



Jag vill aldrig bli så stor igen

- En kvalitativ studie om motivation till bibehållande av en lägre vikt efter viktnedgång

I never want to be overweight again

- A qualitative study about motivation for weight loss maintenance

Beatrice Bermsjö och My Hallberg

Sammanfattning

Bakgrund Övervikt är ett ökande problem i världen, Sverige är inget undantag. Det finns många olika sätt att gå ner i vikt, och även om du lyckats är det svårt att behålla den lägre vikten. Studier har kommit fram till strategier som bidrar till att lyckas bibehålla en lägre vikt efter viktnedgång. Det har visats vara av betydelse att även behandla kognitiva beteenden i samband med viktnedgång och bibehållande av vikt och att motivation är en viktig del i detta.

Syfte Syftet med studien är att undersöka vad som bidrar till motivation och påverkar förutsättningar för att bibehålla en lägre vikt efter självvald viktnedgång.

Metod Åtta semistrukturerade intervjuer genomfördes med personer som under en längre tid arbetat med sin vikt. Materialet transkriberades ordagrant för att sedan analyseras enligt Graneheim och Lundmans kvalitativa innehållsanalys.

Resultat Informanterna hade utformat egna strategier för att överkomma de hinder de stött på i vardagen. De satte ett högt värde i att hitta en balanserad livsstil för att kunna bibehålla den lägre vikten en längre tid. Omgivningen hade en avgörande roll i deras förändringsarbete samtidigt som de upplevde att motivationen var tvungen att komma från dem själva. I och med förändringen uppkom nya känslor om dem själva som de var tvungna att hantera.

Slutsats Den här studien visade att det finns flera faktorer som bidrar till motivation och påverkar förutsättningar att bibehålla en lägre vikt, och att dessa kom från olika håll i informanternas liv. Informanterna i denna studie ansåg att det var viktigt att motivationen kom inifrån dem själva.

Abstract

Background Obesity is a growing problem around the world, Sweden is no exception. There is a variety of ways to lose weight, but even if you are successful it is equally hard to maintain the weight loss. Previous studies shows successful strategies in how to maintain a lower weight after weight loss is achieved. It is proven to be of importance to involve cognitive behavior in overweight treatment and motivation is one part of that.

Objective The aim of this study is to examine contributing motivational factors and what affects the conditions to maintain a lower weight after a desired weight loss.

Method Eight semi-structured interviews were conducted with people who had experience with weight loss and maintenance during a long period of time. The interviews were transcribed verbatim and then analyzed using qualitative content analysis as described by Graneheim and Lundman.

Result The participants had strategies to overcome different obstacles in their everyday life. They highly valued a balanced lifestyle in order to maintain the lower weight. Their social context played an important part in their shift to a healthier weight whilst they also thought that the motivation had to come from themselves. As a result of their weight loss they had to deal with a variety of new emotions concerning their new self-image.

Conclusion There are several factors that contributes to motivation and affects the conditions to maintain a lower weight after a desired weight loss. These factors comes from different parts in the participants lives. The participants in this study believed that the motivation had to be found within themselves.

Innehållsförteckning

1	Bakgrund.....	5
2	Syfte.....	5
3	Metod	5
3.1	Metodval	5
3.2	Urval och rekrytering	6
3.3	Tillvägagångsätt.....	6
3.4	Analys.....	6
3.5	Etiska aspekter	7
4	Resultat	7
4.1	Skapa en väg utifrån sina egna förutsättningar	7
4.1.1	Hinder att ta sig över.....	7
4.1.2	Strategier för att bibehålla den lägre vikten	7
4.1.3	Att mäta sin framgång.....	8
4.1.4	Förbättringar av viktnedgång motiverar att fortsätta	8
4.2	Omgivningens roll i förändringen	9
4.2.1	Betydelsen av de som står dig närmast.....	9
4.2.2	Relationen mellan föräldrarollen och kroppsvikten	9
4.2.3	Stöd och hjälp utanför familjen	9
4.2.4	Omgivningens bemötande	9
4.3	Det är du som måste göra förändringen	10
4.3.1	Motivation inifrån sig själv	10
4.3.2	Förändring för välmående	10
4.4	Hantera känslor kopplade till sitt nya jag	10
4.4.1	Att vilja se bra ut för sig själv och andra	10
4.4.2	Förändrad identitet	10
4.4.3	Nytt förhållningssätt till vikt och kropp.....	10
4.4.4	Undvika känslan av misslyckande.....	11
4.4.5	När viktnedgången blir tvång	11
4.4.6	Lycka sitter inte i kroppsvikten	11
5	Diskussion.....	11
5.1	Metoddiskussion	11
5.2	Resultatdiskussion	12
6	Slutsats	14
7	Författarnas bidrag.....	15
8	Tack	15
9	Referenser	16
	Bilaga 1 Inbjudan	
	Bilaga 2 Frågeguiden	
	Bilaga 3 Utdrag ur innehållsanalysen	
	Bilaga 4 Kategorier med subkategorier	

1 Bakgrund

Övervikt är ett ökande problem i världen, Sverige är inget undantag (1). Idag lider omkring hälften av Sveriges befolkning av övervikt eller fetma och andelen fortsätter öka. Det finns många olika sätt att gå ner i vikt, och även om du lyckats är det svårt att behålla viktminskningen (2-3).

Tidigare studier som undersökt hur en lägre vikt efter önskvärd viktnedgång kan bibehållas har kommit fram till att det finns fungerande strategier för detta (4-10). Dessa strategier innefattar en balanserad kosthållning, regelbunden fysisk aktivitet, en realistisk målbild, planering av sin vardag och mätmetoder för att se kroppsförändring. För att lyckas upprätthålla dessa strategier under en längre tid var det viktigt för deltagarna att bygga upp en mental bild av sig själva som kapabla att ta kontroll över sin vikt och att inte vara för beroende av stöd utifrån (9-10). Det har även visats vara av betydelse att dessutom behandla kognitiva beteenden i samband med viktnedgång och bibehållande av vikten (9, 11). En studie som undersökt förändring av ätmönster hos överviktiga personer i jakt på en mer hälsosam vikt har använt sig av en livsstilsintervention för att studera hur beteendebehandling påverkade viktresultatet (5). Studien undersökte en interventionsgrupp och en kontrollgrupp under viktnedgång samt bibehållandet av vikten. Resultatet av studien visade på en signifikant lägre vikt hos interventionsgruppen. Bedömning av graden motivation var en del i beteendebehandlingen som ansågs viktig.

Vilken typ av motivation en person har kan enligt Deci och Ryans studie vara av större betydelse än hur hög grad av motivation man hade (12). De delade upp motivationen i en inre, autonom och en yttre, kontrollerad. Om motivationen var kontrollerad kände man sig pressad att tänka, tycka och bete sig på ett speciellt sätt och den tenderade att ge ett kortsiktigt resultat. Hittade man istället motivationen inifrån kände man ett större egenvärde av handlingen och detta ledde till större varaktighet. En studie kom fram till att om man var mer autonomt motiverad att genomföra ett viktminskningsprogram var det troligare att man fullföljde programmet, gick ner i vikt och behöll den lägre vikten (13). En annan studie visade att motivationen för att bibehålla vikten på en hälsosam nivå kom från fåfänga, att kunna passa i fina kläder, hälsofördelar samt att vara en bra förälder (7).

Att vidare undersöka det komplexa förhållandet med att bibehålla viktnedgång och vilken roll motivation spelar i behandling av övervikt och fetma behövs. Att undersöka individer som kämpat med att bibehålla en viktnedgång kan ge en utökad kunskap inom detta område.

2 Syfte

Syftet med studien är att undersöka vad som bidrar till motivation och påverkar förutsättningar för att bibehålla en lägre vikt efter självvald viktnedgång.

3 Metod

3.1 Metodval

En kvalitativ intervjustudie valdes för att undersöka det informanternas tyckte var relevant i förhållande till uppsatsens syfte. Semistrukturerade individuella intervjuer gav informanternas möjlighet att öppet berätta om sina upplevelser efter påbörjad viktminskning, utan att kunna påverkas av varandra. Kvalitativa intervjuer gav även möjlighet att ställa följdfrågor utifrån informanternas berättelser (15 s.366-7).

3.2 Urval och rekrytering

Inklusionskriterierna var att informanterna skulle vara över 18 år, ha påbörjat sin viktminskning och uppnått en period av framgångsrik viktnedgång. Det var dock inte ett krav att viktminskningen skulle vara beständig. Exklusionskriterier var om informanterna hade en sjukdom eller annan åkomma som var den direkta orsaken till viktnedgången och om viktminskningen berodde på en nyligen genomgången graviditet. De som anmälde intresse efter att deltagarantalet var tillräckligt, tackades för detta men blev exkluderade.

Informanterna rekryterades genom affischering på Umeå universitet, en viktminskningsanläggning och ett företag med flera gym. Affischerna var utformade som en inbjudan till de som ville dela med sig av sina erfarenheter av att kämpa med att gå ner i vikt (Bilaga 1). Inbjudan lades också upp i fyra slutna tipsgrupper på Facebook med deltagare i Umeå med omnejd. I dessa grupper kunde deltagarna annonsera och dela med sig av information. Alla de personer som visade intresse för att delta i studien kom från dessa Facebook-grupper.

Totalt visade 19 personer intresse att delta. Informanterna valdes sedan ut, där de åtta första som hörde av sig och uppfyllde kriterierna fick delta. Två valdes bort då de inte uppfyllde inklusionskriterierna, tre slutade svara efter första kontakten och resterande valdes tills vidare bort. De sistnämnda fick en förfrågan om att bli kontaktade igen vid eventuell öppning av plats i studien. Av de åtta första lämnade två återbud och därför bjöds två in igen.

3.3 Tillvägagångsätt

Intervjuerna baserades på en semistrukturerad frågeguide (Bilaga 2). Följdfrågor ställdes utefter vad informanten berättade. Intervjuerna genomfördes med enbart en av författarna och en informant, då detta kunde antas underlätta för informanterna att öppna sig. Författarna genomförde fyra intervjuer var. En diktafon användes för att spela in intervjuerna. Inledning och avslutning av intervjuerna spelades inte in, då de inte tillförde något till analysen. Intervjuerna ägde rum i grupprum på Umeå stadsbibliotek och Umeå universitet. Det inspelade materialet varierade mellan 23 till 60 minuter per intervju med ett genomsnitt på 40 minuter.

3.4 Analys

Intervjuerna transkriberades ordagrant i ordbehandlingsprogrammet Google document. Alla korta medhåll från författaren transkriberades inte då de inte tillförde något för innehållet. Skratt och pauser skrevs inom parentes. Transkriberingen delades upp jämt mellan författarna och kontrollästes.

Det transkriberade materialet analyserades enligt Graneheim och Lundmans innehållsanalys (14) (Bilaga 3). All transkriberad text användes i analysen och meningsbärande enheter delades in efter liknande innehåll. Enheterna kondenserades och kortades ner. Koder formulerades gemensamt av författarna i fyra av intervjuerna och individuellt i fyra. Koderna skrevs ut och klipptes isär för att sedan grupperas efter innehåll. Detta gjordes även i kalkylprogrammet Google sheets. Subkategorier skapades av koder med liknande innebörd för att sedan tillsammans bilda kategorier (Bilaga 4). De koder som inte svarade på syftet ansågs irrelevanta och är inte presenterade i resultatet. Citat från intervjuerna användes för att styrka resultatet.

Att studien genomfördes av två dietiststudenter med kunskap om övervikt och dess behandling påverkade säkerligen hur studien utformades. En förförståelse kring svårigheterna att bibehålla en viktminskning och motivationens betydelse vid förändring bidrog till syftet med studien. Delar av frågeguiden styrdes av tidigare kunskap kring vilka

strategier som fungerar för en varaktig viktninskning. Förförståelsen hanterades genom att försöka vara öppen för nya erfarenheter trots den tidigare kunskapen inom området.

3.5 Etiska aspekter

Att studera individers erfarenheter av att behöva kämpa med att gå ner i vikt kan upplevas känsligt. Informanternas berättelser behandlades konfidentiellt och innehållet kan därför inte spåras tillbaka till en person. Informanterna var av varierande kön och benämns därför hen i texten. I inledningen av intervjuerna gavs information om att allt deltagande var frivilligt och att intervjun fick avbrytas. Om informanten berättade något den inte ville ha med i slutmaterialet respekterades detta.

4 Resultat

Av de åtta som deltog var en man och resten kvinnor. Informanterna var bosatta i Umeå, var av varierande ålder och hade använt olika metoder för att uppnå viktninskning. Fyra av informanterna hade lyckats bibehålla sin viktninskning medan fyra fortfarande arbetade med att gå ner ytterligare i vikt. Innehållsanalysen resulterade i fyra kategorier; Skapa en väg utifrån sina egna förutsättningar, Omgivningens roll i förändringen, Det är du som måste göra förändringen, och Hantera känslor kopplade till sitt nya jag, med tillhörande subkategorier. Resultatet är presenterat i dessa kategorier.

4.1 Skapa en väg utifrån sina egna förutsättningar

4.1.1 Hinder att ta sig över

Att kombinera sina nya vanor med resten av livet upplevdes av flera informanter som en stor utmaning. När fokus förflyttades till familjeliv, skola eller arbete glömdes eller prioriterades de vanor som byggts upp under arbetet med att gå ner i vikt ofta bort. *“... nu måste jag kontrollera så att jag inte äter så mycket godsaker istället. Men eftersom jag hade fått en ny pojkvän nu också och vi åt ju så här finmiddagar och hade filmkväll en gång i vecka [...] vart det ju massa godsaker ändå ...”* När motivationen sänktes fanns det en tendens att gå tillbaka till sitt gamla mönster och det var lätt att gå upp i vikt igen. Bristen av motivation gjorde att de började tvivla på att ens fortsätta och risken för att överäta upplevdes öka. Att ha alltför många förbud och regler i vardagen ansågs som en svårighet. Hinder som informanterna beskrev var högtider och semester. Under sommarsemestern gick många tillbaka till sina gamla vanor och valde att ta tag i den eventuella viktuppgången efter sommaren. Ett annat hinder som uppgavs var risken att falla för sina laster, vilket framförallt inträffade under stress, när de släppte kontrollen eller behövde bedöva känslor. Det upplevdes som ett hinder att inte kunde äta samma mat som sina vänner utan att gå upp i vikt och några av informanterna trodde inte de skulle kunna bibehålla vikten om inte någon lärde dem vad som var rätt eller fel att äta. Det uppgavs också vara lätt att skapa sina egna hinder, ha bortförklaringar, och ursäkter för att frånga sin diet.

4.1.2 Strategier för att bibehålla den lägre vikten

För att överkomma svårigheterna med att bibehålla viktninskningen hade informanterna flertalet strategier. Informanterna beskrev att det hjälpte viktninskningen och bibehållandet att se på helheten, och att de bestämde sig för att det var en livsstil ökade chanserna att inte falla tillbaka i sina gamla vanor. Majoriteten av informanterna planerade i förväg in viktiga aspekter för vikt bibehållande i sin vardag så som träning, vardagsmotion och hälsosam kosthållning. Strategier för att inte äta för mycket och för att hantera sitt sötsug behövdes. Informanterna upplevde att det var okej att unna sig ibland, då det blev lättare att följa den nya kosthållningen om den inte var för strikt. Däremot upplevdes det som viktigt att tänka

efter varför de åt och att inte ta för givet att de skulle äta i alla situationer.

För att hantera kosten i sociala sammanhang beskrev informanterna hur de kunde ta med sig egen mat eller kompromissa med den mat som fanns tillgänglig. Informanterna menade att om de kunde få deras omgivning att förstå hur viktig kosten var för dem så underlättades deras situation mycket. När det hade mötts av negativitet från omgivningen kring deras viktnedgång eller kostval hanterades detta genom att ta en diskussion med personen eller att försöka se kommentarerna som konstruktiv kritik. Några valde att inte prata med andra om sin viktnedgång alls då de hade upplevt att responsen aldrig blev som de ville, eller att de gjorde en överenskommelse med sina vänner att inte kommentera varandras kostval. Andra informanter upplevde att de motiverades att hålla sin nya livsstil genom att ses som en förebild. De delade därför med sig av sin nya kunskap om kosthållning och hälsosam livsstil som en strategi för att behålla motivationen.

Flera informanter uppgav att de satte upp nya utmaningar för sig själva för att de upplevde att de motiverades av resultatet, främst i form av fysiska prestationer. För att hitta tillbaka ur motivationslösa perioder användes strategier som att titta tillbaka på foton för att se vad man åstadkommit och att tillåta sig att inse att det var bättre att göra lite än ingenting alls. Andra strategier var att vara självkritisk mot sin kropp eller att tvinga sig att träna tills motivationen kom tillbaka. Informanterna hade kortsiktiga strategier för att hantera om de frångått sin diet och ökat i vikt, som att utesluta middag eller att lägga om sin kost i några dagar som en snabb åtgärd.

4.1.3 Att mäta sin framgång

Informanterna beskrev att de hade olika mätmetoder för att hålla koll på hur kroppen förändrades under viktminskningen, och flera fortsatte med dessa mätningar även i bibehållandet av vikten om än mer sporadiskt. Mätmetoder som användes var vägning, mätning med måttband, se synlig förändring i spegeln och att känna förändringen på hur väl kläderna passade. Det framkom att det var bra att ha mer än en mätmetod då resultaten kan visa sig på olika sätt. En informant förde mer noggrann statistik för att lätt kunna se förändring. *“... så jag skriver upp hur mycket jag äter så jag vet i kaloriintag och hur mycket jag tränar och allting, så jag för typ statistik [...] om jag går upp i vikt är det jättelätt att motverka.”* Flera av informanterna hade ett viktintervall istället för en fast målvikt efter att de nått sitt viktminskningsmål, då de hade accepterat att vikten pendlar upp och ner i olika perioder.

4.1.4 Förbättringar av viktnedgång motiverar att fortsätta

Efter viktnedgång upplevde informanterna många nya positiva förändringar, som att de hade blivit aktivare, gladare och fått mer energi. *“Jag har blivit piggare och vill hitta på, jag kan inte ligga stilla. Sen också, studieresultaten har blivit bättre, [...] man kan tänka klarare och allt blir så mycket roligare.”* Flera upplevde att de fått ökad kunskap om näringslära och om hur kroppen fungerar under viktnedgången. Förutom att orka vara aktiv så sågs träningen även mer som ett nöje istället för ett redskap till att bibehålla vikten. Att våga ta sig an utmaningar som man inte tidigare vågat uppgavs också som en positiv följd. Att informanterna hade upplevt positiva förändringar efter viktnedgång gjorde att synen på framtiden var ljus även om de hade en insikt av att bibehållandet av vikten var ett livsstidsjobb. De informanter som inte var klara med viktminskningen hoppades att då viktminskningen var klar skulle de kunna vara mer spontana och släppa på kontrollen kring kost, vikt och träning.

4.2 Omgivningens roll i förändringen

4.2.1 Betydelsen av de som står dig närmast

Att dela erfarenheterna av att gå ner i vikt med någon närstående som också gick igenom samma sak beskrev informanterna som värdefullt. *“Så att det var ju som en enormt spännande resa att kunna göra tillsammans också att man kan sporra varandra. Ja men att man ah tog hänsyn till varandra och att bägge åt samma typ av kost då...”* Det var svårare att få motivation av närstående som inte delade samma erfarenhet. Det upplevdes av informanterna att stöd på hemmaplan var viktigt, så väl vid motgång som i vardagen med matinköp och träning. Informanterna upplevde att de inte skulle ha lyckats, eller ha haft lika stor framgång utan stödet. Majoriteten av informanterna hade växt upp med föräldrar som ständigt kämpat med sin vikt och beskrev att detta antagligen hade påverkat deras egen syn på kroppen. De menade också att matvanor från deras uppväxt följt med in i vuxenlivet.

4.2.2 Relationen mellan föräldrarollen och kroppsvikten

Barnen var en stor motivationskälla för de informanter som var föräldrar, och de ville orka leka med sina barn och vara en så bra förebild de kunde. Dessa informanter beskrev att de ville att hälsosamma kostval skulle ses som en naturlig del i barnens vardag och de valde därför att inte göra en stor sak av kostvalen. Informanterna beskrev en rädsla att överföra viktfokus till sina barn, och många hade gjort ett medvetet val att inte prata om vikt och viktminskning inför barnen. *“Tycker allmänt att det är sånt viktfokus överallt. Det är väl bra att inte ha för mycket hemma, mycket på grund av barnen. Jag vill inte sätta griller i huvudet på dom.”* Andra valde att hitta förklaringar kring sina kostval som barnen kunde förstå utan att bli negativt påverkade av viktprat.

4.2.3 Stöd och hjälp utanför familjen

Att ha stöd i sin omgivning var något informanterna ansåg viktigt, både positiv uppmärksamhet på förändringen och uppmuntran vid motgång. Stöd i förändringsarbetet var något informanterna ville ha. Att ta professionell hjälp av viktminkningsprogram eller personlig tränare ansågs av informanterna ge mycket stöd och kunskap för att lyckas bibehålla den lägre vikten. *“Det jag kan se ibland det är ju det här att man far dit, man väger sig, man mäter sig, man kan prata med nån som är mer engagerad. Än att man gör någonting själv sådär. Man får lite mer stöd på ett annat sätt.”* Flera informanter använde sig av sociala medier för att hitta information om dieter och tog hjälp av appar för att få tips på vad som var bra att äta. Det upplevdes svårt att ta till sig hjälp av någon som inte själv varit överviktig.

4.2.4 Omgivningens bemötande

När informanterna hade berättat att de skulle gå ner i vikt, upplevde de att personer i omgivningen var osäkra utifrån de skulle ta illa upp om de höll med. De hade mött kommentarer om att de inte alls behövde gå ner i vikt trots att de var kraftigt överviktiga och mycket väl visste om det. Informanterna hade mött mycket negativ kritik och ifrågasättanden när det gällde deras viktnedgång och kostval. *“... man ska va beredd tror jag på att man blir ifrågasatt väldigt ofta och väldigt mycket och att personer runt en inte alltid stöttar en och att de personer man tror ska stötta en inte alltid kommer att göra det.”* Då omgivningen tvivlade på informanternas förmåga att bibehålla den lägre vikten blev informanterna mer motiverade att motbevisa dem. De upplevde att omgivningen tyckte det var okej att kritisera deras kostval medan de själva inte fick kritisera de andras val, vilket beskrevs som mycket irriterande och sårande. Informanterna ansåg att omgivningen behövde vänja sig vid att de nu valt att äta på ett visst sätt. Informanterna upplevde även att när de avstod från fikabröd och alkohol kunde omgivningen uppfatta detta som kränkande mot sin egen kosthållning. Några informanter hade gått ner mycket i vikt och blev då ifrågasatta om deras viktminskning

var sund. En förklaring till detta ansågs vara att statusen i kompisgänget rubbades då någon blev smalare än någon annan.

4.3 Det är du som måste göra förändringen

4.3.1 Motivation inifrån sig själv

Oavsett vad informanterna hade för strategier och förutsättningar för att bibehålla sin vikt var majoriteten överens om att motivationen till stor del måste komma från dem själva. De ville känna att de gjort viktnedgången för sin egen skull och för att må bra med hur de såg på sig själva. De var tvungna att själva inse att de inte ville gå tillbaka till sin gamla livsstil. De informanter som beskrev att de hade mycket stöd ifrån andra människor upplevde att trots stödet var det i slutändan den egna viljan som avgjorde ifall de skulle göra förändringen, och de ville inte förlita sig för mycket på andra. *“Men jag tror inte att i det här läget att, var inte det stödet det viktigaste utan det här läget var att jag själv tog beslutet. För stödet har ju alltid funnits men jag har ju aldrig själv tagit det där steget över att nu ska jag göra det.”* En informant beskrev också hur motivationen i början hade kommit utifrån i form av mutor, men viktnedgången blev då inte varaktig. Hen menade att för att bibehålla vikten var det nödvändigt att motivationen kom inifrån hen själv. Informanterna upplevde att de ville bevisa för sig själva att de kunde förändra sina vanor och motiverades av att känna en ökad tilltro till sig själva då viktnedgången var gjord eller då de lyckats bibehålla sin vikt.

4.3.2 Förändring för välmående

Att ha en god hälsa utan fysiska begränsningar både nu och senare i livet upplevdes som en viktig anledning till att hålla en lägre vikt. Några av informanterna hade sjukdomstillstånd som förbättrades av en välskött kost eller av en lägre vikt, vilket uppgavs som en stor motivation till att hålla fast vid sina nya vanor.

4.4 Hantera känslor kopplade till sitt nya jag

4.4.1 Att vilja se bra ut för sig själv och andra

Utseendet var viktigt för informanterna och många hade påbörjat sin viktnedgång med känslan av att det var mer attraktivt att vara smalare, och att de skulle få bättre självkänsla om de såg bättre ut. Det ansågs också vara lättare att hitta kläder som passade om man var smalare och att kläderna då satt bättre. Några av informanterna motiverades av viljan att se bra ut men också rädslan att vara ful inför andra, så som ny pojkvän eller kompisgänget. Medan andra inte alls brydde sig om vad omgivningen tyckte eller tänkte om deras utseende. Informanterna menade att det också fanns en risk att bli för självkritisk i sin jakt efter att följa samhällsidealet att vara smal.

4.4.2 Förändrad identitet

Trots nya vanor som ofta innebar ett nytt levnadssätt varierade informanternas uppfattning huruvida personligheten förändrats eller inte. Vissa informanter menade att de identifierades av sin nya livsstil medan andra enbart såg det som ett nytt fokus i livet. Hur identiteten förändrades påverkades av hur de upplevde att andra såg på dem, och de ville ge en förbättrad bild av sig själva som mer aktiva, och att de var förmögna att själva ta tag i sin övervikt.

4.4.3 Nytt förhållningssätt till vikt och kropp

Majoriteten av informanterna upplevde att förhållningssättet gentemot sin vikt och kropp förändrades i och med att de började jobba med sin vikt. Medvetenheten om att kroppen

förändras vid träning ökade, och det kändes mer okej att gå upp lite i vikt om det var i form av ökad muskelmassa, men det fanns en ambivalens kring detta. Några informanter uppgav att de med ökad ålder hade blivit mer tillåtande mot sig själva då de var medvetna om att kroppen förändras, och att det med ökad ålder blir svårare att gå ner i vikt. Majoriteten av informanterna ansåg att de hade fått en bättre och friskare syn på kroppen, men några hade fortfarande mycket känslor kring vikten att jobba med, och ville ha ett mer avslappnat förhållningssätt.

4.4.4 Undvika känslan av misslyckande

Alla informanter beskrev att de skulle vara jobbigt om de gick upp i vikt efter sin viktnedgång, och reagerade med olika strategier för att hantera känslan och åter gå ner igen. Vid tidigare försök att gå ner i vikt gav många upp när det stötte på motgång, och det upplevdes som jobbigt att behöva börja om flera gånger. Flera av informanterna var rädda för att bli överviktiga igen och de var också medvetna om att det är lätt att gå upp i vikt. *“... lite nervös fortfarande måste jag säga för man har alltid det här i bakhuvudet litegrann liksom att all, det är så lätt å gå upp igen.”*

4.4.5 När viktnedgången blir tvång

En informant var rädd att bli för smal och hade därför en undre viktgräns som skydd. Andra beskrev hur de hade fastnat i tvångsmässighet kring viktnedgången och framförallt siffrorna på vågen. Även i kosten kunde tvångsmässigt beteende uppstå när det kom till förbud och kontroll. *“Och så blir det ju det här lite mer tvångsmässiga men jag får inte äta någonting det är förbjudet och så blir det att man amen nu ska jag ta en dag när jag får äta precis vad jag vill och då vråltrycker man i stället och mår skitdåligt över det...”*

4.4.6 Lycka sitter inte i kroppsvikten

Några av informanterna hade efter viktnedgång fått känslan av att de inte var lika nöjda med sina kroppar som tidigare. Vid den högre vikten var de inte lika medvetna om sin vikt och reflekterade inte så mycket över den. Efter viktnedgången visste de vad de kunde åstadkomma och hade större krav på sig själva. Andra informanter uppgav att de inte trivdes bra i kroppen om de inte gick ner i vikt, eller om de åt en sämre kost. Självkänslan var sammankopplad med utseendet och det kändes som att det var lättare att ta tag i det yttre än att jobba med sitt inre. En insikt som växt fram under deras viktresor, var att man inte blir lyckligare av att vara smal. Denna insikt gjorde det lättare att slappna av kring vikten och att de blev mer accepterande mot sig själv.

5 Diskussion

5.1 Metoddiskussion

Genom att använda kvalitativ metod var det lättare att undersöka vad informanterna upplevde relevant och viktigt, jämfört med en kvantitativ metod (15 s.413). En semistrukturerad intervjuguide gav följsamhet åt intervjun och möjlighet att följa upp det som informanten ansåg viktigt. Att alla informanter fått samma huvudfrågor ökade pålitligheten. Det som framkom från den ursprungliga frågeguiden kändes relevant och därför reviderades den inte. En svaghet med frågeguiden var att en fråga fick omformuleras flera gånger under intervjuerna då informanterna inte förstod vad som eftersöktes. Frågan löd om de hade några mentala strategier för bibehållandet av den lägre vikten. Detta hade kunnat undvikas genom att hitta en annan ingångspunkt till området. Intervjuerna genomfördes med enbart en av författarna då detta antogs ge en tryggare miljö för informanten att öppna upp sig i. Om båda författarna hade närvarat hade det kunnat skapa en negativ maktbalans. Alla intervjuer hölls i en neutral och avskild miljö. Informanterna fick två valmöjligheter om var intervjun

skulle hållas, vilket kunde leda till att de kände sig mer bekväma och trygga i situationen. De åtta intervjuerna gav inte mättnad då det framkom nya perspektiv på bibehållandet av vikten i alla intervjuer. Mättnad eftersträvas i kvalitativ forskning, men på grund av tidsbegränsning fanns det inte möjlighet för fler intervjuer (15 s.395).

För att rekrytera informanter användes affischer med en inbjudan att delta, dessa sattes upp på ställen där det upplevdes som störst chans att få respons. Till en början var tanken att gym och viktminskningsanläggningar skulle ge störst möjlighet att rekrytera informanter men responsen därifrån uteblev. Att lägga ut en inbjudan i tipsgrupper på Facebook med medlemmar från Umeå med omnejd gav stor respons, och alla informanter i studien rekryterades därifrån. Att informanterna var i olika stadier i sin förändringsprocess kan ses som en styrka då det gav en bredare bild av problematiken kring att jobba med sin vikt, vilket ökar trovärdigheten. Motivationen från inledningsfasen var inte det som skulle undersökas, och därför valdes informanter som arbetat med sin vikt under en längre period. Detta för att resultatet skulle svara bättre på syftet.

Informanterna som deltog i studien var en man och sju kvinnor, då urvalet utgjordes av de som först visade intresse. Att bara en man deltog kan ses som en svaghet då det inte går att räkna med att en man kan representera männen i samhället och att det inte heller går att använda resultatet som representativt för kvinnor vilket gör att trovärdighet minskar. För att öka trovärdigheten hade rekryteringen kunnat begränsas till deltagare av samma kön och då blivit mer representativt för män alternativt kvinnor.

För att säkerställa att det transkriberade materialet var korrekt, lyssnade båda författarna igenom ljudfilerna från intervjuerna och jämförde dem med transkriberingen. Meningsbärande enheter plockades först ut individuellt av författarna i den första intervjun för att sedan jämföras gemensamt. Detta för att upptäcka olikheter i arbetssätt och göra analysen mer trovärdig. I resterande intervjuer plockades meningsbärande enheter ut och kondenserades individuellt. Koderna formulerades gemensamt av författarna i hälften av intervjuerna för att gemensamt tolka det som sagts, och inte läsa in för mycket. Den andra halvan kodades individuellt då tiden inte räckte till. Hade alla koder formulerats gemensamt hade trovärdigheten ökat. Subkategorier och kategorier skapades däremot gemensamt. Koder som inte svarade på syftet plockades bort tidigt i analysen. Under analysens gång togs flera koder bort då det upptäcktes att de inte heller svarade på syftet. Analysen hade underlättats om fler koder plockats bort från början. Att båda författarna är nybörjare på kvalitativ analys kan vara en svaghet för studien, men att det är två författare gör att processen har diskuterats och det ökar trovärdigheten.

Även om den här studien riktade in sig på viktminskningsproblematik skulle den till viss del kunna överföras på andra grupper som vill genomgå en förändring i livet. För grupper som vill göra en beteendeförändring exempelvis att sluta röka eller minska sin alkoholkonsumtion kan det vara viktigt att hitta varifrån de får sin motivation till att göra förändringen.

5.2 Resultatdiskussion

Denna studie visade att det som bidrar till motivation och ökar chanserna att bibehålla en lägre vikt efter självvald viktnedgång var att utarbeta en plan efter sina egna förutsättningar, känna stöd från personer i omgivningen, hitta motivation inifrån sig själv och kunna hantera nya känslor till sig själv. Det informanterna framförallt motiverades av var att de ville ha en god hälsa, vara en bra förälder och orka vara aktiv i sin vardag. Till en början hade motivationen för viktminskning ofta kommit från en önskan om att ha ett attraktivt utseende. I enlighet med Deci och Ryans teori kring motivation kan ett sätt att tolka resultatet i denna studie vara, att när motivationen övergick från att vara övervägande kontrollerad till mer autonom ökade informanternas chanser att bibehålla vikten (12).

Informanterna använde sig av många strategier för att bibehålla den lägre vikten efter vikttnedgången och för att hantera de hinder som uppkom i vardagen. I överensstämmelse med tidigare studier leder flera av dessa strategier till att öka förutsättningarna för bibehållande av vikten (3-4, 7). En alternativ förklaring till att tydliga strategier hjälper bibehållandet av vikten går att koppla ihop med att informanterna kände en ökad motivation då tilltron till sin egen förmåga ökade. Att de lärde sig hur de skulle hantera hinder och svårigheter i vardagen med hjälp av strategier kan bidra till denna ökade tilltro till sin förmåga att bibehålla en lägre vikt efter vikttnedgång. Detta resonemang styrks av tidigare studier som sett att personer som lyckats gå ner i vikt fick en helt annan positiv attityd kring vad de klarade av och i och med det en ökad tilltro till sig själva (16-17). De vågade även prova nya saker som de inte vågat tidigare dels i samband med vikt bibehållande men även i andra delar av livet (16). Den här studien visade att flera av informanterna utmanade sig själva för att motivera sig att bibehålla vikten. En möjlig förklaring till det kan vara att man efter vikttnedgången saknade motivationen man tidigare fått från resultaten på vågen eller av måttbandet. Efter att viktminskningen var uppnådd behövde man hitta nya utmaningar att motiveras ifrån. Tanken om att önskvärt resultat ökar motivationen överensstämmer med en tidigare studie som jämfört personer som lyckats hålla en lägre vikt efter vikttnedgång med de som inte lyckats (3). Studien kom fram till att personer som lyckats bibehålla en lägre vikt motiverades genom att följa och observera sin viktförändring. De var även noga med att hålla koll på kost och fysisk aktivitet genom att föra matdagbok och använda stegräknare. Även informanterna i den aktuella studien använde sig av statistik för att följa sin vikt.

Informanterna i denna studie var överens om att stödet de fått var en viktig del i förändringen och vissa uttryckte att de inte hade klarat sig utan det. En studie beskrev en teori om att stöd ger olika typer av motivation, och leder då till olika beteenden (18). Om typen av stöd var autonomt, fanns mer plats för självbestämmande och detta gav mer hälsosamma beteenden så som goda val av livsmedel och ökad fysisk aktivitet, jämfört med om stödet var mer kontrollerat, vilket pressade fram beteendeförändringarna. I denna studie kan man tyda att stödet var både kontrollerat och autonomt. En informant berättade att hen blev erbjuden pengar för att gå ner i vikt, men att vikttnedgången inte blev varaktig. Informanten menade att motivationen var tvungen att komma från hen själv för att lyckas och att den inte hade gjort det när hen tog emot pengarna.

En studie beskriver hur kvinnor upplever att deras personlighet förändrats då de gått ner i vikt och lyckats hålla den lägre vikten (16). Kvinnorna beskrev hur de gick från att ha varit begränsade i sin kosthållning och i sociala sammanhang till att bli en mer liberal person som var flexibel i kosten och kunde ta för sig bland andra. Informanterna i den här studien beskriver att de upplevde att de bytt fokus från viktminskningen till att ha ett mer avslappnat förhållande till kost och träning efter vikttnedgången likt den beskrivna studien. Informanterna beskrev dock att de hade blivit mer kritiska till sina kroppar och vikten efter att de börjat jobba med vikten, då de visste hur smala de kunde bli. I studien om kvinnor som förändrat personligheten beskrevs det att de efter vikttnedgång blev mindre utseendecentrerade (16). Att vilja se bra ut inför andra kan ses som kontrollerad motivation och skulle då leda till sämre chanser att lyckas med bibehållandet (13). Det som kvinnorna i den aktuella studien ofta beskrev som att se bra ut liknar de normer som finns i dagens samhälle. För vissa av informanterna var det en stor drivkraft att passa in i samhällsidealet. Studier har visat att ytlighet och att gå ner i vikt för sitt utseende leder till ökade chanser att bibehålla vikten då man var mer uppmärksam på om kroppsvikten förändrades (4, 7). Men samtidigt leder samhällsnormerna till att de som inte lyckas gå ner i vikt känner sig misslyckade och känner avsmak för sin egen kropp. En studie visade att personer som gått ner i vikt men sedan gått upp igen sammankopplade sin övervikt med att de var fula (7). Avsmaken mot den egna kroppen var större hos personer som inte lyckats behålla sin viktminskning jämfört med personer som hade behållit den lägre vikten.

Informanterna i den här studien upplevde många positiva förändringar i livet efter att

viktnedgången var klar, och det kan vara en motivationskälla i sig att vilja bibehålla de fördelar som byggts upp (16). Det fanns också en rädsla för att bli överviktig igen vilket motiverade till att behålla sina nya vanor. Rädslan för att gå upp i vikt igen var en stor motivation samtidigt som den också kunde leda till ett ohälsosamt förhållningssätt till vikten och en känsla av tvång kring viktnedgången. I enlighet med Thøgersen-Ntoumani och kollegor kan ett tvångsmässigt beteende leda till kortsiktiga strategier som att hoppa över måltider eller att fasta i kortare perioder (19).

Att hitta balans ökade förutsättningarna för att bibehålla en viktnedgång enligt informanterna i denna studie. För att hitta balans har det visats att en mer flexibel kontroll av sin kost är att föredra framför strikt begränsad kost vid viktbehållande (4, 6). Informanterna i denna studie ville kunna vara mer flexibla och minska sin kontroll när de nått sin målvikt då det inte ville vara kontrollerande mot sig själva resten av livet. Ändå beskriver informanterna att det var ett livstidsjobb att behålla den lägre vikten och att de alltid måste vara vaksamma på sin vikt. Detta såg flera studier hos de som lyckats bibehålla den lägre vikten, att de alltid var vaksamma på sin vikt och sitt ätmönster (3-4, 11).

En studie undersökte skillnader mellan överviktiga män och kvinnors upplevelser kring deras vikt och viktnedgång (20). De kom fram till att kvinnor var mer medvetna om sin övervikt även då den var liten, medan män inte uppfattade sin övervikt förrän den närmade sig fetma. Trots att majoriteten av informanterna i den aktuella studien var kvinnor beskrev de flesta av informanterna att de inte fokuserat på sin kroppsform innan de påbörjat viktminskningen. En annan studie såg en skillnad på typen av motivation hos män och kvinnor då kvinnor hade en större benägenhet att ha autonom motivation än män (21). I motsats till dessa tidigare resultat kunde denna studie inte se någon skillnad i män och kvinnors förhållningssätt till deras kroppsvikt och viktnedgång. För kvinnor är det ingen nyhet att det finns normer för hur deras kropp ska se ut för att bäst passa in i samhället. På senare år har det även blivit en ökad press på män att följa idealen som byggs upp av samhället. Då det endast fanns en man i den här studien var det svårt att se en skillnad mellan könen.

Andelen personer med övervikt och fetma i Sverige stiger och medför ökade samhällskostnader. Att lyckas stoppa denna ökning är av stort ekonomiskt värde och kräver en så effektiv behandling som möjligt. Förhoppningarna är att denna studie ska kunna ge en ökad bild av motivationens roll i viktbehandling. Att det kan vara en viktig del i en individanpassad behandling att veta var patienten får sin motivation ifrån. Även om dietistens expertis i första hand ligger kring kostbehandling kan det vara av fördel att ha ett helhetstänk för att lättare nå fram till patienten med sina kostråd.

6 Slutsats

Den här studien visade att det finns flera faktorer som bidrar till motivation och påverkar förutsättningar att bibehålla en lägre vikt, och att dessa kom från olika håll i informanternas liv. En viktig faktor som lyfts var att det är viktigt att utgå från sig själv, både när det gäller förutsättningar för bibehållande av en ny lägre vikt men även där det gäller att hitta motivation och hantera känslor kopplade till sitt nya jag. Även stöd från personer i omgivningen framhålls som viktigt. Det går att spekulera kring om det är vilken typ av motivation som avgör hur stor chansen är att bibehålla vikten på lång sikt. Informanterna i denna studie ansåg att det var viktigt att motivationen kom inifrån dem själva. Det kan därför vara av värde att i viktbehandling hjälpa patienten att ta till sig motivationen som sin egen istället för att endast ge information om hälsofördelar.

7 Författarnas bidrag

Författarna har gemensamt formulerat inbjudan och frågeguide till intervjuerna. Fyra intervjuer genomfördes vardera och transkriberingen delades upp jämt. Båda författarna var lika delaktiga i analysen och utarbetandet av uppsatsens alla delar.

8 Tack

Ett stort tack till informanterna som har delat med sig av sin tid och sina erfarenheter.

9 Referenser

1. Folkhälsomyndigheten [Internet]. Fler har fetma och övervikt [uppdaterad 2014-02-25; citerad 2016-08-31]. Tillgänglig från: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/nyheter-och-press/nyhetsarkiv/2014/februari/ fler-har-fetma-och-overvikt/>
2. Hession M, Rolland C, Kulkarni U, Wise A, Broom J. Systematic review of randomized controlled trials of low-carbohydrate vs. low-fat/low-calorie diets in the management of obesity and its comorbidities. *Obes Rev*. 2009;10:36-50. doi: 10.1111/j.1467-789X.2008.00518.x.
3. Chambers JA, Swanson V. Stories of weight management: factors associated with successful and unsuccessful weight maintenance. *Br J Health Psychol*. 2012;17:223-43. doi: 10.1111/j.2044-8287.2011.02030.x.
4. Elfhag K, Rössner S. Who succeeds in maintaining weight loss? a conceptual review of factors associated with weight loss maintenance and weight regain. *Obes Rev*. 2005;6:67-85.
5. Nurkkala M, Kaikkonen K, Vanhala ML, Karhunen L, Keränen AM, Korpelainen R. Lifestyle intervention has a beneficial effect on eating behavior and long-term weight loss in obese adults. *Eat Behav*. 2015;18:179-85. doi: 10.1016/j.eatbeh.2015.05.009.
6. Westenhoefer J. The therapeutic challenge: behavioral changes for long-term weight maintenance. *Int J Obes Relat Metab Disord*. 2001;25:85-8. doi 10.1038/sj.ijo.0801706.
7. Reilly A, Mawn B, Susta D, Staines A, Browne S, Sweeney MR. Lessons learned about primary weight maintenance and secondary weight maintenance: results from a qualitative study. *BMC Public Health*. 2015;15:580. doi: 10.1186/s12889-015-1930-z.
8. McKee H, Ntoumanis N, Smith B. Weight maintenance: self-regulatory factors underpinning success and failure. *Psychol Health*. 2013;28:1207-23. doi: 10.1080/08870446.2013.799162.
9. Cooper Z, Fairburn CG. A new cognitive behavioural approach to the treatment of obesity. *Behav Res Ther*. 2001;39:499-511. doi.org/10.1016/S0005-7967(00)00065-6.
10. Reyes NR, Oliver TL, Klotz AA, Lagrotte CA, Vander Veur SS, Virus A et al. Similarities and differences between weight loss maintainers and regainers: a qualitative analysis. *J Acad Nutr Diet*. 2012;112:499-505. doi: 10.1016/j.jand.2011.11.01.
11. Byrne S, Cooper Z, Fairburn C. Weight maintenance and relapse in obesity: a qualitative study. *Int J Obes Relat Metab Disord*. 2003;27:955-62 doi:10.1038/sj.ijo.0802305.
12. Deci EL, Ryan RM. Self-determination theory: a macrotheory of human motivation, development, and health. *Can Psychol*. 2008;49:182–185 DOI: 10.1037/a0012801.
13. Williams GC, Grow VM, Freedman ZR, Ryan RM, Deci EL. Motivational predictors of weight loss and weight-loss maintenance. *J Pers Soc Psychol*. 1996;70:115-26.
14. Graneheim UH, Lundman B. Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Educ Today*. 2004;24:105-12. doi:10.1016/j.nedt.2003.10.001.
15. Bryman A. Samhällsvetenskapliga metoder. 2 uppl. Stockholm: Liber, 2014.
16. Epiphaniou E, Ogden J. Successful weight loss maintenance and a shift in identity: from restriction to a new liberated self. *J Health Psychol*. 2010;15:887-96. doi: 10.1177/1359105309358115.
17. Latner JD, McLeod G, O'Brien KS, Johnston L. The role of self-efficacy, coping, and lapses in weight maintenance. *Eat Weight Disord*. 2013;18:359-66. doi: 10.1007/s40519-013-0068-1.
18. Ng JY, Ntoumanis N, Thøgersen-Ntoumani C. Autonomy support and control in weight management: what important others do and say matters. *Br J Health Psychol*. 2014;19:540-52. doi: 10.1111/bjhp.12054.
19. Thøgersen-Ntoumani C, Ntoumanis N, Nikitaras N. Unhealthy weight control behaviours in adolescent girls: a process model based on self-determination theory. *Psychol Health*. 2010;25:535-50. doi: 10.1080/08870440902783628.

20. Tsai SA, Lv N, Xiao L, Ma J. Gender differences in weight-related attitudes and behaviors among overweight and obese adults in the United states. *Am J Mens Health*. 2016;10:389-98. doi: 10.1177/1557988314567223.
21. Hartmann C, Dohle S, Siegrist M. A self-determination theory approach to adults' healthy body weight motivation: a longitudinal study focussing on food choices and recreational physical activity. *Psychol Health*. 2015;30:924-48. doi: 10.1080/08870446.2015.1006223.

Du som kämpar med att gå ner i vikt!

Vi vill undersöka vad som motiverar till att bibehålla en livsstilsförändring och fortsatt viktnedgång.

Du som arbetar med din vikt, har lyckats eller försökt gå ner i vikt är den vi söker.

Vi vill intervjua dig, dina erfarenheter är viktiga. Vad motiverar dig att kämpa vidare?

Har du upplevt motgångar?

Din berättelse kommer i det färdiga arbetet inte kunna spåras tillbaka till dig utan kommer behandlas konfidentiellt.

Vi som söker dig är två dietiststudenter vid Umeå Universitet som skriver vårt examensarbete.

Ta kontakt med oss, ring sms:a eller maila, dina erfarenheter är viktiga!

Hoppas vi hörs!

Hälsningar My Hallberg och Beatrice Bremsjö

Frågeguide

Vikthistoria - Hur kommer det sig att du kände att du behövde göra något åt din vikt?

- Känsla
- Viktminskningsperiod - tid
- Viktminskningsmetod
- Bibehållande
- Antal försök
- Motivation till viktminskningen

Viktmätning - Hur håller du koll på din vikt eller på hur din kropp förändras?

- Metod: våg klädstorlek, spegel etc
 - Känslor kring viktförändring
- Triggerpunkter till åtgärd
- Brukar du väga dig?

Bibehållande - Hur gör du för att inte gå upp i vikt igen? (Mentala och fysiska metoder)

- Copingstrategier/åtgärder
 - Varför använder du dessa och inte andra?
 - Har du valt bort något (som inte funkat)?
- Viktkontroll
 - Fysisk aktivitet
 - Diet/restriktion

Syn på viktminskning - Hur ser du på framtiden när det kommer till din kroppsvikt? - Hur ser du på livet när du är klar med förändringen?

- Projekt/diet eller livsstil
- Förändring i vikt
 - Hur ser du på viktökning/minskning i olika perioder i livet/ året?
- Klar med förändring
- Målvikt
 - Har din målvikt alltid sett likadan ut?
- Identitet
- Diet/livsstil/fysisk aktivitet

Stöd - Vilka reaktioner har du mött från andra när du säger att du ska gå ner i vikt? Hur påverkade det dig?

- Familj Vård
 - Har du tagit hjälp av vården? Hur var den?
 - Annat

Motivation - Hur har du upplevt motivationen under din förändring?

- Är det något du tänker på i vardagen?
- Hur upplever du perioder då motivationen tryter? (Om personen upplevt detta)
- Förändring över tid

Utdrag ur innehållsanalysen

Meningsbärandeenhet	Kondenserad meningsbärande-enhet	Koder
<p>Och när jag har nått det där aa då ska jag vara nöjd och kanske gå ner mer eller bara veta att nu trivs jag. jag kanske inte väger 55 men jag har hittat en vikt där jag bra och känner att allting funkar, jag orkar. Så det är mycket mentalt. Asså en själv framför allt och acceptera att man måste ändra inte bara på kost, utan det är träning, och det är... asså visst man ska få in familj, men det går om man vill.</p>	<p>Och när jag har nått det ska jag kanske gå ner mer eller vara nöjd bara och veta att jag trivs. Jag kanske inte väger 55 men jag har hittat en vikt där jag känner att allting funkar, jag orkar. å det är mycket mentalt. Acceptera att man inte bara ska ändra på kost utan det är träning, man ska få in familj.</p>	<p>Har nu hittat en vikt där jag orka och det funkar, mycket mentalt.</p> <p>Accepterat att jag inte behöver väga lite bara jag trivs.</p> <p>Det är inte bara att ändra kosten, man ska träna och få in familj också.</p>
<p>Och sen det att i slutet av den strikta LCHF-perioden börja asså ja försöka gymträna lite tyngre, så jag har ju säkert lagt på mig kanske fyra fem kilo som ändå är muskler. Men ställer jag mig på vågen så väger jag nog fyra fem kilo mer än när jag vägde som minst. Och då, och då måste man ändå försöka tänka att det inte är bara att jag har gått upp i vikt så utan det är ju någonting annat också.</p>	<p>I slutet på den strikta LCHF-perioden började jag försöka träna lite hårdare styrketräning, så jag har säkert lagt på mig 4-5 kg muskler. Så ställer jag mig på vågen väger jag 4-5 kg mer än när jag vägde som minst. Då måste man försöka tänka att jag inte bara har gått upp i vikt utan det är något annat också.</p>	<p>Känsla av att det är mer okej att gå upp i muskelvikt.</p> <p>Ambivalent känsla kring viktuppgång i och med träning.</p>
<p>Jag har blivit piggare och vill hitta på, jag kan inte ligga stilla. Sen också, studieresultaten har blivit bättre, ehmm. Innan har jag ju. Jag har haft svårt att koncentrera mig. Nu är jag superfokuserad, jag har fått typ omtentor på alla tentor jag gjort innan, och sen nu i vår så har jag fått godkänt på alla tentor jag gjort, så det är ju också såhär det är ju jättebra att man ändå äter bra. Just för studieresultaten och man kan tänka klarare och allt blir så mycket roligare.</p>	<p>Jag har blivit piggare. Studieresultaten har blivit bättre. Innan har jag haft svårt att koncentrera mig, nu är jag superfokusera. Just för studieresultaten kan man tänka klarare och allt blir så mycket roligare.</p>	<p>Blivit piggare, vill hitta på saker</p> <p>Förbättrade skolresultat och är mer fokuserad vid bättre mat</p> <p>Tänka klarare med bra mat blir roligare</p>

Kategorier med subkategorier

Kategori	Skapa en väg utifrån sina egna förutsättningar	Omgivningens roll i förändringen	Det är du som måste göra förändringen	Hantera känslor kopplade till sitt nya jag
Subkategori	<p>Hinder att ta sig över</p> <p>Strategier för att bibehålla den lägre vikten</p> <p>Att mäta sin framgång</p> <p>Förbättringar av viktnedgång motiverar att fortsätta</p>	<p>Betydelsen av de som står dig närmast</p> <p>Relationen mellan föräldrarollen och kroppsvikten</p> <p>Stöd och hjälp utanför familjen</p> <p>Omgivningens bemötande</p>	<p>Motivation inifrån sig själv</p> <p>Förändring för välmående</p>	<p>Att vilja se bra ut för sig själv och andra</p> <p>Förändrad identitet</p> <p>Nytt förhållningssätt till vikt och kropp</p> <p>Undvika känslan av misslyckande</p> <p>När viktnedgången blir tvång</p> <p>Lycka sitter inte i kroppsvikten</p>