	23
3.5.1 Å være i kontakt med kroppen.....	23
3.5.2 Bevegelse, erfaringer og estetikk	24
4.0 Oppsummering og videre planer.....	27
Litteratur	28
Vedlegg.....	30
Prosjektbeskrivelse.....	30
Informasjon deltakerne fikk delt ut og skjema for samtykke:	35

Sammen drag

Bakgrunn og hensikt: Overvekt er et stadig større problem i Norge. Å være i bevegelse er viktig for oss alle, uansett form og størrelse. Helsemyndighetene peker på betydningen av begge deler, og sier også at det er behov for mere kunnskap. Hensikten med dette prosjektet var å: *Bidra til å utvikle forståelse og innsikt i hvordan overvektige kvinner opplever å delta på kurs i magedans*. I tillegg var det relevant å komme inn på kroppsforståelse og kroppsopplevelse.

Metode: Studien har en kvalitativ tilnærming. 10 damer deltok i studien. Det innebar at de gikk på kurs i magedans i fem måneder, og hadde ett eller to individuelle intervjuer i forbindelse med kurset. Et kroppsfenomenologisk perspektiv er lagt til grunn for tolkning og forståelse av pilotprosjektet.

Resultater og erfaringer: I utgangspunktet var dette et hovedprosjekt, ikke et pilotprosjekt. Gjennom arbeidet med analysedelen oppdaget jeg imidlertid at erfaringene gjennom å arbeide med kvalitativ metode var svært mange. Enkelte ting hadde fungert, mens andre ting kunne vært gjort annerledes. Dette ble så sentralt i vurderingene av analysene, at jeg valgte å gjøre hele prosjektet om til et pilotprosjekt. Studien viste likevel interessante funn som bekrefter at prosjektet er viktig å arbeide videre med. To hovedfunn skiller seg ut: Å være i kontakt med egen kropp, og betydningen av estetikk i bevegelsene. Erfaringene kan dermed være grunnlag for et nytt og bearbeidet prosjekt om kropp, overvekt og bevegelse

Avsluttende kommentarer: Funn i studien viste at prosjektet var viktig for deltakerne, de var engasjerte og ville gjerne gå mer på magedanskurs. Jeg ønsker å finne ut mer om dette for å få mer innsikt, forståelse og kunnskap om overvekt, kropp og bevegelse. Helsedirektoratet (2011) påpeker at det er behov for mer kunnskap om overvekt. Prosjektet bekrefter dette, og gir føringer på områder man kan arbeide videre med i et nytt og bearbeidet hovedprosjekt.

Forord

De som kjenner meg godt vet om min frustrasjon over den manglende forståelse og innsikt mange overvektige blir møtt av fra flere hold. Å ta utgangspunkt i, og få mer innsikt i opplevelsen av kropp og bevegelse til den enkelte, er et område det kan forskes mye på i folkehelsearbeidet. Vi vet for lite om hva som må til for å få en person som er overvektig til å bevege seg mer, vi vet for lite om hvordan bevegelsene og øvelsene oppleves. For meg gir det mening å knytte dette opp mot en fenomenologisk kroppsforståelse.

Det har vært en spennende, lang og lærerik prosess å arbeide med dette pilotprosjektet. Det hadde ikke vært mulig å gjennomføre uten mange medhjelpere, og jeg gir en velfortjent takk til:

- Damene som deltok i prosjektet
- FYSAK i Alstahaug kommune (for samarbeid og tilgang til treningslokaler)
- Referansegruppen: Kari Mentzoni (fysioterapeut), Jørgen Pedersen (lege), Anne Meek (stipendiat HiNe), Per Kristian Roghell (førstelektor HiNe)
- Per Kristian Roghell (for gjennomgang av rapporten samt gode diskusjoner i tilknytning til det)
- Høgskolen i Nesna v / FoU-utvalget, som tildelte ressurser til gjennomføring av prosjektet

1.0 Innledning

Helsemyndigheter og media tar ofte opp at en stadig større andel av befolkningen trenger å gå ned i vekt, det vil si vi må forandre på kroppene våre. I dette prosjektet er det imidlertid ikke meningen å forandre på kroppene. Det er meningen å være i bevegelse, og oppleve noe i tilknytning til det. Kanskje oppleve noe nytt ved hjelp av nye typer bevegelser. Som en forlengelse av disse bevegelsene er det også ønskelig at deltakerne setter ord på sine opplevelser. På den måten kan vi skaffe oss erfaringer vi kan reflektere over, som igjen kan gi mulighet for utvikling og forståelse.

Denne rapporten bygger på et gjennomført kurs i magedans for store damer, samt intervjuer med deltakerne. I utgangspunktet var dette et hovedprosjekt, ikke et pilotprosjekt. Imidlertid endret det seg da jeg jobbet med analysene og bearbeidingene. Det dukket opp så mange spørsmål og refleksjoner at det etter hvert ble mer og mer tydelig at dette egentlig var et pilotprosjekt. Jeg skal i denne rapporten gå nærmere inn på hvilke erfaringer jeg gjorde gjennom en slik prosess. Tilslutt vil jeg si noe om hvordan jeg kan bruke disse erfaringene videre.

1.1 Bakgrunn

I 2007 arbeidet jeg med en ide om følgende FoU-prosjekt ved Høgskolen i Nesna: "Forståelser av kroppen blant kvinner på Helgeland". Ideen og prosjektet krevde bearbeiding, samt faglig oppdatering både når det gjelder metode samt teori rundt ulike kroppsforståelser.

Det må også nevnes at jeg på min fritid har drevet med magedans siden ca 1996. I perioden mens jeg jobbet med FoU-prosjektet ved Høgskolen, hadde jeg flere kurs i magedans i Sandnessjøen. Dette var på min fritid og i regi av FYSAK (står for fysisk aktivitet) i Alstahaug kommune. På et tidspunkt ble jeg klar over at nettopp gjennom magedansen kunne jeg finne ut noe om kvinners kroppsforståelse. På den måten ble prosjektet dermed mer konkret og avgrenset, og det ble lettere å arbeide fram en ferdig prosjektbeskrivelse. Før prosjektet startet opp tok jeg Danseforbundets trenerkurs i magedans, samt Ph-D-kurset: *Movement and experience* ved Universitetet i Oslo.

1.2 Hva er magedans?

Det fins flere teorier om hvordan magedans er oppstått. En anerkjent teori er at kvinner har danset magedans i midtøsten i mer enn 5000 år. Dansen er oppstått forbindelse med religiøse kulturer, hvor man tilbad fruktbarhetsgudinner. Man tenkte, at fordi kvinner kunne føde barn, så måtte de også ha spesielle krefter som kunne påvirke vekst og fruktbarhet til samfunnet. De ulike kulturene hadde ulike guder, som alle var kvinner. Gudinnene ses ofte avbildet med brede hofter som deres tegn på fruktbarhet. (Sarp 2007). I magedans kan en like gjerne ha stor mage som liten mage. Jeg opplever at det er en aksepterende holdning til at man har en stor kropp, og de som deltar på kurs er gode nok som de er. Dette kan være et viktig grunnlag for å gi en positiv opplevelse knyttet opp mot hofter og mage, samtidig som det er god trening. På sikt kan det være med på å gi kvinnen en positiv kroppsopplevelse, og kanskje et ønske om å være mer i bevegelse etter hvert.

1.3 Målsetting og hensikt

Hensikten med prosjektet var å: *Bidra til å utvikle forståelse og innsikt i hvordan overvektige kvinner opplever å delta på kurs i magedans.* I tillegg ville det være relevant å komme inn på kroppsforståelse og kroppsopplevelse.

Prosjektet besto av deltagelse på et kurs i magedans i fem måneder, samt intervjuer med deltakerne på kurset.

1.4 Teoretisk tilnærming

Ifølge Merleau-Ponty (1994) er det gjennom våre levde erfaringer vi er i verden og at hver enkelt av oss har med oss våre egne erfaringer og at de er unik for den enkelte. Den samme erfaringen vil ikke oppfattes på helt samme måte av en annen, selv om det ikke nødvendigvis er noe fullstendig annet, og erfaringen kan ha fellestrekk.

Martinsen (2012) viser til Løgstrup som skriver at vi må skjelne mellom situasjonens singularitet (at tiden aldri vender tilbake) og situasjonens innhold. Handlingene kan ikke gjøres om igjen, likevel kan man kjenne seg igjen i ulike situasjoner og overveielser kan overføres fra en situasjon til en annen (Martinsen 2012). Vi skaffer oss erfaringer gjennom vårt møte med de andre, vi lever vårt liv og uttrykker oss gjennom kroppen. Merleau-Ponty (1994) hevder at "vi er vår kropp" og "kroppen er personen". Simone de Beauvoir (1970) sier at kroppen er ikke en ting, men en situasjon. Den er vårt grep om verden og en skisse av våre prosjekter.

Våre kroppsuttrykk påvirkes blant annet gjennom allerede etablerte symbolske meningsstrukturer. Solheim (1998) påpeker at kroppslige erfaringer og opplevelser tilskrives og får mening og betydning inn i en bestemt sosial og kulturell sammenheng. Disse symbolene kan kjennes igjen og leses av andre. Kroppssymbolikk handler altså om en meningsutveksling og fortolkning av symboler, som påvirkes av kultur. "Våre kropper skriver seg inn i kulturen, samtidig som kulturen skriver seg inn i kroppen." (Solheim 1998). Det er altså vanskelig å forstå hva en kropp er uten symbolene vi bruker når vi snakker om den, og hvilke symboler vi bruker reflekterer samfunnet vårt (Solheim 1998). For eksempel er kroppen blitt "den vestliges verdens store oppussingsobjekt" (Engelsrud 2006), og en idealkropp blir koplet opp som et symbol på vellykkethet.

Solheim (1998) påpeker imidlertid at vi savner et språk for vår egen kroppssymbolikk. Det er på en måte "stumt" og uten fortolkning. Det vil si at vi ikke skjønner det vi uttrykker, vi klarer ikke å sette ord på det. I motsetning har man innen antropologien forsket mye på kroppssymbolikk ulike steder i verden hvor kropp og sanselighet er løftet tydeligere fram, både i språk og ritualer, mens vi i vår del av verden lever i en mer "avkroppslig" og renset verden. Douglas (1997) skiller mellom det rene og det urene, og innen en dualistisk, instrumentell tenkning har det gjerne vært slik at kroppen er det urene, mens sjelen er det rene. "Kroppen er blitt – og fortsatt blir – behandlet som lite troverdig, illegitim og uten erfaring" (Lilleaas, Ellingsen 2003).

Goffman (1971) er opptatt av kroppsteknikker som var tillærte, opptrenet og knyttet til sosiale aktiviteter. Han har gjort en analyse av ganglagets sosiologi: ulike sosiale rom gir regler for hvordan vi beveger oss. Et annet perspektiv å trekke inn er å se nærmere på om noe nærmest er "innvevd" i kroppen, og trekke inn om det er noe som er en del av den kvinnelige habitus (Bourdieu 1984).

Professor G. Engelsrud (1993) sier at bare gjennom å erfare bevegelse, så kan bevegelsesbegrepet forstås. Min erfaring og forståelse er at vi gjennom generasjoner her i landet har tradisjon for ikke å bevege hoftene våre når vi er i bevegelse. Hoftene våre er noe som knyttes opp mot seksualitet og fødsel, ellers er det et "ikke-område". Vi har heller få ord, språk og symboler for hoftområde, utover når det gjelder seksualitet og fødsel.

1.5 Metode

Jeg brukte en kvalitativ metode i prosjektet for å få innsikt i deltakernes perspektiv (Merriam 2002, Postholm 2010). Det var viktig å få forståelse for hvordan kvinnene opplevde å delta på kurs i magedans. Det var altså viktig å velge en metode som får fram deltakernes egne perspektiver og forståelser, og det kunne skapes rom for flertydige innfallsvinkler. Ved å sette ord på ting i påhør av en annen blir vi klar over hva vi tenker.

Selv om jeg hadde samtale med den enkelte, var prosjektet også påvirket av at en ikke kan snakke om individer isolert sett. Bourdieus teori (1984) som kobler sammen studier av individers livsverden og samfunnsforholdene er et perspektiv her. Bourdieu (1984) hevder at det ikke gir mening å snakke om individer isolert sett.

Min rolle i prosjektet var både som deltaker og forsker, siden jeg både var instruktør i magedans og den som gjennomførte samtalene. Det vil si at jeg som forsker hadde en aktiv rolle, og forskerrollen ble todelt (Postholm 2010).

Jeg ønsket å ha til sammen to samtaler med hver enkelt deltaker. Det var viktig å få tak i essensen av deltakernes erfaringer, samtidig som jeg hadde noen hovedtemaer jeg ønsket å belyse. Intervjuformen ligner derfor mye på det som Fontana og Frey (1994/2000) kaller det halvstrukturerte intervjuet. Samtalene ble tatt opp på bånd, og opptakene makulert etter at analysene var gjort og prosjektet avsluttet.

Det ble opprettet en referansegruppe for prosjektet, bestående av følgende: 2 fysioterapeuter fra FYSAK, en kommunelege, en førstelektor fra Høgskolen i Nesna, en stipendiat fra Høgskolen i Nesna, og prosjektleder (undertegnede).

Referansegruppen hadde en rådgivende rolle i prosjektet. Det ble avholdt ett møte ved oppstarten av kurset, og ett møte etter gjennomføring av kurset. Jeg opplever i ettertid at det kunne vært nyttig med flere møter i gruppen, da engasjementet var stort og innspillene gode.

1.6 Ethiske overveielser

Det er ulike etiske betraktninger rundt det å snakke med ulike mennesker om personlige forhold som kropp og kroppsopplevelser.

Alle opplysningene ble behandlet uten navn og fødselsnummer eller andre direkte gjenkjennerende opplysninger. En kode knyttet opplysninger om den enkelte til en navneliste. Det var autorisert personell som har adgang til navnelisten og som kan finne tilbake til deltakerne. Navnelisten ble slettet da prosjektet ble avsluttet.

Studien og rapporten vil være knyttet opp mot Alstahaug kommune. Opplysningene om den enkelte vil være aidentifiserte, slik at det så langt som mulig søkes å framstille resultatene slik at identiteten til den inkluderte ikke kommer fram.

Det er viktig å påpeke at det gjennom dette prosjektet ikke var meningen å kategorisere kvinner, slik at kvinnene som deltar i prosjektet kan oppleve analyser og resultater som en krenkelse i etterkant.

Prosjektet ble godkjent i etisk komite (REK-Nord), i september 2010.

2.0 Gjennomføring og prosess og metode

2.1 Rekruttering, utvalg og oppstart

2.1.1 Rekruttering og utvalg

I denne studien var det ønskelig at kvinnene selv hadde lyst til å lære magedans, samt at de definerte seg innen målgruppen og meldte seg på kurs. Kurset ble annonsert to ganger i lokalavisen Helgelands Blad:

MAGEDANS FOR STORE DAMER

Vi starter opp kurs i magedans for store (overvektige) damer.
Kurset er gratis, og krever ingen forkunnskaper.

Tid: Tirsdag og fredag kl 1030 – 1130. Oppstart i uke 40.
Sted: FYSAK, Åsen i Sandnessjøen

Kurset er et samarbeid mellom Høgskolen i Nesna og FYSAK i Alstahaug Kommune. Deltakerne får tilbud om å være med på et forskningsprosjekt knyttet opp mot magedanskurset. Det er selvsagt frivillig om en ønsker å være med på forskningsdelen av prosjektet, eller om en kun ønsker delta på magedanskurset.

For påmelding og mer informasjon, ta kontakt med kursinstruktør Trude Jægtvik, tlf 92 63 23 61 eller e-post: tj@hinesna.no

Prosjektet ble gjennomført i samarbeid med FYSAK i Alstahaug kommune.

Jeg ønsket å få ca 15 deltakere, det ble ca 10 deltakere som meldte seg på og deltok på kurset. Jeg sier ca 10, fordi det var noen som ikke deltok på hele kurset, mens andre kom til etter hvert, litt etter oppstart.

Hvorvidt en kvinne vil definere seg selv som stor eller overvektig vil variere. I den opprinnelige prosjektbeskrivelse ønsket jeg deltakere med en BMI på over 35. (BMI er en internasjonal standard for beregning av overvekt. BMI regnes ut ved å ta vekten i antall kilo og dele på høyde ganger høyde. Kilde: WHO 2015). Jeg var

usikker på hvorvidt det var hensiktsmessig å sette en slik grense, og da kurset ble lyst ut i avisen ble det ikke sagt noe om BMI, bare at det var et kurs for "store damer". Dette for å unngå å "skremme" vekk noen som kanskje hadde lyst til å delta på kurs. På den måten ble det opp til deltakerne selv om de definerte seg innenfor gruppen "store damer" eller ikke. Dette førte til at noen av deltakerne på kurset var overvektig, mens andre ikke var det. Jeg vurderte om jeg i stedet skulle si noe om det da de meldte seg på, men konkluderte med å ikke gjøre det, det kunne oppleves som uhøflig og kanskje "invaderende" å ta opp temaet BMI.

Kropp og overvekt er sensitive temaer, og hvordan man opplever seg selv og sin kropp er ikke nødvendigvis i samsvar med en BMI. En av deltakerne (dame 7) i studien sa:

"Du skjønner for et års tid siden var jeg mye større, og jeg føler at jeg er <kort pause> jeg litt stor ennå skjønner du. (...) Jeg føler meg større enn folk sier jeg er. Når folk sier at du er blitt mindre så.... jeg tror no ikke helt på det selv, men jeg ser jo på vekta hva som har skjedd."

Andre ga også uttrykk for at formuleringen "store damer" førte til at terskelen for å melde seg på kurs var lavere. En av dem (dame 5) sa:

"Men, klart det at det var annonsert for store damer, det gjorde nok terskelen litt lavere for å bli med."

Jeg opplevde at dette kom til uttrykk på flere måter. Noen av deltakere var ikke overvektige, men de hadde andre "vondter". De tok sjansen å komme på dette kurset, fordi de regnet med at terskelen var lavere.

Samtidig var dette med å oppleve seg som stor sentralt for andre. FYSAK i Alstahaug kommune har erfaring med å samle folk til å trene i XL-grupper, og mener det kan gjøre det lettere for overvektige å komme på trening i ei slik gruppe. En av deltakerne (dame 6) sa:

"Endelig..... endelig kan jeg gå på en plass hvor jeg slipper å bli<nøler> der andre har samme problem som meg, ikke sant? Andre plasser så er det jo alle sammen sylfider og man blir jo sett rart på når du kommer inn i et treningsstudio eller ... <nøler> på ei dansegruppe, hvis du ser litt svær ut."

Noen ga i samtalene uttrykk for at i begynnelsen var det litt vanskelig med at enkelte ikke var overvektig, men likevel deltok på kurs. De opplevde imidlertid utover i kurset at dette likevel ikke var vanskelig, fordi de så jo etter hvert at de som ikke var overvektige hadde andre ting de strevde med. I tillegg ble de også litt kjent med hverandre.

Alderen på kvinnene varierte fra slutten av 20-åra til i 60-åra, noen hadde småbarn, andre ingen barn, mens noen igjen var bestemødre. Jeg opplevde dem alle som veldig forskjellige og på ulike stadier i livsløpet.

2.1.2 Oppstart og rammer

Magedanskurset startet opp i begynnelsen av oktober 2010, med 10 deltakere. Det var øving 2 ganger i uka (tirsdag og fredag) à 1 time, og vi hadde til sammen 32 timer magedans. Kurset gikk fra 5. oktober 2010 og varte fram til 1. mars 2011, dvs fem måneder. Den opprinnelig planen var at kurset skulle vare i tre måneder. Det viste seg imidlertid at det var for tidlig å avslutte etter tre måneder, prosessen ble for kort, både for deltakerne og for meg. Vi ble derfor enige om å forlenge kurset.

Ved oppstart fikk alle tilbud om å delta på et forskningsprosjekt knyttet opp mot magedanskurset. Det var selvsagt frivillig om hvorvidt deltakerne ønsket å delta på forskningsdelen av prosjektet, eller om de kun ville delta på magedanskurset. Et problem her kan være at de som velger og delta i studien, er de som allerede føler de mestrer å snakke om sin egen kropp og opplevelse ved å delta på kurset. Intervjuene viste imidlertid at det ikke var entydig klart hvem som deltok. Det går likevel ikke an å se bort fra at de som er mest usikre velger å ikke delta i studien. Kurset var gratis for alle deltakerne, og alle fikk låne magedansbelter (chiffong, uten paljetter) på kurset. Alle beltene var store, slik at ingen skulle oppleve at beltene var for små.

Deltakerne fikk delt ut skriftlig informasjon om prosjektet, og de som deltok på forskningsdelen av prosjektet fylte ut en samtykkeerklæring.

Den første kurskvelden fikk også alle tilbud om å låne en aktivitetsmåler. Den registrerer normal bevegelse, og filtrerer ut bevegelser fra andre kilder. En aktivitetsmåler vil vise hvor aktiv hver deltaker er, og endring i aktivitet over tid (Kolle

& Hansen 2010). Det var fire deltakere som benyttet seg av dette. Det var FYSAK som ordnet med dette og ga dem tilbakemeldinger på målingene. Jeg var ikke direkte involvert i dette.

2.2 Gjennomføring av magedanskurset

Det var 10 spente damer som møtte opp til kursstart. Et par stykker hadde prøvd magedans før, ellers var det nytt for alle. Vi var i treningslokalene til FYSAK i Sandnessjøen. Rommet var ganske stort, med noen treningsapparater bakerst. En av veggene var heldekket med speil. Jeg sto foran speilet med ansiktet mot deltakerne, slik at de kunne se meg både foran og bak. Det er gjerne slik at noen liker å se seg i et speil når de trener, blant annet for å se om de gjør det riktig, mens andre ikke liker det. Jeg var i tvil om det var ok å ha et rom med så mye speil på dette kurset. Men, det var i grunnen det eneste tilgjengelige lokalet. Jeg vurderte om jeg skulle henge noe over speilet, men regnet med at det kunne bli gjenstand for diskusjon, hvis noen ville ha speil mens andre ikke. Jeg ønsket ikke en slik diskusjon og fokus, og lot speilene være uten dekke. Rommet var også utformet slik at man kunne velge hvorvidt man ville stå foran speilene eller ikke. Noen valgte det, andre ikke, og jeg observerte at de ganske tidlig i kurset stort sett hadde faste plasser. Sjalene var lagt fram, slik at deltakerne kunne velge en farge de ønsket, og knytte det rundt hoftene. Sjalene var lange, slik at de skulle bli store nok til alle. Det er viktig å ha noe knyttet rundt hoftene, da dette er fokus i magedansen, og vi skal "kjenne" hoftene våre hele tiden.

Jeg startet med en kort innledning om magedans, og rammene for dette prosjektet. Det var viktig å gjøre det så kort som mulig, fordi når man er kommet på kurs i magedans er folk innstilt på å gå i gang med de praktiske øvelsene, og ikke prate så mye.

Deltakerne fikk plassere seg hvor de ville i rommet, så lenge de kunne se hva jeg gjorde og høre hva jeg sa. Mange stilte seg langt bak, og jeg tenkte at det var viktig å ha en mest mulig positiv opplevelse og trygghet. Jeg ønsket heller ikke å tvinge fram synlighet, spesielt ikke i begynnelsen av kurset.

Vi gikk så i gang med å varme opp. Dette omfattet en grundig gjennomgang av grunnstillingen i magedans, samt at magedansen er bygd opp av isolerte bevegelser.

Vi øvde på å løfte haken, dra skuldrene litt bak, samt at vi ikke må holde inne magen i magedansen. På den måten gir vi oss selv mulighet til både å dra pusten godt, samt å slippe luft ut. Vi øvde så inn noen grunnleggende teknikker. Jeg fornemmet at stemninga ble mindre spent etter hvert, og kunne ikke observere noe uttalt ubehag.

Før de gikk hjem fikk de med seg et skriv med informasjon om prosjektet.

På øvingene utover i kurset startet vi alltid med den samme oppvarmingen, mens resten av øvingene og teknikkene varierte. I gjennomføringen la jeg vekt på å være fokusert og rolig. Timene måtte planlegges godt, likevel gjorde jeg en del endringer underveis i timene. Dette ble gjort utfra hvordan jeg forsto mine observasjoner og sansing. Da vi øvde teknikk tok jeg utgangspunkt i en analytisk metode, hvor dansen ble delt opp i sine minste bestanddeler for å kunne gjøre det mest mulig forståelig for deltakerne. Jeg demonstrerte øvelsene, og brukte samtidig mye talespråk for å forklare.

Jeg rettet meg til gruppen som helhet og korrigerer ikke den enkelte deltaker, med unntak hvis jeg så noen gjøre en feil som kunne skade for eksempel ryggen eller at de selv ba om korrigerer. Jeg ser på det å lære magedans som en prosess, og folk må selv prøve seg fram og bli mykere i kroppen etter hvert. Om man tar sirklene runde eller ovale har ikke så store betydning i begynnelsen, poenget er å være i en bevegelse. Jeg ville at deltakerne skulle våge, og opplevde at dette kan være veldig sårbart for mange. Hvis jeg korrigerer dem, kunne de tro at de ikke er gode nok. Det var heller ikke sikkert at de behersket å gjøre det helt riktig etter mine korrigerer, fordi de ennå ikke var myke nok i kroppen og bevegelsene. Det var bedre at de mestret noe. Detaljene i teknikkene kunne komme etter hvert. Jeg repeterte teknikkene gjennom hele kurset, naturlig nok ble gjennomgangen litt raskere mot slutten av kurset. Dette blant annet for å finne en balanse mellom kroppsopplevelse og kroppsbeherskelse.

Da vi var kommet godt i gang med kurset, avtalte vi å samles etter en øving. Jeg fortalte dem da mer om magedansens tradisjoner, og vi så noen filmsnutter med ulike stilarter innen magedans. FYSAK sponset oss med oppskjært frukt, slik at vi hadde noe å bite i. Jeg opplevde at deltakerne synes det var interessant å få mer bakgrunnskunnskap om magedans, og stemningen var god.

Generelt opplevde jeg gruppen som oppmerksom og positiv til å danse magedans. Noen dager var enkelte ikke er like opplagt som andre dager, men stemningen var stort sett god, etter hvert med noe latter underveis. De lo av seg selv, ikke av andre deltakere. Det tok noen uker før denne stemningen var der. Noen var mer stive i kroppen enn andre, stort sett opplevde jeg at deltakerne ble mye mykere og tryggere i bevegelsene.

Mot slutten av kurset var planen å øve inn en koreografi. Det fungerte veldig godt i dette pilotprosjektet, og det ble mye latter og god stemning rundt dette.

Jeg valgte å ikke bruke improvisasjon som metode, heller ikke at deltakerne danset to og to sammen eller spilte hverandres bevegelser.

2.3 Gjennomføring av intervjuer

Intervjuene ble gjennomført på et lånt kontor på FYSAK, før eller etter en kurstime i magedans. Jeg ønsket å ha intervjuet på en plass som var mest mulig nøytral for oss begge, samt at det var praktisk å gjennomføre det slik. Planen var å ha ett intervju i forbindelse med oppstart av kurset, og ett ved avslutning av kurset. Av ulike årsaker ble det slik at jeg bare hadde en samtale med noen (enten i starten eller ved slutten), og to samtaler med andre. To av intervjuene ble av praktiske årsaker gjennomført noen uker etter kursslutt, det ene hjemme hos en deltaker og det andre på vedkommendes arbeidsplass (kontor).

Til samtalene hadde jeg laget en intervjuguide. Jeg brukte den som et hjelpemiddel for å huske hvilke temaer jeg ønsket å komme inn på. Det var også som en forberedelse for meg selv, og kunne være til hjelp hvis det var vanskelig å få samtalen i gang. Egentlig ønsket jeg at deltakerne skulle snakke mest mulig fritt om sine opplevelser. Samtidig virket det som om mange var usikre på hva de skulle si, og trengte noen stikkord for å komme i gang.

Strukturen i intervjuet fulgte stort sett en rekkefølge. Jeg startet innledende med å presentere prosjektet. Kvinnene hadde tidligere fått utlevert et informasjonsskriv, dette utdypet jeg muntlig, og de kunne stille spørsmål. De undertegnet så samtykkeerklæringen og bekreftet på den måten at de var villige til å delta i studien. Samtidig var de også klar over at de kunne trekke seg fra studien underveis i

samtalen eller senere. Intervjuene ble tatt opp på bånd, og jeg forklarte at jeg ville makulere båndene senere, samt at dataene ville anonymiseres. Vi gikk så over til å prate litt løst og fast om kurset, hva som gjorde at de meldte seg på og om de hadde danset magedans før. Tanken var at dette kunne være innledende temaer i intervjuet, slik at vi kom i gang. Hvordan samtalene så forløp var forskjellige. Noen hadde forberedt seg og hadde mye å fortelle, jeg ønsket å følge deres fortellinger og prøvde å stille oppfølgings spørsmål underveis. Andre var mer tilbakeholdne. Jeg stilte da spørsmål eller kom inn på temaer fra intervjuguiden. I slike tilfeller ble det gjerne slik at jeg styrte intervjuene mer. Ved gjennomgang av intervjuene i etterkant, er det tydelig å høre at når det stopper opp, er jeg for snar til å ta ansvar for situasjonen og stille nye spørsmål. Det kunne nok vært på sin plass å vurdere om stillheten kunne råde mer i perioder, uten at det behøvde å bli ubehagelig av den grunn. Dette mer som et rom og en mulighet for refleksjon. Mot slutten kom vi også inn på evaluering av teknikkene og øvelsene, hva som fungerte for den enkelte, og forslag til endringer.

Lengden på intervjuene var ulike, fra ½ time til 2 timer. Alle intervjuene ble tatt opp på bånd.

Jeg ser nå i ettertid at jeg også skulle ha skrevet ned mine egne opplevelser fra hvert enkelt intervju, umiddelbart etter at det var avsluttet. For eksempel kroppsuttrykk som uro, blikkontakt og mine egne fornemmelser. Var det noe jeg ikke våget å spørre om?

Samlet ble det gjennomført 18 intervjuer. Dessverre hadde jeg et uhell da jeg transkriberte materialet. Jeg oppbevarte båndene i en boks, og satt i perioder hjemme og transkriberte. På grunn av en del uheldige omstendigheter fikk hunden vår tak i boksen. Han tygde og ødela flere av båndene, slik at jeg nå sitter igjen med 8 intervjuer. Fortvilelsen var stor, men som de sier i hakkebakkeskogen: "Gjort er gjort og spist er spist". Kvale (1997) mener at det er vanlig med et antall mellom fem og femten intervjuer i kvalitative studier, så jeg tenker at jeg likevel sitter igjen med en god del materiale.

3.0 Erfaringer, resultater og refleksjoner

3.1 Analyser

Intervjuene ble tatt opp på bånd, og de som ikke var ”makulert” av hunden vår ble transkribert. Det var en tidkrevende prosess, da det var viktig å få inn detaljer som sukking, pauser, latter osv. Jeg hadde ikke skrevet egne notater i etterkant av hvert intervju, det savnet jeg i denne fasen. Jeg gikk så i gang med den videre bearbeidingen av materialet, og grovsorterte inn i tematiske inndelinger for å få oversikt over stoffet. Jeg hadde ikke forhåndsinn delt kategoriene, men kan ikke se bort fra at min egen forforståelse og tolkning påvirket analysearbeidet. Jeg måtte prøve å høre hva informantene sa slik at det var deres opplevelser og forståelser som kom til syne. Samtidig er det ikke bare å høre hva de sa, men intervjuene var også en mulighet for deltakerne til å sette ord på sine opplevelser, dvs få dem bedre til å forstå seg selv gjennom å sette ord på tingene. Siden jeg også er instruktør på kurset er også jeg en deltaker, og dermed påvirker både jeg og deltakerne hverandre.

Det var gjennom denne bearbeidingen jeg ble mer og mer oppmerksom på hvor store problemer jeg hadde med å ha nok distanse til informantene. Det var en del åpenbare spørsmål som jeg ikke hadde stilt, og det var ikke dybde nok i mange av intervjuene. Imidlertid, i intervjuene med dem jeg nesten ikke/ikke kjente fra før, kom det fram flere perspektiver og refleksjoner. Dette la grunnlaget for en tidkrevende prosess med mange refleksjoner vedrørende metode og min rolle som forsker.

Bearbeidingen av intervjuene stoppet opp, og jeg ble mer og mer oppmerksom på at dette var et pilotprosjekt, ikke et eget hovedprosjekt. Jeg gjorde meg mange erfaringer som grunnlag for å gjennomføre et nytt, og endret prosjekt, spesielt mht metode.

Resultatene av dette prosjektet blir altså stort sett erfaringer og refleksjoner rundt metode, utvalg og forskerrollen. Gjennom å bearbeide disse erfaringene kan jeg tilegne meg ny kunnskap og innsikt som grunnlag for å arbeide videre med prosjektet.

3.2 Utvalg

I ettertid vurderer jeg det slik at det ikke var hensiktsmessig å gjennomføre studien i egen kommune. Det betyr ikke at jeg generelt mener man ikke kan forske i eget nærmiljø. Men, i dette tilfellet var det for mange faktorer som spilte inn og utfordringene ble store. Dette førte til at jeg opplevde å ikke ha nok distanse for å kunne være i forskerrollen. Et viktig aspekt er også at jeg er ny og fersk i forskerrollen. Hvis jeg hadde valgt en nabokommune, tror jeg situasjonen kunne blitt en helt annen. Fremdeles kjenner jeg kulturen og samfunnet, men uten at deltaker og jeg har kjennskap til hverandre. (Se mer om dette under avsnittet om forskerrollen).

Jeg opplevde at å annonsere i lokalavisen fungerte godt, det ga en mulighet for alle til å melde seg på. Siden kurset var annonsert for store damer, var det også opp til den enkelte å definere seg inn eller ut av denne gruppen. Jeg har tenkt mye på om jeg burde ha satt en nedre BMI-grense for å delta på kurset. Noe taler for det, mens noe taler imot. Hvis jeg hadde gjort det, ville alle kroppene ha vært store, noe som nok kunne ha vært en trygghet for mange. Spesielt tror jeg denne opplevelsen ville vært viktig ved kursets begynnelse. Samtidig tror jeg det var en viktig erfaring for folk å se at andre også hadde "vondter" og plager, selv om kroppen ikke var så stor. På den måten ble fokuset på kroppens størrelse redusert, og implisitt tror jeg at dette ledet oss alle mer inn på opplevelsen og bevegelsene. Det ble dette som tok plass, og ikke om kroppene var sånn eller sånn. Kanskje kan fokus på BMI legge lokk på hele refleksjonen?

Gruppens størrelse på rundt 10 stykker fungerte godt, det kunne gjerne ha vært opp til 15 deltakere. Jeg tror det var viktig med en viss størrelse på gruppa, spesielt i begynnelsen, hvor jeg opplevde at mange ikke ønsket å være så veldig synlig.

Noen deltakere begynte et godt stykke ut i kurset. Jeg tror ikke det var særlig hensiktsmessig, det gjør alltid noe med en gruppe og skaper en viss uro. Likevel var det også en erfaring å se at deltakerne taklet at det kom noen nye og ukjente inn, og inkluderte dem i gruppa. Det tolker jeg som et uttrykk for at gruppa etter hvert ble ganske trygg, slik at de våget å inkludere de nye.

3.3 Forskerrollen

I dette prosjektet var jeg som forsker også en del av samfunnet som informantene lever i. Jeg lever altså i den samme kroppskulturen(e) som disse kvinnene er en del av. Jeg måtte prøve å være bevisst min egen forforståelse og tolkning, og samtidig være åpen for informantenes opplevelser og deres livsverden. Dette også for å unngå en for snarlig tolkning. Det var jo slett ikke sikkert de opplevde noe tilsvarende av mine opplevelser, både mht til kropp og magedans. Hvis jeg ikke klarte å legge til side min egen forforståelse, kunne min rolle bli å bare få bekreftelse på det jeg allerede visste. Å ha god kjennskap til kultur og lokale forhold kunne også være noe som ga nærhet til deltakerne, slik at de implisitt følte seg trygge på at jeg skjønnte hva de snakket om.

Både informantene og jeg bor i samme kommune. Siden dette ikke er en stor kommune betyr det at jeg kjenner mange av informantene fra før av, eller at de kjenner noen fra min familie og/eller bekjentskapskrets. Dette kan skape påvirke relasjonen mellom meg og informanten. Som forsker er det vesentlig å ha både en nærhet og en distanse. Det kan være vanskelig å se det jeg skal undersøke hvis jeg kommer for tett på (Wadel 1991). Løgstrup (1999) skriver om de forenede motsetninger, og at det må være begge deler tilstede.

Min rolle har vært både som deltaker og forsker, siden jeg både var instruktør og den som gjennomførte samtalen. Det vil si at jeg som forsker også har en aktiv rolle, og forskerrollen ble todelt (Postholm 2010). Gjennom metoden deltakende observasjon (Fangen 2004) var jeg både involvert og deltaker, samtidig som jeg skulle observere. Jeg tror deltakerne stort sett ble trygge på meg gjennom min rolle som instruktør, og dette påvirket også samtalen. Et viktig spørsmål her er imidlertid om dette påvirket meg for mye, og om jeg som forsker klarte å holde den avstand som er nødvendig for å se best mulig. Jeg må selvsagt også være bevisst på at noen kunne reagere motsatt, og heller bli utrygg på meg i intervjuene, siden jeg også var instruktør. I tillegg var det viktig å se sammenhengen mellom de observasjonene jeg gjorde underveis i kurset, og det som kom fram i intervjuene. Noen ganger kunne det også være et utgangspunkt for temaer i intervjuet.

Siden min egen tilstedeværelse var så tydelig både i rollen som instruktør og intervjuer ble også min egen kropp et viktig aspekt. Dette kan også kan påvirke

balansen mellom nærhet og avstand. Hvordan påvirket min egen kroppsstørrelse kvinnene? Jeg er selv overvektig og har en stor kroppsfasong. Dette kan ha flere sider. Det kan signalisere at jeg vet noe om det å være stor, jeg opplever det selv og kan på den måten forstå deltakernes situasjon bedre enn om jeg hadde vært tynn. Dette kan igjen føre til at deltakerne får tillit til meg, siden de på den måten vet at også jeg har mine opplevelser med å være stor, og har en forståelse av det. Likevel danser jeg magedans, kanskje kan det på en måte legalisere at også de har en "rett" til å danse magedans? Når jeg kan det, så kan de også.

Samtidig kan det føre til at jeg blir for lik deltakerne, slik at jeg identifiserer meg for mye med dem. Jeg kan få problemer med å ha den nødvendige distansen jeg trenger både som instruktør og forsker. I tillegg kan kanskje informantene la være å fortelle ting til meg, de kan anta at det er noe jeg forstår likevel, siden jeg også er stor.

Uansett kroppsstørrelse, både som instruktør og forsker måtte jeg tenke over hvilke signaler min egen kropp sender ut. Hva uttrykte jeg? Var jeg trygg på meg selv og min egen kropp, slik at jeg kunne uttrykke respekt overfor deres kropp? Hvordan uttrykte jeg dette som instruktør og under intervjuene? Var jeg nedlatende fordi jeg kunne magedans og ikke de? Da jeg gikk på Danseforbundets trenerkurs i magedans var dette et viktig tema i forhold til rollen som instruktør. Var vi der for å bli beundret av deltakerne eller var vi der for å lære dem magedans?

Jeg la vekt på å være sansende og tilstedeværende (Martinsen 2012) og få med meg stemningen i rommet, både i forhold til gruppen som helhet og den enkelte person på kurset.

Det var således mange ting å reflektere over rundt egen kropp og mine roller i prosjektet. Det har vært en lærerik prosess for meg så langt, og vil fortsatt være det framover.

På en del områder kom jeg svært tett på informantene. Som ny og fersk i forskerrollen ble dette noen ganger vanskelig. Jeg var hele tiden opptatt av at de skulle ha det bra. I etterkant ser jeg at dette påvirket intervjuene, og jeg lot være å spørre om ting av frykt for å utfordre dem på egen tilstrekkelighet eller utilstrekkelighet. Hvis jeg hadde reflektert mer over dette, kunne jeg ha funnet andre

måter å spørre på. I stedet valgte jeg imidlertid den enkle løsningen, hoppet over det og tenkte ikke så mye på det. Refleksjonene kom imidlertid i forbindelse med analysearbeidet.

3.4 Drøfting av metode

Jeg opplever at det var riktig å bruke semistrukturerte intervjuer for å få fram deltakerne opplevelser. Når det gjelder selve gjennomføringen av intervjuene, har jeg en god del å lære, som jeg blant annet var inne på i avsnittet om forskerrollen. I tillegg ser jeg nå at jeg pratet for mye, og samtalene blir i perioder kanskje mer preget av veiledning, kanskje rådgivning, enn intervjuer. Samtidig tenker jeg at i en veiledningssituasjon skal man stille gode spørsmål som skal fremme refleksjon, noe som også var meningen med spørsmålene i intervjuene. Men, ved å tørre å la stillheten råde noe i et intervju, kan jeg kanskje også la refleksjonene bedre tre fram.

Underveis i prosessen deltok jeg på et kurs i kvalitativ metode, hvor jeg presenterte prosjektet. Der ble jeg oppfordret til å vurdere om dette var en type aksjonsforskning. I aksjonsforskning er forskeren tett på det området som det forskes på, og er på en måte en del av det. Det stemmer overens med dette prosjektet. Imidlertid bygger aksjonsforskning på at man skal finne løsninger for deltakerne gjennom en gjensidig innsikt, og på grunnlag av det finne ut hvordan man skal oppnå ønsket endring (kilde:). Dette er ikke målsettingen i dette prosjektet. Samtidig ser jeg også at bevegelsene og samtalene kan gi deltakerne en ny innsikt og kunnskap om sin egen situasjon. Etter å ha fundert på dette en stund ble det imidlertid klart at dette prosjektet ikke bygger på metoden aksjonsforskning.

Jeg ønsket å ha ett intervju ved kursets begynnelse og ett ved kursets slutt. Det første intervjuet fungerte nok mest som en bli-kjent-samtale. Kurset og bevegelsene var ennå nye, og selv om vi kom litt inn på forventninger var det vanskelig å få fram refleksjoner om bevegelsene. Det er helt tydelig av refleksjonene var tydeligst ved kursets slutt.

Jeg har fundert en del på om det kunne være nyttig å ha en gruppesamtale i tillegg til individuelle samtaler. Dette fordi deltakerne etter hvert ble ganske trygge på hverandre, og jeg tror at ved å reflektere sammen kunne man få fram flere aspekter, som ikke dukket opp i de andre samtalene. Det kunne være interessant å prøve dette

ved en senere anledning. I så tilfelle tror jeg at jeg ville ha hatt de individuelle samtalene først, og etterpå gruppesamtaler. Dette fordi jeg gjerne vil ha fram den enkeltes refleksjoner, uten av vedkommende er for mye påvirket av de andres refleksjoner. Eller: kanskje de andres refleksjoner nettopp kan få fram flere refleksjoner hos den enkelte?

Når det gjelder magedansbelter, brukte vi belter av chiffong-stoff, uten paljetter. Det hadde helt klart vært ønskelig med magedansbelter med paljetter, det gir en helt annen opplevelse, og påvirker også hvordan bevegelsen framstår. Det var viktig å ha store nok belter, slik at ingen skulle føle de var for store til å delta i prosjektet.

3.5 Intervjuer og innhold

Selv om jeg etter hvert fikk mange betenkelighet rundt metode og min rolle som forsker, kom det i noen av intervjuene fram interessante refleksjoner. Jeg vil løfte fram noen av dem i dette avsnittet. Refleksjonene her kan være nyttige erfaringer hvis jeg ved en senere anledning skal gjøre en kvalitativ studie om kropp og bevegelse.

3.5.1 Å være i kontakt med kroppen

En kvinne forteller om sin opplevelse og kanskje også sin egen prosess gjennom magedanskurset:

”Det føles jo både fysisk og psykisk, og det er jo dette med at følelsene sitter i magen, og samtidig som magen aldri har kommet i form etter fødslene. Tenkte jeg: akkurat der jeg må jobbe. (...) At jeg må få ryggraden, og magen må få kontakt med magen igjen.” (dame 5)

Hva ligger egentlig i dette? Hva mener hun med at magen må få kontakt med magen? Jeg undres på om det kan være en måte å si at hun får kontakt med sine egne følelser? Kan det være slik at magedansen fører fram en oppmerksomhet mot seg selv, et nærvær og en ny kontakt med egen kropp?

Det å lære magedans kan være en stor overgang for mange norske kvinner, ikke minst store damer som kanskje har prøvd å gjemme kroppen sin i lang tid. På kurset

er det mye fokus på hofter og mage, og for å få til øvelsene krever det mye konsentrasjon og fokus. Som en av damene på kurset uttrykker det:

”Å lee så mye på kroppen, for det er jo noe med dette at, er man stor så skal man jo gjemme kroppen, den skal jo ikke vises, man skal jo ikke røre på den. Ikke skal det disse, ikke skal det bule ut og alt.” (dame 7)

Dette kan altså være en stor overgang for mange. Men, kanskje er det slik at det samtidig tvinger fram et fokus og et nærvær, som kanskje kan åpne opp for sin egen opplevelse av kroppen? Skårderud (2011) viser til filosofen Merleau-Ponty og påpeker at et strengt fornuftsmessig forhold lukker kroppen til i forhold til omgivelsene: ”Og den rasjonelle disiplineringen av kroppen, som i strenge treningsregimer eller eksempelvis anorektiske anstrengelser for selvkontroll, bidrar til å lukke. ”Rasjonell” betyr jo ikke nødvendigvis fornuftig.” (Skårderud 2011, side 647)

Hvis kurset og rammene blir for disiplinert og strengt, kan det være med på å lukke til for nærvær til egen kropp? Siden magedansen krever at man øver inn teknikk og en viss disiplinering av kroppen, kan dette være et poeng. Imidlertid sier damen i sitatet over noe annet når hun sier at ”magen må få kontakt med magen igjen”.

Ved å begynne på kurs i magedans så har man allerede åpnet opp for et fokus mot mage og hofter. Magen er et sentrum og symbol for mange ting: Det er sentrum for metthetsfølelse og sult, magen kan uttrykke følelser når vi sier vi har sommerfugler i magen. Utfra dette kan det være at dame 5 forteller at fokuset på magen fører til åpenhet mot andre refleksjoner og opplevelser i livet, blant annet fordi magen er et symbol for flere ting.

3.5.2 Bevegelse, erfaringer og estetikk

Oppmerksomheten videre i kurset er rettet mot at hoftene skal ha et uttrykk og vise fram vakre bevegelser. Kroppen skal altså ikke ”trenes”, men kroppen skal uttrykke noe, som en av deltagerne sier:

”Nei, så det er jo egentlig en sånn mosjonsform og en estetisk opplevelse som tar meg utenfor, og jeg merker jo allerede no, jeg var borte sist, så det er tre ganger jeg har vært på, så har jeg oppdaget det at jeg er litt sånn mjuket opp, jeg svinger litt mer når jeg går.” (dame 5)

Kan det være slik at estetikken og bevegelsene åpner opp for en ny type kontakt, et nærvær og en opplevelse av egen kropp? Kan det føre til at dame 5 sier noe om sin kontakt med magen igjen? Dette kan være hennes måte og beskrivelse av en type nærvær og en opplevelse av sin egen kropp, og hva hun må jobbe videre med. Det betyr nødvendigvis ikke at det er greit å vise fram magen. For eksempel var det en periode svært populært blant unge jenter å vise fram en del av magen ved hjelp av lav bukse og kort skjorte. Selv om magen var synlig kan vi ikke utfra dette si noe om hvordan jentene opplevde sin egen kropp eller nærvær av egen kropp. Det kunne kanskje like gjerne være et uttrykk for fornektelse av egen kropp? Situasjon, relasjon og kontekst vil ha betydning i en slik vurdering. Sveen (1997) sier:

”Om det kroppslige liv er et kultivert og iscenesatt spill, er spillet over når sykdom, smerte eller svakhet innhenter oss.” (Sveen 1997, side 124)

Kan det være slik at det å erkjenne kroppen akkurat slik som den er, kan være noe som faktisk skaper en åpning for å gå inn i bevegelsen og magedansen?

Som Roghell (1998) sier i en anmeldelse av Sveens bok:

”(...) Kroppen får anledning til å ta sine egne erfaringer på alvor. Dermed behøver ikke lidelsen bli en fiende.”

Ved å oppleve kroppen som helhet, kan altså den enkelte åpne opp for å ta sine egne erfaringer på alvor. Det å ikke forholde seg til kroppen, prøve å skjule den, ikke se på den, kan i et slikt perspektiv være noe som lukker til, det blir en form for beskyttelse.

I et slikt perspektiv er altså dette med estetik og en positiv kroppsopplevelse et viktig grunnlag for å åpne opp. Det må være lystbetont og positivt å møte opp og delta, deltakerne opplever at de får til noe. Kurset kan utfra dette ikke legge opp til å trene for å trene, for å få opp pulsen eller blodsmak i munnen. Det kan føre til en for streng disiplinering av kroppen, og en tillukking som gjør at man ikke åpner opp til sin egen opplevelse av kropp.

Skårderud (2011) sier om kunstneren Antony Gormlys radikale kropps-kunst: ”Han ønsker å komme dit hvor språket ikke når. Og den for ham mer grunnleggende

sonen er kroppen, som et åsted for sansing, emosjonelle møter og påfølgende refleksjon.”

Kan det være slik at magedansen kan hjelpe oss inn i en slik sansing, et møte med oss selv? En av deltakerne sier

”Og en annen ting som jeg har tenkt på med magedans, og som jeg merker når vi holder på. (...) Det er kanskje litt urealistisk at jeg kan få til, men tenker at jeg kan der jeg er med min fysikk, så er dette noe jeg kan gi mitt uttrykk, jeg kan gi min kvinnelighet og alt det der i denne her formen, uten å være fysisk på topp. Så det er sånn som det jeg kjenner er litt <kort pause> godt. <kort latter>” (dame 5)

Jeg tolker dette slik at hun sier noe om en opplevelse av at det å være i sitt eget uttrykk kan hjelpe henne til å oppleve stolthet over kroppen sin, ikke skam. Som instruktør vil det være en fin balanse mellom å øve teknikk og disiplin, og samtidig som jeg må formidle betydningen av at deltakerne må få fram sitt eget uttrykk i dansen.

4.0 Oppsummering og videre planer

Da jeg startet opp med prosjektet og studien var hensikten å: *Bidra til å utvikle forståelse og innsikt i hvordan overvektige kvinner opplever å delta på kurs i magedans*. I tillegg ville det være relevant å komme inn på kroppsforståelse og kroppsopplevelse.

I denne rapporten har jeg forsøkt å belyse hvilke svar jeg fikk i forhold til hensikten med prosjektet. Det har vært interessant å få mer innsikt i kvinnenes egne opplevelser og beretninger, samt å knytte det opp mot kroppsfenomenologisk teori.

Resultatene kan knyttes opp mot den enkeltes opplevelse sin egen kropp, samt betydningen av estetikk i bevegelsene. Imidlertid tok etter hvert arbeidet med erfaringer, kritisk refleksjon og betraktninger knyttet opp mot kvalitativ metode en overveiende plass. I analysedelen ble denne delen så tungtveiende at jeg valgte å gjøre prosjektet og studien om til et pilotprosjekt. Etter at denne bestemmelsen var tatt, opplevde jeg at det ble mye lettere å reflektere både om metode og kroppsfenomenologiske perspektiver inn i prosjektet. En viktig del av resultatet er altså erfaringene jeg gjorde i forhold til kvalitativ metode, hvor noe fungerte bra, mens en god del kunne vært gjort annerledes. Det har vært viktig for meg å skrive fram disse erfaringene i denne rapporten.

Det har vært engasjerende og lærerikt å arbeide med dette prosjektet. Jeg håper å kunne bruke disse erfaringene inn i et nytt hovedprosjekt om kropp, overvekt og bevegelse.

Litteratur

- Beauvoir, Simone de (1970): *Det annet kjønn*. Pax forlag, Oslo
- Bourdieu P. (1984): *Distinction. A Social Critique of the Judgement of Taste*. London. Routledge.
- Douglas, M.(1997): *Rent og urent. En analyse av forestillinger omkring urenheter og tabu*. Pax Forlag A/S, Oslo.
- Engelsrud, G. (1993): *Kropp og bevegelse i fysioterapi*. En start for videre arbeid og utvikling. Artikkel. Trondheim Helsefaghøgskole Fysioterapeutdanningen.
- Engelsrud, G. (2005) *Bevegelse som utforskning og utfoldelse* i Fysioterapeuten 72 (7) s. 15-19. Norske fysioterapeuters forbund.
- Engelsrud, G. (2006): *Hva er KROPP*. Universitetsforlaget, Oslo.
- Fangen K. (2004): *Deltagende observasjon* Fagbokforlaget. Bergen.
- Fontana, A. og Frey, J.H. (1994/2000): From Structured Questions to Negotiated Text. I N.K. Denzin og Y.S. Lincoln (red) *Handbook of Qualitative Research*. Thousand Oaks: Sage Publications, Inc.
- Fossum, Ane Sara Holan (2006): *Alternative kvinneligheter: om kvinners bruk av magedans i Norge*. Masteroppgave i kulturhistorie. Universitetet i Oslo.
- Goffman, E. (1971): *Relations in Public*. New York: Basic Books.
- Hammersley & Atkinson (1996): *Feltmetodikk. Grunnlaget for feltarbeid og feltforskning*. Oslo: Ad Notam Gyldendal.
- Helsedirektoratet (2011): *Forebygging, utredning og behandling av overvekt og fedme hos voksne*. Nasjonale retningslinjer for primærhelsetjenesten, Oslo.
- Kolle, Elin og Hansen, Bjørge (2010): *Pilotprosjekt Målinger ved Frisklivsentraler*. Norges Idrettshøgskole, Oslo.
- Kvale (1997): *Det kvalitative forskningsintervju* Ad Notam Gyldendal. Oslo.
- Lawler, J. (1991): *Behind the Screens: Nursing, Somology and the Problem of the Body*. London: Livingstone.
- Lilleaas, U.B, Ellingsen D (2003): *Kvinnekroppens kår*. Fagbokforlaget, Bergen.
- Løgstrup K.E. (1997): *System og symbol: essays*. Gyldendal, København.
- Løgstrup K.E. (1999): *Den etiske fordring*. J. W. Cappelens Forlag a.s. Oslo.
- Martinsen, Kari (2012): *Løgstrup og sykepleien* Akribe, Oslo.
- Merleau-Ponty, M. (1994): *Kroppens fenomenologi*. Pax Forlag A/S, Oslo.
- Merriam, S. & Associates (2002): Introduction to Qualitative Research. I *Qualitative Research in Practice*, s 3 – 17. San Francisco: Jossey-Bass.

Moe, S. (2009): *Et kroppsfenomenologisk perspektiv på fysisk aktivitet og bevegelse*. Fagartikkel i Fysioterapeuten nr. 4 april 2009, side 17 – 21.

NOU: 1999 13: Kvinner helse i Norge

Postholm, May Britt (2010): *Kvalitativ metode. En innføring med fokus på fenomenologi, etnografi og kasusstudier*. Universitetsforlaget. Oslo.

Rasmussen, Annegrethe (2010): *Krigen mot de tjukke*. Artikkel i Klassekampen. Fredag 24. desember 2010.

Roghell P.K. (1998): *Kroppen og den betydningsmettede mangel på orden* Anmeldelse av boka Sveen K: Den kultiverte lidelse i Tidsskriftet Sykepleien.

Sarp, Anna Barner (2007): *Mavedans og andre folkedanse fra Egypten*. Forlaget Primabella. Danmark.

Skårderud, Finn (2011): *Den fenomenale kroppen*. Tidsskrift for Norsk Psykologiforening. Vol 48, nummer 7, side 632 – 649

Solheim, J. (1998): *Den åpne kroppen: om kjønnssymbolikk i moderne kultur*. Pax forlag, Oslo.

Sveen, Karin (1997): *Den kultiverte lidelse. En bok om kropp og samfunn. Essay*. Forlaget Oktober. Oslo.

Vassnes, Bjørn (2011): *Den tenkende kroppen*. Artikkel i Klassekampen, tirsdag 27. oktober 2011.

Wadel, C. (1991): *Feltarbeid i egen kultur: En innføring i kvalitativ orientert samfunnsforskning*. SEEK, Flekkefjord.

WHO (2015): www.apps.who.int (dato 13.01.15)

Vedlegg

Alle vedlegg er i forminsket format.

Prosjektbeskrivelse

Tema: Magedans, overvekt og kroppsforståelse

Bakgrunn

I arbeidet med folkehelsen etter krigen ble kroppen formet og forstått i et disiplinerings- og dannelsesperspektiv (Engelsrud 2006). Mosjon, riktig kosthold, god hygiene, disiplin og viljestyrke var viktige stikkord for forståelse av kroppen, noe som kom til uttrykk blant annet i veiing, måling og tidtaking. Vi sier ofte at dette er uttrykk for en instrumentell forståelse av kroppen. I dag er dette ikke et rådende kroppssyn i de aller fleste fagmiljøer, og en har en mye mer helhetlig tenkning rundt hva som er et menneske og en kropp. Blant annet har filosofen Merleau-Ponty (1994) fått gjennomslag for sine teorier om "den levende kroppen", en kropp som erfarer, forstår og husker erfaringer, på godt og ondt.

I det forebyggende helsearbeidet er det fremdeles svært viktig med fysisk aktivitet, men det er mange måter å gjennomføre dette på, og det er viktig å trives med aktiviteten den enkelte velger. Årsaken til at magedans er valgt som tema for kurset, er at i magedans kan en like gjerne ha stor mage som liten mage, dvs det er en aksepterende holdning til at man har en stor kropp, og de som deltar på kurs "er gode nok som de er" (Engelsrud 2005). Jeg har ikke til hensikt å slanke noen, eller trene bort kilo ved dette prosjektet. Imidlertid har jeg en hypotese om at en positiv opplevelse knyttet opp mot hofter, mage og bevegelse kan være med på å hjelpe kvinnen og gi en positiv kroppsopplevelse og kanskje et ønske om å trene mer etter hvert.

Jeg kan ikke finne at det er gjennomført andre forskningsprosjekt i forhold til dette temaet. Det er imidlertid gjennomført en studie om magedans i Norge, i tilknytning til en masteroppgave i kulturhistorie, hvor fokus er: "Alternative kvinneligheter: om kvinners bruk av magedans i Norge" (Fossum 2006).

Hensikt med prosjektet

Prosjektet vil fokusere på hvordan overvektige kvinner opplever å delta på kurs i magedans. Herunder vil en også komme inn på temaer som handler om kroppsforståelse og kroppsopplevelse til overvektige kvinner. Hensikten vil altså være å:

Bidra til å utvikle forståelse og innsikt i hvordan overvektige kvinner opplever å delta på kurs i magedans.

I tilknytning til dette ønsker jeg å tilnærme meg områder som disse:

- Hvilken betydning hofter og mage har for kroppsforståelse, kroppsopplevelse og bevegelse?
- Belyse hvordan overvektige kvinner opplever og forstår kroppen, sett fra deltakernes perspektiv.

- Hvordan opplever, tolker og uttrykker kvinner sin forståelse av kropp (sin egen og andres kropp)?
- Hvordan ytrer en instrumentell forståelse av kroppen seg i det daglige virket (i forhold til sykdom, arbeidet og fritid) ?
- Hva de tenker om sine livserfaringer og hva som har vært viktig for dem i ulike faser i livet. Hva betyr dette for dem nå?
- Hvilke begreper og symboler bruker de når de snakker om kroppen?
- Hvilke begreper og symboler bruker de når de snakker om kroppen i bevegelse?
- Hva med naturen, været og "rommene" vi lever i? Lukkethet som et resultat?
- Betydningen av alder?
- Kan magedans bidra til økt fysisk aktivitet?

Noe av hensikten vil også være å belyse både kroppsuttrykk og kroppsforståelse, samt "fravær" og "nærvær" av kropp i ulike samfunnsmessige kontekster. Sekundært ønsker jeg senere å kunne ta utgangspunkt i de funnene/forståelsene som kommer ut av forskningen, til blant annet å tenke dette inn i forhold til for eksempel forståelsen av forebyggende helsearbeid, slik vi kjenner det i Norge.

Teoretisk tilnærming

Ifølge Merleau-Ponty (1994) er det gjennom våre levde erfaringer vi er i verden og at hver enkelt av oss har med oss våre egne erfaringer og at de er unik for den enkelte, dvs den samme erfaringen vil ikke oppfattes på helt samme måte av en annen, selv om det ikke nødvendigvis er noe fullstendig annet, og erfaringen kan ha fellestrekk. Vi skaffer oss erfaringer gjennom vårt møte med de andre, vi lever vårt liv og uttrykker oss gjennom kroppen. Han hevder at "vi er vår kropp" og "kroppen er personen". Simone de Beauvoir (19..) sier at kroppen er ikke en ting, men en situasjon. Den er vårt grep om verden og en skisse av våre prosjekter.

Våre kroppsuttrykk påvirkes blant annet gjennom allerede etablerte symbolske meningsstrukturer. Solheim (1998) påpeker at kroppslige erfaringer og opplevelser tilskrives og får mening og betydning inn i en bestemt sosial og kulturell sammenheng. Disse symbolene kan kjennes igjen og leses av andre. Kroppssymbolikk handler altså om en meningsutveksling og fortolkning av symboler, som påvirkes av kultur. "Våre kropper skriver seg inn i kulturen, samtidig som kulturen skriver seg inn i kroppen." (Solheim 1998)

Det er altså vanskelig å forstå hva en kropp er uten symbolene vi bruker når vi snakker om den, og hvilke symboler vi bruker reflekterer samfunnet vårt (Solheim 1998). For eksempel er kroppen blitt "den vestliges verdens store oppussingsobjekt" (Engelsrud 2006), og en idealkropp blir koplet opp som et symbol på vellykkethet.

Solheim (1998) påpeker imidlertid at vi savner et språk for vår egen kroppssymbolikk. Det betyr ikke at det ikke finnes, men at det på en måte er "stumt", uten fortolkning. Det vil si at vi ikke skjønner det vi uttrykker, vi klarer ikke å sette ord på det. I motsetning har man innen antropologien forsket mye på kroppssymbolikk ulike steder i verden hvor kropp og sanselighet er løftet tydeligere fram, både i språk og ritualer, mens vi i vår del av verden lever i en mer "avkroppslig" og rensert verden. Douglas (1997) skiller mellom det rene og det urene, og innen en dualistisk, instrumentell tenkning har det gjerne vært slik at kroppen er det urene, mens sjelen er det rene. "Kroppen er blitt – og fortsatt blir – behandlet som lite troverdig, illegitim og uten erfaring." (Lilleaas, Ellingsen 2003)

Filosofen K.E. Løgstrups tanker om "stemthet" og symboler vil også være en interessant innfallsvinkel her. Han hevder at den stemte opplevelse vil artikuleres. Det betyr ikke at mennesket føler trang til å

gi en opplevelse en form, som ikke nødvendigvis er knyttet til det verbale språket, men muligens til andre symbolske språkformer, som for eksempel bevegelser, bilder eller skulpturer.

Goffman (1971) er opptatt av kroppsteknikker som var tillærte, opptrenet og knyttet til sosiale aktiviteter. Han har gjort en analyse av ganglagets sosiologi: ulike sosiale rom gir regler for hvordan vi beveger oss, eks løping synes å være den korrekte måten for norske leger å ta seg fram igjennom sykehuskorridorer på. Det siviliserte forholdet vi har til kroppen vår i dagliglivet, påvirker også forholdet mellom sykepleiere og pasienter. Lawler (1991) tar opp hvordan både pasient og sykepleier må forholde seg til deler av kroppen som er tabu, og får fram betydningen av at begge parter er inneforstått med kontekst og forståelsesramme, slik at en unngår skamfulle og krenkende situasjoner. Et annet perspektiv å trekke inn er å se nærmere på om noe nærmest er "innvevd" i kroppen, og trekke inn om det er noe som er en del av den kvinnelige habitus (Bourdieu 1984)

Professor G. Engelsrud (1993) påpeker at bare gjennom å erfare bevegelse, så kan bevegelsesbegrepet forstås. Min erfaring og påstand er at vi gjennom generasjoner her i landet har tradisjon for ikke å bevege hoftene våre når vi er i bevegelse. Hoftene våre er noe som knyttes opp mot seksualitet og fødsel, ellers er det et "ikke-område". Vi har heller ikke noe språk eller symboler for hoftområde, utover når det gjelder seksualitet og fødsel. Hvis vi knytter dette opp mot Engelsrud (1993) og Goffmans (1971) perspektiver kan vi spørre: Hvilke konsekvenser får det for vår kroppsforståelse at dette er et "ikke-område" på kroppen? Kan det å danse orientalsk dans/magedans påvirke dette eller påvirke forståelse av kroppen på andre måter? Orientalisk dans/magedans er valgt fordi jeg har litt kjennskap til dette selv, men det kunne like gjerne vært andre danser som afrikansk dans eller salsa, som også har et veldig fokus på hoftene.

Jeg vil altså også se på symbolikken som vi legger til kroppen, for å kunne gå inn i dybden av kvinnes kroppsforståelse. Dette prosjektet handler også om kroppen som bærer av symbolske kulturmønstre: Hva symboliserer hoftene/magen for oss? Hva uttrykker de når vi er i bevegelse?

Utvalg, metode og gjennomføring

Utvalg

Jeg ønsker å gjennomføre et magedanskurs for overvektige kvinner i Sandnessjøen, med ca 15 deltakere. Kurset vil bli annonsert i den lokale avisen.

FYSAK i Alstahaug kommune har erfaring med å samle folk til å trene i XL-grupper, og de påpeker at det gjør det lettere for overvektige å komme på trening i ei slik gruppe.

Hvorvidt en kvinne vil definere seg selv som overvektig eller ikke, vil variere. Jeg ønsker ikke å ha diskusjoner med den enkelte om dette. I tillegg vil jeg å unngå at det kommer slanke personer for å delta på kurset (selv om de definerer seg selv som overvektig), da dette kan påvirke resten av gruppen. Deltakerne må derfor ha en BMI på over 35.

Deltakerne på kurset vil få tilbud om å delta på et forskningsprosjekt knyttet opp mot magedanskurset. Det vil selvsagt være frivillig hvorvidt deltakerne ønsker å delta på forskningsdelen av prosjektet, eller om de kun vil delta på magedanskurset. Kurset vil være gratis for alle deltakerne.

Metode

Jeg vil bruke kvalitativ metode i prosjektet for å få innsikt i deltakernes perspektiv (Merriam 2002, Postholm 2010). Det vil være viktig for å kunne samle inn dybdekunnskap og forståelse om hvordan

kvinnene opplever å delta på kurs i magedans. Det er altså viktig å velge en metode som får fram deltakernes egne perspektiver og forståelser, og det skapes rom for flertydige innfallsvinkler. Det vil også være viktig å ta hensyn til situasjonelle betingelser, og nærme meg forskningsfeltet med et åpent sinn, en induktiv tilnærming (Postholm 2010). Samtidig har jeg noen antagelser som blir bekreftet eller avkreftet, så jeg vil nok også til en viss grad være preget av en deduktiv tilnærming også. Studien vil være sterkt preget av psykologisk fenomenologisk tilnærming, som fokuserer på individet, og prøver å gripe enkeltmenneskets opplevelse (Postholm 2010). Jeg ønsker å ha til sammen tre samtaler med hver enkelt deltaker. Det vil her være viktig å få tak i essensen av deltakernes erfaringer, samtidig som jeg har noen hovedtemaer jeg ønsker å belyse. Intervjuformen ligner derfor mye på det som Fontana og Frey (1994/2000) kaller det halvstrukturerte intervjuet.

Min rolle i prosjektet vil være både som deltaker og forsker, siden jeg både skal være instruktør og den som gjennomfører samtaler. Det vil si at jeg som forsker har en aktiv rolle, og forskerrollen blir todelt (Postholm 2010). Deltakerne på kurset vil også bli informert om min rolle i forskningsarbeidet (Postholm 2010). Gjennom hele forskningsprosessen vil også jeg ta med meg min forståelsesramme inn gjennom hele forskningsprosessen (Hammersley & Atkinson 1996). Det vil være ønskelig å ta opp samtaler på bånd, og makulere opptakene etter at analysene er gjort og prosjektet avsluttet.

Gjennomføring

Jeg har vært i kontakt med FYSAK i Alstahaug kommune, og de er svært positive til å være samarbeidspartner for å gjennomføre magedanskurs for overvektige kvinner, som et forskningsprosjekt.

Kurset vil gjennomføres høsten 2010, og vil vare i ca tre måneder. Det vil være en times trening to ganger i uken (tirsdag og fredag). Kursdeltakerne vil få låne store magedansbelter til bruk på kurset. Før kurset starter vil jeg ha en samtale med den enkelte deltaker, i tillegg vil jeg ha en samtale underveis og en samtale rett etter at kurset er gjennomført, dvs 3 samtaler med hver enkelt deltaker.

På den første samtalen vil hver kursdeltaker få tilbud om å låne en aktivitetsmåler. Den registrerer normal bevegelse, og filtrerer ut bevegelser fra andre kilder. En aktivitetsmåler vil vise hvor aktiv hver deltaker er, og endring i aktivitet over tid (Kolle & Hansen 2010).

Referansegruppe

Det vil bli opprettet en referansegruppe tilknyttet prosjektet, bestående av følgende: 2 fysioterapeuter fra FYSAK, en kommunelege, en førstelektor fra Høgskolen i Nesna og prosjektleder (undertegnede). Referansegruppen har en rådgivende rolle i prosjektet. Det vil være aktuelt å avholde tre møter i gruppen høsten 2010: ett møte tilknyttet oppstarten av kurset, ett møte underveis og ett møte etter gjennomføring av kurset.

Etiske betraktninger

Det vil være ulike etiske betraktninger rundt det å snakke med ulike mennesker om personlige forhold som kropp og kroppsupplevelser.

Alle opplysningene vil bli behandlet uten navn og fødselsnummer eller andre direkte gjenkjenningse opplysninger. En kode knytter opplysninger om den enkelte til en navneliste. Det er autorisert

personell som har adgang til navnelisten og som kan finne tilbake til deltakerne. Navnlisten vil bli slettet når prosjektet er avsluttet.

Når resultatene av studien presenteres vil studien være knyttet opp mot Sandnessjøen. Opplysningene om den enkelte vil være aidentifiserte, slik at det så langt som mulig søkes å publisere resultatene slik at identiteten til den inkluderte ikke kommer fram.

Det er viktig å påpeke at det gjennom dette prosjektet ikke er meningen å kategorisere kvinner, slik at kvinnene som deltar i prosjektet kan oppleve analyser og resultater som en krenkelse i etterkant. Meningen er å få innsikt og prøve å forstå måter å tenke på, hvilke symboler vi ha i forhold til kropp, kan bevegelse og magedans være noe som gir en positiv opplevelse av egen kropp, og hvilke konsekvenser det får for hofter og bevegelse.

Litteratur

- Beauvoir, Simone de (1970): *Det annet kjønn*. Pax forlag, Oslo
- Bourdieu P. (1984): *Distinction. A Social Critique of the Judgement of Taste*. London. Routledge.
- Douglas, M.(1997): *Rent og urent. En analyse av forestillinger omkring urenheter og tabu*. Pax Forlagg A/S, Oslo.
- Engelsrud, G. (2006): *Hva er KROPP*. Universitetsforlaget, Oslo.
- Engelsrud, G. (1993): *Kropp og bevegelse i fysioterapi*. En start for videre arbeid og utvikling. Artikkel. Trondheim Helsefaghøgskole Fysioterapeutdanningen.
- Engelsrud, G. (2005) *Bevegelse som utforskning og utfoldelse* i *Fysioterapeuten* 72 (7) ss. 15-19. Norske fysioterapeuters forbund.
- Fontana, A. og Frey, J.H. (1994/2000): *From Structured Questions to Negotiated Text*. I N.K. Denzin og Y.S. Lincoln (red) *Handbook of Qualitative Research*. Thousand Oaks: Sage Publications, Inc.
- Fossum, Ane Sara Holan (2006): *Alternative kvinneligheter: om kvinners bruk av magedans i Norge*. Masteroppgave i kulturhistorie. Universitetet i Oslo.
- Goffman, E. (1971): *Relations in Public*. New York: Basic Books.
- Kolle, Elin og Hansen, Bjørge (2010): *Pilotprosjekt Målinger ved Frisklivsentraler*. Norges Idrettshøgskole, Oslo.
- Hammersley & Atkinson (1996): *Feltmetodikk. Grunnlaget for feltarbeid og feltforskning*. Oslo: Ad Notam Gyldendal.
- Lawler, J. (1991): *Behind the Screens: Nursing, Somology and the Problem of the Body*. London: Livingstone.
- Lilleaas, U.B, Ellingsen D (2003): *Kvinnekroppens kår*. Fagbokforlaget, Bergen.
- Merleau-Ponty, M. (1994): *Kroppens fenomenologi*. Pax Forlag A/S, Oslo.
- NOU: 1999 13: *Kvinner helse i Norge*
- Merriam, S. & Associates (2002): *Introduction to Qualitative Research*. I *Qualitative Research in Practice*, s 3 – 17. San Francisco: Jossey-Bass.
- Postholm, May Britt (2010): *Kvalitativ metode. En innføring med fokus på fenomenologi, etnografi og kasusstudier*. Universitetsforlaget. Oslo.
- Solheim, J. (1998): *Den åpne kroppen: om kjønnsymbolikk i moderne kultur*. Pax forlag, Oslo.

Informasjon deltakerne fikk delt ut og skjema for samtykke:

Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjektet

Magedans for store damer

Bakgrunn og hensikt

Det er et spørsmål til deg om å delta i en forskningsstudie for å utvikle forståelse og innsikt i hvordan store (overvektige) kvinner opplever å delta på kurs i magedans. Herunder vil en også komme inn på temaer som handler om kroppsforståelse og kroppsopplevelse, og om magedans kan bidra til økt fysisk aktivitet.

Årsaken til at magedans er valgt som tema for kurset, er at i magedans kan en like gjerne ha stor mage som liten mage, dvs det er en aksepterende holdning til at man har en stor kropp. Alle som deltar på kurs er gode nok som de er. Hensikten er ikke å slanke noen. Imidlertid kan en hypotese være at en positiv opplevelse knyttet opp mot hofte, mage og bevegelse kan være med på å hjelpe kvinnen, og gi en positiv kroppsopplevelse og kanskje et ønske om å trene mer etter hvert.

Ansvarlig for prosjektet er Høgskolen i Nesna, v / Trude Jægtvik. Prosjektet gjennomføres i samarbeid med FYSAK i Alstahaug kommune.

Hva innebærer studien?

Kurset gjennomføres høsten 2010, og varer i ca tre måneder. Det vil være en times trening to ganger i uken (tirsdag og fredag). Kursdeltakerne får låne magedansbelter til bruk på kurset.

Deltakerne får tilbud om å delta på et forskningsprosjekt knyttet opp mot magedanskurset. Det vil selvsagt være frivillig hvorvidt du ønsker å delta på forskningsdelen av prosjektet, eller om du kun vil delta på magedanskurset. Kurset vil være gratis for alle.

Før kurset starter vil prosjektleder ha en samtale med den enkelte deltaker som deltar i studien, i tillegg til en samtale underveis og en samtale rett etter at kurset er gjennomført, dvs 3 samtaler med hver enkelt deltaker.

På den første samtalen vil hver kursdeltaker få tilbud om å låne en aktivitetsmåler. Den registrerer normal bevegelse, og filtrerer ut bevegelser fra andre kilder. En aktivitetsmåler vil vise hvor aktiv hver deltaker er, og endring i aktivitet over tid. Du kan delta i studien selv om du ikke ønsker å bruke denne aktivitetsmåleren.

Det vil være ønskelig å ta opp samtalen på bånd, og makulere opptakene etter at analysene er gjort og prosjektet avsluttet. Alle opplysninger om deg vil aidentifiseres og bli behandlet uten navn, fødselsnummer eller annen gjenkjennbar informasjon.

Resultatene fra studien vil bli presentert i en eller flere artikler, og søkes publisert i relevante, faglige tidsskrift.

Det vil bli opprettet en referansegruppe tilknyttet prosjektet, bestående av følgende: 2 fysioterapeuter fra FYSAK, en kommunelege, en førstelektor og en høgskolelektor fra Høgskolen i Nesna og prosjektleder (undertegnede). Referansegruppen har en rådgivende rolle i prosjektet.

Mulige fordeler og ulemper

Ved å delta på studien kan en bli mer bevisst og oppmerksom på hvilken betydning det har for den enkelte å delta på kurs i magedans, både fordeler og ulemper. Ved å reflektere over dette kan en kanskje bli mer bevisst på hva viktig for den enkelte, slik at en kan øke og ev opprettholde økt, fysisk aktivitet.

Det er viktig å påpeke at det gjennom dette prosjektet ikke er meningen å kategorisere kvinner. Meningen er å få innsikt og prøve å forstå måter å tenke på, hvilke symboler vi har i forhold til kropp, kan bevegelse og magedans være noe som gir en positiv opplevelse av egen kropp, og hvilke konsekvenser det får for hofter og bevegelse.

Hva skjer med informasjonen om deg?

Informasjonen som registreres om deg skal kun brukes slik som beskrevet i hensikten med studien. Alle opplysningene vil bli behandlet uten navn og fødselsnummer eller andre direkte gjenkjennende opplysninger. En kode knytter deg til dine opplysninger gjennom en navneliste.

Det er autorisert personell som har adgang til navnelisten og som kan finne tilbake til deg. Navnlisten vil bli slettet når prosjektet er avsluttet.

Når resultatene av studien presenteres vil studien være knyttet opp mot Sandnessjøen. Opplysningene om den enkelte vil være aidentifiserte, slik at det så langt som mulig søkes å publisere resultatene slik at identiteten til den inkluderte ikke kommer fram.

Frivillig deltakelse

Det er frivillig å delta i studien. Du kan når som helst og uten å oppgi noen grunn trekke ditt samtykke til å delta i studien, og likevel fortsette på magedanskurset. Dersom du ønsker å delta, undertegner du samtykkeerklæringen på siste side. Om du nå sier ja til å delta, kan du senere trekke tilbake ditt samtykke. Dersom du senere ønsker å trekke deg eller har spørsmål til studien, kan du kontakte Trude Jægtvik, tlf 92 63 23 61 (prosjektleder).

Samtykke til deltakelse i studien

Jeg er villig til å delta i studien

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Jeg bekrefter å ha gitt informasjon om studien

(Signert, rolle i studien, dato)

Fredrikke – Organ for FoU-publikasjoner – Høgskolen i Nesna

Fredrikke er en skriftserie for mindre omfangsrrike rapporter, artikler o.a som produseres blant personalet ved Høgskolen i Nesna. Skriftserien er også åpen for arbeider fra høgskolens praksislærere og studenter.

Hovedmålet for skriftserien er ekstern publisering av Høgskolen i Nesnas FoU-virksomhet. Høgskolen har ikke redaksjonelt ansvar for det faglige innholdet.

Redaksjon

Hovedbibliotekar

Trykk

Høgskolen i Nesna

Omslag

Grafisk design: Furore Design

Layout: Trude Gystad

Opplag

Etter behov

Adresse

Høgskolen i Nesna

8700 NESNA

Tlf.: 75 05 78 00 (sentralbord)

Fax: 75 05 79 00

E-post: postmottak@hinesna.no

Oversikt utgivelser Fredrikke

Hefter kan bestilles hos Høgskolen i Nesna, 8700 Nesna, telefon 75 05 78 00

Nr.	Tittel/forfatter/utgitt	Pris
2014/4	Vår vei til bachelor i sykepleie - dannning og utdanning av sykepleiere på Ytre Helgeland : rapport om prosjektet / Tone A. Lund	
2014/3	Fredrikke Tønder Olsen - en foregangskvinne fra øya Løkta på Helgeland / Dagrunn Grønbech	25,-
2014/2	Undervisningsopplegg med oppmerksomhet mot egen og andres kropp. Magedans ved Videreutdanning rettet inn mot seksualitet, seksuelle overgrep og misbruk. Rapport om prosjektet / Trude Jægtvik	45,-
2014/1	Leik og språkleik i klasserommet : rapport Prosjekt Språkjungelen / Anne-Lise Wie	80,-
2013/2	Lese og skrive og regne er gøy- / Anne-Lise Wie (red.). - 2. utg	160,-
2013/1	"Den som stiller vogga, styrer landet." Klar tale med uklart innhold : analyse av debatten i Stortingets familie- og kulturkomité om St.meld. nr. 41(2008-2009) "Kvalitet i barnehagen" / Hilde Gabrielsen	45,-
2012/1	Estetiske aktiviteter og matematikkundervisning / Bente Solbakken og Håvard Soløy	100,-
2011/3	Evaluering av overtakelsespraksis i førskolelærerutdanningen / Signe Agnete Hansen og Solveig Methi	130,-
2011/2	Om styrking av samisk språk og identitet med vekt på Helgeland og Västerbotten : rapport fra seminar i Hattfjelldal 26.-27.januar 2011 / Snorre M. Sivertsen (red.)	80,-
2011/1	Education across borders : Towards e-Didactics of International Module in Socio-cultural Aspects of ICT / Beata Godejord, Elzbieta Perzycka	120,-
2010/1	Om styrking av samisk språk og identitet med vekt på Helgeland og Västerbotten : rapport fra seminar i Hattfjelldal 27.-28.januar 2010 / Hanne M. Reistad (red.)	145,-
2009/8	IT-studier, tilstrømming og våre studenter : hovedrapport for FoU-prosjektet IT-studiene og utdanningsmarkedet / Geir Borkvik, Laila J. Matberg	110,-
2009/7	Læringsstøttende bruk av Moodle / Elsa Løfsnæs og Beata Godejord (red.)	80,-
2009/6	Friluftsliv blant barn og unge på Helgeland : en kvantitativ undersøkelse ; rapport 1	110,-
2009/5	Deltids allmennlærerutdanning : opplæringsboka som verktøy i praksisfeltet (5. utg.) / Patrick Murphy, Morten Mediå (rev.)	65,-
2009/4	International view on: Teacher Education, Educational Technology, Motivation//Divergent Thinking//Readiness, Special Educational needs / Anna Watola & Harald Nilsen (red.)	140,-
2009/3	Utvikling av en praksisrettet lærerutdanning / Per Karl Amundsen	60,-
2009/2	Å være nyutdannet lærer, behovet for veiledning og organisering av veiledning i skolen / Per Karl Amundsen	45,-
2009/1	Morsmåslærere for minoritetsspråklige elever har ordet / Øyvind Jenssen (red.)	150,-
2008/9	Medienes makt og rolle : hva kan vi lære av miljødebatten i Norge? : foredrag ved forskningsdagene 26. september 2008 / Erik Bratland	40,-
2008/8	Sosialt utviklende og lærende prosesser i små og større læringsmiljøer / Jan Birger Johansen	70,-
2008/7	Evaluering av Lesefokus - leseopplæring ved Selfors barneskole / Anne-Lise Wie	115,-
2008/6	Grotting i skolen : tre grotter i "Ørnflåget" i Nesna - ferdsel, muligheter og faglig tilnærming / Pål Vinje	55,-
2008/5	Den mangelfulle konstruktivismen i studiet av miljøbevegelsen/ Erik Bratland	40,-
2008/4	Deltids allmennlærerutdanning : opplæringsboka som verktøy i praksisfeltet (4. utg.) / Patrick Murphy, Morten Mediå (rev.)	65,-
2008/3	The Teacher for the Knowledge Society : With contributors from Argentina, Norway, Poland and USA / Nilsen, Harald & Elzbieta Perzycka (red.)	145,-
2008/2	Evaluering av arbeidet mot mobbing i fådeltskolen : muligheter og hindringer i forbindelse med implementeringen av et nasjonalt program mot mobbing i fådelte skoler (kortversjon) / Oddbjørn Knutsen	60,-
2008/1	Sammen om formidling : Høgskolen i Bodø og Høgskolen i Nesna fellesarrangementer under Forskningsdagene 2007, Mo i Rana / Ander-Trøndsdaal, Kerstin m.fl (red.)	75,-
2007/14	ICT in educational context : exchanging knowledge between Czech, Norway and Poland / Siemieniecka-Gogolin, Dorota og Harald Nilsen	85,-

<u>2007/13</u>	Kids and Internett/Barn og internett : A Polish-Norwegian look at the digital world of kids/et polsk-norsk blikk på barn og unges digitale hverdag / Beata Godejord og Per Arne Godejord (red.)	175,-
<u>2007/12</u>	Om styrking av samisk språk og identitet med vekt på Helgeland og Västerbotten : rapport fra seminar i Hattfjelldal 25.-26.januar 2007 / Marius Meisfjord Jøsevold (red.)	75,-
<u>2007/11</u>	Når språk møter språk : om forholdet mellom morsmål og målspråk / Øyvind Jenssen	120,-
<u>2007/10</u>	Samspill med fokus på barneperspektivet : studentoppgaver fra studiet Småbarnspedagogikk 2006-2007 / Bjørg Andås Ohnstad (red.)	125,-
<u>2007/9</u>	Matematikk på ungdomstrinnet : med IKT og Cabri som verktøy / Harald Nilsen og Henning Bueie	45,-
<u>2007/8</u>	Hva viser småbarnsforskningen om barns sosiale utvikling i tidlige leveår? : en kritisk gjennomgang av psykoanalytiske, læringspsykologiske og tilknytningsteoretiske forklaringer / Oddbjørn Knutsen	55,-
<u>2007/7</u>	Lese og skrive og regne er gøy... : arbeid med begynneropplæring i lærerutdanningene ved Høgskolen i Nesna 2003-2007 / Anne-Lise Wie (red.)	160,-
<u>2007/6</u>	Dannelsesperspektivet i lese- og skriveopplæringen og ansvarsfordeling som grunnlag for videre utviklingsperspektiver / Elsa Løfsnæs	220,-
<u>2007/5</u>	Language learning - additional learning - learning environment - teachers's role : classroom studies in Czech Republic and Poland / Harald Nilsen	70,-
<u>2007/4</u>	På den åttende dag : en reise i en lærers erfaringer / Harald Nilsen	35,-
<u>2007/3</u>	The School Reform - 2006: Knowledge Promotion : a critical view Den norske skolereformen - 2006: Kunnskapsløftet : et kritisk blikk / Harald Nilsen	30,-
<u>2007/2</u>	Holocaust : rapport fra et dramaforløp med utgangspunkt i Joshua Sobols' skuespill "Ghetto" / Tor Helge Allern	200,-
<u>2007/1</u>	Curriculumtenkning innen TIMSS : metodeutvikling	120,-
<u>2006/11</u>	Forskjellighet og likeverdighet : en dekonstruktiv lesning av kunnskap og utdanning i den fådelte skolen / Anita Berg-Olsen	50,-
<u>2006/10</u>	Små skoler i små samfunn : å studere utdanning og læring i kontekst / Anita Berg-Olsen	50,-
<u>2006/9</u>	Bruk av Moodle som læringsystem og et sosialt samspill mellom studenter / Tom Erik Nordfonn Holteng og Laila Matberg	40,-
<u>2006/8</u>	Veiledning av nyutdannede lærere på Helgeland : nyutdannede lærere - halvfabrikata eller ferdigvare? / Knut Knutsen	100,-
<u>2006/7</u>	Om styrking av samisk språk og identitet med vekt på Helgeland og Västerbotten : rapport fra seminar i Hattfjelldal 26.-27.januar 2006 / Knut Berntsen (red.)	60,-
<u>2006/6</u>	Psykologisk subdeprivasjon hos barn i tidlige leveår og konsekvenser for den semantiske og fonologiske språkutviklingen / Oddbjørn Knutsen	50,-
<u>2006/5</u>	Phonetics : A Practical Course (cd-rom) / Patrick Murphy	100,-
<u>2006/4</u>	Barn og unges digitale hverdag : lærere og lærerstudenter diskuterer overgrepssproblematikk i digitale medier / Per Arne Godejord (red.)	250,-
<u>2006/3</u>	News og BitTorrent som verktøy for formidling av overgrepsmateriale : studentrapporter fra Prosjekt Gå inn i din tid, 1.år bachelor informatikk, HiNe / Per Arne Godejord (red.)	40,-
<u>2006/2</u>	Learning Management System og foreleserens opplevelse av jobbytelse / Laila Johansen Matberg og Tom Erik Nordfonn Holteng	50,-
<u>2006/1</u>	Samspillets betydning for den semantiske og fonologiske språkutviklingen i tidlige leveår / Oddbjørn Knutsen	70,-
<u>2005/11</u>	IKT-basert norskundervisning i utlandet / Ove Bergersen (red.)	85,-
<u>2005/10</u>	Drama Nettverk : rapport fra samling på Nesna 20. - 23. oktober 2004 / Anne Meek m.fl. (red.)	95,-
<u>2005/9</u>	Slik vi ser det : hva synes studenter om sin egen IKT-kompetanse etter avsluttet allmennlærerutdanning? / Laila J. Matberg og Per Arne Godejord (red.)	35,-

<u>2005/8</u>	Praksiskvalitet i allmennlærerutdanningen : en studie av adopsjonspraksis ved Høgskolen i Nesna / Kåre Johnsen	90,-
<u>2005/7</u>	Argumenter for og erfaringer med fysisk aktivitet i skolen hver dag : en analyse av et utvalg relevant litteratur og prosjekter i og utenfor Nordland / Vidar Hammer Brattli og Kolbjørn Hansen	55,-
<u>2005/6</u>	Praksisorientert lærerutdanning : presentasjon og evaluering av Dalu 2003 (rapport 1 og 2) / Hallstein Hegerholm	145,-
<u>2005/5</u>	Kjønnsrelatert mobbing i skolen : utfordringer for lærerprofesjonen / Arna Meisfjord	30,-
<u>2005/4</u>	Deltids allmennlærerutdanning : opplæringsboka som verktøy i praksisfeltet (2.utg) / Patrick Murphy	45,-
<u>2005/3</u>	Om styrking av samisk språk og identitet med vekt på Helgeland og Västerbotten : rapport fra seminar i Hattfjelldal 27.-28.januar 2005 / Knut Berntsen (red.)	60,-
<u>2005/2</u>	Norsk som minoritetsspråk - i historisk- og læringsperspektiv / Harald Nilsen (red.)	75,-
<u>2005/1</u>	Mobbing i skolen : årsaker, forekomst og tiltak / Oddbjørn Knutsen	55,-
<u>2004/13</u>	IKT skaper både variasjon og læring / Per Arne Godejord	30,-
<u>2004/12</u>	Deltids allmennlærerutdanning : opplæringsboka som verktøy i praksisfeltet / Patrick Murphy	45,-
<u>2004/11</u>	www.fruktkurven.no : systemering og utveckling av ett webbaserat abbonemang system / Peter Östbergh	90,-
<u>2004/10</u>	Utvikling av studentenes reflekterte og praksisrelaterte læring / Elsa Løfsnæs	90,-
<u>2004/9</u>	Utvärdering av IT och lärkulturer : ett samarbetsprojekt mellan Umeå Universitet och Høgskolen i Nesna / Peter Östbergh, Laila Johansen og Peter Bergström	85,-
<u>2004/8</u>	Med sparsomme midler og uklare odds : oppfølgingstilbud for nyutdanna lærere / Harald Nilsen og Knut Knutsen	100,-
<u>2004/7</u>	Prosessen bak det å ta i bruk mappe som pedagogikk og vurderingsform / Tom Erik N. Holteng og Hallstein Hegerholm	60,-
<u>2004/6</u>	Utdanning og forskning innenfor samiske miljø på Helgeland og Västerbotten : rapport fra seminar i Hattfjelldal 22. - 23.januar 2004 / Knut Berntsen (red.)	70,-
<u>2004/5</u>	Behov for kompetanseheving innenfor reiselivsnæringa på Helgeland / Knut Berntsen og Ole Johan Ulriksen	35,-
<u>2004/4</u>	Evaluering av databasert undervisning av 3Bi ved Sandnessjøen videregående skole / Johannes Tveita	20,-
<u>2004/3</u>	Skolens verdigrunnlag i et rawlsiansk perspektiv / Ole Henrik Borchgrevink Hansen	25,-
<u>2004/2</u>	Multiplikasjon i småskole og på mellomtrinnet / Bente Solbakken (red.)	45,-
<u>2004/1</u>	Humanistisk eklektisme i spesialpedagogisk rådgivning / Oddbjørn Knutsen	45,-
<u>2003/9</u>	RedBull NonStop 2002 : utveckling av et web-baserat resultatrapporteringsystem för en 24 timmars mountainbike tävling / Peter Östbergh	50,-
<u>2003/8</u>	"Kan du tenke deg å jobbe for Høgskolen i Bodø" : om Høgskolen i Nesnas etablering av informatikkutdanning i Mo i Rana / Geir Borkvik	25,-
<u>2003/7</u>	Lærerutdannere i praksisfeltet : hospitering i barnehage og grunnskole / Oddbjørn Knutsen (red.)	55,-
<u>2003/6</u>	Teori og praksis i lærerutdanning / Hallstein Hegerholm	50,-
<u>2003/5</u>	Nye perspektiver på undervisning og læring : nødvendige forskende aksjoner med mål om bidrag av utvidet innhold i lærerutdanningen / Jan Birger Johansen	30,-
<u>2003/4</u>	"Se tennene!" : barnetegning - en skatt og et slags spor / Nina Scott Frisch	35,-
<u>2003/3</u>	Responsgrupper : en studie av elevrespons og gruppekultur - norsk i 10.klasse våren 2003 Korgen sentralskole / Harald Nilsen	80,-
<u>2003/2</u>	Informasjonskompetanse i dokumentasjonsvitenskapelig perspektiv / Ingvill Dahl	40,-
<u>2003/1</u>	"Det handler om å lykkes i å omgås andre" : evalueringsrapport fra et utviklingsprosjekt om	80,-

	atferdsvansker, pedagogisk ledelse og sosial kompetanse i barnehager og skoler i Rana, Hemnes og Nesna kommuner i perioden 1999-2002 / Per Amundsen	
<u>2002/1</u>	Augustins rolle i Albert Camus' Pesten / Ole Henrik Hansen	35,-
<u>2001/6</u>	Etniske minoritetsrettigheter og det liberale nøytralitetsidealet / Ole Henrik Hansen	35,-
<u>2001/4</u>	Evaluering av prosjekt "Skolen som grendesentrum" / Anita Berg-Olsen og Oddbjørn Knutsen	70,-
<u>2001/3</u>	Fra Akropolis til Epidauros / Tor-Helge Allern	40,-
<u>2001/2</u>	Hvordan organisere læreprosessen i høyere utdanning? / Erik Bratland	45,-
<u>2001/1</u>	Mjøs-utvalget og Høgskolen i Nesna : perspektiver og strategiske veivalg / Erik Bratland	30,-
<u>2000/11</u>	Implementering av LU98 / Knut Knutsen	120,-
<u>2000/9</u>	Moralsk ansvar, usikkerhet og fremtidige generasjoner / Kristian Skagen Ekeli	40,-
<u>2000/8</u>	Er dagens utdanningsforskning basert på behavioristisk tenkning? : drøfting av TIMSS' læreplanmodell fra et matematikdidaktisk synspunkt / Eli Haug	90,-
<u>2000/7</u>	Sosiale bevegelser og modernisering : den kommunikative utfordring / Erik Bratland	50,-
<u>2000/6</u>	Fådeltskolen - "Mål og Mé" / Erling Gården og Gude Mathisen	60,-
<u>2000/4</u>	Bidrar media til en ironisk pseudo-offentlighet eller til en revitalisering av offentligheten? / Erik Bratland	40,-
<u>2000/3</u>	FoU-virksomheten ved Høgskolen i Nesna : årsmelding 1998 / Hanne Davidsen, Tor Dybo og Tom Klepaker	35,-
<u>2000/2</u>	Maleren Hans Johan Fredrik Berg / Ann Falahat og Svein Laumann	150,-
<u>2000/1</u>	TIMSS-undersøkelsen i et likestillingsperspektiv : refleksjoner rundt dagens utdanningssektor og visjoner om fremtiden / Eli Haug.	30,-
<u>1999/2</u>	Kjønn og interesse for IT i videregående skole / Geir Borkvik og Bjørn Holstad	20,-
<u>1999/1</u>	Fortellingens mange muligheter : fortellingsdidaktikk med analyseeksempel / Inga Marie Haddal Holten og Helge Ridderstrøm	70,-