

# Narrativ gruppecoaching

En hermeneutisk-fænomenologisk undersøgelse af unge eliteudøveres oplevelse et halvt år efter interventionen

**Kandidatspeciale** ved Institut for Idræt, Københavns Universitet

**Forfatter:** Andreas Rytsel Nielsen

**Vejleder:** Reinhard Stelter

**Afleveret:** 15. juni 2011

**Antal anslag:** Kapitel 1-8: 184.960/221.795

## Tak til

- Udvalgte Team Danmark elever fra Falkonergårdens Gymnasium, der har stillet sig til rådighed for denne undersøgelse
- Peter Stray Jørgensen for samtaler om opgaveskrivning.
- Inger Christensen-Dalsgaard og Pernille Mensberg for gode faglige samtaler
- Specialegruppen, der altid har været god til konstruktiv feedback
- Specialekontoret for et altid opmuntrende klap på skulderen
- Louise Hansen for korrekturlæsning

## **Abstract**

The investigation takes its point of departure in the research project of Reinhard Stelter who in 2009-2010 tested narrative group coaching (NGC) of randomly chosen students and volunteers of Team Denmark from the High School (Gymnasium) Falkonergården. The objective of the research project was to shed light on what effects NGC has on the young elite athletes.

The empirical study consists of five semi-structured interviews. To collect and analyze the empirical data a hermeneutic and phenomenological methodical approach was chosen. The analysis consists of two parts; a one-case-analysis consisting of three selected narratives that will give insight into the three participants' inner world, and a cross-analysis that will draw on all the interviews and its purpose is to give a general insight into how the participants experience Narrative coaching. To analyze the empirical data I apply various concepts from the theory of Reinhard Stelter about NGC. The concepts are valuable in exploring the experiences of the athletes.

This investigation shows that six months after the conduction of the coaching sequence the participants notice a remarkable change. For one participant the coaching prevented him from stopping his sports career. On the contrary, after the coaching sequence he intensified his training program. In general all the participants felt relieved by articulate their experiences. In addition to this the participants found it valuable to listen to each other's stories and thereby find meaning. The participants have in general kept the changed strategies from the coaching sequence.

In general the participants have fulfilled the objective of the project in terms of creating a carrier, and furthermore, the coaching has helped them develop their identity. The investigation found that the intervention is less successful in relation to preparing the athletes to create a meaningful connection between sport, school and leisure time.

In the investigation it becomes clear that there is a challenge in relation to uniting the individualistic and goal-oriented athletes with a non goal-oriented structure of intervention. However, the investigation also finds that this challenge can create a new perspective for the participants, a perspective that correlates with the psychological vision of Team Denmark to create elite athletes.

## Resume

Undersøgelsen tager udgangspunkt i Reinhard Stelters forskningsprojekt, der i 2009-2010 testede narrativ gruppecoaching (NGC) på tilfældigt udvalgte og frivillige Team Danmark elever på Falkonergårdens Gymnasium. Forskningsprojektet har til formål at se, hvilken indvirkning NGC har på de unge udøvere.

Empirien i specialet består af fem semistrukturerede interviews. For at indsamle og bearbejde empirien metodisk er en hermeneutisk-fænomenologisk tilgang valgt.

Analysedelen består af to dele, en enkeltcaseanalyse bestående af tre udvalgte narrativer, der på en vedkommende måde skal give et indblik i tre deltageres livsverden og en crosscaseanalyse, der inddrager alle de interviewede og skal give et generaliserende indtryk af de interviewedes oplevelse af NGC. Til at analysere empirien inddrages begreber fra Reinhard Stelters teori om NGC. Begreber, der er gode til at sætte ord på de oplevelser, udøvere har i forhold til projektforløbet.

Undersøgelsen viser, at deltagerne et halvt år efter coachingforløbets afslutning oplever, at forløbet har haft en mærkbar indvirkning. For en enkelt deltager har interventionen modvirket, at han har stoppet med at dyrke sin sport. Efter forløbet har han derimod intensiveret sit træningsniveau. Generelt har alle deltagerne fundet en forløsning i at italesætte deres oplevelser gode som dårlige. Derudover har deltagerne fundet værdi i at lytte til hinandens fortællinger, hvorigennem de har kunnet skabe mening. Deltagerne har generelt bibeholdt de ændrede handlestrategier, de fik med sig fra coachingforløbet.

Deltagerne har generelt opnået projektbeskrivelsen mål om at kunne håndtere at skabe sig en karriere og derudover har forløbet været identitetsudviklende. Undersøgelsen fandt, at interventionen i mindre grad var i stand til at ruste udøveren til at skabe sammenhæng mellem idræt, skole og privatliv.

I opgaven ses der en udfordring i at forene de individualiserede målrettede eliteudøvere med en ikke målrettet interventionsstruktur. Dog finder opgaven også, at denne forening kan skabe et nyt perspektiv for deltagerne. Et perspektiv, der passer med Team Danmarks sportpsykologiske vision om at skabe hele eliteatleter.

# Indholdsfortegnelse

1.0 Indledning.....	7
1.1 Problemformulering.....	8
1.2 Begrebsdefinitioner .....	8
1.3 Afgrænsning.....	8
1.4 Læsevejledning.....	8
2.0 Præsentation af narrativ gruppecoaching og deltagerne.....	9
2.1 Rammerne.....	10
2.2 Scenisk beskrivelse af en coachinglektion .....	11
2.3 Teoretiske begreber.....	12
2.4 Præsentation af deltagerne og deres verden .....	15
3.0 Metode.....	17
3.1 Hermeneutisk-fænomenologisk begrebsafklaring .....	17
3.1.1 Fænomenologiens begreber .....	18
3.1.2 Hermeneutikkens begreber .....	20
3.2 Min forforståelse.....	21
3.3 Interviewet.....	22
3.3.1 Hvorfor kvalitativt interview? .....	22
3.3.2 Interviewguiden .....	23
3.3.3 Rollen som interviewer.....	26
3.3.4 Etik.....	28
3.3.5 Transskribering.....	28
3.5 Analyseproces – enkeltcasen og crosscasen konstrueres.....	29
3.5.1 Reading and re-reading.....	30
3.5.2 Initial noting.....	31
3.5.3 Developing emergent themes.....	32

3.5.4 Searching for connections across emergent themes .....	32
3.5.5 Moving to the next case.....	33
3.5.6 Looking for patterns across cases .....	33
3.5.7 Indledende betragtninger til enkeltcaseanalysen .....	34
4.0 Analysen.....	35
4.1 Enkeltcaseanalysen udtrykt i narrativer .....	35
4.1 Præsentation af Jesper .....	36
4.2 Præsentation af Frank.....	37
4.3 Kristians narrativ.....	38
4.3.1. Analyse af Kristians narrativ .....	46
4.4 Josefines narrativ.....	51
4.4.1 Analyse af Josefines narrativ.....	59
4.5 Sofus' Narrativ.....	64
4.5.1 Analyse af Sofus' narrativ .....	70
4.6 Delkonklusion -en vurdering i forhold til de tre målsætninger.....	73
5.0 Crosscaseanalysen.....	75
5.1. Det at blive hørt.....	75
5.2 Det at lytte på positive fortællinger .....	78
5.3 Coachens øvelser .....	80
5.4 Det at indgå i et fællesskab.....	81
5.5 Det at bruge de andres fortællinger .....	85
5.6 Delkonklusion.....	86
6.0 Diskussion.....	87
6.1 Styrken ved gruppecoaching.....	87
6.2 En diskussion om hvordan man forener den humanistisk inspirerede interventionstruktur med de målorienterede udøvere.....	90
6.3 Team Danmark.....	92

6.4 Metodekritik og validitet .....	94
7.0 Konklusion.....	97
8.0 Perspektivering .....	99
9.0 Litteraturliste .....	100
Bilag.....	103
Bilag 1 – Projektbeskrivelsen.....	103
Bilag 2 – Lov om eliteidræt.....	104
Bilag 3 – Interviewguide.....	106

## 1.0 Indledning

*"Du er eliteatlet 24 timer i døgnet, og det kræver engagement og commitment. Team Danmark mener, at du i det lange løb udvikler dig bedst, hvis du ikke udelukkende fokuserer på din sport, men din samlede livssituation".*

([www.teamdanmark.dk](http://www.teamdanmark.dk), 17/5-2011)

Citatet er fundet på Team Danmarks hjemmeside og er skrevet til forbundets eliteatleter. Team Danmarks målsætning er, at eliteatleter skal fokusere på deres samlede livssituation. Den psykologiske målsætning for 2009-2012 er dermed at skabe *hele eliteatleter* (ibid.). Hvordan skabes sådanne hele eliteatleter, og hvordan hjælpes atleterne til at fokusere på deres samlede livssituation? Idrætspsykologen Reinhard Stelter fra Institut for idræt ved Københavns Universitet har udviklet en intervention, der igennem narrativ gruppecoaching (NGC) har til hensigt at hjælpe unge eliteatleter med at udvikle og skabe en identitet, der kan klare udfordringerne ved at være eliteudøver. Interventionen blev testet fra 2009 til 2010 på Falkonergårdens Gymnasium.

I december 2010 blev jeg af Reinhard Stelter tilbudt at deltage i et forskningsprojekt, der skulle undersøge, hvorledes unge eliteatleter fra Falkonergårdens Gymnasium et halvt år efter et coachingforløb på otte sessioner oplevede netop NGC. I Danmark er NGC en helt ny måde at gå til eliteudøvere på, og jeg fandt derfor dette projektet interessant. Der er tidligere foretaget en undersøgelse af interventionen umiddelbart efter et afsluttet coachingforløb (Gilkrog & Behrens 2010). Denne undersøgelse vurderer kun, hvad eleverne oplever i og lige efter forløbet. Opgaven adskiller sig derfor fra nuværende kvalitativ forskning på området ved, at eleverne over en periode på et halvt år har nået at reflektere og bruge det, de har lært og erfaret til gruppecoachinglektionerne.

Overordnet skal dette projekt undersøge, hvorledes deltagerne oplever NGC et halvt år efter coachingforløbets afslutning. Stemmer projektbeskrivelsens målsætning overens med deltagernes oplevelser? Og hvad husker og oplever de udvalgte deltagere som særligt betydningsfyldt? Derudover kan undersøgelsen hjælpe til at finde ud af, hvorledes deltagernes livsverden passer ind i interventionsformen, og hvorledes deres oplevelser af fænomenet NGC passer med Team Danmarks sportspsykologiske visioner. Opgaven har også en bagvedliggende dagsorden, der søger at finde en metodetilgang, hvorved



deltagernes udtalelser kan evalueres, og derved designe en tilgang, der kan bruges i fremtidige forløbsevalueringer. Problemformuleringen bliver således:

### **1.1 Problemformulering**

Hvorledes oplever udvalgte unge elitesportsfolk narrativ gruppecoaching et halvt år efter interventionens afslutning?

### **1.2 Begrebsdefinitioner**

Det kan være svært at beskrive, hvad coaching helt specifikt indeholder, da der eksisterer et hav af retninger (Gørtz & Prehn & Prehn 2008). I denne sammenhæng er det valgt at bruge definitionen, som findes hos Kim Gørtz og Anette Prehn (2008):

*Coaching er "en grundlæggende tro på, at de bedste svar på fokuspersonens udfordringer er dem, der spirer frem fra – og slår rødder hos – fokuspersonen selv"(s. 12)*

Derved er det de coachede, der selv skal finde svarene og ikke coachen, der skal diktere løsningsforslag. I specialet anvendes følgende synonymymer for de deltagere, der indgår i undersøgelsen: eliteudøvere, respondenterne, de interviewede og de coachede. Hvis der tales om eliteudøvere generelt, bruges ordet eliteatleter. Omkring interventionen anvendes følgende synonymymer: coachingforløbet, narrativ gruppecoaching (NGC). Omkring narrativer anvendes synonymymeret fortællinger, hvis det er en samling af fortællinger, derimod hvis det er en konkret fortælling, fx "da vi vandt turneringen i Sverige..." anvendes ordet historie.

### **1.3 Afgrænsning**

For at afgrænse specialet, er det valgt udelukkende at analysere og fortolke på deltagernes oplevelser af narrativ gruppecoaching (NGC) et halvt år efter forløbets afslutning. Da det er eliteudøvere, der sandsynligvis skal bruge NGC i fremtiden, er det interessant at høre netop deres oplevelser af forløbet. Derved evalueres coachens rolle ikke, og det teoretiske fundament for interventionen diskuteres ikke.

### **1.4 Læsevejledning**

**Kapitel 1.** Indledningen, der har til formål at indkredse specialet emne og formål.

**Kapitel 2.** En præsentation af rammen for interventionen og dens teoretiske begreber. For at kunne analysere deltagernes og den måde, de oplever i narrative gruppecoaching på,

inddrages udvalgte teoretiske begreber, der indgår i Stelters teori om narrativ gruppecoaching.

**Kapitel 3.** Den metodiske tilgang til empiriindsamling og en metodisk tilgang til konstruktionen af en enkeltcaseanalysen og crosscaseanalysen. Enkeltcaseanalysen er bestående af tre udvalgte narrativer, der på en vedkommende måde skal give et indblik i de tre deltageres livsverden. Crosscaseanalysen inddrager alle respondenterne og skal give et generaliseret indtryk af de interviewedes oplevelse af NGC.

**Kapitel 4.** En enkeltcaseanalyse, hvor udøvernes oplevelser af NGC fremlægges i form af narrativer.

**Kapitel 5.** Specialets crosscaseanalyse, hvor der på en diskuterende måde sammenstilles de fælles tematikker, der er fundet i empirien.

**Kapitel 6.** En diskussion om gruppens styrker og svagheder frem for en individuel tilgang, og på hvilken måde, udøvere kan indgå i denne gruppe og være en del af interventionen, og til sidst hvorledes udøvernes oplevelser af NGC placerer sig i forhold til Team Danmarks sportpsykologiske visioner.

**Kapitel 7.** Opgavens konklusion og perspektivering. I specialet bilag findes projektbeskrivelser, interviewguides og lovgivning, der henvises til igennem specialet. Transskriberingerne af deltagernes interviews er vedlagt på en Cd-rom.

I det næste kapitel (2) præsenteres rammerne omkring forskningsprojektet og de teoretiske begreber, der efterfølgende vil benyttes i analysen.

## **2.0 Præsentation af narrativ gruppecoaching og deltagerne**

I følgende afsnit vil jeg præsentere rammerne omkring interventionen narrativ gruppecoaching (NGC). Efter at have præsenteret rammerne for interventionen, fremstilles en scenisk beskrivelse som, bedre end en teoretisk forklaring, kan give et indblik i forskningsprojektet. Efterfølgende vil jeg udforme en teoretisk redegørelse med paralleller til den sceniske beskrivelse. Afsnittet har to formål 1) Den skal give et overblik over interventionen og rammerne for denne, derudover 2) skal afsnittet igennem den sceniske beskrivelse præsentere de teoretiske begreber, der anvendes i analyserne. Efter en

præsentation af interventionen præsenteres deltagerne og den verden, de kommer fra. Reinhard Stelter og Ho Law (2010b) beskriver NGC som en coachingform, der tager et bredere perspektiv end traditionel coaching<sup>1</sup>. "It focuses on meaning values and aspirations and seek to sharpen new alternative and more meaningful stories about clients' lives and specific events" (s. 29). Efter denne definition vil jeg beskrive rammerne omkring det forskningsprojekt, NGC er en del af.

## 2.1 Rammerne

Team Danmark tildelte i 2009 Institut for Idræt og Reinhard Stelter 300.000 kr. til gennemførelse af Danmarks første randomiserede forskningsprojekt inden for idræts- og coachingpsykologi.

*"Forskningsprojektets intervention har til formål at stimulere de ressourcer, der ligger i gensidig kompetenceudvikling og i en fællesskabsbaseret refleksionsproces, hvor de unge kan dele glæde og succes med hinanden, lære af hinanden og udvikle forståelse og handlestrategier i forhold til de udfordringer, som er en del af deres hverdags- og idrætsliv"* (jf. projektbeskrivelse, Bilag 1).

Med hensyn til udfordringer, er der i projektbeskrivelsen nævnt tre udfordringer, som de unge eliteudøvere skal være klar til at håndtere efter gruppecoachingforløbet, de tre udfordringer er:

- At skabe sig en karriere inden for eliteidræt
- At udvikle en identitet som ungt menneske, der vokser op i en kompleks verden, som generelt præges af individualiseringstendenser og selvpræstationskrav
- At skabe sammenhæng mellem idræt, skole og privatliv.

Den empiriske del af forskningsprojektet blev udført på Falkonergårdens Gymnasium fra efteråret 2009 til efteråret 2010. Rammerne for forløbet var lidt atypiske i forhold til, hvad der normalt forbindes med coaching. Det var coachen, der kom til dem, der skulle coaches, og ikke omvendt. Denne konstellation med coachen som den opsøgende stillede nogle

---

<sup>1</sup> Coaching, der i traditionel forstand søger at "unleash people's potential to enhance their performance and achieve goals" (Stelter 2010b: 29)

andre krav til processen. Coachen blev på den måde nødt til at være mere processkabende og initiativrig. Eleverne blev fordelt på henholdsvis NGC, afslapning eller en kontrolgruppe. Derved valgte de ikke selv interventionen eller gruppen, de blev en del af. De deltagere, jeg har undersøgt, har alle deltaget i et tolv ugers coachingforløb fra starten af marts 2010 til slutningen af maj 2010, hvor coachen var Reinhard Stelter.

Det næste afsnit er et konstrueret eksempel, hvor jeg har hentet inspiration fra den tredje videooptagede coachinglektion ud af otte. Dette konstruerede eksempel skal hjælpe til at kontekstualisere teorien, som bliver forklaret efterfølgende.

## **2.2 Scenisk beskrivelse af en coachinglektion**

Coachen (Reinhard Stelter) indleder timen med at spørge, om der er noget, deltagerne er optaget af for tiden. En af deltagerne spørger: i forhold til hvad? Coachen forklarer, at det er i forhold til deres liv, idræt og skole, noget, der er værd at dele med gruppen. De byder alle ind med sportsrelaterede situationer fra ugen. Efter alle har fortalt lidt om, hvad de har lavet i løbet af ugen, tager coachen fat i en person, der får lov at være fortælleren, og spørger: Hvad gør sporten for dig? Alle de andre sidder og lytter. Coachen bliver ved med at spørge ind til, deltagerne kommer frem til, hvilke værdier der er forbundet ved at dyrke sporten. Coachen siger nu til resten af gruppen, at de gerne må byde ind, og fortæller, at hvis de hører eller bider mærke i noget, en bestemt vending, så må de gerne komme på banen. Efter at have gjort opmærksom på dette, får han deltagerne fra før til at uddybe, hvad der driver personen ved idrætten. Efter deltageren har udlagt sin fortælling, spørger han ud til gruppen, når I hører dette svar, hvad siger I så til det? Når I hører denne her fortælling, hvad siger det så om den fortællende deltager? Deltagerne skiftes nu til at fortælle, hvordan de oplever den historie, deltageren lige har fortalt. Coachen spørger en af dem, der kommentere på den første fortælling, hvis du nu sætter det i forbindelse med dit eget liv, hvordan ser du det så? Når du nu ser det i forhold til den historie, du lige har hørt, ser du så, at der er nogen ting, der er anderledes, eller du tænker tingene på en anden måde? Coachen holder stadig fast i det tema, som de startede med – Hvad er det, der driver dig til at dyrke din idræt? Han vender nu tilbage til den første deltager og spørger ind til, hvordan personen oplever det, der lige er blevet fortalt om dennes fortælling. Deltageren italesætter derefter de andres kommentarer. Resten af lektionen foregår på sammen måde, med forskellige temaer valgt af deltagerne og coachen. Timen afrundes med, at deltagerne i

løbet af ugen skal udføre nogle af de ting, de har snakket om i praksis – det at rose andre. (Beskrivelsen er skrevet med inspiration fra videooptagelsernes 3. coachinglektion)

Med udgangspunkt i denne sceniske beskrivelse inddrages teorien bag interventionen i det følgende afsnit. Teorien tager udgangspunkt i to retninger hhv. subjektets oplevede erfaring og det relationelle.

### 2.3 Teoretiske begreber

Narrativ gruppecoaching er bygget op af to retninger: en del, der fokuserer på subjektets oplevede erfaringer (lived experience) og en anden del, der beskæftiger sig med det relationelle (community<sup>2</sup> baseret). På den måde balancerer interventionen mellem et individuelt, oplevet, kropsliggjort perspektiv og et socialt, kulturelt og community-orienteret perspektiv. Det er derved en kombination af en fænomenologisk og en socialkonstruktionistisk tilgang (Stelter & Law 2010a). Hvor fænomenologien betragter individet fra et førstepersonsperspektiv, ser socialkonstruktionismen subjektet, som skabt af den kultur og de sociale relationer, subjektet indgår i (Burr 2003, Gergen 2010). De fælles elementer, der kan forene fænomenologien og socialkonstruktionismen og som begge indgår i Stelters teori er konstruktion af mening og en oplevet virkelighed<sup>3</sup> (Stelter & Law 2010a). Hvor mening i denne opgave defineres som en betegnelse for vores skiftende evne til individuelt og kollektivt at opleve vores liv og verden som meningsfuldt (Wenger 2004, 15). Denne menings- og virkelighedsskabelse dannes i samspillet mellem subjektets oplevede erfaring og i relationerne. I den sceniske beskrivelse ovenfor vises det, hvordan coachen spørger ind til en enkelt deltagers oplevelseserfaring (lived experience). Hvorefter han spørger gruppen, hvordan det fortalte resonerer med deres livsverden (community baseret). I begge tilfælde indgår narrativerne som en vigtig del af det at skabe mening og en oplevet virkelighed, Stelter & Law (2010a) skriver "*Things become meaningful when we understand our own way of sensing, thinking and acting by telling certain stories about*

---

<sup>2</sup> "I en community-psykologisk synsvinkel ses livssammenhængen som der, hvor problemer og ressourcer er - og derfor skal man også i et praktisk perspektiv løse og udvikle dem der" (Berliner 2004, 10). Community-psykologien opererer som en pedant til denne individualistiske tilgang, og fremlægger i stedet fokus på personer som indlejret i politiske og samfundsmæssige diskurser. Der er herved fokus på "person-in-context" (Berliner 2004, 10).

<sup>3</sup> Oversættelse af Stelters begreber om "*Construction of meaning and reality*".

*ourselves and the world in which we live*". Deltagerne finder på den måde mening gennem deres selvfortællinger eller ved at reflektere over de fortællinger, der bliver fortalt i gruppen. Drake (2010) beskriver styrken ved narrativ coaching således:

*"This approach is instinctual given the ancient and cognitive disposition for stories and it is timely given the need for a deeper, more complex understanding of change. Overall, narrative coaching entails a mindful, experimental, and holistic approach to helping coaches shift their stories about themselves, about others, and about life itself in order to create new results"* (s. 120)

Derved giver narrativeren interventionen en mere dybtliggende samtaleform, hvor udøveren kan reflektere over sin egen selvfortælling og blive inspireret af andres fortællinger. Før de narrative begreber, der anvendes i undersøgelsen præsenteres, opridses de forventninger, Stelter igennem interventionens collaborative dimension har til deltagerne og coachen. Disse betingelser er i en reduceret oversættelse, at:

- både coachen og den, der bliver coachet, opleves som eksperter
- alle deltagere holder sig åbne og er i stand til at omdefinere deres eget perspektiv og position
- alle deltagere værdsætter den viden, der er skabt i fællesskab, samt værdsætter diversiteten
- deltagerne indstiller sig på at være "generous listeners", hvor deltagerne virker oprigtig interesseret.

(Stelter & Law 2010a, 160)

Fra dette fællesskabsbaserede udgangspunkt arbejdes der inden for interventionen ud fra begreber lånt fra den narrative terapi. Disse begreber bruges i analysen både i forhold til subjektets oplevede erfaringer (lived experience) og det relationelle (community-baseret). Disse begreber skal være med at sætte ord på deltagernes oplevelser af NGC. Begreberne er

- Eksternalisering
- Outside witnessing
- Re-authoring
- AI

## **Eksternalisering**

*Eksternalisering* er en terapeutisk tilgang, der tilskynder individer til at tingsliggøre og sommetider personificere de problemer, de oplever som undertrykkende (White 2006a, 9). På denne måde undgår individerne at gøre problemet til en del af deres personlighed (ibid.). I den sceniske beskrivelse eksternaliserer gruppen, at der for dem alle sammen er *noget*, der får dem til at dyrke deres sport. På den måde bliver grunden til at dyrke sin sport ikke en del af deltagerens personlighed, men noget de alle sammen skal forholde sig til. Grundene til, at de dyrker deres sport, bliver derved eksternaliseret.

## **Outside witnessing**

Stelter & Law (2010a) skriver om outside witnessing: "*in group narrative coaching only one coachee at a time is at the 'centre' of the focus who act as a storyteller while other members of the group act as 'witnesses'*". For at sammenligne dette citat med den sceniske beskrivelse kan det ses, at coachen udvælger en deltager, som fortæller, hvorefter de andre får lov at kommentere på det sagte. Efter deltagerne på skift har kommenteret, vender coachen tilbage til fortælleren, der måske føler sig inspireret til at danne nye handlestrategier i forhold til de udfordringer, som er en del af deltagerens hverdags- og idrætsliv (jf. projektbeskrivelsen, Bilag 1).

## **Re-authoring**

En tilgang hvor igennem subjektet forstå virkeligheden, eller en erfaring, er ifølge Michael White at forbinde sig til glemte erfaringer og episoder og forbinde dem med en fortælling der er mere positiv end den dominerende fortælling (Stelter & Law 2010a). I forhold til ovenstående scenisk beskrivelse bliver coachen til coachings-sessionen ved med at spørge ind til problemet. Han spørger, om der var noget, der kunne gøres bedre, om der kunne være en anden historie og mere positiv historie, der kunne være fortalt. Derved graver han efter en bedre og mere brugbar og positiv fortælling om deltageren (ibid.). Deltageren kan også blive inspireret af andre deltagers fortællinger og bruge disse nye måder at se tingene på til at omskrive sin egen fortælling.

## **AI**

Appreciative Inquiry (AI) indgår ikke i den narrative terapi, men er en anerkendelsesproces, der fokuserer på de positive fortællinger. Stelter (2010) skriver: "*By choosing positive topics as the starting point for their dialogue, by discovering and imagining*

*possibilities, the participants have a chance of creating a reality that furthers their development both personally and as a group or team”(s. 341).* Derved fokuserer interventionen på de positive historier, hvilket eksemplificeres ved, at deltagerne, som aktive medskabere af denne tilgang, skal rose nogle af deres holdkammerater. I det følgende afsnit præsenteres de deltagere, der deltog i den empiriske del af forskningsprojektet 2010.

## **2.4 Præsentation af deltagerne og deres verden**

Denne deltagerpræsentation skal være med til at give et overblik over deltagerne, der indgik i projektet og de udfordringer, der eksisterer ved at være eliteatlet. Jeg fandt, at de unge Team Danmark-elever generelt bruger mange timer på at træne og derved har meget lidt tid tilbage til livet uden for idrætten. Udover at præsentere elevernes livsverden vises det, hvordan deltagerne befinder sig i en overgangsfase fra barn til voksen, fra junior - til senior-eliteatlet.

Gruppen består af fire drenge og en pige, og har alle alderen 18 år. De fem interviewpersoner er alle elever fra Falkonergårdens Gymnasium og går i 3. g., Team Danmark-klasser<sup>4</sup>. Idet interviewpersonerne falder inden for samme alderstrin og uddannelsestrin sikres det, at de har de samme forudsætninger for at kunne bedømme og beskrive NGC. Den idrætsmæssige bredde var hhv. svømning, basketball, fægtning og judo. Alle deltagerne var fortsat udøvere af deres sport, da de blev interviewet. Deltagerne træner mellem 15 og 30 timer om ugen og har nogle gange to træningspas på en dag. Dette påvirker deres øvrige liv og den energi, de har tilovers til skole og det sociale liv med mennesker udenfor sporten. Deltagerne er det, der i Team Danmarks regi kaldes - Potentiel elite<sup>5</sup> (Riisom 2002).

---

<sup>4</sup> "Falkonergården er den skole i Danmark, hvor der går flest Team Danmark elever, p.t. ca. 320 elever fordelt på 29 forskellige idrætsgrene. De fleste går i Team Danmark-klasser i gymnasiet. Her tager uddannelsen 4 år, men vi har også HF-klasser, hvor man går i et 3-årigt forløb." (<http://www.falko.dk/TeamDanmark>, 17/5-2011).

<sup>5</sup> "Team Danmark skelner mellem en international elite af seniorer, der deltager i internationale mesterskaber som VM, EM og OL og en national elite af seniorer, som alene deltager i nationale mesterskaber som DM. Endelig er der en potentiel elite af yngre idrætsudøvere, som deltager i internationale mesterskaber for juniorer" (Riisom 2002: 94-95).



Det at kombinere en eliteidrætskarriere med en krævende uddannelse er udfordrende, da deltagerne skal bruge meget tid og energi på både sport, uddannelse samt et liv med familie, venner og kæreste (Kruse & Franck 2008). Elitelovgivning fra 2004 (Bilag 2) vidner om, hvordan Team Danmark er forpligtet til at udvikle dansk eliteidræt på en socialt og samfundsmæssigt forsvarlig måde. Dette har indenfor Team Danmark medført et mål om, at udøveren skal forene eliteidrætten med enten uddannelse eller arbejde (www.teamdanmark.dk, 17/5, 2011). Det er på den måde svært for udøverne udelukkende at praktisere deres sport. Da der ligger en agenda fra Team Danmarks side om, at eliteidrætten som hovedregel kombineres med et arbejde eller en uddannelse. Dette gøres fra Team Danmarks side for at forberede udøverne til tiden efter. Team Danmark er med udgangspunkt i eliteidrætsloven punkt fire omkring en forsvarlig udvikling fysisk, personligt og socialt (Bilag 2) fokuseret på, at der uddannes "hele" sportsfolk. Fokus er derved ikke kun på det sportslige, men også på privatliv og uddannelse.

*"Vi arbejder ud fra tanken om "den hele atlet" og har også beredskab og kompetence til at hjælpe uden for sportsarenaen" (www.teamdanmark.dk, 17/5-2011).*

Deltagerne er gymnasieelever, hvorved de aldersmæssigt står overfor en identitetsmæssig udvikling, hvor de går fra barn til voksen, fra junior- til seniorspiller. Denne overgang betegnes i faglitteraturen som *transition* (Blæsild 2008). Begrebet defineres af Schlossberg (1981) som noget, der opstår "...if an event or non-event result in a change in assumption about oneself and the world and thus requires a corresponding change in one's behavior and relationships" (s. 5). Deltagerne befinder sig i en transitionsfase, hvor de skal finde deres egen individuelle vej gennem idrætten, hvor de skal håndtere presset ved vigtige turneringer, kampe eller mere generelt det at præstere. Fasen indebærer også at opnå respekt fra holdkammerater og modstandere og finde individuelle træningsformer. Deltagerne finder i denne periode, at det kan være svært at få tid til uddannelse eller arbejde. I denne fase vil udøveren ofte ændre sin livsstil således, at han eller hun har de bedst mulige betingelser for at præstere optimalt (Blæsild 2008). Derudover er livet i overgangsfasen fyldt med fristelser fra andre arenaer: fester, byture, venner, kærester og musik. Udfordringen ligger i, at de ikke bare kan dyrke deres sport, men skal agere på mange forskellige arenaer. Vennerne udenfor sportsverdenen og en eventuel kæreste forventer også, at de investerer tid og energi i venskabet eller forholdet. Derudover skal der også være tid til afslapning og familien. Alt dette oveni, at de dyrker en sport, der

kræver dem 100 procent, hvor sjov og leg er skiftet ud med målsætninger, forpligtelser, engagement og hårdt arbejde (Ibid.). Dertil kan der tilføjes konkurrenceaspektet, hvor deltagerne konstant er presset i forhold til pladser på holdet. Som sportspsykolog Anne-Marie Elbe (2008) udtrykker det: "*Vejen til sportslig succes er lang og brolagt med forhindringer*" (s. 171). I denne transitionsfase er der risiko for både negative eller positive konsekvenser for individet: "*a transition may provide an opportunity for psychological growth and a danger of psychological deterioration*" (Schlossberg 1981, 6). Negative konsekvenser ved en transition er, at den nye situation opleves som uoverskuelig og utryk, hvilket kan medføre stress, præstationsangst og generelt faldende præstationer. På den positive side kan det medføre en lettelse og en form for genfødsel (Blæsild 2008). Det er netop overgangsfasen fra junior til senior, deltagerne er på vej ind i. Derfor er det nødvendigt, at deltagerne er rustet til denne forandring både idrætsmæssigt og personligt.

Denne oversigt over teorien og deltagerne skal hjælpe til at danne overblik, når teori og empiri kombineres i analyseafsnittet. I det følgende kapitel (3) præsenteres empiriindsamlingen og behandling af denne.

### **3.0 Metode**

For at besvare problemformuleringen er der foretaget en kvalitativ undersøgelse i et hermeneutisk-fænomenologisk perspektiv bestående af:

- Et semistruktureret forskningsinterview
- En enkeltcaseanalyse
- En crosscaseanalyse

I det følgende afsnit forklares de hermeneutiske og fænomenologiske begreber, der benyttes i metodedelen.

#### **3.1 Hermeneutisk-fænomenologisk begrebsafklaring**

Det teoretiske fundament for metoden er en hermeneutisk-fænomenologisk tilgang. Interviewet er foretaget med teoretisk udgangspunkt i Steiner Kvaales semistrukturerede interview (Kvale & Brinkmann 2009) og metode, hvorpå enkeltcase- og crosscaseanalysen er konstrueret er med udgangspunkt i Jonathan A. Smith, Paul Flower og Michael Larkins

fortolkende fænomenologiske tilgang, IPA (Smith et al. 2009). Kvaales semistrukturerede forskningsinterview er relevant, fordi metoden indhenter kvalitative beskrivelser af interviewpersonens livsverden med henblik på fortolkning af deres betydning (Kvale & Brinkmann 2009, 129). Den fortolkende fænomenologiske tilgang (IPA) er en hensigtsmæssig tilgang, fordi den netop tager udgangspunkt i at undersøge de refleksioner og kvalitative beskrivelser udøverne gør sig, når de indgår i en større transition i deres liv, heriblandt *"to commit to an elite sport"* (Smith et al. 2009, 3). Nedenstående citat kan være med til at begrunde valget af den hermeneutisk-fænomenologiske tilgang til metoden.

*"Hermeneutic phenomenology tries to be attentive to both terms and its methodology: it is a descriptive (phenomenological) methodology because it wants to be attentive to how things appear, it wants to let things speak for themselves: it is an interpretative (hermeneutic) methodology because it claims that there are no such things as uninterpreted phenomena."*

(Manen 1990, 180)

Den fænomenologiske del er derfor god til at betragte den levede erfaring (lived experience), som den fremtræder for coachingdeltagerne. Smith et al. (2009) skriver: *"Phenomenology is a philosophical approach to the study of experience."* (s. 11). Fænomenologisk opleves *"det, som er"*, fænomenologien betyder netop læren om det, der kommer til syne eller fremtræder for bevidstheden (Zahavi 2007). Den fænomenologiske tilgang blev især anvendt i selve interviewsituationen og til genlæsning af transskriptionerne. Det at sætte ord på den levede erfaring er dog uundgåelig i en fortolkende proces. Hermeneutikken skal på den måde forklare, hvordan interviewerens altid er forudindtaget og derved altid er tolkende i det øjeblik, den levede erfaring sættes på skrift. Sagt med andre ord, fænomenologien anvendes til at holde mig åben over for fænomenet og hermeneutikken til at minde mig om, at jeg ser fænomenet ud fra mine levede erfaringer.

### **3.1.1 Fænomenologiens begreber**

Der er valgt tre begreber ud fra fænomenologien: epoché-, essens- og fænomenbegrebet, da de vægtes som centrale for den metodiske tilgang. Forklaringerne skal give en dybere forståelse af teorien bag metoden.

**Epochébegrebet** bruges i opgaven til at indfange den menneskelige erfaring, som den viser sig i deltagerens livsverden (Zahavi 2007). Epochéen har derved til sinde at

"suspendere eller neutralisere en bestemt dogmatisk indstilling til verden, for derved at fokusere snævert og direkte på det fænomenologisk givne, på objekterne, netop som de fremtræder" (Zahavi 2007, 21). Selv om jeg som interviewer og forsker, ifølge hermeneutikken, ikke kan undgå at være præget af min egen teoretiske og dogmatiske baggrund, kan jeg dog søge at se bort fra alle forudfattede meninger og holdninger og sætte mig ind i den udøvedes verdensperception, altså sætte min forforståelse i parentes. Det skal dog pointeres, at det at forsøge at sætte parentes om sin forforståelse (jf. hermeneutikafsnit) ikke er det samme som at gå objektivt eller teorifrit til en undersøgelse. Pointen er, at med epoché kan man forsøge at udelade at vurdere det, man ser til at begynde med, "forsøge at opleve med begynderens sind for på den måde at få øje på mere." (Svendler 2008, 42). Jeg kan derved bruge epoché-begrebet i undersøgelsen til at undgå fra start at kigge efter temaer, der passer til min forforståelse og derfor holde mig åben for andre temaer.

**Essensbegrebet** skal hjælpe til at beskrive, hvad der for mig fremstår som det grundlæggende ved NGC: "Essence is that what makes a thing what it is (and without which it would not be what it is)." (Manen 1990, 177). Dette bliver især fremhævet i crosscaseanalysen, hvor jeg finder fælles temaer, der skal beskrive essensen af NGC: "The basic purpose of phenomenology is to reduce individual experiences with a phenomenon to a description of the universal essence." (Cresswell 2007, 58). Essensen af en oplevelse eller erfaring (experience) er først tilstrækkeligt beskrevet, hvis beskrivelsen viser den "lived quality and significance of the experience in a fuller or deeper manner" (Manen 1990, 10). Begrebet skal derfor hjælpe til en dybere forståelse af deltagerens oplevelse af NGC, en forståelse af hvad NGC er i sin essens, "Fænomenologien er studiet af essenserne." (Merleau-Ponty 1999, 16).

**Fænomenbegrebet** skal forklare, hvordan jeg oplever NGC som et fænomen. Et fænomen, der fremtræder for deltagerne. Ordet fænomen kommer netop fra det græske phaenesthai - at vise sig selv, at fremtræde (Heidegger 1977). Clark Moustakas, der har forsket i den fænomenologiske metode, siger, at "Phenomena are the building blocks of human science and are the basis for all knowledge." (Moustakas 1994, 26). Fænomenet NGC bliver derved udgangspunktet i undersøgelsens videnskabelse. Men der eksisterer flere fænomener i undersøgelsen. Der eksisterer et fænomen (NGC), der fremtræder for respondenterne, og respondenternes fortællinger eksisterer som et fænomen i sig selv. Jeg studerer derved et

fænomen igennem et andet fænomen, som er de interviewedes udtalelser. Jeg har brugt begrebet til at konkretisere, at "*Fænomenet er det, som viser sig ved sig selv, det som manifesterer sig, det der åbenbarer sig*" (Zahavi 2007, 13). Eller sagt med andre ord, så er perceptionen af et objekt afhængig af subjektet (Moustakas 1994, 27). Fænomenet opstår derved mellem subjektet og objektet.

### 3.1.2 Hermeneutikkens begreber

Som der argumenteres for i indledningen, kan jeg ikke gå til fænomenet uden at være fortolkende. Derfor inddrager jeg to begreber fra hermeneutikken: forforståelse og den hermeneutiske cirkel.

**Forforståelse:** Dette begreb skal i undersøgelsen hjælpe til at forklare, hvordan jeg som forsker altid vil komme med en fordom om, hvordan verden hænger sammen. Hvilket kan præge den tilgang, jeg har til interviewet eller til tematiseringen, jeg efterfølgende udfører. I hermeneutikken skal ordet fordom forstås som en dom, vi fælder på forhånd. Fordommen er noget, der eksisterer hele tiden, hvad enten vi vurderer om noget er sandt eller falskt, rigtig eller forkert, smukt eller grimt osv. (Gadamer 2007). Det er netop disse fordomme, der udgør vores forudforståelse/forforståelse eller erfaringshorisont i den forstand, at vi altid vil beskrive det, vi ikke kender eller forstår ud fra det, vi kender. Der tages netop i hermeneutikken afstand fra, at det er muligt at leve sig ind i et andet menneskes liv. Det er derfor, ifølge Gadamer, illusorisk at tro, at man kan leve sin ind i andre personer og forstå dem ud fra deres forudsætninger (Ibid.).

**Den hermeneutiske cirkel** skal hjælpe til at "zoome" ind og ud i undersøgelsen. Ideen bag den hermeneutiske cirkel er, at vi kun kan forstå de enkelte dele ud fra helheden og kun kan forstå helheden ud fra de enkelte dele. Helhedsforståelsen betinger på den måde delforståelsen og omvendt (Ibid.). Denne del er særlig anvendelig til opbygning af narrativerne og crosscaseanalysen, hvor jeg hele tiden veksler mellem at kigge på udvalgte citater og på hele fortællingen.

I ovenstående er det vist, hvordan hhv. den hermeneutiske og den fænomenologiske tilgang kombineres og præsenteret en begrebsafklaring, der skal hjælpe til at give et teoretisk overblik, inden metoden for alvor bliver sat i spil. Før den empiriske indsamling præsenteres, vil jeg netop præsentere min forforståelse for at give et indblik i, hvilken forudindtagenhed jeg møder deltagerne med.

### 3.2 Min forforståelse

I gymnasiet stoppede jeg selv min sportsgren på grund af transitionsfasen fra junior til senior. Jeg var en del af en sammentømret gruppe. Vi blev splittet op og placeret på forskellige træninger, og jeg gik fra talenttræning på juniorniveau til 4. holdet på seniorniveau. Nogle stoppede og andre fortsatte på andre træninger, 3. eller 5. holdet. Skiftet gjorde, at jeg til sidst besluttede at stoppe min sport. På den måde har jeg en forholdsvis dårlig oplevelse af at gå fra junior til senior, hvilket kan påvirke mit syn på eliteudøvernes udfordringer. Udover denne parameter fik jeg på det pågældende tidspunkt en kæreste og begyndte at dyrke musik og teater, hvilket gjorde, at det var svært at bevare fokus, koncentration og motivationen.

Jeg har ikke selv været eliteudøver, og der kan derfor være nogle ting, jeg ikke kan sætte mig ind i eller ikke opdager i undersøgelsen. Jeg ved dog, hvad det vil sige at træne tre til fire gange om ugen og have holdkampe i weekenden. Det, at jeg ikke selv har været eliteudøver kan gøre, at jeg placerer dem i en ramme, som ikke nødvendigvis har noget med virkeligheden at gøre.

Da jeg har en humanistisk samfundsvidenskabelig overbygning, kan de sociologiske eller psykologiske teorier, vi har gennemgået i løbet af overbygningen farve min forståelse af den virkelige, jeg møder i interviewene.

Jeg har fulgt et evidensbaseret coachingkursus, der har givet mig en forståelse af coachingprocessen, men på de præmisser, der ligger inde for denne tilgang. Jeg har desuden selv modtaget NLP-coaching, hvilket er en mere behavioristisk tilgang. Denne omgang med coaching kan påvirke den måde, jeg oplever coaching som overordnet begreb.

Da jeg før interviewene har set videooptagelserne af coachingforløbet, kan jeg være påvirket af deltagernes attitude, hvilket kan påvirke den måde jeg gik til interviewet på og den måde, jeg transskriberede disse.

Efter at have afklaret hvilken forforståelse jeg gik til interviewet med, vil jeg i næste afsnit indføre læseren i, hvorfor jeg valgte det kvalitative interview, og hvilke refleksioner jeg har gjort mig i forbindelsen med udførelsen af dette.

### 3.3 Interviewet

#### 3.3.1 Hvorfor kvalitativt interview?

*"Interviewets egentlige styrke er den privilegerede adgang til menneskers hverdagsforståelse, den forståelse, der bestemmer deres verdensopfattelse og grundlaget for deres handlinger."*

(Kvale & Brinkmann 2009, 281)

Interviewet vil derfor være en oplagt mulighed til at få et indblik i, hvordan NGC har påvirket eliteudøvernes verdensperspektiv, og om forløbet har rykket eller ændret udøvernes måde at handle på. Kvale skriver, at et kvalitativt forskningsinterview er indhentninger af kvalitative beskrivelser af interviewpersonens livsverden med henblik på fortolkning af deres betydning (Kvale & Brinkman 2009, 129). Det kvalitative forskningsinterview forsøger derved at forstå verden ud fra interviewpersonernes synspunkter, udfolde den mening, der knytter sig til deres oplevelser og afdække deres livsverden (Kvale & Brinkman 2009, 17). Selvom der er tale om en forståelse af den interviewedes livsverden, er interviewet en proces, hvor der konstrueres viden i samspillet eller i interaktionen mellem interviewer og den interviewede. Interviewet mellem undertegnede og eliteudøverne bliver derved et "inter-view", hvor det er interaktionen mellem interviewer og den interviewede, der producerer den viden, der skal svare på projektets problemformulering. Da jeg som interviewer definerer og kontrollerer situationen, kan der dog ikke være tale om en gensidig og ligeværdig samtale. Derimod kan jeg som interviewer forsøge at skabe en tryk og behagelig stemning, der kan tilsløre det asymmetriske magtforhold, der vil optræde i en given interviewsituation. Det er netop målet for denne opgave at beskrive, hvordan eliteudøvere oplever NGC et halvt år efter coachingforløbets ophør, og den kvalitative metode vil derfor være velegnet til at få et indblik i eliteudøvernes livsverden – måden, de oplever fænomenet NGC på. Jeg har fravalgt en spørgeskemaundersøgelse, da den ikke kan frembringe de samme nuancer og detaljer som et kvalitativt interview. Da jeg med den semistrukturerede interviewform vil forfølge de historier, som de interviewede kommer med, vil der med det kvalitative interview være en chance for, at ny viden og nye vinkler kan fremkomme og skabes mellem interviewer og den interviewede: *"In hermeneutic phenomenological human science the interview serves very specific purposes: (1) it may be used as a mean for exploring and gathering experiential narrative material that may serve as a resource for developing a richer and deeper understanding of a human phenomenon, and (2) the interview may be used as a vehicle to*

*develop a conversational relation with a partner (interviewee) about the meaning of an experience.” (Manen 1990, 66).*

For at opnå denne dybere forståelse af et menneskelig fænomen og for at skabe mening omkring en fortalt erfaring, har jeg designet en interviewguide, der gerne skulle bringe mig tættere på en forståelse af deltagernes livsverden.

### **3.3.2 Interviewguiden**

#### **3.3.2.1 Forberedende betragtninger**

Som forberedelse til udarbejdelse af interviewguiden, blev den teoretiske baggrund for NGC læst igennem (Stelter 2010). Dernæst gennemså jeg de NGC-sessioner, der var optaget på video for at få et indblik og overblik over interventionen. Samtidig var der en mulighed for at lære eliteudøvere en smule at kende. Det kan være problematisk, at jeg allerede før interviewet havde en forhåndsforståelse af, hvem jeg skulle interviewe. På den anden side gav det mig et forspring, og det var nemmere at opbygge en fortrolig atmosfære, da jeg var forberedt på, hvilken person jeg skulle interviewe. Derudover søgte jeg på den litteratur, der i forvejen var på området, og i samarbejde med Reinhard Stelter fandt jeg mål og vision for opgaven, *”Hvorledes oplever udvalgte, unge elitesportsfolk narrativ gruppecoaching et halvt år efter interventionens afslutning?”*. Herved var mål og vision klarlagt før interviewguidens spørgsmål blev udformet. Jeg havde dermed sikret mig, at målet var relevant og kunne tilføre ny viden til området.

Derudover fandt jeg inspiration i projektbeskrivelsens målsætning. Der er fortrinsvist i interviewguiden fokuseret på projektbeskrivelsens mål om, hvilke udfordringer udøvere skulle være i stand til at håndtere efter forløbet samt min problemformulering. I nedenstående eksempel fremhæves problemstillingen fra projektbeskrivelsen og nedenfor tilføjet det spørgsmål, jeg efterfølgende konstruerede.

- At skabe sig en karriere inden for eliteidræt.  
*”På hvilken måde har gruppecoachingen påvirket din idrætskarriere?”*
- At udvikle en identitet som ungt menneske, der vokser op i en kompleks verden, som generelt præges af individualiseringstendenser og selvpræstationskrav.  
*”Kan du give nogen eksempler på situationer, hvor du har håndteret tingene anderledes end tiden før gruppecoachingforløbet?”*



- At skabe sammenhæng mellem idræt, skole og privatliv.  
*"Kan du beskrive en situation, hvor gruppecoaching har hjulpet dig til at skabe sammenhæng mellem idræt, skole og privatliv? Hvordan?"*  
 (jf. projektbeskrivelse og interviewguide, Bilag 1, 3)

### 3.3.2.2 Konstruktion af interviewguiden

*"Et godt interviewspørgsmål bør tematisk bidrage til en vidensproduktion og dynamisk til at fremme en god interviewinteraktion"* (Kvale & Brinkmann 2009, 134). For at fremme en god interviewinteraktion, er spørgsmålene udformet som åbne spørgsmål, hvilket skal fordre uddybende svar og fremme narrativerne: *"It is preferable, in general, to ask questions that open up topics, and allow respondents to construct answer in a way they find meaningful."* (Riessman 2008, 25). Det er forsøgt så vidt muligt at få udøverne til at formulere sig i narrativer, da det vil være mest hensigtsmæssigt for analysen, der præsenteres som tre fortællinger. Denne fremstillingsform er en invitation til læseren om at få en indsigt i den livsverden, deltageren har været en del af (Stelter 2009a, 150). Spørgsmålene er konstrueret sådan, at de er korte og fri for akademisk sprog (Kvale & Brinkmann 2009, 134). Den håndtering skal hjælpe til at undgå sproglige misforståelser og hjælpe respondenten til at forstå spørgsmålet. For at få et overblik over spørgsmålenes relevans, er interviewguiden delt op i to kolonner. Første kolonne viser de akademiske spørgsmål, jeg søger svar på, og anden kolonne er spørgsmålene tilpasset respondenten (Tabel 1, Bilag 3).

**Tabel 1.** Uddrag af interviewguiden.

Interviewguide (Forbeholdt interviewer)	Interviewguide (Spørgsmål til eleverne)
Spm. 5) Direkte spørgsmål omkring gruppecoachingens effekt i forhold til at udvikle en identitet som ungt menneske. Har de udviklet forståelse og handlestrategier i forhold til de udfordringer, som er en del af deres hverdags- og idrætsliv?	Kan du give nogen eksempler på situationer, hvor du har håndteret tingene anderledes end tiden før gruppecoachingforløbet?

Da dette projekt er en followupundersøgelse, er det essentielt, at jeg som interviewer tilpasser spørgsmålene til en respondent, der skal huske tilbage på NGC-forløbet.

*"Hvis du tænker tilbage, hvilke ting kan du så huske fra gruppecoachinglektionerne?"*

Eller

*"Kan du huske en idrætssituation (kamp, træning), hvor du har brugt noget af det, du lærte til gruppecoaching? Fortæl..."*

(jf. interviewguiden, Bilag 3)

Ordet "huske" eller sætningen "hvis du tænker tilbage" anvendes til at få respondenterne til at genkalde historierne fra hukommelsen. Denne metode benyttes især i de første spørgsmål af interviewguiden. Derved ventes også til sidst i interviewguiden med deres synspunkt på interventionen, så de kan nå at reflektere over forløbet gennem de foregående spørgsmål.

For at tilskynde narrativerne, spørges til en given situation, oplevelse eller til en historie, der er blevet fortalt.

*"I forhold til gruppecoaching. Husker du nogle af dine medstuderendes historier? Var der nogen, der gjorde et særligt indtryk ...fortæl."*

eller

*"Kan du give nogen eksempler på situationer, hvor du har håndteret tingene anderledes end tiden før gruppecoachingforløbet?"*

(ibid.)

Denne metode gjorde, at jeg i visse situationer fik gode og lange narrativer, alt afhængigt af hvilke situationer, der havde gjort et særligt indtryk på respondenterne. For respondenter, der var mindre positivt stemt, blev det en større udfordring at finde frem til narrativerne, hvilket kan være en konsekvens af, at interventionen ikke havde gjort særligt indtryk, eller at respondenterne havde glemt det lærte eller ikke anvendte det lærte.

I interviewguiden eksisterer der spørgsmål, som umiddelbart kan virke ledende. Nedenstående spørgsmål kan virke ledende, fordi spørgsmålet giver udtryk for, at gruppecoaching per definition ruster udøveren mod de problemer, der er forbundet med at være elitesportsudøver:

*"På hvilken måde har gruppecoachingen rustet dig til en fremtid som elitesportsudøver?"*  
(ibid.)

Det afgørende, ifølge Kvale, er imidlertid ikke om interviewspørgsmålene "skal lede eller ikke lede, men hvad spørgsmålet leder frem til, om de fører i vigtige retninger, der giver ny og værdifuld viden." (Kvale & Brinkmann 2009, 277). Derved synes det at kunne forsvares, at de til dels ledende spørgsmål fra interviewguiden netop har til formål at give en ny og værdifuld viden på området. Jeg er dog opmærksom på den effekt, et ledende spørgsmål kan have på respondenterne.

### **3.3.3 Rollen som interviewer**

Der tages udgangspunkt i en fænomenologisk videnskabsteoretisk position, hvor jeg som interviewer forsøger at lære af den interviewede ved at se det oplevede fra hans eller hendes perspektiv.

"Jeg vil gerne forstå verden fra dit synspunkt. Jeg vil gerne vide, hvad du ved, på samme måde som du ved det. Jeg vil gerne forstå betydningen af dine oplevelser, være i dine sko, føle tingene ligesom du føler dem, forklare tingene ligesom du forklarer dem. Vil du være min lærer og hjælpe mig til at forstå." (Spradley 1979, 34).

Overstående citat har været inspiration til mit engagement i selve interviewsituationen, hvor jeg forsøgte at indleve mig i og se verden fra den interviewedes perspektiv. For at være sikker på, at betragtningen var i overensstemmelse med den interviewedes historie, brugte jeg tit en spejling, det vil sige, at jeg genfortalte, hvad den interviewede netop havde sagt. Dette førte ofte til et "Ja" eller "Nej, det, jeg mener, er...". Hvis den interviewede ikke vedkendte sig spejlingen, måtte jeg gentage proceduren, indtil jeg fik et "Ja, det er det, jeg mener". For at få afklaring anvendte jeg tit konjunktionen "eller" for at få den interviewede til at nuancere sit svar. Den interviewede havde derved muligheden for at ændre spejlingen og skabe en ny og mere korrekt fortælling. Se nedenstående eksempel.

F: "Så det var meget fedt, at der var flere forskellige sportsgrene, eller hvad?" 00:05:40-4

Josefine: "Ja [et noget tvivlende ja], det var egentlig meget sjovt." 00:05:45-6

F: "Var der nogle, sådan, jeg tænker, når I sad der, var der nogle gange, man var lidt bange for, hvad man sagde i forhold til de andre, eller hvad?" 00:08:28-7

Josefine: "Nej, det synes jeg egentlig ikke rigtigt. Jeg synes altid lige meget, hvad du sagde, så var der noget, de andre kunne nikke genkendende til, eller sådan, så kunne man tage fat i det eller et eller andet." 00:08:38-4

Som interviewer vælger jeg at positionere mig som en empatisk og lytten de interviewer. Denne interviewform vælges, så respondenteren tør åbne op og fortælle de fortrolige historier, der sandsynligvis kun vil dukke op i den trygge, empatiske og tillidsvækkende samtale. Kvale udtaler om det narrative interview: "*Når den narrative interviewer først har bedt om en historie, er det hans eller hendes væsentligste rolle at lytte, afholde sig fra afbrydelser, indimellem stille opklarende spørgsmål og hjælpe den interviewede med at fortsætte sin historie.*" (Kvale & Brinkmann 2009, 175). Det var netop målet at hjælpe den interviewede til at transformere de levede erfaringer (lived experience) fra dennes livsverden om til en verbal beskrivelse (Schilhab et al. 2008, 53). Jeg mener at have opnået en fortrolighed i samtlige interviews, hvilket har givet en empiri, der rummer mulighed for en ekstraordinær viden om emnet.

Fortroligheden skabte jeg ved at være smilende og starte samtalen allerede inden, interviewet blev sat i gang, jeg "small-talkede" mig på den måde til en god start på interviewet. Til selve interviewet sørgede jeg for at positionere mig i en vinkel på 45 grader, hvilket er den mest behagelige samtaleposition, også brugt inden for terapisaftaler og salgsmøder (Boyes 2005). Derudover benyttede jeg mig af at spejle respondenterens kropssprog, hvilket giver respondenteren en fornemmelse af at blive genkendt og lyttet til (ibid.). Derudover sørgede jeg for at virke åben, imødekommende og afslappet i mit kropssprog. Jeg brugte smilet og en fælles "grinetur" til at opnå fortrolighed og tryghed. Derudover lyttede jeg oprigtigt interesseret, når det var muligt<sup>6</sup>, og skabte samtidig en god

---

<sup>6</sup> Det er i løbet af et interview nødvendigt at finde flere opklarende spørgsmål, huske afgørende keywords eller lede samtalen i den rigtige retning, derfor er det ikke muligt at lytte koncentreret under hele interviewet.

øjeblikke, der skulle bekræfte den interviewede i, at det var ok at betro sig. Verbalt brugte jeg i høj grad pauserne og stilheden til at få respondenterne til at tænke og reflektere over spørgsmålet. I det kvalitative interview er det vigtigt at være i stand til at være empatisk lyttende, så personen tør at åbne sig op under fortællingen: *"Yet when we learn to listen in an emotionally attentive and engaged way, we expose ourselves and enter the unknown with 'new possibilities and frameworks of meaning.'*" (Riessman 2006, 26). Hvis personen får tid til at reflektere over sine svar, er der større sandsynlighed for, at respondenterne kommer med en længere og mere subtil og givende udtalelse eller fortælling (Kvale & Brinkmann 2009). I andre perioder af interviewet, anså jeg det dog for mere berigende at skabe et flow i samtalen, der opdannede respondenterne til at involvere sig. Derved blev samtalen mere gensidig og interaktionen mellem interviewer og den interviewede blev langt mere fremtrædende.

### **3.3.4 Etik**

Det er vigtigt, at der tænkes over den konsekvens, et interview kan have for de interviewede, jeg lagde allerede i starten af interviewsituationerne vægt på anonymitet i opgaven og gjorde opmærksom på, at *"navnet vil blive ændret"*. Derudover spurgte jeg både i starten og i slutningen, om der var nogen spørgsmål til interviewet, her ville eventuel tvivl om deltagelse i interviewet blive afklaret. Jeg spurgte ligeledes, om det var ok, at interviewet blev optaget. Forud for interviewet havde jeg fået en mundtlig tilkendegivelse om, at eliteudøverne ville deltage i projektet.

### **3.3.5 Transskribering**

Der er store fordele forbundet med, at jeg som interviewer også er den, der transskriberer optagelserne, da jeg derved kommer dybt ind i mit materiale. Brinkman (2010) forklarer, at det netop er i denne fordybelsesproces der ofte opstår gode ideer til analysen. Fortolkningen starter ved transskriberingen. Riessman (2008) udtaler: *"The 'same' stretch of talk can be transcribed very differently, depending of the investigator's theoretical perspective, methodological orientation, and substantive interest."* (s. 29). Jeg opstiller derfor mit eget notesystem, hvor jeg tager udgangspunkt i pauser, afbrydelser, selvsnak, følelsesudbrud, stemmeføring og kropssprog:

[.] = lille pause

[..]= lidt længere pause

[...]= lang pause

-> = den næste taler overtager sætningen

, = talepauser

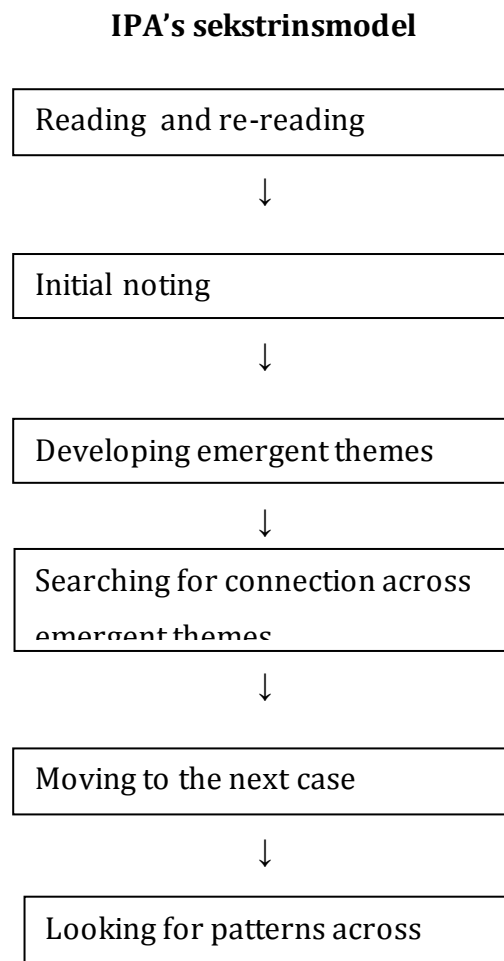
' = giver et eksempel, hvor han/hun selv snakker i given situation

[tekst]= følelsesudbrud, som suk eller en særlig stemmeføring, eller kropsholdning.

### 3.5 Analyseproces – enkeltcasen og crosscasen konstrueres

Analysen består af en enkeltcaseanalyse i form af tre narrativer, hvilket skal give et indblik i udøvernes livsperception og en crosscaseanalyse, der skal søge essensen, de fællestræk, der kendetegner NGC. Metodisk anvendes en hermeneutisk-fænomenologisk tilgang (Interpretative phenomenological analysis, IPA)(Smith et al. 2009). Som beskrevet i begrebsafklaringen, kan den hermeneutisk-fænomenologiske tilgang netop bruges til at sætte ord på den levede erfaring (lived experience) og måden, hvorpå deltagerne skaber mening igennem denne: *"IPA is concerned with examining how a participants makes sense of, or sees meaning in, their experience"* (Smith et al. 2009, 187). Metoden søger for, at jeg ikke på forhånd tematiserer de emner, der inddrages (fænomenologisk). På den måde er der, som Svendler skriver, chance for, at jeg får øje på mere. Hermeneutikken kan hjælpe til forbinde helheden med delen og omvendt. Derudover kan hermeneutikkens begreber forklare hvorledes de tre narrativer er et produkt af min fortolkning og respondentens udlægning. Jeg anvender derfor seks analysetrin (Figur 1) med inspiration fra Smith, Flowers og Larkins teori: IPA (Smith et al. 2009). Metoden er relevant, fordi den kan håndtere både enkeltcaseanalysen og crosscaseanalysen i en og samme metode. Hvor de første fem trin først og fremmest anvendes i konstruktionen af enkeltcaseanalysen. Det sjette trin *looking for patterns across cases* bruges i forhold til crosscaseanalysen, men bygger i høj grad på de forudgående trin (Figur 1). Metoden er relevant, fordi IPA er en kvalitativ metode, der er *"committed to the examination of how people make sense of their major life experiences"* (Smith et al. 2009, 1). IPA er netop *"Committed to the detailed examination of the particular case. It wants to know in details what the experience for the person is like, what sense this particular person is making of what is happening to them"* (

Ibid., 3). Denne fordybelse i den enkelte deltagers oplevelse er derfor særdeles velegnet i dette projekt.



**Figur 1.** De seks analysetrin i IPA (Smith et al. 2009, 82-107)

I det følgende præsenteres de seks trin enkeltvis og derved beskrives undersøgelsens fremgangsmåde.

### **3.5.1 Reading and re-reading**

Det første trin Reading and re-reading handler om gentagende gange at læse og genhøre interviewene. Jeg har, før jeg har læst transskriptionen, genhørt min optagelse for at rekonstruere interviewsamtalen, høre tonefald og pauser og lignende. Ved denne metode kan jeg genkalde respondentens stemme, mens transskriptionen læses igennem og derved få en bedre oplevelse af den fortalte historie. Jeg nærlytter og nærlæser derved transskriptionen. Jeg forsøger i fænomenologisk forstand at praktisere epoché, det vil sige, at jeg satte min forforståelse i parentes og betragtede det, der var (Zahavi 2007). Ved at læse det igen og igen fik jeg et større overblik over det fortalte. *“Each looking opens new*

*awarenesses that connect with one another, new perceptives that relate to each other, new folds of the manifold features that exist in every phenomenon and that we explicate as we look again and again and again- keeping our eyes turned to the center of the experience and studying what just before us exactly as it appears.*" (Moustakas 1994, 92). På den måde fik jeg ved at repetere processen, konstant fremhævet nye sider af fænomenet.

### 3.5.2 Initial noting

Initial noting omhandler en noteteknik, der organiserer ideer og kommentarer ud fra tre begreber: descriptive, linguistic og conceptual comments. Med åben bevidsthed noterede jeg alt det, der vakte interesse. På dette trin har jeg efter at have læst det en del gange gjort mig mere fortrolig med transskriptionen. Målet er at producere et omfattende og detaljeret notemateriale (Smith et al. 2009, 83). Jeg har i mine gennemlæsninger forsøgt at undgå, at det bliver en overfladisk læsning. Dette tiltag gør, at jeg er mere åben overfor, hvad der rent faktisk træder frem i teksten i forhold til, at jeg skimmer teksten og kun finder det, der lige passer med min egen forståelseshorisont. Jeg organiserer på dette trin mine kommentarer efter:

- *Descriptive comments*, hvilket er kommentarer, der beskriver, hvad der virkelig bliver sagt
- *Lingusitic comments*, hvilket er sproganalystiske kommentarer og
- *Conceptual comments*, hvilket er mere spørgende og betydningssøgende kommentarer

(Ibid., 83).

Et eksempel på en kommentar, der integrerer disse begreber, kan være:

*"Når man så fortæller sådan en historie, og når man hører om andres historier, så kommer motivationen ligesom tilbage, og man kan begynde at finde glæden i det, man laver, og hvorfor man egentlig dyrker det."* 00:04:52-1 (jf. Jespers transskription)

Han finder motivation ved at fortælle og lytte til de andres historier (descriptive comment). At respondenteren ikke bruger ordet *jeg* men derimod *man*, siger noget om, at respondenteren distancerer sig og tager afstand. Dette udtrykkes ved at tale i tredjeperson (linguistic comment). Italesætter han sig selv i tredjeperson, fordi han sidder over for mig som interviewer, eller fordi han ikke vil stå ved sin udtalelse? (conceptual comments). Udover



descriptive, linguistic og conceptual kommentarer noterer jeg stemmeføring og eventuelle pauser, der kan sige noget om respondentens følelsesmæssige forhold til det fortalte.

Metoden adskiller sig lidt fra den oprindelige metode, da de tre begreber ikke organiseres hver for sig, men en overordnet bevidsthed om disse tre facetter, og de samles under en og samme kommentar. Jeg kommenterer direkte i transskriptionen i stedet for at samle brudstykker af citater i en matrix. Ved ikke at trække enkelte og adskilte fragmenter ud, undgår jeg at miste forbindelsen til helheden. Kommentaren løsrives derved aldrig fra transskriptionen. En udtalelse kan, som i journalisternes verden, trækkes ud, og uden for kontekst bruges til at sige det modsatte af den oprindelige udtalelse. På samme måde kan det være uhensigtsmæssigt at udtrække enkelte uddrag fra transskriptionen, uden at se dem i forhold til helheden.

### **3.5.3 Developing emergent themes**

Developing emergent themes er et trin, hvor temaerne sorteres ud fra de indledende noter (initial noting). I forhold til tanken om den hermeneutiske cirkel bliver de fragmentariske, indledende noter fundament for at skabe en ny helhed. En helhed, der dog lægger sig tæt op af det sagte i respondentens fortællinger. Hvert trin i analysen gør, at jeg selv bliver inddraget mere og mere i fortællingen, hvor den fænomenologiske tilgang tillader mig at betragte og beskrive fænomenet og sætte mig i respondentens sted og netop en tilgang, der søger at sætte min forforståelse i parentes og være åben for, hvad der træder frem. Mens de hermeneutiske briller virker som et fortolkende mellemlid, hvorigennem jeg oplever respondentens fortælling gennem min forforståelse. Jeg bliver selv en del af fortællingen: *"The you is closely involved with the lived experiences of the participant – and the resulting analysis will be a product of both of your collaborative efforts."* (Smith et al. 2009, 92). På den måde er jeg medforfatter til de historier, da temaerne netop udvælges af undertegnede, men stadig står nær det, der umiddelbart træder frem. En interaktion mellem beskrivelsen af den oplevede erfaring (lived experience) og mit fortolkende blik – mellem fænomenologien og hermeneutikken. På den måde reflekterer de udvalgte temaer ikke kun respondentens oprindelige ord og tanker, men også min fortolkning.

### **3.5.4 Searching for connections across emergent themes**

På dette trin sammenkobles de temaer, der er fundet i de foregående trin til nogle overordnede temaer kaldet *superordinater*. Disse temaer danner rammen for de overskrifter, der findes i enkeltcaseanalysen. Jeg inddrager mest muligt af det fortalte, da

kun uddrag vil give en forringet oplevelse af den oplevede erfaring. Hvis fx respondenterne udtaler sig positivt om en side af interventionen og dårligt om en anden, vil det fremstå forkert og uligevægtigt, hvis jeg kun inddrager et af disse temaer. Jeg sammenholder de temaer, der umiddelbart fremtræder, og indordner dem under en fælles overskrift – *Det med at rose andre* eller *Følelsen af at være på toppen*. For at udvælge disse temaer anvendes det, IPA-teorien kalder *Abstraction*. Abstraktionen defineres som: "A basic form of identifying patterns between emergent themes and developing a sense of what can be called a 'super-ordinate' theme. Super-ordinate temaet (overordnet tema) for *det med at rose andre* har derved delkategorierne: "at udtrykke noget positivt i stedet for noget negativt, det er vigtigt at bemærke, hvis nogen har gjort en ekstra god indsats til træning, det at holde stemningen høj." (Jf. Josefines narrativ).

### 3.5.5 Moving to the next case

Da der inddrages tre casestudier i denne opgave, er det metodisk vigtigt, når jeg starter forfra på en ny case, at jeg løsriver mig fra det allerede undersøgte. Jeg anvender derfor igen det fænomenologiske begreb *epoché* for at frigøre mig og sætte parentes om den forforståelse, jeg har fået ved at læse og uddrage temaer fra det foregående interview. Der er dog temaer, der er genbrugt. I alle tre studier er anvendt en *indledning* og *det første personen husker*. Jeg mener at kunne argumentere for, at disse er essentielle, da en præsentation for udøverne gør, at læseren nemmere kan identificere sig med den pågældende respondent, og det, udøveren husker som det første, har en potentiel sandsynlighed for at være det, der har gjort mest indtryk.

Ved afslutningen af dette trin er grundlaget lagt for at sammensætte superordinatemaerne til narrativerne. Efter denne procedure går jeg til sidste trin i IPA-modellen for at konstruere crosscaseanalysen.

### 3.5.6 Looking for patterns across cases

Det sidste trin er grundlaget for crosscaseanalysen, hvor jeg finder fællestemaer fra alle fem interviewpersoner. Jeg fandt i alt fem temaer, der gik igen i alle fem interviews. Disse fandt jeg ved gentagende gange at læse de noter igennem, jeg havde samlet på de foregående trin. Derefter begyndte der at tegne sig et mønster af fælles tematikker, som jeg organiserede efter, om der var en tendens til, at de optrådte i alle interviewene eller kun i nogle af interviewene. De temaer, der optrådte i alle interviewene, blev valgt ud og samlet under fem superordinatemaer.

- Det at blive hørt
- Det at lytte til positive fortællinger
- Det at indgå i et fællesskab,
- Det at bruge de andres fortællinger
- Coachens øvelser

Efter denne metodiske redegørelse for både enkeltcase- og crosscaseanalysen vil jeg komme med nogle indledende betragtninger i forhold til enkeltcaseanalysen.

### 3.5.7 Indledende betragtninger til enkeltcaseanalysen

Narrativerne er organiseret ud fra de superordinattemaer jeg fandt på metodens 4. trin. Jeg har ikke som i en traditionel fortælling udfoldet narrativerne som en kronologisk beretning, men derimod etableret narrativerne ud fra temaer. Narrativerne er designet som en førstepersonsberetning, så læseren nemmere kan blive draget ind i fortællingerne, og sætte sig i udøvernes sted. Det at kigge på fænomenet ud fra udøvernes livsverden, kan give en større og mere nuanceret forståelse af hvad NGC kan som intervention.

*"Man glemmer, at den fænomenologiske forskningsopgave slet ikke er at fælde domme vedrørende sandhed og moral. Opgaven går ud på at gøre disse menneskers forståelse forståelig for os andre, fordi vi så kan forholde os mere realistisk til de konflikter, vi finder i samfundet."* (Høgsbro 2008, 27).

Målet med narrativernes er ikke at sige, hvad der er rigtig eller forkert, men har til hensigt at gøre deltagernes oplevelse af NGC forståelig for andre. Manen (1990) opstiller fem punkter, der kan argumenter for, hvorfor det er vigtigt at inddrage narrativerne. Styrken ved narrativerne er:

- to compel
- to lead us to reflect
- to involve us personally
- to transform
- to measure one's interpretative sense

(Manen 1990, 121)

Narrativer fremtvinger derved vores opmærksomhed (to compel), - har en tendens til at få os til at reflektere over, hvad der er vigtigt (to lead us to reflect), - involverer os, så vi

igennem vores egen mening søger fortællerens mening (to involve us personally), - kan lære os noget, vi kan derved blive rørt eller bevæget af en fortælling (to transform), og den reaktion, man giver fortællingen, kan sige noget om den dybde ens evne til at fortolke har (to measure one's interpretative sense).

I næste kapitel (4) præsenteres enkeltcaseanalysen, som metodisk er konstrueret ud fra IPA's sekstrinsmodel. Læseren skulle meget gerne opnå at blive draget ind i undersøgelsen ved netop at få en relation til de deltagere, der præsenteres.

## **4.0 Analysen**

Jeg vælger at inddrage en enkeltcaseanalyse som skal give et indblik i den enkelte deltagers perspektiv på interventionen et halvt år efter coaching forløbets afslutning. Derefter inkluderer jeg en crosscaseanalyse der på tværs af alle fem interviews skal undersøge hvad der udgør essensen af NGC.

### **4.1 Enkeltcaseanalysen udtrykt i narrativer**

Jeg har valgt tre narrativer ud: Kristian, Josefine og Sofus. Jeg fandt, at Kristian var den person, der var mest begejstret for interventionen, Josefine var mindst tilfreds og Sofus lå midt imellem. Kriterierne for, hvad der gør en udøver tilfreds eller ej, er baseret på deres vurdering og evaluering af gruppecoachingforløbet. Jeg har lavet denne udvælgelse på grund af, at omfanget af opgaven ikke er stort nok til at inddrage alle historierne. Jeg har valgt de interviews, der skiller sig mest ud for at få bredde på undersøgelsen. Jeg fik derved et mere et nuanceret perspektiv af både kritiske og positive lag. De interviewpersoner der ikke indgår i en fortælling bliver kort præsenteret i starten, så læseren genkender disse, når de inddrages i crosscase analysen. Narrativerne skal give en forståelse af fænomenet NGC og bliver derved en oplevelsesbeskrivelse, der med sin bredde skal forsøge at indramme essensen af oplevelsen af interventionen et halvt år efter forløbets afslutning.

Efter hvert narrativ følger en opsummering, der tager udgangspunkt i interventionens målsætninger. Hvilket skal vise om interventionen et halvt år efter tilfredsstillende opsatte mål og forventninger. Jeg vil herunder give en kort præsentation af Jesper og Frank.

## 4.1 Præsentation af Jesper

Jesper går i 3. g, er 18 år gammel og har fægtet i ca. 10 år. Det første, han husker fra coachingforløbet er at de satte nogle gule sedler på hinanden, hvor de skulle skrive nogle gode ting. Han kan ydermere huske, at de brugte meget tid på at snakke sammen om de forskellige sportsgrene og oplevelser. Han synes, det "fedeste" var, da gruppen snakkede om de bedste succesoplevelser, fordi det ligesom rev op i, hvorfor han egentlig gik til sin sport. Han overvejede før coachingforløbet at stoppe og kunne ikke lige se pointen i at bruge så meget tid på sin sport. Efter at have hørt og selv fortalt succeshistorierne til coachingtimerne, så kom motivationen tilbage og Jesper begyndte at finde glæde i det, han lavede, og er nu begyndt at træne mere end nogensinde før. Han har lært, hvordan man vender det at være nede i et sort hul, i stedet for at blive irriteret på sig selv, skal man bare kæmpe videre og ikke give op. I tiden efter coachingforløbet fortæller Jesper om et stævne i Luxembourg, hvor han i stedet for at give op, koncentrerede sig og vandt. Han mener, at det var godt, at der var forskellige sportsgrene, at det var godt at snakke med ligestillede, der kunne sætte sig ind i hans problemer eller succeser. Han føler også, at han er blevet bedre til at strukturere sin tid. Han er derudover blevet bevidst om, at man skal knokle hårdt for at nå sine mål, og at det kan betale sig at knokle. Han er derfor begyndt at træne mere, og han kommer nu til stort set alle træningssessionerne. Han er derudover blevet bedre til at snakke sportsligt med sin træner, hvis han ikke synes, det går så godt. Generelt kan Jesper ikke huske synderligt meget, og han bliver ved med at gentage de samme historier. Men han har derimod taget en ting til sig – motivationen til at fortsætte sin sport og vende tilbage, hvis han er bagud.

## 4.2 Præsentation af Frank

Frank er 18 år og har dyrket judo i 14 år. Det første han husker er, at de til gruppecoaching talte om de gode og dårlige oplevelser, og hvordan det var muligt at undgå at klappen gik ned i kamp. Derudover kan han som det første huske, at de lavede en øvelse, hvor de påklistede nogle gule mærkater, hvor der stod forskellige ting om personen. Denne anerkendelsesleg var noget, der gjorde stort indtryk på ham. På samme måde synes Frank, han har fået mere selvtillid ved at prale over for de andre deltager. Frank synes, at gruppecoaching har hjulpet ham og givet ham mere viljestyrke og selvtillid. Derudover synes han, at det fjerner noget af det pres, der var fra Team Danmark-klassen. Frank bruger mere vennerne, især Kristian, til at snakke om nedture efter gruppecoaching. Det, han har brugt efterfølgende er bl.a., at man godt kan hjælpe hinanden, dvs. samarbejde omkring lektierne eller hjælpe hinanden i klubben. Frank er igennem de andres fortællinger blevet bevidst om at han bare skal klø på og ikke give op. Derudover har han været positivt overrasket over, at nogle af hans historier og erfaringer har kunnet hjælpe de andre deltagere. Frank sætter pris på, at han kan snakke med ligesindede sportsudøvere, der ved, hvad han taler om. Han mener også, det har været fordelagtigt, at det har været forskellige sportsgrene, det har for ham åbnet op for en hel ny måde at tænke på. Frank kan ikke umiddelbart huske, at der er blevet snakket om forbindelsen mellem skole og idræt. Efter gruppecoachingforløbet har Frank været skadet, men mener, at samtaler om resultater og mål har hjulpet ham til at blive ved. Frank tænker ikke, han vil fortsætte en karriere inden for Judo, han føler sig slidt op. Frank har fået en følelse af, at han altid kan komme tilbage lige meget hvor langt, han falder, og at hårdt arbejde altid kan hjælpe ham tilbage. Det var først efter coachingtimerne, at Frank fik noget ud af timerne, *"når jeg bagefter cyklede hjem fra skole, så tænkte man lige, det er sådan, det må være"*. Frank virker overordnet tilfreds med forløbet og synes, han har fået nogle ting med sig.

Efter den korte præsentation af Jesper og Frank vil der være en præsentation af de 3 fortællinger, hvor jeg starter med Kristian efterfulgt af Julie og Sofus. Det, at fortællingerne er skrevet i som en førstpersonsfortælling, skal genskabe en situation, hvor den fortællende person fremtræder autentisk for læseren.

### 1 **4.3 Kristians narrativ**

2 Jeg hedder Kristian og er 18 år gammel og går i 3. g. Jeg har spillet basketball i 13 år. Jeg  
3 startede, da jeg var fem, fordi hele min familie spillede basket, både min mor, far og min  
4 lillesøster spillede basket. Så tænkte jeg, "det vil jeg også prøve". Jeg blev jo bare hevet med  
5 i hallen.

#### 6 **Det første, der dukker op i hukommelsen**

7 Det, jeg umiddelbart husker fra gruppecoaching, er, at der var fokus på, hvordan vi havde  
8 det holdmæssigt. Da jeg er holdspiller, snakkede vi om, hvordan man havde det med holdet,  
9 og hvordan man kunne forbedre holdet. Det var især i pressede situationer. Så snakkede vi  
10 om, hvordan vi kunne tackle disse situationer både individuelt og som hold. Og hvad man  
11 kunne tænke i lige præcis de situationer? Hvad man kunne gøre for at være sikker på at  
12 score?

#### 13 **Det at gøre det, man er bedst til, i pressede situationer**

14 Det næste, jeg husker, er, at vi snakkede om det at have den der sejrsfølelse. Og hvordan vi i  
15 gruppen havde det i de situationer, hvor man tænker 'ok, nu har vi bare vundet det her'. Jeg  
16 kan huske, at vi spillede en kamp her for en måned siden. Resultatet var helt lige. Vi  
17 spillede fire gange ti minutter, og der var kun 20 s tilbage eller noget lignende. *Kristian*  
18 *holder en lille pause og fortæller* - Jeg havde bolden på toppen, og vi er bagud med et point. I  
19 sådan en situation skal man selvfølgelig trække tiden, så de andre ikke kan nå at få point. Så  
20 jeg står på toppen, og kalder en af min holdkammerater til at sætte en screening. Jeg bruger  
21 denne til at lave en bevægelse, hvorefter jeg går op i et skud. Hornet lyder samtidig med, at  
22 jeg scorer. *Kristian siger meget svagt* - Vi vinder. I forhold til før gruppecoaching er det en  
23 meget afslappet følelse. Før ville jeg have sagt 'nu skal jeg bare score, ellers er det noget  
24 lort'. Det gode råd, jeg fik fra Reinhard, var, at man skal prøve at være afslappet og gøre det,  
25 man er god til. Jeg har inden for det sidste halve år brugt det meget i forhold til min træning  
26 og i mine kampe. Især de der pressede situationer, hvor man ikke helt ved, hvad man skal  
27 gøre. Her tager jeg det bare stille og roligt og slapper af og gør det, jeg er bedst til. Jeg har  
28 tænkt lidt over, at man kan bruge samme tilgang til eksamen, især når man er presset og  
29 pisse nervøs. Så skal man bare gøre det, man er bedst til, og bare gøre det man kan. Men det  
30 var ikke noget, vi snakkede om til gruppecoaching, det var hovedsagligt idræt. Jeg kan i  
31 hvert fald ikke huske, at vi snakkede om gymnasieting.

32 Jeg har nået mine mål væsentlig bedre efter gruppecoaching. Jeg ved ikke, om man kan sige,  
33 at det er på grund af coaching. Men det er det jo nok på en eller anden måde. Altså, før  
34 trænede jeg kun med mit eget hold. Nu er jeg begyndt at træne med eliteholdet i klubben,  
35 hvor vi spiller for at vinde danmarksmesterskabet. Jeg træner meget mere nu og på et  
36 højere niveau. Jeg kom med på det der elitehold for en måned siden. Det var ret fedt. Det  
37 var træneren, der kom hen, han havde set mig træne lidt med mit eget hold. Så kom han  
38 hen efter træningen og spurgte, om jeg ville have lov at prøve at træne med eliteholdet. Så  
39 sagde jeg 'ja, det vil jeg da gerne'. Så fik jeg nogle tidspunkter, og så kom jeg til træningen.  
40 Efter to til tre uger med eliteteamet, så sagde han 'ok, du må gerne blive en del af holdet', og  
41 så fik jeg lov til at komme fast til træning. Det er rigtig fedt. Jeg får ikke så meget spilletid på  
42 det hold, de er jo meget større, stærkere og ældre end mig, og de har mere erfaring. Men  
43 det er rigtig god træning for mig. Man bliver skubbet endnu mere, end man gør til sin egen  
44 træning og lærer endnu mere af det. Folk er hurtigere og bedre, og det hjælper selvfølgelig  
45 meget - det bliver man en bedre spiller af. Det er selvfølgelig lidt svært, at de er bedre. Jeg  
46 synes, man virker dårligere på en eller anden måde.

47 Jeg ved ikke, om det bare er meget træning, der gør, at jeg får lov at træne med eliten. Men  
48 coaching har påvirket mig, især i de pressede situationer der har det hjulpet mig. Jeg tror,  
49 det gør mig til en bedre spiller, at jeg har modtaget coaching, på nogle måder gør det vel.  
50 Jeg tror gruppecoaching har hjulpet mig et skridt deropad. Reinhard tænkte meget på det  
51 der med, at nu skal du gøre det, du kan, og det du er bedst til. Og det synes jeg, at jeg har  
52 lagt meget vægt på. På den måde er jeg nok blevet belønnet lidt ved at komme lidt højere  
53 op, hvad skal man sige, i hierarkiet i en af de bedre rækker. Altså især i de pressede  
54 situationer, hvor du skal ind og afgøre en kamp. Hvis der er kort tid tilbage og stillingen er  
55 lige, og jeg lige skal sætte det her skud for at komme foran. Der hjælper det mig helt sikkert.  
56 Det hjælper mig meget med at score flere skud i pressede situationer.

### 57 **Gruppen - At gøre det, man er bedst til**

58 Men det var ikke kun Reinhard, der hjalp. Man får jo en eller anden gruppefølelse og  
59 tænker 'ok, jeg er ikke den eneste, der gør det her'. Vi sad fem i en gruppe og så Reinhard  
60 som coach, og så gik det bare på skift. Svømmeren fortalte fx, hvornår hun gjorde sit bedste,  
61 og det var selvfølgelig, når hun svømmede. Fægteren fortalte, hvad han var bedst til, og så  
62 kørte det bare på skift. Altså der er flere, der tænker på 'altså nu skal jeg bare gå ind og gøre  
63 det, jeg kan'. Det samme gør de andre, der sidder i gruppen, de tænker 'nu skal jeg bare gå



64 ind og svømme så hurtigt, jeg kan, og så er der ikke andre, der kan forlange mere af mig'.  
65 Ham der judokæmperen, ham der skal tabe sig, tænker, 'nu skal jeg bare gå ind og slås, bare  
66 ind og gøre mit bedste'. Jeg brugte bestemt de andre til 'okay, vi må bare gøre vores bedste'.  
67 *Kristian peger rundt i rummet* – Jeg kan godt, de kan godt, de kan godt, hun kan godt, så  
68 selvfølgelig kan jeg også gøre det, jeg er god til. Det gav mig faktisk mere selvtillid, ja,  
69 selvtillid er et rigtig godt ord. Ja, bestemt, det gav mig noget selvtillid, jeg tænkte 'ok det her  
70 kan jeg sgu godt', jeg skal bare gøre det. Det var især det der med at høre andre sige det, og  
71 at de havde det på samme måde. Jeg ved ikke, om det er fordi, vi er en Team Danmark-  
72 klasse, og alle er elitesportsfolk. Men jeg tror bl.a., at det, at der er flere, gør, at man tænker  
73 'ok de kan godt, de gør det samme som mig, og de har det på samme måde'. Det er sådan et  
74 lille fællesskab, man har der, samme interesse selvom det ikke er samme sportsgren. Det  
75 var rart, at der var andre, der havde det på samme måde. Altså i folkeskolen, der tænkte jeg,  
76 at der ikke er så mange, der har det på samme måde. Man var ret meget en ener, fordi man  
77 dyrkede så meget sport. Ikke at de andre drillede en, men der var ikke så meget at dele ud  
78 til de andre, man havde ikke så meget tilfælles.

#### 79 **En historie, der gjorde særligt indtryk**

80 Jesper, der også har været med til det der coaching. *Kristian taler hurtigt og ivrigt* – Han var  
81 oppe imod en eller anden italiener. Jesper sagde, at den italienske nation bare er så meget  
82 bedre end den danske. På en eller anden måde havde han bare inden kampen tænkt 'ok,  
83 den her har jeg tabt' og gik til kampen med den indstilling. Så gik han ind i kampen, og han  
84 var vist foran ret meget af kampen. Og blev så presset, og han gik så hen og tabte til sidst.  
85 Jeg synes, det er en ret spændende historie med sådan noget med, at man er bagud, eller  
86 man er foran, og så alligevel går hen og taber. Selvfølgelig endte det ikke så godt, men det  
87 var sgu ret spændende at høre om. Jeg tror godt, at jeg kunne sætte mig ind i det der med,  
88 at han var presset. Det er også det der med, at man på en eller anden måde ikke skal  
89 forsvare sin føring. Man skal selvfølgelig prøve at udligne, så man kommer endnu længere  
90 foran. Man kan sagtens gå ind og spille op med de bedste. Det var det jeg tog med fra  
91 fægterens historie. I starten var han selvfølgelig rigtig rigtig sur og rigtig rigtig bitter over,  
92 han havde tabt. Men bagefter, hvor han havde tænkt lidt over det, der var han selvfølgelig  
93 stolt over, at han havde kæmpet så godt. Altså mod en italiener, så der var han ret stolt.  
94 Jeg har selv oplevelse, hvor fægterens historie ligesom påvirkede mig lidt. Det var en  
95 turnering i Sverige, hvor vi er oppe mod det bedste hold, det klart bedste hold. Vi kommer

96 så foran, og så går vi alligevel hen og taber - ikke med så meget som vi havde forstillet os,  
97 men vi tabte. Det var selvfølgelig bare pisse nederen, især når vi også lige havde været  
98 foran. Ude i omklædningsrummet bagefter snakkede vi om 'ok, det var sgu alligevel meget  
99 godt spillet af os alle sammen. Vi har kun tabt med ti point eller sådan noget, hvor vi kunne  
100 have tabt med meget mere, til det her gode hold'. Jeg ved ikke, om det var mig. *Kristian*  
101 *tøver lidt og fortsætter* – jo, det var mig. Hvor jeg lige sagde til gutterne ude i  
102 omklædningsrummet 'gutter, vi spillede sgu da meget godt, vi tabte da kun med ti, og vi  
103 kunne have tabt med hundrede til det her gode hold'. Så sad folk og nikkede lidt. De var  
104 selvfølgelig stadig lidt sure, men folk sad sådan lidt og nikkede 'det har du sgu ret i'. Det var  
105 den her fægterhistorie, der lige prikkede til mig.

### 106 **Den måde vi snakker til træning**

107 Jeg brugte en af svømmernes historier, altså hende Josefine. Hun snakkede om, at man  
108 skulle kunne modtage kritik og så selvfølgelig også bruge det konstruktivt. Den måde vi  
109 snakkede til hinanden på til træning, den var selvfølgelig ikke så blød. Vi synes godt, at vi  
110 kunne gå mere til hinanden, selvfølgelig på den gode måde for at gøre hinanden bedre. Man  
111 kan godt skubbe lidt mere til hinanden til træning, og så stadig mene det på en god måde.  
112 Altså, i går til træning der er der en fra mit hold, der ikke lægger specielt godt op. Jeg råber  
113 meget ret meget af ham, men kommer så også lige med lidt ros 'godt spillet' og sådan noget  
114 med 'godt lay-up du havde før'. Det synes jeg, at jeg har taget med fra dengang, vi havde  
115 Reinhard. Man er hård, men det menes jo stadig på den gode måde, så han lærer noget af  
116 det, og så han bliver bedre.

117 Der er næsten ikke andet end konkurrence til træning, men det er fedt. Man skubber lidt  
118 mere til hinanden, fordi man gerne vil have sin plads på holdet og sikre sig nogle minutter  
119 og sådan. *Kristian taler langsomme* – Men man kan godt stadig være venner. Det er sådan  
120 lidt, når man går på vej til træning, der er man bedste venner. Til træning er man bare  
121 nogle svin over for hinanden. *Kristian hvisker nærmest* – Og så lidt efter er man bare bedste  
122 venner igen på den gode måde. Altså, man skubber meget til hinanden og kan godt tillade  
123 sig at *svine* hinanden til, og så stadig mene det på en god måde, så man kan stadig kan være  
124 venner bagefter.

125 De andre fra coaching kunne godt sætte sig ind i de der situationer, det der med, at man  
126 godt kan skubbe lidt til hinanden på den gode måde. Jeg tror godt, man kan relatere det til  
127 de fleste sportsgrene, at man godt kan gå lidt hårdt til folk og stadig mene det på den gode

128 måde. *Kristian understreger* – DET ER OGSÅ SVÆRT, fordi jeg var den eneste rigtige  
129 holdspiller, ikke? De andre var meget individuelle, og selvfølgelig er de andre også på et  
130 hold. Men det er jo ikke helt det samme, fordi vi jo spiller sammen hele tiden. I fægtning er  
131 du jo alene om det, og det er du jo også til svømning. På en eller anden måde tror jeg stadig,  
132 at de kunne sætte sig ind i det. De har jo stadig et hold, en klub. Altså, hvordan man har det  
133 med andre og sådan noget, hvordan du kan gøre det bedre. Men hos mig, der er vi sammen  
134 på banen, og vi skal præstere sammen. Så det var lidt underligt, at være den eneste  
135 holdspiller til sådan et forløb. Men jeg synes også, de sad og lyttede lidt mere til, hvad jeg  
136 havde at sige, altså ikke mere, men lyttede til, hvad jeg havde at sige, fordi jeg var  
137 holdspiller og havde en anden form for sportsgren. Jeg følte mig ikke udenfor på den  
138 dårlige måde - absolut ikke. Jeg synes, det var meget interessant at høre om det  
139 individuelle, nu hvor jeg var den eneste holdspiller. Det ville nok ikke have gjort det  
140 dårligere at få nogle flere holdspillere med, få nogle andre vinkler på det. En enkelt  
141 håndbold- eller fodboldspiller ville ikke have været helt dumt. Ja, altså fordi man aldrig  
142 rigtig præsterer alene, vel. Man er altid et hold om det. Så det kunne godt være lidt svært at  
143 sætte sig ind, 'ok, nu skal du bare høre, hvordan jeg gjorde helt alene'. Så kunne man svare  
144 'ok, det er da meget godt, men jeg gør det som et hold'. Det kunne godt være lidt svært at  
145 sætte sig ind i sådan nogle situationer. Så der var nok nogen af de der situationer, jeg  
146 skippede, fordi jeg ikke rigtig kunne bruge det til noget, fordi det var meget individuelt.

#### 147 **Det er jo bare ren viljestyrke**

148 En historie, der gjorde meget indtryk på mig, var om en fra min klasse, som dyrker judo.  
149 Han tænker meget på, at han skal være i en bestemt vægtsklasse. Så det er tit, hvor han vejer  
150 et kilo eller sådan for meget, så bliver han nødt til at tabe sig ugen op til et stævne. Det har  
151 gjort meget indtryk på mig, den måde han tabte sig på. Altså bare den måde han lå og  
152 svedte i sengen med hue og vanter på og to tæpper. At han gik i sauna, og han skulle bare  
153 have så meget væske ud af kroppen. Han spiste ikke ret meget, for så at være klar til at  
154 kæmpe den judokamp. Han var selvfølgelig nødt til det, men det synes jeg sgu var ret sejt.  
155 Det er jo bare ren viljestyrke, det er jo bare så sejt at vide, at han går så meget op i sin idræt  
156 og gør alt det her for at præstere. Hvis jeg skal presse mig selv, så tænker jeg nogle gange  
157 tilbage på den her historie ved at sige til mig selv, hvis han kan, så kan jeg fand' me også.  
158  
159

160 **Ting, jeg har håndteret anderledes efter gruppecoaching**

161 Altså, vi har de der timeouts, hvor man bliver trukket ud på bænken. Der synes jeg, at jeg  
162 tackler det anderledes end før gruppecoaching. På en eller anden måde synes jeg, at jeg  
163 lytter lidt mere efter, hvad træneren siger. Det er jo ham, der er overhovedet, man føler lidt,  
164 at man bliver nødt til at lytte lidt mere efter ham. Han ved jo mere end os. *Kristian fortæller*  
165 *nu meget ivrigt* – før sad man og drak noget vand, og jeg hørte ikke rigtig efter. Jeg synes, at  
166 der er mange situationer, hvor man lige 'ok, koncentrer dig nu her', fordi der bliver givet  
167 nogle gode råd. Reinhard sagde, at man virkelig skal være fokuseret hele tiden og følge med  
168 og sådan noget. Så da jeg sad der på bænken til timeout pissetræt og tænkte 'Åh nej, der var  
169 et eller andet med Reinhard der'. På den måde tænkte jeg lige tilbage på dengang, vi  
170 snakkede om koncentration. Jeg kan også huske, at ham judokæmperen, han havde virkelig  
171 svært ved at koncentrere sig i den periode, hvor han skulle tabe sig. Jeg ved ikke helt om  
172 man kan sammenligne det, men han havde virkelig svært ved at koncentrere sig. Det er  
173 som regel, når man er bagud, koncentrationsproblemerne starter, man bliver jo på en eller  
174 anden måde pissesur, netop fordi man er bagud. Man bliver sådan lidt muggen indeni, og  
175 man kommer nok til at snakke lidt dårligt om og til holdkammeraterne. Jeg er lidt mere sur  
176 og skælder ud 'kan du ikke lige aflevere bolden'. Så kan man lige tænke tilbage på 'husk nu  
177 bare at være, som vi snakkede om til gruppecoaching'.

178 Jeg synes, der er kommet lidt mere struktur over min hverdag efter gruppecoaching. Altså,  
179 jeg ved mere, hvornår jeg skal gøre hvad. Jeg ved, hvornår jeg har tid til lektier, hvornår jeg  
180 skal træne, og hvornår jeg skal være sammen med familie og venner. Jeg føler, det har givet  
181 en god struktur. En bedre struktur i min hverdag ved hjælp af den gruppecoaching. Jeg tror,  
182 vi snakkede meget om, hvordan vi havde det, især individuelt. Vi snakkede om, hvordan vi  
183 havde det med venner, familie og sporten. Så kom det op, at man skulle sørge for at have tid  
184 til alle ting, så det ikke kun bliver basket. At man ikke glemmer sin familie og sine  
185 kammerater, fordi man tænker for meget på skolen. Jeg har fået en bedre struktur, der gør,  
186 at der er mere tid med venner, familie, basket og skole. Det er vigtigt for mig at fokusere på  
187 alle tingene. Jeg er efterfølgende begyndt at bruge min kalender meget mere, det må jeg  
188 indrømme. *Kristian griner og fortsætter* – Sådan til at notere ting, når jeg fx har en aftale  
189 med mine kammerater, og når jeg skal i skole.

190 **Blevet mere nysgerrig over for, hvad de andre laver**

191 Efterfølgende har vi ikke snakket så meget om selve coachingen. Men jeg synes personligt,  
192 jeg har taget mange af de historier eller nogen af de historier med. Altså ligesom de

193 historier, jeg har fortalt om fægteren og judokæmperen. *Kristian sænker stemmen* – Men vi  
194 snakker ikke så meget sammen i hverdagen. Vi siger fx ikke 'kan du huske den gang vi sad  
195 til coaching?', det gør vi ikke. Vi bruger ikke rigtig hinanden. Jeg ved ikke om man tænker  
196 på at spørge 'Ok Frank, hvordan gik det med den turnering, du var til?'. Ja det kan faktisk  
197 godt være, at man spørger lidt mere ind, 'Frank, hvordan kæmpede du her i weekenden?'  
198 og sådan noget. Det kan godt være, man spørger lidt mere ind til dem, vi sad i gruppe med -  
199 til deres resultater og sådan noget. Så får de lige et svar 'ok, helt sikkert godt gået'. Ja, jeg  
200 tror vi spørger lidt mere ind til de personer, vi var i gruppe med. Det er nok også fordi, at  
201 man er blevet involveret i deres sportsgren, at man har fået et eller andet indblik i, hvordan  
202 de har det, og hvordan de gør. Til coaching snakkede vi også om, når det er gået dårligt.  
203 Altså, man kan godt sige 'ok, det gik ikke så godt i weekenden'. Frank kom her for to uger  
204 siden, og så spurgte jeg, hvordan det var gået til de nordiske mesterskaber, og så svarede  
205 han 'Ah, jeg fik smæk'. Så sagde jeg noget med 'okay, det var sgu da ærgerligt' og 'hvem  
206 mødte du i første runde'. Så fortæller han lidt, og jeg siger 'Det er sgu da lidt nederen' for at  
207 støtte. Jeg spurgte, fordi han ikke lige havde været der i weekenden, hvor vi skulle have  
208 været til noget fest. Han vidste jo godt, at han havde fået tæv, og så ved han, man bare skal  
209 træne og gøre det endnu bedre. Han var ikke flov over det. Jeg tror, vi alle sammen i klassen  
210 har prøvet at tabe. *Kristian understreger* – SÅ SÅDAN ER DET. Det kan være lidt svært at  
211 holde sig positiv, men hvis man nu tog eksemplet med Frank. Han fortæller, at han tabte,  
212 men så fortæller han også en eller anden historie, hvor han bare har voldttaget en, altså på  
213 den gode måde. Hvor han bare havde smækket en fuldstændigt i en anden kamp. For at  
214 komme sig over det dårlige, kan man komme på en god historie, og så er man ligesom oppe  
215 igen.

### 216 **Jeg synes, det har været godt**

217 Jeg synes generelt, det har været rigtig godt at deltage i coachingtimerne. Jeg synes, det har  
218 været fedt, og jeg har brugt det inden for de sidste halve år, bl.a. det der med at strukturere  
219 sin tid. Jeg tror også godt, man kan tage sådan nogle specielle situationer med fra  
220 gruppecoaching, som man kan tage med sig til sin idræt. Altså, lige bruge de situationer,  
221 som de andre fortalte om, til at plugge ind i sin egen træning eller kamp, eller hvad man nu  
222 laver. Jeg synes, jeg har fået meget med, også selvom jeg nok har glemt noget. Men der er  
223 stadig nogle ting, der bare har sat sig fast, og som man har gjort til en del af ens hverdag og  
224 til en del af ens træningsdag og sådan noget. Det er rigtig godt. Jeg synes også, at man

225 psykisk har fået snakket om tingene. Det, at man har fået delt sine oplevelser med andre  
226 som rejser til udlandet, turneringer og sådan noget. Det, at man har fået delt det med andre,  
227 synes jeg, er rart. Jeg synes, det er rigtig rart at fortælle sine historier til andre, fordi de  
228 andre sidder og lytter på dig og tænker 'ok, det var sgu da meget sejt' og alt muligt. De  
229 spørger også ind til 'Hvordan gik det?' osv. Det at få smidt det ud til andre, synes jeg også er  
230 meget nice. Altså før gruppecoaching, der gik jeg lidt mere med tingene for mig selv.  
231 *Kristian bliver lidt følsom i sin stemmeføring* – der var ikke rigtig nogen at dele det med.  
232 Altså, på en eller anden måde blev det lidt bedre, da jeg kom i Team Danmark-klassen. Der  
233 kunne jeg fortælle lidt mere. Men til coaching blev jeg på en eller anden måde tvunget til  
234 det - på den gode måde - til at fortælle mine historier til andre, og folk sad og lyttede.  
235 Gruppecoaching har påvirket, at jeg fokuserer på de gode situationer, og det hjælper mig til  
236 at blive motiveret. Hvis jeg har en dårlig træning, så er det bare PISSE NEDEREN. Men så  
237 selvfølgelig, så prøver man lige at tænke 'ok, det var bare en dårlig dag', og så er man på  
238 igen næste dag. Jeg synes, coaching har været en ekstrem god hjælp. Især i nogle af de der  
239 situationer, og jeg vil da gerne finde ud af, hvordan man bliver uddannet som idrætsscoach.  
240 Det er sgu sejt, at man sådan kan hjælpe folk til at blive bedre. Altså, den måde det hjælper  
241 folk på i de forskellige situationer.

### 4.3.1. Analyse af Kristians narrativ

I det følgende sammenholdes Kristians narrativ med de tre udfordringer for interventionens målsætning. Det er netop interessant at undersøge, om målsætningerne tilfredsstilles et halvt år efter coachingforløbets afslutning. De unge udøvere skal efter forløbet kunne håndtere:

- At skabe sig en karriere inden for eliteidræt
- At udvikle en identitet som ungt menneske, der vokser op i en kompleks verden, som generelt præges af individualiseringstendenser og selvpræstationskrav
- At skabe sammenhæng mellem idræt, skole og privatliv.

I næste afsnit analyseres den måde Kristian oplever det at skabe sig en karriere inden for eliteidrætten i forhold til begreberne *transition* og *re-authoring*, hvilket er beskrevet hhv. i metodeafsnittet 3.0 og Præsentation af narrativ gruppecoaching 2.0. Disse to begreber er af central betydning for at skabe sig en karriere, da *transitions*-begrebet netop forklarer overgangsfaserne i eliteidrætten og *Re-authoring*-begrebet belyser, hvordan Kristian kan omskrive sin selvfortælling, hvilket kan gøre vejen igennem eliteidrætten samt transitionsfasen nemmere.

#### At skabe sig en karriere inden for eliteidræt

*Sportskarriere* defineres af Kresten Blæsild (2008) som "a term for the multiyear sports activities of the individual aimed at highlevel sport achievements and self-improvement in sport" (s. 128). Blæsild siger, at en sportskarriere kan betragtes ud fra to synspunkter 1) *et snævert syn*, hvor det handler om at opnå gode resultater, og turneringsplaceringer og en 2) *bredere opfattelse*, hvor også udøvernes personlige udvikling inddrages (Ibid.). Jeg synes herunder at kunne argumentere for, at Kristian igennem coachingforløbet har bevæget sig mere mod den *bredere opfattelse*. Jeg hæfter mig specielt ved hans udtalelser om, hvordan han i løbet af coachingforløbet kan finde positive elementer i et nederlag (jf. linje 95-106). Her tænkes specielt på, hvordan han ved et nederlag ser en værdi og mening i at få holdet op og stå igen. Denne omskrivning (re-authoring) og nye måde at betragte sig selv på kan være med til at skabe en idrætskarriere, hvor der ikke er alt for mange op og nedture. Netop fordi han i de situationer, hvor holdet taber kan bevare et positivt selvsyn ved at se på, hvorledes han kan få holdet op igen. Kristian oplever denne nye forståelse som et

resultat af at lytte til fægterens fortælling om nederlag til en bedre modstander (jf. linje 92-94). Der fandtes på den måde en mere opløftende historie omkring at få holdet på benene igen.

Kristian indgår i en transitionsfase, hvor han rykker fra ungdomsspiller op på eliteholdet. Denne periode kan være udfordrende, hvor han føler sig underlegen som et resultat af at går ned i spilletid og at de nye holdkammerater er større og stærkere (jf. linje 32-46). Interventionen kan omkring transitionsfasen spille to roller. På den ene side betragtes NGC som en hjælp til at opnå en plads på eliteholdet. Og på den anden side oplever han det tillærte fra NGC som en hjælp til at klare de udfordringer, der eksisterer i transitionsfasen. Sagt med andre ord kan NGC hhv. have hjulpet Kristian til at komme højere op i hierarkiet og til i situationen at håndtere de mere erfarne spillere. Pladsen på eliteholdet er ikke udelukkende et resultat af NGC, men betragtes af Kristian som et resultat af den store træningsmængde, hvor interventionen har givet ham det sidste skub. Oprykningen til eliteholdet oplever Kristian som et resultat af, at han til coachingforløbet har lært at gøre det, han er bedst til i pressede situationer (jf. linje 47-56). Hvor han før coachingforløbet tænkte på de negative konsekvenser, oplever han nu de pressede situationer på en mere afslappet måde. Han omskriver derved sin selvfortælling og får en ny handlestrategi i de pressede situationer. Som Stelter (2010) udtrykker det: *"There is always something outside the difficult and problematic story – a stepping stone from where the new story can take its start"*(s.351). Kristian oplever sin nye fortælling som et resultat af coachens gode råd (jf. linje 24-27). Stelter og Law(2010b) skriver: *"The coach helps the client to re-author their story to invoke their strenght and skills"* (s. 31). Men Kristian oplever også gruppen som en kilde til, at han tænker mere afslappet. Ved at høre på deltagernes fortællinger om deres gode evner inden for deres sport, opnåede han en bedre selvtillid. Han oplever derved sin egen evne til at være afslappet i pressede situationer som et resultat af – at hvis de andre kan, så kan jeg også (jf. linje 59-76). Ifølge Kristians oplevelser, ser det ud til, at interventionen har påvirket hans karriereskift fra junior til senior, og derudover ser det ud til, at interventionen har påvirket hans måde at håndtere karriereskiftet på. Dette eksempel illustrerer, hvordan han bruger re-authoring til at skabe en mere hensigtsmæssig historie, der kan hjælpe til at håndtere problemstillinger igennem idrætskarrieren og derved gøre hans transitionsfase til klubbens elitehold nemmere. Ved at sige til sig selv "at han skal gøre



det, han er bedst til”, kan han håndtere de ældre og fysisk overlegne holdspillere på eliteholdet.

I det næste afsnit anvendes begreberne outsider witnessing, AI og eksternalisering (jf. kapitel 2.0) til at undersøge, hvorledes Kristian oplever det at udvikle en identitet som ungt menneske. Outside witnessing-begrebet kan undersøge om Kristian opdager, at der eksisterer flere muligheder og andre fortællinger end hans egen. AI tilgangen kan undersøge, om Kristian igennem anerkendelse fra gruppens øvrige deltagere opnår en bedre selvtillid. Eksternaliseringsbegrebet kan undersøge, om Kristian gør problemerne personlige, eller om han eksternaliserer problemerne i samarbejde med de andre deltagere.

**At udvikle en identitet som ungt menneske, der vokser op i en kompleks verden, som generelt præges af individualiseringstendenser og selvpræstationskrav.**

Identitet beskrives af sociologerne Peter Berger og Thomas Luckmann (1991), "*identity is formed by social processes. Once crystallized, it is maintained, modified, or even resharped by social relations*" (s.194). Så inden for denne socialkonstruktionistisk tankegang er subjektet konstrueret i relationer. Kristian har fået en ny betragtning om, at han ikke er alene med sine tanker og følelser omkring sin idræt. På den måde forsøger han at løsrive sig fra en verden præget af individualiseringstendenser og selvpræstationskrav, da han netop erkender, at han ikke er alene. Kristian oplever i første omgang det at komme i en Team Danmark-klasse som en lettelse, da folk her, som i coachingforløbet, forstår ham. Han er derved ikke alene. Han får netop igennem gruppecoachingen en indsigt i, at der findes flere forskellige måder at percipere verden. Han oplever det, at der var mange forskellige sportsgrene. som en styrke, men bliver dog til tider i forhold til outsider witnessing sat udenfor, fordi han ikke er i stand til at relatere de individuelle deltageres fortællinger til hans holdsport (jf. linje 123-31 og 139-47). Derfor oplever han en mulig forbedring i forbindelse med interventionen som en bedre fordeling af holdsport og individuelle sportsgrene. På den måde udvikler hans identitet sig ikke i de givne situationer, hvor han føler sig ude af stand til at reflektere over det fortalte.

Kristian oplever de andre som anerkendende omkring, hvordan man taler til holdkammerater. Derved ser det ud til, at Kristian sammen med gruppen kan eksternalisere det med at tale til andre og ud fra Kristians betragtning opnår de en fælles værdi i at der godt kan skubbes lidt til hinanden holdspillere imellem, og stadig mene det

på en god måde (jf. linje 123-27). Ved at eksternalisere problemet omkring, hvordan holdspillerne håndteres, skaber Kristian en identitet, der ikke oplever den måde, han taler til sine holdkammerater, som en del af sin egen personlighed, men snarere som en udfordring alle elitefolk møder. Derved er personen ikke problemet, ”*the problem is the problem*”(Stelter & Law 2010b, 30).

Den anerkendende tilgang, AI, fra interventionen oplever Kristian som positiv bekræftelse. Ved at fortælle til gruppen, føler han sig anerkendt ”*fordi de andre sidder og lytter på dig og tænker ’ok det var sgu da meget sejt’*” (jf. linje 227-28). Igennem denne anerkendelse føler Kristian, at han får mere selvtillid, og han mener, at gruppecoachingen har fået ham til at dreje sit livssyn i en mere positiv retning (jf. linje 235-36). Hanne Moltke og Asbjørn Molly(2009) beskriver, hvordan George W. F. Hegel ser anerkendelsen som en forudsætning for, at individet udvikler en identitet. Kristian bliver altså kun en individuel person eller et subjekt ved at anerkende og blive anerkendt af andre. Anerkendelse fra andre er som i Kristians tilfælde derfor afgørende for udvikling af hans selvtillid.

I næste afsnit beskrives det, hvordan Kristian oplever det at skabe en sammenhæng mellem idræt, skole og privatliv. Det har i det næste afsnit været en udfordring at sammenkoble teori og empiri på grund af manglende empiri fra Kristians interview. Jeg vil bruge den collaborative teori, der oplever de coachede som eksperter til at forklare den manglende empiri. De ting, der bliver husket, handler mest om sport.

### **At skabe sammenhæng mellem idræt, skole og privatliv**

Først kan Kristian ikke umiddelbart huske, at de har snakket noget om sammenhængen mellem idræt, skole og privatliv. Men derudover mener han, at gruppecoachingen har givet ham en kompetence, der gør, at han er blevet bedre til at strukturere sin tid. Han ved, hvornår han skal gøre hvad. Han synes, at det går meget bedre med at se sine venner og få passet sin skole. Efter afslutningen på coachingforløbet er han begyndt at strukturere dagen i sin kalender. Grunden til at han i første omgang ikke kan huske noget omkring, at de har snakket om idræt, skole og privatliv, kan hænge sammen med, at hans intentionalitet er rettet mod sporten, og det uden om idrætten ikke hænger fast i hukommelsen. Da alle deltagerne betragtes som eksperter, kan der være en tendens til, at de drejer samtalen hen på deres interessefelt - sporten.

Efter analyse af de tre målsætninger opstilles en omsummerende liste over, hvad jeg fandt ud af.

## Opsummering

Jeg fandt, at

- Kristian gennem omskrivningen af sin egen fortælling er bedre i stand til at håndtere sin karrieres transitionsfaser og de øvrige udfordringer, der er i forbindelsen med hans karriere.
- Kristian ved at eksternalisere sine problemer med hjælp fra gruppen opnåede en ændret identitet, at han ved at høre andre fortælle alternative fortællinger gennem outsider witnessing, at der findes andre og mere positive fortællinger, at han igennem en anerkendende proces så sider af ham selv, som var identitetsændrende, alle disse faktorer var medvirkende til en bedre selvtillid og en ændret identitet.
- der var manglende empiri omkring at skabe en sammenhæng mellem sport, skole og privatliv, kan skyldes interventionens struktur om, at alle er eksperter. Kristian strukturerer efter forløbet sin tid og har derfor fået mere overskud til venner og familie.

#### 1 **4.4 Josefines narrativ**

2 Jeg er 18 år gammel og går i 3.g. Jeg har dyrket elitesvømning i ca. 8 år. Jeg startede med at  
3 svømme, fordi mine forældre har en båd, og så mente de, at vi skulle lære at svømme. Det  
4 var også på grund af min storesøster, som er to år ældre end mig. Hun kom lidt hurtigere  
5 op på sådan et konkurrencehold, og så tror jeg egentlig bare, at jeg fulgte med. De kom ned  
6 og spurgte mig, om jeg ville rykkes op, og så derfra har det bare gået opad. – *Josefine griner.*  
7 Så det er nok på grund af min søster, at jeg svømmer på det niveau, jeg gør. Jeg kom jo bare  
8 med i svømmehallen. Jeg har lige skiftet her efter sommerferien fra min klub til det  
9 nationale træningscenter, hvor jeg træner under en landstræner i stedet for.

#### 10 **Det første, jeg kan huske**

11 Det var det der med at høre, hvordan de andre tacklede deres problemer. Det, der gjorde  
12 mest indtryk på mig, var i hvert fald, at selv om det var forskellige sportsgrene, så var det  
13 egentlig mange af de samme ting, vi gik rundt med. Jeg synes, det var meget spændende at  
14 høre, hvad de andre lavede. Vi startede altid coaching med, om der var nogen, der havde  
15 lyst til at fortælle et eller andet fra deres sport. Så havde Reinhard nogle øvelser, vi lavede.  
16 Vi gjorde forskellige ting, noget med billeder, hvor man valgte et eller andet helt tilfældigt  
17 billede, og så skulle man fortælle et eller andet sportsmæssigt ud fra det. Noget man havde  
18 opnået. Jeg kan huske, at Frank havde et eller andet billede af et bjerg, hvor der så var sol  
19 på toppen. Det var noget med, at der var godt på toppen, men der også var sne, altså noget  
20 med, at det også var hårdt. - *Josefine griner.* Eller der var et eller andet, jeg kan ikke helt  
21 huske det. Der var også et eller andet med et billede af et tog, personen til coaching havde  
22 valgt dette, fordi de engang var kommet for sent til et stævne. Og så sådan noget med, at  
23 man skulle sige positive ting, eller vi skulle skrive sådan nogle positive ting om hinanden.  
24 Vi skrev på sådan nogle små sedler og klistrede dem på hinanden. Jeg ved faktisk ikke,  
25 hvorfor jeg lige kan huske de historier. Jeg tror, det var fordi, det var sådan nogle  
26 anderledes ting, jeg ikke lige var vant til. Aj, jeg ved det faktisk ikke. – *Josefine griner.*  
27 Det at høre de andres historier - at lytte

28 Jeg synes, det var meget sjovt, at vi sad så mange forskellige sportsgrene sammen. Jeg har  
29 tit siddet på sådan nogle samlinger og snakket coaching, men der var det kun om svømning.  
30 Det var meget sjovt at høre om de andre, hvordan de forberedte sig op til et stævne og  
31 sådan noget. Der bliver snakket rimeligt meget om sport i klassen, men jeg synes, det var  
32 sjovt at høre om så mange ting til coaching. Jeg var ret fascineret over nogle af historierne.

33 Bl.a. Frank, der fortalte om, hvordan han skulle tabe sig, og hvordan det fungerede i hans  
34 sport. Op mod et stævne, hvis han vejede for meget, så skulle han sove i flyverdragt og løbe  
35 ture i regntøj og plastikposer og sådan noget for at svede. - *Josefine taler med en forarget*  
36 *stemmeføring.* Og drikke te og måtte ikke spise noget. Det var noget, jeg slet ikke kunne  
37 forholde mig til, fordi - det bruger vi slet ikke. Det var sådan lidt, jeg synes bare det lød så  
38 hårdt, men det er vel også bare noget, man vender sig til. Ligesom de andre synes, det er  
39 hårdt, at vi skal op om morgenen og træne. Jeg kunne godt bruge hans historie. Jeg har en  
40 gang imellem tænkt tilbage, fordi - en gang imellem skal vi jo også holde vægten og tabe os  
41 op imod et stævne, hvor man jo ikke skal veje så meget. Altså, når jeg engang skal tabe mig,  
42 så skal jeg ikke have så ondt af mig selv.

43 Jeg ved ikke, om jeg har brugt det til noget. Jeg tror ikke, jeg har tænkt så meget tilbage på  
44 de der historier.

45 Jeg ved egentlig ikke, om det var bedre, at der var mange forskellige sportsgrene.  
46 Selvfølgelig var der noget, jeg kunne tage med, men det var ikke så relateret til lige netop  
47 os. Så jeg tror, at hvis det kun havde været svømmere, så var det nok gået helt op i  
48 svømmesnak. Men så kunne man måske gå mere i detaljer med ting, man kunne bruge og  
49 værktøjer, man kunne bruge. For det synes jeg ikke rigtig, vi fik ud af det, det var bare mere  
50 det der med, at man hørte, hvad de andre lavede og fik nogle nye input. Det har man jo  
51 sikkert også lært et eller andet af. - *siger tvivlende.* så det var egentlig meget sjovt, at der var  
52 flere forskellige sportsgrene.

53 Jeg kunne egentlig meget godt lide at lytte, fordi hvis jeg selv var en af dem, der skulle  
54 snakke, så var det som om, der hele tiden blev gravet mere og mere ind, og det synes jeg  
55 var svært en gang imellem. - *Josefine sukker.* Ja, så bliver der spurgt 'Hvad får det dig så til  
56 at tænke'. Så skulle man bare tænke over så mange ting, så var det nemmere bare at høre,  
57 hvad de andre havde at sige. - *Josefine siger med en lettet stemme.* Så det var nemmere at  
58 lytte end at være på. - *Josefine siger meget svagt.* Så det kunne der jo ikke være noget  
59 forkert i. Jeg synes faktisk, at det var meget sjovt, at folk ligesom kunne genkende det, jeg  
60 fortalte. Fordi alle sagde 'det har vi også'. Man fik lige en sådan en opvækker, når man blev  
61 klar over, at de ting, jeg selv kæmper med, også skete for andre folk og andre sportsgrene.  
62 Jeg tror ikke, jeg har brugt nogle af de her historier, men jeg har da sådan tænkt over dem  
63 en gang imellem. Jeg ved ikke, om de underbevidst har gjort et eller andet. Men jeg tror ikke  
64 ligefrem, at jeg har sagt 'her kan jeg bruge det, og her kan jeg bruge det'.

## 65 **Vigtigt med familien**

66 Vi snakkede også på et tidspunkt om, hvad der gjorde, at man var så god, eller at man var  
67 kommet så langt i sin sport. Hvor vi snakkede om, at det var vigtigt for os alle sammen, at vi  
68 havde en familie, der støttede os, og nogle venner, der støttede os. Det giver bare en hel  
69 masse at have opbakning hjemmefra, og det gør hverdagen så meget nemmere. Jeg kan ikke  
70 huske, hvem der lige fortalte, jeg tror bare folk kom ind på det der med, at det var vigtigt  
71 med venner, kammerater og familie. Familien hjælper bl.a. med at køre til træning eller  
72 komme med små gode råd osv. Jeg ved ikke med skolen. Skolen har selvfølgelig også hjulpet  
73 meget, fordi vi er en Team Danmark-klasse. Så det er lidt nemmere at få fri og få mulighed  
74 for at træne.

## 75 **Det med at rose andre**

76 Vi snakkede faktisk meget om at rose folk, hvis de gjorde et eller andet godt, altså rose for  
77 at skabe en god stemning. Det har jeg brugt, altså hvis en eller anden gjorde noget godt til  
78 træning. Så sagde jeg lige 'det var godt arbejdet i dag' eller sådan noget, det var i stedet for  
79 bare at holde det for mig selv. Jeg kan ikke huske nogen specifik situation, men altså, hvis  
80 der er en eller anden, der har gjort noget godt en dag, fx virkelig har trænet et godt pas, så  
81 har jeg rost dem og sagt til dem 'det var godt arbejdet'. Især, hvis det har gjort noget for en  
82 selv. For tit så træner man jo sammen, så kan man jo godt ligge og presse hinanden lidt, det  
83 hjælper rigtig meget. Så kan man lige sige 'Jamen, det var godt, du var med i dag' eller 'du  
84 gjorde det godt'. Jeg kan ikke lige huske noget specifikt. Vi snakkede noget om at snakke  
85 bedre til hinanden, eller hvad man siger. Jeg kan ikke huske, hvordan vi kom ind på det, jeg  
86 tror vist, det var Kristian, der gik til basket. Han snakkede om, at der ikke havde været så  
87 god stemning, og de var kommet op og skændes og sådan noget til en kamp. Der kan jeg  
88 huske, at vi snakkede meget om, at det var vigtigt at udtrykke noget positivt i stedet for  
89 altid at udtrykke noget negativt. Idet jeg kom med et godt råd, inspirerede hans historie  
90 mig nok til at have større fokus på at være positiv i min egen sportsgren. De andre fra  
91 coaching begyndte også efter denne historie at fortælle om, hvordan de også godt kunne  
92 være gode til lige at fortælle, hvis nogen havde gjort noget godt. Hvis jeg har brugt noget, så  
93 er det nok det der med at rose. Jeg ved ikke, om jeg har brugt andre ting.  
94 Altså, man kan også selv prøve at holde stemningen høj. Altså, hvis nogen af dem jeg har  
95 trænet med har haft en dårlig periode. Hvor jeg godt kunne mærke, at de ikke var helt oven  
96 på. Så prøver jeg bare at skabe en lidt bedre stemning ved ikke at snakke så meget om det

97 svømmemæssige. Jeg kender det godt fra mig selv, hvis der ikke er noget stort mål inden  
98 for rækkevidde, så kan motivationen godt falde, og så skal man måske prøve at finde nogle  
99 andre ting at stile efter.

100 Jeg tror, jeg har brugt mange ting fra coaching ubevidst, men jeg kan bare ikke komme på,  
101 hvad det er. Jeg er helt hundrede på, at der har været et eller andet, noget jeg måske har  
102 taget med. Jeg ved det ikke rigtigt, det er jo svært at beskrive noget, man har gjort ubevidst.  
103 Jeg tror meget, det er helhedsindtrykket, jeg har brugt videre.

#### 104 **Noget, der har gjort særlig indtryk**

105 Jeg tror, det var Jesper som går til fægtning. Det var en situation, hvor han undskyldte, det  
106 var et eller andet, hvor han havde været til en turnering. Der havde han så undskyldt, at  
107 han tabte, med at det havde været mod en italiener, hvor han sagde 'de er da også meget  
108 bedre'. Noget, hvor han ligesom sagde, at det heller ikke gjorde noget, fordi han vidste, at  
109 Italienerne er bedre. DEN undskyldning bruger jeg også rigtig tit selv, at jeg laver en  
110 undskyldning, fordi jeg tænker 'Jamen, det er jo klart, jeg ikke kan slå den person, for hun  
111 er jo meget hurtigere end mig'. Den historie har jeg tænkt over. Jeg har også fået det at vide  
112 rigtig mange gange af min træner, at jeg skal tænke på mig selv og ikke tænke på, hvor gode  
113 de andre er. Altså her til DM, jeg har en pige, jeg altid ligger og kæmper om medaljer med. –  
114 *Josefine understreger*. Nu bliver det rigtig svømmeteknisk. Vi svømmer begge to  
115 brystsvømning og medley, og hun plejer at være hurtigere end mig i medley, og jeg plejer at  
116 være hurtigere end hende i brystsvømning, men vi er meget lige. Så havde jeg svømmet et  
117 eller andet medleyløb, hvor jeg havde sagt 'Hende kan jeg ikke slå', eller på en eller anden  
118 måde udtrykt det. Hvor min træner så havde sagt, 'Josefine, det kan du jo ikke sige, det er jo  
119 en undskyldning'. Hvor vi så fik en lang snak om det, hvor min træner kom ind på, at hvis  
120 jeg laver den undskyldning fra starten 'hun er bedre end mig'. Så er det jo klart, jeg ikke kan  
121 slå hende. Det endte så også med, at jeg slog hende her til DM. – *Josefine griner lidt skadefro*  
122 *på en god måde og siger*. Det hjalp lidt. Jeg tror nu ikke, Jespers historie havde nogen effekt  
123 på, at jeg slog hende, det er først nu her jeg kom til at tænke over, at det egentlig meget er  
124 det samme.

#### 125 **Jeg har ikke brugt gruppecoaching**

126 Jeg tror ikke jeg har brugt coaching til noget. Der har ikke været en situation, hvor jeg har  
127 tænkt, det her kan jeg lige tage fra coaching, det, jeg gør nu, har jeg fra min viden fra

128 gruppecoaching. Jeg synes ikke, vi fik sådan nogle metoder til at komme igennem tingene  
129 på. Jeg tror mere, jeg fik noget viden fra nogle andre folk. Jeg ved ikke, om det har hjulpet  
130 mig, eller om det bare er sådan en viden, jeg underbevidst har inde i hovedet. Så jeg tror  
131 ikke, jeg har brugt nogle metoder konkret. Det er måske også fordi, det er gruppecoaching,  
132 for man fik jo ikke nogen konkrete ting, man kunne gå hjem og arbejde med. Så jeg ved  
133 ikke. Det der med at overføre de andres historier til min sportsgren, det tror jeg ikke rigtigt,  
134 jeg har gjort. Jeg tror måske, jeg har taget nogle af tingene med.

135 Det var sådan, at man til hver ny coaching lektion lige opsummerede fra sidste gang. Det  
136 var meget sjovt, fordi så fik man lige reflekteret over det. – *Josefine bliver lidt trodsig og*  
137 *fræk i stemmen*. Jeg synes bare aldrig rigtig, jeg kunne komme med noget til de der  
138 lektioner. Fordi jeg aldrig rigtig har brugt det. Jeg synes, det var lidt svært at bruge de ting,  
139 jeg fik fra gruppecoaching. Jeg synes ikke rigtig, der er nogen værktøjer, som jeg har taget  
140 med videre. Jeg tror kun, der har været ting, jeg lige har reflekteret over kort. Jeg tror også,  
141 det har givet noget, men det er ikke noget, jeg sådan lige kan sætte ord på. Jeg synes ikke  
142 rigtigt, jeg har håndteret tingene anderledes end før gruppecoaching. Jeg tror ikke, jeg har  
143 ændret så meget. Det var kun, da jeg virkelig tænkte over at bruge det der med at være  
144 positiv. Men sådan har jeg vel også været før, og sådan er jeg jo også stadig. Jeg tror egentlig  
145 altid, jeg har været sådan et positivt menneske. Så jeg synes ikke, coaching har ændret så  
146 meget.

147 Jeg tror ikke coaching har påvirket min idrætskarriere. Jeg synes stadig, jeg har den samme  
148 motivation for at træne. Så jeg tror egentlig ikke, det har ændret så meget. Jeg tror, at min  
149 mentalitet er blevet ændret, men jeg tror ikke, det er på grund af coaching. Jeg tror, det er  
150 fordi, jeg har flyttet klub og træner sammen med nogle andre folk nu. Jeg har nogle andre  
151 trænere og sådan noget. Jeg tror ikke coaching har nogen synderlig effekt, jeg kan i hvert  
152 fald ikke lige pege på, hvad det skulle være. Jeg vil heller ikke sige, at det var nytteløst, fordi  
153 man ikke kan komme på, hvad det er. Så tror jeg alligevel, det har givet et eller andet. Altså  
154 virkelig bare det med, at man har snakket om nogle ting. Det kan godt være, jeg ikke lige  
155 kan huske, hvad det var eller sætte ord på, men jeg tror alligevel, at det hjælper en til at  
156 blive stærkere. Det var jo ligesom, at jeg fik sat ord på, hvad jeg gik og tænkte. Ikke fordi jeg  
157 behøvede at tænke så meget over det, eller skulle tænke det så meget igennem. Men det var  
158 mere det der med bare at sidde og snakke om det. Det lyder selvfølgelig lidt som om, jeg  
159 ikke kan huske noget eller ikke har fået noget ud af det. Men jeg tror bare alligevel, at det  
160 har givet nogle ting sådan et helhedsindtryk eller helhedsfølelse. Jeg tænkte en gang



161 imellem 'I dag har jeg ikke fået noget ud af det'. Men det tror jeg alligevel, jeg har, måske  
162 ikke altid lige meget. Men et eller andet har jeg fået med, det at man hele tiden bliver  
163 konfronteret med at tænke over nogle ting og høre, hvad de andre har at sige. Men det er  
164 mere sådan nogle situationer, du kan huske, eller historier vi lige har siddet og snakket om.  
165 Jeg synes ikke rigtig, at Reinhard gav nogle værktøjer til at arbejde med. Det var også det,  
166 der manglede lidt. Jeg synes, der manglede nogle ting, hvor jeg kunne sige i den her  
167 situation kan jeg gøre sådan og sådan. Altså, det ville være smart for eliteudøvere at få  
168 nogle værktøjer til at arbejde med. Fx så de ved, hvordan de skal arbejde gennem nogle  
169 perioder i deres karriere. Jeg ved ikke, om det er det, gruppecoaching gør. Jeg tror, det der  
170 med, at det er en gruppe, gør, at du hører andre folks historier, og at man kan dele nogle  
171 erfaringer. Men jeg synes lidt, der manglede nogle værktøjer, noget man kunne arbejde  
172 frem mod.

173 – *Josefine siger med lidt tvivlende stemme.* Generelt synes jeg, gruppecoaching var fint. Jeg  
174 tror, at det var fint, at det var her på skolen, og jeg bare skulle komme og være. Jeg tror, at  
175 hvis det havde været ud over skolen, så var det ikke noget, jeg ville have brugt. Så ville jeg  
176 ikke have kunnet overskue det. Det ville være at bruge for meget energi på at transportere  
177 mig, og det ville tage for meget tid i forhold til, hvad jeg ville få ud af det. Men jeg synes  
178 generelt, det var fint. Jeg kan godt lide sådan noget, fordi det giver en et eller andet. I hvert  
179 fald giver det nogle refleksioner, man kan sidde og lave for sig selv, hvis det er. Men jeg ville  
180 ikke bruge det, hvis jeg skulle tage hen til det. Det er også fordi, jeg ikke helt vidste, hvad  
181 jeg skulle bruge det til. Jeg tror, at hvis jeg skulle bruge coaching, så skulle det være baseret  
182 mere på mig. Så skulle det være noget med nervøsitet, og hvordan man arbejder under  
183 pres. Jeg tror hellere, jeg ville have en privattime, hvor det bare var mig og en coach. Jeg  
184 nævnte ikke selv noget omkring nervøsitet og om at præstere under pres, så det blev ikke  
185 rigtig taget op.

### 186 **Følelsen af at være på toppen – bjerget**

187 Jeg ved ikke, om det var mig, men jeg tror faktisk, at vi snakkede lidt om det med at være på  
188 toppen. Det var noget med Franks billede, at det var en hård kamp at nå toppen af bjerget. –  
189 *Skolens klokke ringer nu meget kraftigt, Josefine griner og siger.* Det er bare klokken. – *Efter*  
190 *klokken har ringet af, fortsætter Josefine.* Altså, det er det der med, at vi alle sammen kunne  
191 nikke genkendende til, at der er langt til toppen, og det er svært at blive deroppe. Det vil  
192 altid gå lidt op ad bakke og lidt ned af bakke. NÅR MAN ER PÅ TOPPEN, SÅ ER DET BARE

193 DET HELE VÆRD. Men det glemmer man måske en gang imellem, når man kæmper med  
194 det hele. Der har ikke lige været nogen situationer, hvor jeg har brugt det inden for det  
195 seneste halve år. Altså, jeg har nok tænkt over det der med, at der er langt til toppen, og det  
196 selvfølgelig er hårdt. Men det tror jeg bare altid, jeg har tænkt. Det kan godt give motivation  
197 at tænke på det billede af bjerget med sol på toppen. Vi snakkede til coaching om det der  
198 med sol på toppen. Altså når jeg har et nederlag, kan jeg godt være sådan helt deprimeret,  
199 det er ret vildt, hvordan det bare kan dale ens humør, dale rigtig meget. Men bare en lille  
200 smule fremgang, giver så meget lykke. Tit, når jeg fortæller 'Ja, jeg træner ti gange om ugen  
201 for at svømme en 100 meter to tiendedele af et sekund hurtigere', så forstår folk det ikke.  
202 Men for mig er det bare sådan en stor lykke. Så jeg tror igen, at det er det der med at kende  
203 glæden på toppen. Altså kende den der følelse og så finde den frem eller finde tanken om  
204 den frem, hvis man er helt nede. Så det bruger jeg. Jeg tror altid, jeg har vidst, at det var det,  
205 jeg stilede efter. Måske er jeg efter coaching blevet mere opmærksom på, at det er den  
206 følelse, jeg jagter. Vi snakkede meget om, hvordan kroppen havde det, når man er sådan  
207 helt uovervindelig og på toppen. Jeg blev lidt bekræftet i den følelse, da vi alle havde det på  
208 præcis samme måde.

### 209 **Det, at andre træner lige så hårdt som mig**

210 Jeg er begyndt at tænke sådan lidt, at andre også yder for det. Tit, når man træner, så  
211 tænker jeg, alle andre træner lige så meget som mig. Så jeg er jo nødt til at gøre det lige en  
212 tand bedre, ellers ligger jeg ikke i toppen mere. Hvis jeg sløser, så er der måske nogen  
213 andre, der træner et andet sted i verden, som lige træner lige det hårdere. Det er en meget  
214 stor tanke at tænke, så det gør jeg selvfølgelig heller ikke altid, for det er jo ikke altid, jeg er  
215 helt på. Så jeg tror bare, det er det der med, at jeg tænker, at man er nødt til det. De andre  
216 arbejder jo lige så hårdt for det. Det var ikke noget, jeg hørte til gruppecoaching, jeg kom  
217 bare til at tænke på det der, fordi jeg fandt ud af, at de arbejder lige så hårdt for at blive de  
218 bedste. Det overraskede mig faktisk lidt, at de andre arbejder rigtig meget for det. Jeg  
219 havde altid tænkt sådan lidt, at de andre ikke træner ligeså meget, som vi svømmere gør. Så  
220 har jeg altid tænkt, at de på en eller anden måde heller ikke tager det så seriøst. Men det  
221 gjorde de jo alligevel mange af dem, altså når de er til træning, er de jo også hundrede  
222 procent på. Selvom de måske kun træner fem gange om ugen, hvor vi andre træner dobbelt  
223 så meget, så kæmper de også for at blive de bedste.

224 Det var godt at sidde sammen med andre, der også dyrkede sport på eliteplan. Jeg tror ikke,  
225 det havde været det samme, hvis det bare havde været en blanding af sportsfolk fra alle  
226 niveauer. Der er så mange, der ikke kan forstå det der med at dyrke en sport på eliteplan.  
227 De ved ikke, hvad jeg må ofre, og hvad jeg får ud af det. Det er jo også sådan, at i Team  
228 Danmark-klassen, der forstår folk jo meget bedre, hvis du ikke kan komme til en fest, eller  
229 at du ikke kan komme til et eller andet om aftenen. Folk ved godt, at det er vigtigt, at du  
230 træner. I folkeskolen sagde de 'Jamen Josefine, du kan alligevel aldrig komme' og sådan  
231 noget. De forstod ikke rigtig, hvorfor jeg ikke bare kunne melde afbud en enkelt dag. Så folk  
232 har bare en anden tilgang til det, når de selv er elitesportsudøvere. Så jeg tror helt klart, at  
233 vi alle dyrkede idræt på eliteplan var en god ting for coachingforløbet, i forhold til hvis det  
234 havde været almindelige mennesker. Hvis man kan sige det sådan. Jeg tror ikke rigtig, vi  
235 snakkede om, hvordan vi håndterede skolen og festerne og sådan nogle ting. Jeg kan i hvert  
236 fald ikke huske det. Jeg tror bare, vi er indforstået med, at det er sådan, det er. Der var også  
237 en del gange, jeg ikke var der på grund af træningslejr, jeg tror, jeg var der fire-fem gange.  
238 Altså, man kunne godt føle, man kom lidt bagud, når man ikke havde været til coaching,  
239 men jeg synes faktisk, at man cachede hurtigt op.

240 Hvis gruppecoaching skulle ruste mig til at blive en bedre eliteudøver. Så er det måske det  
241 der med at være stærkere i sin psyke. Altså i gruppecoaching snakkede vi meget om, hvad  
242 folk oplevede nu og her. Det var måske det der med, at man kan tænke over, at alle har det  
243 på samme måde. Hvis jeg har en hård dag, jamen, så har alle andre det også. Der er alligevel  
244 nogen, der når rigtig rigtig langt på det. Måske giver coaching lige en motivation til at  
245 komme igennem det, op over det. Så det er det der med ikke bare at give op, det er det, der  
246 ruster mig til at blive eliteudøver

#### **4.4.1 Analyse af Josefines narrativ**

På samme måde som Kristian sammenholdes tre målsætninger med Josefines narrativ ud fra de samme begreber (transition, re-authoring, outsider witnessing, eksternalisering og AI). Josefine virker ikke umiddelbart til at have fået så meget ud af interventionen, men som jeg vil vise i de følgende afsnit, har hun implicit fået mere ud af interventionen, end hun eksplicit udtrykker.

#### **At skabe sig en karriere inden for eliteidræt**

Som nævnt i afsnittet om deltagerne (3.2) findes der forskellige faser i idrætskarrieren kaldet transitionsfaser (Blæsild 2008). Josefine har, da jeg snakkede med hende, skiftet klub og har fået nogle nye trænere, hun har derudover lige haft et rigtig godt DM. Hun er på vej fra junior- til senioreliten. Da der kan være negative og positive konsekvenser ved sådanne transitionsfaser, må Josefine siges at tilhøre den positive kategori, hvor udøveren føler en lettelse over at være kommet så langt eller føler sig genfødt (Ibid.). Det underbygger jeg med, at hun blot betragter skiftet som en naturlig udvikling af hendes idrætsforløb og igennem interviewet ikke giver udtryk for nogen problemer med at have skiftet hold. Hun føler tværtimod, at hendes mentalitet er blevet ændret i en positiv forstand (jf. linje 150-53). Så hvor Kristian ser sin karriereudvikling som et muligt resultat af interventionen, afviser Josefine, at interventionen skulle have noget at gøre med hendes skift til et bedre hold.

Hendes forventning til interventionen var, at hun kunne modtage nogle værktøjer til konkrete situationer, og hun bliver nok lidt skuffet over, at forløbet ikke er så konkret, som hun havde håbet. Derved virker hun også lidt ambivalent i sine udtalelser (jf. linje 62-63, 123-25, 130-31, 153-56, 163-64, 180-82). Fordi hun på den ene side ikke synes, interventionen lever op til hendes forventninger, men på den anden side, at det alligevel har givet hende et eller andet. Hun kan dog ikke sætte ord på. Jeg bemærkede, at hun har svært ved at håndtere, at der ikke er et eksplicit mål for lektionerne, og hun ved ikke rigtig, hvad hun skal bruge interventionen til (jf. linje 182-83). Hun oplever ikke interventionen som en hjælp til at skabe en idrætskarriere (jf. linje 149). Der kan i denne situation være tale om, at Josefine har svært ved at indgå i den tradition, interventionen udlægger, da hun kommer fra en mere naturvidenskabelig verden, hvor alt kan måle og vejes. Hendes forventninger møder ikke interventionens ambition, da denne ikke har intentioner om at

være et mental- eller performanceorienteret træningsforløb. Denne diskussion, vil jeg vende tilbage til i diskussionsafsnittet og se på, hvorledes individualiserede og målorienterede deltagere passer ind i den mindre målorienterede og mindre håndgribelige humanistiske tradition, som interventionen udgør.

Josefine oplever interventionen som en måde til at høre, at andre også kæmper hårdt for at blive de bedste på den måde kan det hjælpe hende til at bevare motivationen i transitionsfasen (jf. linje 247-251). Hun bliver i coachingforløbet meget overrasket over, at de andre deltagere er lige så seriøse med deres sport som hende selv (jf. linje 223-28), derved føler hun sig ikke alene om følelsen af, at man ofrer meget og er engageret i sin sport. Hun omskriver på den måde sin selvfortælling og bliver bevidst om, at andre også kæmper. Derved få hun en ny handlestrategi, der giver hende en indsigt i, at de andre træner lige så hårdt som hende, og hun derfor har en grund til ikke at have ondt af sig selv (jf. linje 215-18). Hun bliver overrasket over, hvor meget de egentlig prioriterer deres sport. Dette giver hende mere respekt for de andre sportsgrene og deltagere. Hun bliver på den måde *"transporteret til et andet og måske nyt sted i sit liv efter at have overværet dramaet."* (White 2006, 18). Fra dette andet sted oplever hun verdenen på en anderledes måde velvidende, at der også er andre, der kæmper for samme værdier og mål som hende selv.

Hun bliver under coachingforløbet bevidst om, at hun godt kan vinde, selvom modstanderen umiddelbart er bedre, og bliver bevidst om, at hun på forhånd bruger det som undskyldning. Ved at lytte til fortællingen fra fægteren bliver hun bevidst om, at det er uhensigtsmæssigt at undskylde på forskud. Denne omskrivning af hendes selvfortællinger vidner om, hvorledes andres fortællinger kan være med til at transformere en persons fysiske, følelsesmæssige og sociale verden (Stelter 2010). Konkurrencen vil blive hårdere, jo længere hun når i sin idrætskarriere, og derfor kan den ændrede stillingtagen gøre, at hun magter overgangsfaserne og den stigende konkurrence på en mere hensigtsmæssig måde.

I Josefines fortællinger fremgår der ikke mærkbare omskrivninger. Og de eksempler jeg har fremhævet i det ovenstående, mener hun, at hun allerede praktiserer uafhængig af interventionen. Hun oplever ikke gruppecoaching som noget, hun har brugt og føler ikke, det har ændret hendes person.

Selvom der er en sandsynlighed for, at interventionen ikke har virket for Josefine, har jeg i dette afsnit forsøgt at vise, at hun alligevel er blevet påvirket af interventionen og eksemplificeret, hvordan hendes rettethed mod psykologiske værktøjer kan være en årsag til, at hun ikke føler, at interventionen har givet hende noget.

I næste afsnit vil jeg vise, hvorledes der er en mulighed for, at interventionen har haft en indvirkning på hendes identitetsdannelse.

### **At udvikle en identitet som ungt menneske, der vokser op i en kompleks verden, som generelt præges af individualiseringstendenser og selvpræstationskrav**

For at fortsætte refleksionerne fra foregående afsnit, er det, at Josefine er blevet introduceret for en anden tradition end den, der eksisterer i klubben, en horisontudvidelse, som kan have en indvirkning på hendes identitetsdannelse. Hun nævner selv, at de første historier hun kan huske, er på baggrund af, at det ikke er noget, hun er vant til (jf. linje 24-26). På den måde kan interventionen som helhed godt have påvirket identitetsdannelsen, *"jeg tror bare alligevel, at det har givet nogle ting sådan et helhedsindtryk eller helhedsfornemmelse"*(jf. linje 161-63).

Hun beskriver, hvordan hun blev tvunget til at udtrykke sig til coachingtimerne, hvilket kan tænkes at have en indvirkning på hendes udvikling. Det har udviklet hende hele tiden at blive konfronteret med at tænke over tingene og høre på, hvad de andre har at fortælle. Det kan også for identitetsudviklingen være brugbart at vide, at hun ikke er alene, ved at høre, at de andre også synes, det er svært engang imellem. Josefine nævner ligesom Kristian, at det at snakke om det og vide, at man ikke er alene, det at eksternalisere både succesoplevelser og problemer gør, at hun løsriver sig fra de individualiseringstendenser og selvpræstationskrav, der eksisterer i hendes verden (jf. linje 11-13). Josefine oplever eksternaliseringen som befriende, da hun finder, at andre har det på samme måde som hende. Dette kan eksemplificeres med følgende udtalelse: *"Man fik lige sådan en opvækker, når man blev klar over, at de ting, jeg selv kæmpede med også skete for andre"* (jf. linje 60-62). Stelter & Law(2010b) skriver: *"the client is encouraged to talk about the issue as if it was 'out there' and not embedded within"* (s. 30). Så det, at hun bliver bevidst om, at andre kæmper med de samme ting, muliggør, at Josefine kan eksternalisere problemerne, så disse ikke bliver til problemer, der forbindes med hendes person.

Josefines betragtninger om, at det at være på toppen er den bedste følelse i verden, gør, at hun finder mening med at træne så meget. Det at være den bedste, giver hende en lykkefølelse, stort set ingen andre ikke kan sætte sig ind i. Jeg blev opmærksom på, at hun igennem coaching og outsider witnessing blevet mere opmærksom på, hvad det er, hun jagter. Det hun jagter er *"at kende glæden på toppen"* (jf. linje 206-10). Ved, at hun finder mening med det, hun gør, kan give hende en livslang motivation (Stelter 2010). Hun beskriver jo netop, hvordan hendes motivation ikke faldt efter DM, som den plejede at gøre, hvilket måske er resultatet af, at hun eksplicit har fundet meningen med det, hun gør. Det kan også skyldes, som hun selv forklarer, at stævnet er rykket, samt at hun har skiftet klub. Hun siger dog, at hun altid har været bevidst om dette. På den måde har coaching for Josefine hjulpet til at blottlægge, hvad hun allerede vidste. Herved skabes en social meningdannelse (co-creation) mellem Josefine og de andre deltagere. Dette skete i kraft af, at de andre deltagere i kraft af outsider witnessing bekræfter (Stelter & Law 2010a), at de kender til de følelser, Josefine også oplever (jf. linje 194-95). Stelter & Law (2010b) skriver *"the outsider witnesses provide acknowledgement that strengthen the client's knowledge of their life and identity"* (s.33). Anerkendelsen fra de andre gør derved, at Josefine får styrket sin identitet.

Josefine oplever forløbet som noget, der har gjort hende bedre til at rose andre, hun siger *"hvis jeg har brugt noget så har det nok været det der med at rose"* (jf. linje 93-94). I forhold til interventionens anerkendende tilgang, AI, kan det at rose andre være med til at skabe et mere positivt udgangspunkt for identitetsdannelsen (Stelter 2010). Det, at Josefine bevidst vælger at rose andre og ikke holder den positive anerkendelse tilbage, kan være en del af en identitetsskabelse.

Næste afsnit skal beskrive Josefines forhold til at skabe en sammenhæng mellem idræt, skole og privatliv, som Kristian kan hun ikke huske, at de har snakket så meget om dette.

### **At skabe sammenhæng mellem idræt, skole og privatliv**

Josefine kan ikke umiddelbart huske, at de snakkede noget om at håndtere skolen (jf. linje 239-241), men kan huske, at de snakkede noget om, at fundamentet for at være nået så langt som eliteudøver har været familiens og vennernes støtte (jf. linje 67-70). Som for Kristian er Josefines narrativ manglefuld på dette område, hvilket kan være et resultat af deltagernes intentionalitet mod sporten, eller at interventionen er opbygget omkring, at deltagerne er eksperter.

Som for Kristian fremstilles også for Josefine en liste, der trækker hovedpointerne ud af analysen.

### **Opsummering**

Jeg fandt, at

- Josefine ikke umiddelbart finder det problematisk at indgå i transitionsfasen, derudover fandt jeg, at hendes forventninger ikke stemte overens med det, hun fik i gruppecoaching, og at hun har svært ved at indgå i denne form for intervention, hvor der ikke eksisterer et klart mål.
- Josefine opnår en identitetsudvikling i at være i en tradition, hun ikke er vant til. Hun opnår igennem outsider witnessing en erkendelse om, at andre kæmper lige så hårdt som hende for at blive den bedste. Hun bruger AI i forhold til at rose andre mere og se mere positivt på hendes omverden.
- Josefine ikke kan erindre, at de har snakket om idræt og skole, men at hun pointerede vigtigheden i, at der er opbakning hjemmefra.



## 1 **4.5 Sofus' Narrativ**

2 Jeg hedder Sofus, går i 3.g og er 18 år. Min sportsgren er svømning. Jeg har svømmet siden,  
3 jeg var fem-seks år gammel. Jeg startede lidt med at svømme for sjov i en svømmeskole. Da  
4 jeg så var 10 år, kom jeg på sådan nogle konkurrencehold. Min søster var  
5 konkurrencesvømmer før mig, så hun har det der svømmegen som resten af min familie,  
6 meget af min familie svømmer, bl.a. min fætter og kusine. Min fætter, han er lige ti år ældre  
7 end mig. Han var et af mine store forbilleder, da jeg var lille, og det er han faktisk stadig.  
8 Han var en rigtig god svømmer dengang, og så var han jo lige 10 år ældre end mig. Så jeg så  
9 op til ham og så alle hans medaljer og sådan noget. Så det synes jeg i hvert fald var fedt. Det  
10 var inspirerende.

### 11 **Det første jeg kan huske fra gruppecoaching**

12 Det var meget at sidde og lytte, og det var meget de samme ting, vi gennemgik igen og igen,  
13 synes jeg. Altså, det var meget sådan, at Reinhard spurgte, hvad der var sket i vores uge. Så  
14 forklarede vi lidt det, og så kiggede man lidt på hinanden, hvem der skulle sige noget. Det  
15 blev lidt underligt nogle gange. Altså, man følte sig nærmest nødsaget til at sige noget nogle  
16 gange. Men det var også meget godt, så fik man sådan det hele ud. Men den tiende gang blev  
17 det lidt det samme og det samme igen. En af de ting, jeg kan huske, var, at vi fik sådan nogle  
18 sedler, og så skulle vi anonymt skrive et eller andet om hinanden og så klistre dem på  
19 hinanden, det var sådan nogle ting, der karakteriserede en som person. Det synes jeg, var  
20 en rigtig god øvelse. Altså, vi skulle skrive positive ting, jeg tror ikke, man skulle skrive  
21 noget negativt. Så det var rigtig dejligt at få sådan nogle positive ting at vide. Jeg tror, jeg fik  
22 at vide, at jeg var et forbillede eller sådan noget. *Sofus siger stolt* – det var jo nogle gode  
23 ting, som folk så. De så mig som en ledertype eller et eller andet, det kunne jeg i hvert fald  
24 rigtig godt lide at få at vide.

### 25 **Vi er blevet bedre venner**

26 Efter gruppecoaching er vi blevet meget bedre venner. Altså før var det ikke mine bedste  
27 venner, der var i gruppen, bortset fra Josefine. Nu er vi lidt mere åbne over for hinanden,  
28 nu har jeg ligesom fået noget af dem. Josefine har jeg altid været bedste venner med, vi har  
29 altid set hinanden igennem vores klub. Så vi kan snakke om en masse ting sammen. Det er  
30 faktisk meget sjovt, de tre andre drenge, talte jeg næste ikke med før coaching. Jeg kom ind  
31 i deres klasse fra en anden klasse efter et halvt år. Så de havde allerede et rimeligt

32 sammenhold, så jeg kendte dem ikke så godt før coaching. Jeg holdt mig bare til mine  
33 kammerater, min bedste ven og et par andre, der kom ind klassen. Dem talte jeg mest med.  
34 Men efter det der coaching, så har vi ligesom snakket mere sammen, og her for en måned  
35 siden, så tog vi bare os fire, mig, Frank, Jesper og Kristian, af sted på sådan en bare for sjov-  
36 tur til Tyskland. Det var bare os fire over grænsen, hvor vi hyggede lidt og købte sodavand  
37 og slik og alt sådan noget. Det var meget hyggeligt, og det tror jeg aldrig, jeg havde haft, hvis  
38 vi ikke havde haft coaching. Så det må man sige, det har i hvert fald hjulpet på, at vi er  
39 blevet meget bedre venner. Vi snakker ikke så meget om idrætsmæssige ting, altså nogen  
40 gange snakker vi, men vi går ikke i dybden med det, så det er det samme som før coaching.

#### 41 **Det, der var rart ved gruppecoaching - det at tale ud**

42 En anden ting, der var rar, var, at hvis det nu var gået dårligt en uge med ens sport. Så  
43 kunne man ligesom tale ud om det der, det var også rigtig dejligt. Det er jo ikke altid sådan,  
44 at man kan tale om det. Nogle gange taler jeg med mine forældre, men det var alligevel  
45 meget dejligt at komme ud med det. Specielt at høre og finde ud af, hvor meget jeg har  
46 tilfælles med de andre. Selvom vi ikke dyrker den samme sportsgren, så har vi alligevel  
47 meget til fælles, altså sådan noget med ens syn på ens sport, og hvor meget man går op i det  
48 og alt sådan noget. Jeg var meget overrasket over, vi havde så meget tilfælles. – *Sofus siger*  
49 *ikke vildt begejstret*. Jeg synes, det var godt at fortælle sine historier til gruppen. Folk  
50 lyttede ligesom, og så diskuterede vi det frem og tilbage. Der var måske også andre, der  
51 havde prøvet lignende situationer. Jeg kan ikke huske, om der var nogen andre, der lige  
52 havde prøvet det samme som mig. Men det var altså det der med at komme ud med det,  
53 hvor de andre så supplerede, det man sagde. Det at tale ud om det, synes jeg var rigtig godt.  
54 Det gjorde et rigtig stort indtryk på mig, at nogle af de drenge, jeg var sammen med til  
55 coaching åbnede så meget op. Jeg tænkte, at de nok ikke ville være så åbne, de er jo nogle  
56 fyre, som måske ikke ville tale så meget om deres fejl. Men det synes jeg faktisk, de gjorde.  
57 Vi var jo fem, Josefine og jeg og så Kristian, Frank og Jesper. Jeg snakkede ikke så meget  
58 med de tre drenge, men de var faktisk meget åbne. Jeg kender jo Josefine rigtig godt. Vi har  
59 gået på hold sammen i 5-10 år, så hende kendte jeg rigtig godt i forvejen, vi snakkede  
60 meget sammen før coaching. Det gjorde jeg ikke med de tre drenge der, men jeg synes, det  
61 var sjovt at se, hvor meget de åbnede sig og hvordan, de kunne tale om deres fejl og de gode  
62 ting, der var sket for dem. Jeg var virkelig overrasket over, at de åbnede så meget op, det  
63 troede jeg ikke de ville. Jeg synes da, det var fedt, fordi det gjorde, at jeg også havde mere

64 lyst til at fortælle ting, ik'? De sad ikke bare og lukkede sig inde, men de prøvede også at  
65 bidrage med noget.

66 Jeg kan huske Kristian, der er basketballspiller, åbnede sig op ved at fortælle om, at de havde  
67 været oppe og spille en kamp, hvor hele holdet bare var gået ned. Kristian kunne egentlig  
68 ikke forstå hvorfor. Så vi prøvede sådan at diskutere frem og tilbage til coaching, men vi  
69 fandt ikke ud af grunden til, at holdet var gået ned. Men Kristian sagde, at det føltes godt  
70 ikke bare at holde det inde i ham selv, at det var rart at få ud. Ja, fordi det var virkelig hele  
71 holdet, der havde spillet dårligt. Så vi talte om, at det måske var noget med, at de ikke  
72 havde lavet ordentlig opvarmning eller ikke mentalt havde sat sig op til de kampe.  
73 Kampene var nogle, de burde have vundet, som de så havde tabt i en turnering. Vi talte om,  
74 at han måske kunne bidrage til at få hans hold kammerater til at sætte sig op hver gang og  
75 varme op. Det gjorde vist nok, at Kristian spurgte sin træner, om han ikke måtte stå for  
76 opvarmningen frem mod kampe, sådan at de lavede fælles opvarmning. Fra den gang af var  
77 det ham, der stod for opvarmningen. Jeg ved ikke, hvorfor jeg kan huske den historie, men  
78 den gjorde et særligt indtryk på mig. Jeg tror, det var fordi, jeg ikke havde forventet, at han  
79 åbnede sig så meget. Han fortalte jo, at han var rigtig ked af det, og han virkelig havde gået  
80 og været sur over det et stykke tid. Det havde jeg ikke troet, han ville beskrive så meget.

81 Jeg ved ikke, om jeg har brugt coaching direkte. Altså, jeg synes mere, at vores  
82 gruppecoaching var sådan noget med, at jeg fortalte noget ud. Så fik man nogle svar, og så  
83 nikkede de andre måske genkendende til det, og så fortalte de en historie, som var lidt det  
84 samme. Så jeg tror mere, at det var sådan et rum, hvor man kunne tale ud. Det var altså ikke  
85 noget, jeg brugte direkte i min hverdag, synes jeg. Jeg synes ikke rigtig, jeg brugte det med  
86 at snakke ud efterfølgende, det var mere til de møder, hvor jeg brugte det. Jeg har da talt  
87 med mine forældre og sådan noget. Men jeg snakker ikke så meget ud om mine problemer.

88 I forhold til min idrætskarriere så er jeg i hvert fald begyndt at svømme meget hurtigt. Jeg  
89 ved ikke, om det har nogen sammenhæng med forløbet. Men siden vi har haft coaching, er  
90 jeg begyndt at svømme meget hurtigere. Det kunne da være dejligt, hvis der var en  
91 sammenhæng mellem coaching og mine resultater. Jeg tror, det er det der med at få talt ud  
92 om tingene. Altså, at vi har fået snakket om det hele, det, tror jeg, har hjulpet en del. Så  
93 coaching har gjort et eller andet, der er i hvert fald kommet et stort spring lige efter  
94 coachingforløbet. Det at tale så meget ud om tingene, har givet mig en bedre følelse i  
95 kroppen. Det gjorde det faktisk, når vi snakkede direkte om det i situationen. Jeg tænkte

96 ikke så meget over det i starten, men efter noget tid tænkte jeg, at det egentlig var meget  
97 dejligt at tale om alle de her ting, og at det var dejligt at komme ud med det.

98 Jeg tror, coaching kan hjælpe andre eliteudøvere, hvis man gør det sådan regelmæssigt. Jeg  
99 synes måske ikke, at man skal gøre det i halvanden time, som vi gjorde det, fordi det var for  
100 lang tid og sidde og tale om det. Men måske bare sådan en time eller en halv time en gang  
101 hver anden uge, hvor man sidder og taler og kommer ud med de ting, der er sket i ens sport  
102 og i ens privatliv. Altså generelt, når man har talt ud om tingene, så tænker man mere over  
103 tingene. Og når man tænker over tingene, så udvikler det sig for det meste til noget positivt.  
104 Man kan jo også tænke negativt, men det er nogle af de ting, jeg mener, man skal arbejde  
105 med til coaching. Jeg kan ikke lige forstille mig, hvad de ellers skulle kunne få ud af  
106 coaching. Det er de ting, der har påvirket mig fra coaching.

### 107 **Billedet med bjerget**

108 Vi fik sådan nogle billeder udleveret, vi skulle have med hjem til næste gang. Så skulle vi  
109 skrive en historie om dem, altså de ting som vi så i billederne. Det var specielt sådan et  
110 billede med et bjerg. Det var en, der hedder Frank fra holdet, der havde sådan et billede af  
111 et bjerg, hvor der var sådan nogle dale nede i bjerget, hvor der var skygge og sådan noget.  
112 Så sagde han, at man skulle bestige bjerget, og man vidste, at der var tidspunkter, hvor der  
113 var sol og tidspunkter, hvor der var mørke. Det symboliserede ligesom de hårde og de gode  
114 tider. Der var helt lyst på toppen. Det, synes jeg, var rigtig godt fanget, det havde jeg måske  
115 ikke lige tænkt over. Men jeg synes, det passede helt perfekt i forhold til at træne. Han talte  
116 om en træningsperiode, hvor det var vejen op af bjerget, hvor der var mørke og lyse tider.  
117 Men til sidst ville man bare nå op på toppen, og det var bare den bedste følelse. Hvis jeg nu  
118 selv træner, og det er rigtig rigtig hårdt, og det måske ikke går så godt. Så kan jeg se tilbage  
119 på det billede og se på den der top og vide, at det er det, man kæmper for, når man ligger og  
120 træner. Det er for at komme derop. Så jeg er bevidst om, at der er hårde tider, men jeg ved,  
121 at der nok skal komme gode tider, jeg skal nok komme derop på en eller anden måde. Fx  
122 var det gode tider til det her DM, det gik rigtig godt. Jeg svømmede bedre end nogen sinde  
123 før, så det var rigtig dejligt.

124 Jeg har også brugt den historie Kristian oplevede med, at hans hold gik ned. Humøret var  
125 simpelthen blevet så dårligt, at holdet følte, de ikke kunne komme op igen. De blev ligesom  
126 dernede i stedet for ligesom at slette historien, og så bare tænke videre frem. Jeg har altså  
127 faktisk her til DM, der havde jeg et dårligt løb, og så prøvede jeg i hvert fald at tænke tilbage

128 på Kristian' historie. Altså før gruppecoaching, der tror jeg mere, jeg kom til at tænke  
129 tilbage på de dårlige situationer. Det ville måske bekymre mig lidt, og jeg ville tænke 'åh ha,  
130 nu skal jeg bare ikke gøre ligesom der' altså drage paralleller mellem de to løb. Hvis det var  
131 gået dårligt, tænkte jeg måske i negative baner igen. Der til DM, der kom jeg selvfølgelig til at  
132 tænke tilbage på det dårlige løb, men jeg prøvede så godt som muligt ikke at gøre det. Så  
133 det er en ting, jeg har gjort anderledes efter gruppecoaching. Altså, jeg tænker 'nu skal jeg  
134 bare glemme det, der er skete i morges, fordi nu er det et nyt løb'. Jeg ville ikke få noget  
135 positivt ud af at bekymre mig om det, der var sket i går.

136 Vi talte om til coaching om, at man kunne se frem mod den følelse, det var at vinde, fx øh  
137 det var noget Frank fortalte om, at man skulle have et mål, og det skulle man se frem mod i  
138 sin træning. Det har jeg altid brugt, jeg bruger det, når det ikke går så godt. Altså, jeg ved  
139 ikke, om det er helt det samme, men jeg drømmer ret meget, når jeg bare går eller cykler.  
140 Så tænker jeg over at blive OL mester, eller hvordan jeg skal komme frem til det, komme op  
141 på toppen af bjerget. Det tror jeg altid, jeg har gjort, altså bare drømmer mig væk. Det  
142 holder nok motivationen også. Som jeg husker det, havde Frank og Josefine det på præcis  
143 samme måde som mig. Det var ret sjovt, at de havde det på samme måde. Jeg tænkte, at alle  
144 vel har det på samme måde. Det er vel en af de der motivationsting, altså at vinde og den  
145 følelse, der følger med. For det er den fedeste følelse i verden, når man vin der lige der. Så  
146 på den måde blev jeg bekræftet i, at de andre havde det ligesom mig.

#### 147 **Håndtere nervøsitet**

148 Det jeg måske har lært er, at jeg måske er blevet mere afslappet omkring min sport. Det, at  
149 jeg har fået talt ud, har ligesom givet lidt mere luft, eller hvad man siger. Ja altså, normalt er  
150 jeg meget afslappet, men nogen gange bliver jeg lidt spændt op i mod et stævne og sådan  
151 noget. Måske er jeg blevet lidt bedre til at slappe af. Det var noget, vi talte om til coaching,  
152 om at man ikke skulle være nervøs, men at man skulle glæde sig til det. Men ikke alt for  
153 vildt. Jeg tror, det var noget, vi talte om i gruppen, og det var noget alle havde prøvet. Jeg  
154 kan ikke helt huske hvem, men jeg tror det var Josefine, eller også var det Kristian, der  
155 havde lært det der med at prøve at vende det til noget positivt i stedet for at blive nervøs.  
156 Coaching har hjulpet til, at jeg ikke bliver helt så nervøs.

157 Jeg fik faktisk at vide af Reinhard, at han var meget overrasket over, hvor lidt stresset jeg  
158 var. Der var en periode, hvor jeg skulle ret mange ting. Jeg skulle både til DM der sidste  
159 sæson, og vores klub skulle også holde en kæmpefest bagefter DM. Jeg skulle stå for festen

160 og de 500 mennesker, der skulle med. Der sagde han, at det synes han, jeg var meget  
161 afslappet over for. Det synes jeg også selv, jeg tror aldrig, jeg har sådan stresset så meget,  
162 jeg synes, jeg er meget afslappet, når jeg laver ting, det er ikke noget, jeg tager så tungt. Så  
163 jeg brugte ikke lige coaching til at blive mindre stresset. Reinhard foreslog faktisk, at de  
164 andre kunne prøve at gøre lidt det samme som mig, bare lade det gå, som det går, og være  
165 mere afslappet. Jeg synes, det var sjovt, at jeg blev brugt lidt som eksempel. Jeg følte jo selv,  
166 at jeg var meget afslappet omkring alle ting, både skolen og min sport. Altså, det er jo ikke  
167 sådan, at hvis det går dårligt, så er jeg bare glad, jeg bliver selvfølgelig stadig sur. Men det  
168 er ikke noget, jeg tager så tungt. Jeg tænker for det meste ikke så meget over tingene. Jeg  
169 blev da lidt stolt over, at jeg blev brugt som eksempel.

### 170 **Gymnasiet og fremtiden**

171 Vi talte meget om det der med, at vi havde valgt at gå på Team Danmark-linjen. Altså, vi går  
172 jo fireårigt i stedet for treårigt. Vi snakkede om, om det havde været det rigtige valg at  
173 vælge den længere uddannelse. Men jeg har sådan set hele tiden været bevidst om, at det  
174 har været det rigtige valg for mig. Jeg trænede jo rigtig meget, og på den måde var det  
175 smart ikke at have så mange timer. Jeg synes ikke rigtig vi snakkede om, hvordan vi kunne  
176 få det til at hænge sammen med skolen og sporten. Vi har nok talt om det, men det er ikke  
177 noget, der har hængt fast. Nej, jeg synes selv, jeg har fået det til at hænge meget godt  
178 sammen indtil videre.  
179 Altså, jeg ved ikke med min fremtid. Jeg ved ikke, hvor længe jeg vil svømme. Jeg svømmer  
180 bare, indtil jeg ikke længere synes, det er sjovt. Så jeg ved ikke om coaching har gjort så  
181 meget for min fremtid, men så længe jeg synes, det er sjovt, så bliver jeg i hvert fald ved. Jeg  
182 synes ikke, det har rustet mig til at blive professionel. Jeg har rimelig meget mentaliteten til  
183 at være en af de bedste, men det tror jeg ikke har så meget med coaching at gøre. Det tror  
184 jeg har noget at gøre med, at jeg er blevet ældre og kender en masse i sporten. Det er nok  
185 bare den normale udvikling, der sker. Altså, coaching har sikkert gjort noget, det kan godt  
186 være, det har gjort, at jeg er blevet modnet bedre. Men jeg tror mest, at det bare er mig selv,  
187 der er blevet modnet.

#### 4.5.1 Analyse af Sofus' narrativ

Som de to foregående analyser, vil Sofus' narrativ sættes i forhold til de tre målsætninger fra projektbeskrivelsen ud fra de samme begreber.

##### **At skabe sig en karriere inden for eliteidræt**

I forhold til Kristian og Josefine er Sofus endnu ikke indtrådt i en transitionsfase. Men siden coachingen er Sofus begyndt at svømme meget hurtigere. Han begrundet det med, at det igennem interventionen har været rart at få talt ud om tingene. Han er lidt i tvivl, om det er på grund af coaching, men ser det som en mulighed. Dog mener han ikke, at coaching har hjulpet ham til at blive professionel, da han mener, at han i forvejen har mentaliteten til at være en af de bedste, og det bare er en naturlig udvikling gennem at kende en masse i sporten og blive ældre (jf. linje 184-90).

Sofus oplever coachingforløbet som en øjenåbner for, at han igennem at lytte på de andre - outside witnessing – har omskrevet nogle af sine egne fortællinger. Han blev ligesom Josefine overrasket over de andre deltagere, ikke i forhold til deres seriøsitet, men i forhold til, at de var så åbne (jf. linje 56-60). Det skal tages i betragtning, at Sofus før gruppecoachingforløbet ikke var venner med vennegruppen Frank, Jesper og Kristian (jf. linje 29-30, 60-62). Og han var sandsynligvis ikke så glad for at skulle åbne sig overfor dem. Det, at de andre åbnede, gjorde, at han fik en erkendelse af, at der er ok at være åben (jf. linje 64-67), denne erkendelse kan hjælpe i fremtidige transitionsfaser, eller hjælpe ham frem til transitionsfasen fra junior til senior. Han oplever netop det "at åbne op" som en mulig grund til, at han er begyndt at svømme hurtigere (jf. linje 91-100), hvilket er en forudsætning for at rykke op på et bedre hold. Han udtrykker, at der er kommet et stort spring lige efter coachingforløbet. På den måde har den nye fortælling, der favoriserer åbenhed, overskrevet Sofus' dominerende fortælling om, at man skal holde tingene for sig selv, hvor *"the story told by the client about their life is regarded as a script and the client the author. The coach helps the client re-author their story to invoke their strenghts and skills"* (Stelter & Law 2010b, 31). På den måde er Sofus forfatter til sin egen historie, der oplever de andre deltagere og coachen som en hjælp til at omskrive sin fortælling. Dog er han efter coachingforløbet faldet tilbage til sin dominerende fortælling om at holde tingene for sig selv (jf. linje 87-90), men har til forskel fra før nu en erkendelse om, at det kan være

hensigtsmæssigt at åbne op og "få luft" for problemerne, samt at han har fået nogle nye venner (jf. linje 33-41).

Han oplever interventionen som grund til en erkendelse om, at det at tænke over tingene altid fører noget positivt med sig (jf. linje 105-107). Han er klar over, at udøvere også kan tænke negativt over tingene, men mener netop, at det er interventionens formål at forhindre denne proces: "*Coaching is a way of helping people to create new, alternative and more uplifting narratives about their own life in different social contexts, narratives which are formed in a self reflective process and which help individuals or groups of people to create coherence and shape meaning*" (Stelter & Law 2010a, 154). Derved oplever Sofus NGC som noget, der skal hjælpe ham til alternative og opløftende tanker. Sofus betragning om, at han efter coachingforløbet tænker mere over tingene, kan sidestilles med den selvrefleksive proces, der er beskrevet i ovenstående citat. Sofus implementere faktisk denne refleksive proces – det at tænke over tingene - efter coachingforløbet, hvilket kan skabe mening og sammenhæng i hans liv. Efter gruppecoaching tænker Sofus på, at det er u hensigtsmæssigt at tænke tilbage på tidligere fiaskoer, og han har omskrevet sin fortælling til at kigge fremad og ikke tilbage. Et halvt år efter til DM bruger han netop denne strategi, Sofus synes, at det har hjulpet efterfølgende, og at det har hjulpet at se mere positivt på tingene, og han synes selv, at han er blevet bedre til at vende tingene til noget positivt. Han finder denne mere "tynde" fortælling frem i en refleksion over en af de andre deltagers fortælling (jf. linje 127-149). I forhold til narrativ psykologi er det målet for terapeuten at finde en mere hensigtsmæssig fortælling frem, der kan overskrive den u hensigtsmæssige og dominerende historie. Det kan ses i dette tilfælde, at deltagerne også kan lede hos de andre deltagere efter en mere hensigtsmæssig fortælling. Denne egenskab ved at kigge fremad efter nederlag kan hjælpe Sofus i ikke at gå ned, når han ved at skabe sin idrætskarriere i transitionsfaserne skal stå imod den stadig hårdere konkurrence.

Efter dette afsnit om hvorledes Sofus oplever interventionen i forhold til at skabe sin en karriere inden for eliteidrætten ses på, hvordan Sofus oplever det at udvikle en identitet som ungt menneske.

### **At udvikle en identitet som ungt menneske, der vokser op i en kompleks verden, som generelt præges af individualiseringstendenser og selvpræstationskrav**

Igennem Reinhardts anerkendende øvelse (AI) med de *positive sedler*, får han igennem de andres bekræftelse en større selvtilid og bliver bevidst om nogle sider af sig selv, som han



ikke umiddelbart så som styrker. Denne form for outside witnessing, gør, at han lærer nogle sider at kende af sig selv, som ikke før var tydeliggjort. Disse ukendte sider kan være en base, hvorfra han kan møde den komplekse verden.

Coachen bruger ham som eksempel på at håndtere stress, hvor coachen vender eksternaliseringen, da han internalisere det, at Sofus ikke er en stresset person. På den måde bliver det en del af Sofus' identitetsskabelse, da han efterfølgende føler sig som en ikke-stresset person. Denne ydre bekræftelse gør stort indtryk (jf. 160-69), og han tør tro på, at han ikke er en stresset person. Så det, at andre ekspliciterer hans forcer, gør, at Sofus tro på sig selv vokser.

På samme måde som Kristian og Josefine oplever Sofus interventionen som en måde, hvorpå han kan dele eller eksternalisere de problemstillinger, deltagerne møder som eliteudøvere. Han føler sig ligeledes ikke alene med problemerne, hvilket også for Sofus' vedkommende kan løsrive ham fra de individualiseringstendenser, der er om, at man som individ skal løse alle ting selv. I gruppen kan han se fordelene af i, at man i et fællesskab kan hjælpe hinanden, og at han ikke er den eneste, der har problemer (jf. linje 43-55 )

Sofus oplever interventionen som medvirkende til, at han er modnet. Det, at Sofus føler sig mere modnet, kan være et resultat af, at han danner mening igennem de historier, han fortæller. White (2006) siger: *"Vi er aktivt medskabende, medkontekstualiserende, af de historier, vi fortæller og dermed er vi altid aktivt medskabende af os selv gennem vores praksis og gennem vores fortællinger om os selv, om andre og om praksis"* (s.16). Så ved at få talt ud er Sofus aktiv medskaber af sin egen identitetsdannelse.

### **At skabe sammenhæng mellem idræt, skole og privatliv**

Som i tilfældet med Kristian og Josefine kan Sofus kan ikke umiddelbart huske, at de har snakket noget om at få det til at hænge sammen mellem sport og skole. Dog mener han, at de muligvis har debatteret det, men at han nok har glemt det. Han synes selv, at han har fået det til at hænge sammen (jf. linje 178-81).

### **Opsummering**

Jeg fandt, at

- Sofus endnu ikke er indgået i transitionsfasen fra junior til senior, han kan bruge re-authoring som en måde at håndtere de udfordringer, der kommer i fremtidig transition og i hans sport lige nu og her. Re-authorings processen

som medførte, at han forbedrede sin evne til at åbne sig, kan være medvirkende til, at han har forbedret sine resultater

- Sofus gennem anerkendelse fra coachen og deltagerne skaber sin identitet ud fra nogle sider, han ikke kendte af sig selv, han kan møde den komplekse verden ved at vide, hvilke kvaliteter han har.
- Sofus ikke umiddelbart kan huske, at de har snakket noget om at skabe en sammenhæng mellem idræt, skole og privatliv.

#### **4.6 Delkonklusion -en vurdering i forhold til de tre målsætninger**

Overordnet kan deltagerne huske rigtig mange ting, hvilket må være et udtryk for, at interventionen har gjort indtryk. Torben Hansen (2000) skriver: *"de erfaringer der huskes af en person, bliver husket fordi de på den ene eller anden måde gjorde et signifikant indtryk på personen, da hændelsen fandt sted. Og ikke mindst, at indtrykkene stadig opfattes som signifikante af personen, såfremt denne er i stand til at genkalde sig indtrykkene, efter hændelsen har fundet sted"* (s.11). Oplevelser ser ud til at have gjort signifikant indtryk på deltagerne. Det, at deltagerne husker lige netop coachingforløbet, skal ses i sammenhæng med, at de i samme periode, de fulgte coachingforløbet, skulle tænke på DM, store turneringer og det at præstere inden for deres sport og på gymnasiet. Derudover ses det, at udøverne har bibeholdt og stadig benytter de tillærte handlestrategier fra coachingforløbet.

En vigtig pointe er, at de tre temaer fra projektbeskrivelsen er gensidigt afhængige.

Identitetsdannelsen påvirker den måde, deltagerne håndterer transitionsfaserne, hvorved de kan mestre at skabe sig en karriere inden for eliteidrætten. Identitetsdannelsen gør også at de fx kan strukturere deres tid, så de kan få tid til venner og familie.

I forhold til at skabe sig en karriere inden for idrætten synes der at være argumenter for, at deltagerne igennem hinandens fortællinger har fået nogle historier, de kan bruge i de transitionsfaser, de indgår i. Denne inspiration kan føre til omskrivning og en mere positiv selvfortælling, hvilket kan hjælpe dem igennem deres karriere. Fortællingerne lever på den måde videre og overskrider det rum, hvori de blev fortalt.

I forhold til at udvikle en identitet som ungt menneske synes der igennem den anerkendende proces, AI, at deltagerne får styrket deres selvtillid. Derudover skaber det at fremhæve succeshistorierne også en tro på dem selv. Det, at mere positive selvfortællinger bliver gravet frem og i en positiv forstand kan erstatte de dominerende fortællinger, har en positiv effekt på deltagernes identitetsskabelse. Derudover har det at italesætte deltagernes værdier om, hvorfor de dyrker deres sport, været med til at skabe mening i den komplekse verden, de lever i. Det, at de finder et fællesskab med andre ligesindede, giver dem en basis for, at andre er ligesom dem og kan give dem en erkendelse af, at de er en del af et samfund, hvor andre kæmper med samme problemer som dem selv. Derved kan de få en indsigt i, at de ikke er alene med deres problemer og gøre problemerne til en fælles modstander igennem eksternalisering. Hvor også outsider witnessing-begrebet er afgørende, fordi deltagernes kan se deres egen historie eller andres historier udefra.

I forhold til at kombinere idræt, skole og privatliv synes der foruden Kristian ikke rigtig at være et udbytte. Det kan der være flere mulige grunde til. Den første grund kan være, at deltagernes intentionalitet er rettet 100 procent mod sporten, hvorved alt andet bliver sorteret fra. Donald Norman (1973) udtrykker dette meget poetisk: *"hvilket resultat vi end kommer til i fremtiden, kan vi ikke benægte, at et objekt, som man først har rettet opmærksomheden imod, vil blive tilbageholdt i erindringen, mens et objekt, som fik lov at passere uden at opmærksomheden rettedes imod det vil forsvinde uden at efterlade sig noget spor"* (s. 25). En anden mulig grund kan være, at interventionen arbejder ud fra en collaborativ praksis, hvor alle betragtes som eksperter (Stelter 2010). Denne praksis gør, at de temaer, der blev taget op i coachingforløbet, var bestemt af deltagerne. Hvilket er interventionens styrke og svaghed, da dialogen er en dynamisk proces, som med en fænomenologisk tilgang går til de oplevelser, der træder frem, men måske også udelukker vigtige emner, som af coachen kunne være fremhævet.

Dette kapitel har givet en indførsel i livsverdensperspektivet for de enkelte udøvere. I næste kapitel (5) vil der ud fra min fortolkning blive beskrevet essensen af den måde, deltagerne oplever interventionen på. Alle deltagerne inkluderes dermed i crosscaseanalysen.

## 5.0 Crosscaseanalysen

I den følgende analyse opstilles de fem superordinattemaer, jeg fandt igennem det sjette trin i IPA's sekstrinsmodel. Det, der er gældende for alle de fem temaer, er, at de i udpræget grad indgik i alle interviewene. Det vil sige, at der var flere undertemaer fra samme interview, der kunne samles under den samme superordinat. De fem temaer kan betragtes som et resultat i sig selv, da de fem temaer beskriver, hvad alle deltagerne overordnet oplever som essentielt ved NGC. Essensen af NGC er ud fra deltagerne oplevelser:

- Det at blive hørt
- Det at lytte til positive fortællinger
- Coachens øvelser
- Det at indgå i et fællesskab
- Det at bruge de andres fortællinger

Fænomenologisk har jeg forsøgt at finde ind til essensen af interventionen (Merleau-Ponty 1999). Essensen er netop relevant, fordi den beskriver, hvad deltagerne finder meningsfuldt efter et halvt års refleksion. Deltagerne har på den måde haft lejlighed til at reflektere over de samtaler, de har haft til i coachingforløbet. De har ligeledes haft et halvt år til at afprøve det i praksis. Deltagerne tilkendegiver, at det var først efter et stykke tid, at NGC gav mening. Det, at NGC først efter et stykke tid giver mening, gør denne undersøgelses resultater særlig relevante, da en undersøgelse umiddelbart efter forløbet ikke vil kunne belyse følgevirkningerne af NGC. På den måde lever fortællingerne, deltagerne har skabt, individuelt eller i fællesskabet, videre, selvom coachingforløbet er afsluttet. Dette giver måske nogle andre og dybere refleksioner og vinkler på NGC. I det nedenstående afsnit beskrives, hvorfor de enkelte emner har haft betydning for deltagerne.

### 5.1. Det at blive hørt

Det at blive hørt var et centralt tema for alle deltagerne og er derved en essentiel del af interventionens essens. Dette tema dækker over alle de måder, deltagerne artikulerer private og sportslige hændelser eller situationer. Jeg fandt, at alle interviewdeltagerne, reflektivt, mener, at det har været udbytterigt at få snakket ud om de ting, de går og tænker på, at det på en eller anden måde har givet "luft". Det er netop igennem historierne, at de skaber deres virkelighed (Bruner 2006). Dette har især for Sofus haft stor betydning, at italesætte sine oplevelser og erfaringer.

**Sofus:** *"Men altså det med at komme ud med det og så andre supplerede, og man talte ud om det, det, synes jeg, var rigtig godt."* 00:10:30-0

**Josefine:** *"Virkelig bare det, at man snakkede om nogle ting, det kan godt være, man ikke lige kan huske det eller sætte ord på det, men så tror jeg alligevel, det hjælper en til at blive stærkere, eller hvad man siger."* 00:29:58-1

**Kristian :** *"Man har fået snakket om tingene, man har fået delt sin, hvad skal man sige, sine oplevelser med andre måske lige rejser til udlandet, turneringer og sådan noget, at man har fået delt det med andre, synes jeg også, er rart."* 00:50:52-8

**Frank:** *"ja, man får lige et pusterum."* 00:35:28-5, *"ved at fortælle om alle de gange, hvor man lige har været ude og slås med en hård modstander og vundet og sådan noget, så ved at prale over for de andre sådan, de er jo også hardcore idrætsudøvere, og de har også lavet nogle vilde ting, så."* 00:52:41-5

**Jesper:** *"det var bare meget det der med, at man ligesom får snakket om det, og så for jeg selv mere fokus på det, og så kan jeg se tilbage på de samtaler, når jeg står i situationen."* 00:25:13-8.

Deltagerne har efterfølgende kunne mærke på deres egen krop og deres idræt, at det har været rart at få luft for de oplevelser og erfaringer, de havde. Det har med Josefines ord gjort dem stærkere. Ud fra et narrativt perspektiv skriver Stelter (2010) *"By telling stories and listening to them, our lives becomes meaningful"* (s.345). Så deltagerne finder mening ved at blive hørt. Men det at fortælle er, som Sofus forklarer, en proces, hvor der både indgår en fortæller og supplerede lyttere, på den måde sker der en horisontsammensmeltning, en synergetisk proces, hvor der i mødet mellem de to horisonter opstår noget tredje (Gadamer 2007). Eller sagt på en anden måde, forhandler begge parter den virkelighed, de er en del af: *"Both speaker and listener have to create their univers of meaning together."* (Stelter 2010, 344). Det er denne forhandling, som efterfølgende har gjort dem stærkere. Kristian taler om, hvordan det er rart at fortælle om sine oplevelser. Det, at Kristian efterfølgende får en følelse af, at det er rart at blive hørt, er nok et resultat af, at han igennem fortællinger situerede sig selv og skabte mening - hvem er jeg? Hans liv bliver derfor defineret ud fra de fortællinger, han beretter. Jesper beskriver netop, hvordan fortællingerne lever videre efter coachingforløbet. Når han står i en

situation, kan han genkalde disse og eventuelt bruge de ting, han har lært fra de andre deltageres historier. For Frank handler det om at blive hørt også om anerkendelse.

**Frank:** "det er fordi at jeg tror, at andres mening betyder egentlig mere man lige går og tror, det er ligesom anerkendelse fra de andre, det er jo topidrætsudøvere, som man også sidder med i det rum der, øhm det betyder vel altid noget at få anerkendelse fra de andre ik'?"

00:14:09-6

I enkeltcaseanalysen nævnte jeg Hegel i forbindelse med det at blive anerkendt. Hegel ville i denne situation give Frank ret, da han netop argumenterer for, at man kun bliver en individuel person ved at anerkende og blive anerkendt af andre (Moltke & Molly 2009). Så anerkendelsen er vigtig for Frank. Dette element er blevet nedtonet i den traditionelle sportspsykologi, hvor ydre motivation betragtes som noget uhensigtsmæssigt, og hvor den individuelle indre motivation betragtes som hensigtsmæssig (Deci og Ryan 2002, Cashmore 2008). AI-tilgangen bygger netop på en ide om, at det er godt at få anerkendelse fra andre (Moltke & Molly 2009). Dette anerkendende forum, som NGC udgør, er opbygget ud fra teoriens collaborative dimension, hvor alle deltagere betragtes som eksperter, og hvor man respekterer diversitet (Stelter & Law 2010a, 160). Det, at alle er eksperter på deres eget liv, gør, at det er nemmere for dem at italesætte ting, der virkelig betyder noget. Den berigende dialog opstår, ifølge Stelter (2010), når det er deltagerne, der vælger emnerne og reflekterer over disse. Dette afspejler også interventionens fænomenologiske tilgang, hvor de i coachingsituationen går til sagen selv uden at have konstrueret en tematisering, men snakker ud fra det, der træder frem, det deltagerne finder vigtigt. Jesper oplever, at denne eksperttilgang er bedre end den mentale træning, de har modtaget i klubben.

**Jesper:** "At der sidder man i sådan et auditorium, og der er man måske 40 mennesker, og så sidder man og hører på en med powerpoint nede foran. Det synes jeg måske ikke, jeg kan bruge til så meget, jeg synes, det er bedre, når man sidder og snakker om [det]." 00:25:59-0

Jesper fokuserer netop på, at den manglende deltagerinvolvering er uhensigtsmæssigt, fordi der ikke er chance for at blive hørt. I denne situation er formålet og mening i Jespers involvering i sin sport ikke i fokus (Stelter 2010). I Jespers situation hjælper det ikke at høre om målsætning og optimeringsstrukturer valgt af en underviser, når han i virkeligheden mangler en dybereliggende grund for at gå til sin sport. Stelter beskriver,

hvordan det er vigtigt at fokusere på hele personen: *"for the development of the whole person, it is important to also focus on purpose and meanings in sport involvement."* (Stelter 2010, 347). Vi har lige set i det ovenstående, at deltagerne skaber mening gennem at blive hørt. Så det, at Jesper bliver opfordret til at udtrykke sig i coachingforløbet, gør, at han har mulighed for skabe mening. Robert Atkinson (1998) forklarer:

*"What generally happens when we tell a story from our own life is that we increase our working knowledge of ourselves because we discover deeper meaning in our lives through the process of reflecting and putting the events, experiences, and feelings that we have lived into oral expression. It has always been this way. That may be why we have a need to make our lives coherent, understandable and meaningful"* (s.1).

Deltagerne opnår igennem det fortalte en større viden om dem selv, hvilket kan have en indflydelse på betydningen af at blive hørt. Den enkelte deltager skaber derved sammenhæng og gør deres gøren forståelig og meningsfuld gennem fortællingerne. Det er netop, fordi deltagerne igennem NGC får et rum, hvor de kan tale ud fra følelser og erfaringer, at de kan etablere narrativer, der giver dem værdi. NGC bliver et fundament for et fællesskabsbaseret refleksionsrum, hvorfra fortællingerne kan komme i spil, hvilket er en forudsætning for, at udøverne kan skabe mening i deres idrætsliv. Sagt med andre ord, oplever deltagerne efter forløbet, at de har haft muligheden for at fortælle, de var næsten tvunget til at fortælle.

Næste afsnit skal forklare hvorledes deltagerne også finder en værdi i at lytte til disse fortællinger uden nødvendigvis at italesætte sig selv.

## **5.2 Det at lytte på positive fortællinger**

Generelt har det at lytte, uden nødvendigvis at engagere sig i samtalen, påvirket og været positivt for deltageres motivation. Det at høre om de andres succesoplevelser eller kampe har efterfølgende givet deltagerne en større lyst til at fortsætte deres sport eller blive endnu bedre udøvere. Det var specielt væsentligt for Jesper at høre disse positive historier, da det fik ham til at fortsætte sin sportsgren og efterfølgende intensivere træningsmængden. Jespers var før gruppecoachingforløbet plaget af en dominerende fortælling, hvorfra han ikke kunne se meningen med at dyrke sin sport. Ud fra et narrativt perspektiv argumenteres for, at den positive historie om, hvorfor han dyrker sin sport, er skubbet i baggrunden og glemt (White 2006). I den narrative terapi er *"det i samarbejde*

med klienten målet at genfinde en fortælling, som er mere passende for personen, og som er i bedre samklang med individets fortrukne måde at leve sit liv på." (Ibid, 15). Det er ikke igennem coachen, at Jesper genfinde målet, men i forhold til de andre deltagers succeshistorier.

**Jesper:** "Måske før vi havde det her coachingforløb, så gik jeg faktisk lidt og tænkte over, hvorfor dyrker jeg overhovedet min sport, æh, jeg synes ikke det gik så fantastisk, jeg kunne ikke se de helt store fremskridt, og når man så fortæller sådan en historie, og når man hører om andres historier, så kommer motivationen ligesom tilbage, og man kan begynde at finde glæden i det, man laver, og hvorfor man egentlig dyrker det." 00:04:52-1

Som Leonard Cohen synger "*there is a crack in everything. That's how the light get in*" (fra sangen Anthem). NGC har på den måde været med til at finde sprækken i Jespers dominerende fortælling og genfundet en årsag til, hvorfor han i virkeligheden dyrker sin sport. Stelter(2009) skriver "*Glemte begivenheder får en ny plads i historien, og verden begynder at forandre sig - måske ikke lige med det samme, men en ny fornemmelse begynder at brede sig*" (s. 3). Han har efter coachingforløbet intensiveret sit træningsniveau og træner mere end nogen sinde før (jf. Jespers transskription).

Det har som for Jesper været motiverende for de andre deltagere at lytte på tværs af sportsgrene, da det kunne give nogle andre vinkler på det at være udøver. Målsætningen fra interventionens side, er, at deltagerne opdager, at der eksisterer mange forskellige måder at betragte samme situation på. Stelter (2010) skriver:

*"Ideally, all participants realize that their position and opinion is only one out of many possibilities, only one worldview. Hence, openmindedness and curiosity about whether others see the world in different ways or how they regard a specific task is extremely helpful in the negotiation process or social discourse. The view on other persons should inspire an individual's personal or professional growth"* (s.343).

Det at opdage, at der andre måder at betragte idrætslivet på, hjalp til Jespers *professional growth*. Andre deltagere fortæller også, hvorledes de kunne se fordelene i at lytte til hinandens fortællinger. Det kan dog være svært for de unge udøvere at se, at der kan eksistere andre muligheder, som psykologen, Jerome Bruner (2006, 15) udtrykker det: "*The first point that need to be made is that we human 'know' or own culture more implicitly than explicitly*". Derved er udøvernes verdenssyn forankret i den sportskultur, de lever i,



uden at de nødvendigvis kan beskrive denne implicite viden. De har derved en forestilling om, hvordan verden er. Denne forestilling kan blive udfordret ved at lytte til en holdspiller eller en individualist og ændre deltagerens handlemuligheder. Ved at deltagerne bliver tilbudt andre synsvinkler etableres en mulighed for at flytte fokus til en mere positiv og hensigtsmæssig vinkel. Udøverne udtrykte dog, at det godt kunne være lidt svært at lytte, når det blev for individuelt - en langstrakt samtale mellem coachen og en af deltagerne. Dog pointerede Josefine, at det var en nødvendighed for at komme i dybden med nogle emner.

**Josefine:** *"en gang imellem, bliver man også nødt til at grave ned i nogle ting, så det ikke bare blev for overfladisk, eller hvad man siger, så måtte vi andre jo bare sidde, det var jo vores egen skyld, at vi ikke kan holde koncentrationen."* 00:49:20-9

Det at grave ned i tingene kan være en udfordring for deltagerens tålmodighed og lytteevne. Det kan derved være svært for deltagerne at opfylde kravene for den samarbejdspraksis, hvor

- Deltagerne indstiller sig på at være "generous listeners", hvor deltagerne virker oprigtig interesseret (Stelter & Law 2010a).

Af dette afsnit kan det ses, at deltagerne oplever det at lytte som en mulighed for at se andre og mere positive muligheder. I næste afsnit ses på, hvorledes deltagerne oplever coachens øvelser som betydningsfulde.

### 5.3 Coachens øvelser

Dette tema er inddraget, fordi coachens øvelser gennemgående har gjort et stort indtryk på deltagerne. Coachen fremlægger en masse billeder foran deltagerne, hvorefter de udvælger et billede og reflekterer over dette. Stelter skriver (2010) *"The coach is 'only' a participant who – with his or her questions and reflections – can invite the coachee(s) to further reflect on the issue"* (s. 338). Coachen inviterer derfor til refleksion. På den måde påvirker coachen ikke deltagerne med sine egne historier, men hjælper blot til dialogen deltagerne imellem. Især et billede med et bjerg har gjort et stærkt indtryk og påvirket motivationen hos en del af deltagerne.

Et symbol, som bjerget, tilsat den rette fortælling, gav et malende billede på nethinden hos de fleste udøvere og har derved indprentet sig i deltagerens hukommelse. Dette foto har, et halvt år efter coachingforløbet, gjort, at udøverne har nemmere ved at komme igennem

forhindringer og svære perioder ved tanken om, at der altid er sol på toppen. Det er et unikt øjeblik, hvor Frank vælger dette billede og sætter ord på, da det har en afgørende effekt på de andre deltageres måde at se deres idrætsliv på.

**Frank:** *"Der valgte jeg et billede med et bjerg, hvor der var solskin på toppen, så ellers så var der skygge nede i sådan en dal og sådan noget, og det, der fik jeg bare en masse tanker i hovedet om, at man må arbejde for sit mål og for at bestige et bjerg, man sætter altid, at der er solskin på toppen ik'?"* 00:33:13-2

**Sofus:** *"Ja, altså hvis man nu træner, og det er rigtig rigtig hårdt, og det måske ikke går så godt, så kan man altså se tilbage på det der billede og se på den der toppen, og at det er det, man kæmper for, og når man ligger og træner der, det er for at komme derop, og man ved godt, at der er hårde tider, og der er gode tider, men man skal nok komme derop på en eller anden måde."* 00:05:56-2

**Josefine:** *"At det der med, at, at det kunne vi alle sammen nikke genkendende til, det der med, at der er langt til toppen, og det er svært at blive deroppe, og det vil altid gå lidt op af bakke og lidt ned af bakke derfra, og når man er på toppen, så er det bare det hele værd, men det glemmer man måske en gang imellem, når man kæmper med det."* 00:11:54-1

Historien, Frank skaber om dette bjerg, har haft en afgørende effekt på især Josefine og Sofus, der har det i tankerne til ved hårde træningspas. På den måde skaber Franks historie en midlertidig meningsfuld sammenhæng for ham selv og de andre deltagere. Fortællingen om bjerget bliver næsten en myte, der lever videre i gruppen også efter coachingforløbets afslutning. Billedet symboliserer derved stadig et halvt år efter grunden til, at deltagerne dyrker deres sport. Det at få italesat eller symboliseret grunden til, at de dyrkede deres idræt, fandt eleverne betydningsfuldt. I næste afsnit beskrives deltagernes oplevelse af at indgå i et fællesskab. Afsnittet søger at beskrive den dynamik, der ligger i at være en gruppe af ligestillede sportsudøvere.

#### **5.4 Det at indgå i et fællesskab**

For deltagerne er det at indgå i et refleksivbaseret fællesskab lidt uvant fra deres normale individuelle livsstil. Deltagerne fandt efter forløbet, at det har været vigtigt for dem at erkende, at andre også kæmper med udfordringer som dem selv. Ved at have indgået i

fællesskabet, føler de sig ikke så alene med deres problemer og succesoplevelser. Da de nu erkendelsesmæssigt er klar over, at der er andre, der har det præcis som dem selv.

Deltagerne har i folkeskolen haft svært ved at forklare, hvorfor de skulle bruges så meget tid på at dyrke en sportsgren. Ud fra empirien virker det som om, det har været en stor lettelse at komme ind i en Team Danmark-klasse, hvor folk forstår, hvad det vil sige at ofre så meget for sporten. På samme måde virker det som en lettelse at komme på et coachinghold og finde ud af, at mange af de andre eliteudøvere oplever identiske udfordringer som dem selv. I Team Danmark-klassen deler de implicit det at være eliteudøvere ved, at der eksisterer en forståelse eleverne imellem om, at deltagerne ikke kan deltage i fester osv. I coachingforløbet er det mere en eksplicit deling, hvor de italesætter det at være eliteudøvere, fx hvordan et nederlag håndteres. Nedenstående citater viser, hvorledes deltagerne ikke føler sig forstået og den ensomhed, der kan være forbundet med eliteidrætten.

**Josefine:** *"Det er også sådan, at tit, når man fortæller, 'Ja, jeg træner ti gange om ugen for at svømme en 100 m 2 tiendedele af et sekund hurtigere', det forstår folk bare ikke, men for mig er det bare sådan en stor lykke."* 00:56:52-9

**Jesper:** *"Da jeg gik i folkeskole, der var jeg den eneste, der dyrkede sådan rigtig elitesportsgren og var ude og rejse og sådan, og der var det meget svært for de andre at sætte sig ind i noget som helst, det var sådan 'aj, du er hele tiden ude at rejse og på ferie' og sådan nogle ting, og de kunne slet ikke se, øh, det hårde i det, hvor øh [...] det i sådan en Team Danmark-klasse, der er det os alle sammen jo, så er det meget nemmere at sætte sig ind i tingene og følge med."* 00:32:26-8

**Kristian:** *"Man var ret meget en ener, fordi man dyrkede så meget sport."* 00:28:34-4

Fra at være isolerede individer går de nu ind i en sammenhæng, hvor de bliver en del af et fællesskab, hvor de bliver anerkendt og respekteret af andre eliteudøvere, der på grundlag af deres sportsbaggrund er i stand til at sætte sig ind i deres livssituation. Moltke & Molly (2009) skriver: *"At anerkende en anden som medmenneske betyder, at man forsøger at sætte sig i den andens sted"* (s. 66). Det at kunne sætte sig i denne andens sted, kan kun lade sig

gøre, fordi deltagerne har den samme *sportslige kapital*<sup>7</sup>, da de taler samme sprog og er fælles om de værdier, der eksisterer i en elitesportskultur. De fleste af coachingdeltagerne blev dog overrasket over, hvor mange af de samme værdier, der kan knyttes over de forskellige sportsgrene, og hvor meget de egentlig har tilfælles. Josefine og Jesper mener dog, at det ville have været bedre, hvis det havde været den samme sportsgren, da fokus kunne blive mere konkret. Frank, Kristian og Sofus mener, at det ville være en ulempe, da gruppen ikke ville få tilføjet nogle nye perspektiver, og at gruppen derfor kunne risikere at blive fanget i en svømmerkultur eller basketkultur, hvor alle tænker på samme måde.

Udøverne har oplevet, at NGC hjalp til at etablere et fællesskab, hvor de følte sig forstået. Stelter (2010) skriver: *"It is through relating to each other in words and action that we create meaning and our ever-changing social reality."* (s. 345). Det kan virke meningsdannende for den enkelte, at deltagerne relatere sig til hinandens historier. Derved er coachingtimerne den chance og sociale rum, hvor de har muligheden for at dele viden om idrætsmæssige problemstillinger og tale ud. For udøverne har det haft en forløsende effekt at finde ud af, at andre går og "tumbler" med de samme problemer som dem selv. Deltagerne oplevede, at danne en alliance imod problemet, og have noget tilfælles frem for at være isolerede og mangelfulde individer (Gørtz & Prehn & Prehn 2008). Nedenstående citater forklarer, hvordan deltagerne oplevede at indgå i et fællesskab, hvor de andre har samme *sportslige kapital*.

**Jesper:** *"Så kunne man høre, at der var lige så mange, der havde det problem, men det var ikke kun mig, der var en skovl, øhm, og så, ja, så kunne man igen høre om, hvordan de ligesom taklede det, så kunne man prøve at se, om man kunne bruge nogle af de ting selv."* 00:14:38-7

**Josefine:** *"Selvom det var forskellige sportsgrene, så var det præcis det samme, øh [..], ja, jeg tror, at det var det med, at man fik lidt fællesfølelse eller sådan."* 00:28:34-1, *"det, der gjorde mest indtryk på mig i hvert fald, det var det der med, [..] selv om de andre lavede nogle helt*

---

<sup>7</sup> I Pierre Bourdieus sociologi eksisterer kapital i tre primære former: økonomisk, kulturel og social kapital. Agenter i det sociale rum med samme kapital har større sandsynlighed for at mødes, enes og forenes end agenter fra forskelligartede positioner (Järvinen 2002). Sportslig kapital er blot min konstruktion af en underkategori til Bourdieus kapital begreb. Den sportslige kapital betyder, at deltagerne (agenterne) har større sandsynlighed for mødes, enes og forenes, fordi de har de samme sportslige kompetencer - den samme sportslige kapital.

*andre ting, sportsgrene og sådan noget, så var det egentlig mange af de samme ting, man gik rundt med.” 00:01:53-3*

**Kristian:** *”Man får en eller anden gruppefølelse ’ok, man er ikke den eneste, der gør det her” 00:26:30-7, ”Det er sådan et lille fællesskab man har der, samme interesse.” 00:28:02-4. Her kan man sige, der har vi rigtig meget tilfælles, at vi træner så meget alle sammen, vi kan sætte os i de andres situation på en eller anden måde.” 00:28:34-4*

Denne fælles sportslige kapital gør, at de kan danne en fælles front og objektivisere de problemer, som kun de som eliteudøvere er i stand til at sætte sig ind i. *”This enables people to separate themselves from problems and see problems as things which affect them, things against which they can take action, rather than seeing themselves as problems.”* (Vassallo 1998, 16). Følelsen eller problemet kan derved blive lettere at håndtere, da disse ikke længere bliver identificeret som en del af personen. Eksternaliseringen beskrives i community-psykologien som et fællesskab, hvor der konstrueres ’ikke-problemer’ i form af løsninger, håb og sociale værdier (Berliner 2004, 18). De får netop en gruppefølelse ved at finde en fælles løsning på problemet. Da de fra folkeskolen har været lidt ekskluderet fra fællesskabet og i gymnasiet er lidt ekskluderet fra ”de normale” gymnasieelever, har de nu et fællesskab, hvor de tilegner sig en fællesskabsfølelse – vi er sammen om det her, vi er en del af et fællesskab. Ved at høre de andre tale om problemerne kan de identificere sig med de andre og finde håb i, at de er flere, der har de samme følelser og syn på deres sport. Frank fortæller, hvordan det kan være svært at eksternalisere med en ældre personlig coach, der ikke selv har dyrket sport.

**Frank:** *”Når man sidder der alene med en eller anden coach, som måske ikke har dyrket sport før, måske ikke ved helt, hvordan det er, når der er det der kæmpe pres på en, og man bare, der sidder tilskuere og trænere og holdkammerater og kigger på en, og det ved de andre i gruppen, det ved de lige præcis, hvordan det føles, så der er man ikke, der er man ikke alene om det, der er hele tiden et hold.” 00:25:18-7*

Frank oplevede, at det var u hensigtsmæssigt, at coachen, i dette citat, ikke kapitalmæssigt er i stand til at møde hans livsverden. Og præciserer, at styrken ved gruppen er, at de andre *”ved lige præcis, hvordan det føles”*.

Afsnittet har vist, hvordan det kan være hensigtsmæssigt for de individualiserede unge eliteudøvere at indgå i et elitefællesskab, da de føler sig forstået, fordi de har den samme sportslige kapital. Problemet kan være, at gruppen som helhed bliver en isoleret kerne, der distancerer sig fra de, som Josefine udtrykker det, "*almindelige mennesker*" 00:23:09-2.

I det følgende afsnit vises, hvordan fortællingerne har været betydningsfulde for deltagerne.

### **5.5 Det at bruge de andres fortællinger**

Alle deltagerne kan referere til en historie fra en af de andre deltagere, der har gjort særlig indtryk, og på en eller anden måde har præget deres egen selvfortælling. Stelter (2010) skriver: "*Telling stories to one another and developing and sharing narratives accounts, either in a coach- coachee relationship or in a group setting, is fundamental for the process of social meaning making*" (s. 346). Denne sociale meningsdannelse skabes ved, at Kristian skaber en ny fortælling ved at bruge Franks historie om at tabe sig, Jesper bruger Kristians historie om at score i sidste sekund, Frank bruger Jespers historie om at kæmpe videre, selv om han er bagud, Sofus bruger Kristians historie om at komme igen efter et nederlag, Josefine bruger Jespers historie om ikke at undskylde sig selv. Derved bruger de hinandens fortællinger til at udvikle forståelse og handlestrategier i forhold til de udfordringer, de møder i deres idrætsliv. Jeg fandt, at det er de historier, hvor deltagerne åbnede helt op og turde fortælle om svære situationer og forklare om deres problemer, der har sat sig i hukommelsen på deltagerne. Sofus fortæller, hvordan han husker en historie, fordi Kristian virkelig åbner sig:

**Sofus:** "*Øhm han fortalte jo, at han var rigtig ked af det, og det har han virkelig gået med et stykke tid nu og var sur over og sådan noget, det havde jeg ikke troet, han ville beskrive så meget*" 00:14:11-8

Det er de fortrolige historier, hvor deltagere fortæller personlige oplevelse af at have været i en presset situation, der gør indtryk. De huskede fortællinger er efterfølgende blevet brugt til at klare deres egen forhindringer, deres egne bjergtoppe og skabe mening. Interventionen er på den måde afhængig af, at folk tør åbne sig, og udbyttet er afhængigt af deltagernes åbenhed og historier. Så gruppesammensætningen ser ud til at have en konsekvens for udbyttet af interventionsformen. Da det er tilfældigt, hvordan grupperne sammensættes, må succeskriterierne for interventionen være svingende alt efter

deltageråbenhed og villighed til at indgå i gruppen samt evnen til at sætte ord på deres oplevelser. Så interventionen er i høj grad afhængig af deltagerne evne til at udtrykke sig. Stelter (2010) skriver: *"It depends on how articulated how skilled and expressive people are to speak about their experiences."* (s.344). Da interventionen er afhængig af, hvor artikuleret deltagerne er, står interventionen overfor en udfordring om at integrere sprogligt svage eller generte individer.

## 5.6 Delkonklusion

Det fremgår af ovenstående, at når deltagerne husker tilbage, er der fem ting, der er essentielle for dem alle. Det at blive hørt, at lytte til positive historier, coachens øvelser, fællesskabet og det at bruge hinandens fortællinger. Det at blive hørt har været en anerkendende proces, der har medvirket til at styrke deres identitet og selvværd. De finder mening igennem at italesætte deres erfaringer og oplevelser. Rammerne for, at de kan italesætte deres oplevelse, er, at de betragtes som eksperter. Ved at lytte på positive fortællinger oplever deltagerne at finde en mening med det, de gør, de bliver inspireret af hinandens succesoplevelser. Det at lytte gør, at deltagerne opdager, at der eksisterer andre muligheder andre handlestrategier for at håndtere de problemer de møder i deres idrætsliv. Det viste sig svært at lytte, når der blev foretaget en mere dybdegående samtale mellem coachen og en enkelte deltager. Dette kan også være svagheden ved interventionen, fordi gruppe forhindrer de dybere samtaler. Derfor kan interventionen risikerer overfladiske træk, da alle skal høres og aktiveres. Det viser sig, at deltagerne fandt en tilfredsstillelse i at bruge coachen øvelser til at få italesat, hvordan det er at være eliteudøver. Et billede, de har taget med sig og kan hive frem, hvis træningen bliver for udeholdelig. I fællesskabsafsnittet viste det sig, at deltagerne, for at kunne dele erfaringer og oplevelser, skulle besidde den samme *sportslige kapital*. Fællesskabet gjorde, at deltagerne ikke oplevede sig selv som isolerede og manglefulde individer. Jeg fandt, at de fortrolige fortællinger er dem, der har rykket deltagerne, det er de historier, de kan huske. Ved at bruge hinandens fortællinger har deltagerne netop udviklet forståelser og handlestrategier. Dette hjælper dem i forhold til de udfordringer, de møder i deres nuværende idrætsliv.

Ved at vide, hvad deltagerne finder betydningsfulgt, kan essensen af NGC ud fra udøvernes oplevelser beskrives. Derudover kan essens være med til at udvikle interventionen, så NGC

i fremtiden tager højde for og lægger ekstra vægt på disse elementer. I næste kapitel diskuteres gruppens styrke i forhold til individuel coaching.

## 6.0 Diskussion

I de følgende afsnit diskuteres, hvad det gør for deltagerne, at coachingen foregår i en gruppe i forhold til individuel coaching. Dette afsnit skal vise interventionens styrker og begrænsninger i forhold til deltagerens beskrivelse af at blive coachet som en gruppe. Dette leder til hvorledes de individualiserede målorienterede eliteudøvere passer ind i en mindre målorienteret fællesskabsintervention. Dette afsnit stiller sig kritisk overfor, om deltagerne er reflekterede og modne nok til at indgå i interventionen. Dette leder videre til en diskussion af, hvorledes deltagerens oplevelse af interventionen passer ind i Team Danmarks psykologiske målsætning. Til sidst i afsnittet spørges, hvem der er kvalificeret til at coache deltagerne i NGC.

### 6.1 Styrken ved gruppecoaching

Dette afsnit behandler gruppecoaching i forhold til individuel coaching. I forhold til individuel coaching er der en styrke i, at deltagerne kan benytte hinandens fortællinger. Fra enkeltcaseanalysen og crosscaseanalysen ses det, at deltagerne i høj grad husker og har brugt hinandens fortællinger frem for coachens beretninger. Inden for narrativ terapi er det målet at finde mere positive fortællinger frem fra den enkelte og erstatte dominerende fortællinger med mere hensigtsmæssige fortællinger (White 2006a). Ved at deltagerne eksisterer i en gruppe, kan de finde de mere positive fortællinger hos de andre deltagere. Derved er der for deltagerne flere muligheder for at blive inspireret. Udover dette har eksternaliseringen bedre muligheder i en gruppe, fordi gruppen netop kan samarbejde om at eksternalisere et problem. Ved at erkende, at der er andre, der har det på samme måde, kan deltagerne danne en alliance mod problemet eller succesen og derved have noget tilfælles frem for at være, som Gørtz & Prehn (2008) udtrykker det: *"isolerede og manglefulde individer"* (s.141). De fleste af deltagerne påpeger en tilfredsstillelse ved at vide, at de ikke er alene, og at andre møder samme problemer som dem selv. Endnu en styrke ved gruppen er, at deltagerne igennem outside witnessing bruger hinandens succeshistorier som inspiration til at fortsætte deres sport eller til at bevare kampgejsten. Det refleksionsrum, der eksisterer i at tale individuelt med en coach, har ikke samme reflektoriske kraft som de mangfoldige associationer, der kan opstå i gruppesammenhæng.



Derved kan deltagerne igennem gruppen blive ført af veje, de ikke selv vil have valgt til en individuel coachinglektion.

Det, at NGC foregår i en gruppe, har også sine begrænsninger i og med, at deltagerne er hæmmet af deres egen blufærdighed og stolthed. De ved ikke med sikkerhed, om de ting de siger, bliver brugt imod dem senere. Ved en neutral og individuel coach med tavshedspligt kan der dermed opstå en større fortrolighed. Der er i analysen et eksempel på Sofus, der føler sig hæmmet af at skulle dele historierne foran sin holdkammerat Josefine. Dog kan en deltager også være blufærdig over for en individuel coach. Gruppen kan måske ligefrem opfordre og fremskynde, at deltageren åbner op. Vi så et eksempel med Sofus, der fik lyst til at fortælle mere, fordi de andre drenge åbnede op. Begrænsningen ved at eksistere som en gruppe er, at deltagerne bliver nødt til at lytte til hinanden og give hinanden plads til at fortælle, selvom om det ikke er relevant for alle de lyttende deltagere. Derved kan der, som Josefine udtrykker, være en manglende fokus på den enkelte. Dog så vi i undersøgelsen, at mange af deltagerne fik meget ud af lytteprocessen, hvis emnet var relevant for hans eller hendes livssituation. Derudover kan der eksistere et problem, hvis deltageren er stille af person, interventionen kommer ikke med nogen forslag til hvordan, personer af mere stille natur eller frembrusende natur håndteres. Interventionen er derved afhængig af, at der eksisterer en balance i deltagernes evne til at udtrykke sig. Udbyttet af gruppecoaching lader derfor til at være afhængigt af dem, der deltager, *"it is the coachee who will determine the level and quality of new insights and knowledge inherent to the challenge that has been the point of the departure of the coaching dialogue"* (Stelter 2010, 338). Det, at deltagerne og gruppen er forudsætningen for kvaliteten af coachingtimerne, kan også være interventionens svaghed. Gruppen er på den måde meget afhængig af, at der kommer historier som den, der tidligere er beskrevet om bjerget med sol på toppen. En historie, der inspirerende størstedelen af deltagerne og som kunne være afgørende for deres vurdering og udbyttet af interventionen. Jeg fandt netop i analysen, at de historier, der blev husket, var dem, hvor deltagerne turde åbne op for personlige betragtninger. Gruppen er derved afhængige af coachens rolle i at skabe et trygt miljø, hvor deltagerne tør åbne op, eller som formår at presse udøverne lidt til at udtrykke sig. Nedenstående citat indeholder begge disse facetter både den gode stemning og skubbet ud i at fortælle: *"Men til coaching blev jeg på en eller anden måde tvunget til det - på den gode måde - til at fortælle mine historier til andre, og folk sad og lyttede"* (jf. Kristians narrativ). I begge tilfælde er skabelsen af de nye fortællinger en *co-creation* mellem coachen og den coachede (Stelter 2010, 338). Så

gruppens ulempe er, at den er sårbar over for deltagersammensætningen og kemien mellem coachen og deltagerne, hvor den individuelle model er mere stabil. Hvis kemien er dårlig mellem coach og deltageren til en individuel coaching, finder personen bare en anden coach. Til gruppecoaching kan det være sværere at forlade sin gruppe, da projektet kræver en tilstrækkelig deltagerprocent for at fungere. Derved kunne der tænkes at blive etableret en form for deltagerforpligtelse, eller en måde hvorpå nye medlemmer af gruppen hurtigt kunne integreres.

For deltagerne i denne undersøgelse kan der argumenteres for, at når der stilles så individuelle krav til dem i deres sport, at det kan være fordelagtigt, at de indgår i gruppe, da de derved er en konstellation, hvor de føler sig som en del af et fællesskab og ved, at de ikke er alene om deres problemer, men at de har nogle ligestillede, allierede at dele succesoplevelser og nederlag med. Jeg fandt i undersøgelsen, at de i lige så høj grad havde brug for at dele succeshistorierne som problemerne. På den anden side er de så specialiseret i deres sportsgren, at det er de helt små og specifikke nuancer og marginaler, der kan gøre, at de præsterer lidt bedre. Derfor kan der argumenteres for, at det vil være mere anvendeligt at bruge tiden på at gå helt i detaljer med den enkelte udøvers problemstillinger. Nogle af deltagerne giver udtryk for, at det er meget det samme, de snakker om, og at det er lidt for lang tid, de bruger på hver enkelt session. På den anden side lægger de også vægt på, at det er rart indgå i en sammenhæng, hvor der er ligestillede eliteudøvere, da en individuel coach ikke nødvendigvis kender følelsen af at være den bedste og kan sætte sig ind at skulle præstere foran tilskuere, familie og trænere. Nogle af deltagerne foreslår, at det kunne blive lidt mere relevant og specifikt, hvis deltagerne kun var fra samme sportsgren (jf. Josefine, Jesper), hvor andre mener, at det, at de er forskellige sportsgrene, giver et mere nuanceret perspektiv (jf. Frank, Kristian, Sofus).

Pragmatisk set kan der være en økonomisk gevinst ved, at de bliver coachet som gruppe, da der kan coaches flere ad gangen. Ulempen er, at de alle skal mødes på det samme tidspunkt. Fordelen ved den dyrere individuelle coaching er, at den kan afpasses med udøvernes krav, angående tid og sted. Josefine nævner, at hvis ikke forløbet havde været på skolen, ville hun ikke have brugt tid på det (jf. Josefines narrativ). Dette beskriver også, hvorledes tiden er kostbar for deltagerne, for hvem ethvert alternativ til træningen skal have en mærkbar effekt på deres resultater. Deltagerne kunne prioritere at bruge den 1½ time, de brugte på coaching, i træningshallen i stedet.

Efter at have diskuteret deltagernes betragtning af interventionens styrker og begrænsninger, vil næste afsnit være en diskussion af de individualiserede målorienterede deltageres mulighed for at se styrken i fællesskabet og interventionen. Er deltagerne i stand til at finde en styrke i en gensidig kompetenceudvikling og i en fællesskabsbaseret refleksionsproces?

## **6.2 En diskussion om hvordan man forener den humanistisk inspirerede interventionsstruktur med de målorienterede udøvere**

David B. Drake, der er direktør for The Center of Narrativ Coaching i Sydney (Cox et al. 2010) siger, at der er specielle personlige forhold, der skal være til stede, hvis narrativ coaching skal virke hensigtsmæssigt.

*“Narrative coaching seems to work best with coachees who have (1) the comfort with silence and self-reflection, (2) a willingness to work at emotional, metaphorical, and nonrational levels; (3) an astute awareness of and ability to articulate their experience; and (4) the necessary ego strength to be able to self-disclose through their stories”* (Drake 2010, 129).

Disse forhold især det omkring at have en villighed til at arbejde på *nonrational levels* kan siges at stride mod den målorienterede verden, udøverne ellers befinder sig i. Det kan være svært for deltagerne at møde denne ”humanistiske verden”, hvor der udvælges et tilfældigt tema. Drake (2010) skriver: *“It does not matter which stories coaches choose to share first; narrative coaches trust that coachess will begin at the level at which they are ready and the critical themes will be forthcoming”* (s. 129). Dette, at der ikke på forhånd er valgt et tema, frustrerer især Josefine, som udtrykker, at de bare snakker om lidt af hvert, hun har svært ved at passe ind i interventionen, hun siger blandt andet *“det er også fordi jeg ikke helt vidste, hvad jeg skulle bruge det til”* (jf. Josefines narrativ, l. 202). Som hun siger *“jeg tror ikke, jeg har brugt nogle af de her historier, men jeg har da sådan tænkt over dem en gang imellem”* (ibid. l. 60-61) vidner om, at hun ikke er klar over, at det er tilstrækkeligt at tænke og reflektere over historierne, fordi det i sig selv kan være menings- og værdiskabende. Jeg fremhæver netop Josefine, fordi hun, ifølge de andre deltagere, er den mest ambitiøse og i en højere grad fokuserer på mål og resultater. Det, at Josefine kommer fra en målorienteret verden, gør, at hun bliver forvirret over at møde en sammenhæng, hvor hun ikke kan se nogen fast målsætning. Det, at interventionen er mindre målorienteret kan eksemplificeres ved, når coachen ved starten af coachinglektionen spørger: *“er der noget I er optaget af for*

tiden?" (jf. afsnit 2.2). Eleverne kan have svært ved at håndtere denne induktive tilgang – hvad vil I snakke om?-tilgangen. De kommer fra en verden, hvor alt bliver målt og vejret, og alt er struktureret og målsat til mindste detalje, og træningen er planlagt år ud i fremtiden. Josefine fortæller fx om vigtigheden i at svømme to tiendedele af et sekund hurtigere. Dette møde to verdener imellem kan være en forklaring på, at hun reagerer forholdsvist negativt på NGC's "løse" tilgang. Spørgsmålet er nu, om det er muligt at kombinere disse to verdener. Stelters intervention har til mål at *"stimulere de ressourcer, der ligger i gensidig kompetence udvikling og i en fællesskabsbaseret refleksionsproces, hvor de unge kan dele glæde og succes med hinanden, lære af hinanden og udvikle forståelse og handlestrategier i forhold til de udfordringer, som er en del af deres hverdags- og idrætsliv"* (jf.

projektbeskrivelse, Bilag 1). Denne tilgang kræver, at deltagerne kan reflektere og være medskabere af det forum, hvor der skabes mening og nye handlestrategier. Det at kunne reflektere over deres eget liv og grunden til, de dyrker deres sport, er sandsynligvis ikke noget, de er vant til fra klubben. Her reflekterer de for at rette fejl og opnå målsætninger og ikke for at finde dybere meninger eller værdier ved at være udøver. Disse metarefleksioner, deltagerne møder i NGC, er, som Josefine udtrykker det, meget anderledes end, det hun er vant til. Deltagerne skal for at kunne opfylde Drakes krav være nået et bestemt niveau af modenhed, samt at kunne løsrive sig fra den struktur, der eksisterer i den idrætsverden, de kommer fra. Den målorienterede verden, hvor de hele tiden bliver bedømt og målt, kan være svært at forene med en tilgang, hvor coachen kan spørge "hvad, synes du, er den rigtige løsning?". Denne udefinerbare betragtning af interventionen bliver understreget ved lingvistiske kommentarer som Kristian: *"Fægteren der gik i min klasse eller som går i min klasse som også har været til det der coaching"* 00:30:48-3. Flere af deltagerne bruger samme formulering omkring "det der" coaching, hvilket kan tyde på, at de ikke rigtig kan definere, hvad interventionen egentlig gik ud på.

Det, at NGC adskiller sig fra deltagerens "normale" livsverden, kan også være en styrke. NGC er netop igennem historierne god til at sætte et billede på disse dybere refleksioner, fx er billedet med bjerget et eksempel på, hvordan de italesætter en dybereliggende forklaring på, hvordan det er at være eliteudøver. Den mere "flyvske" induktive tilgang, kan åbne en ny verden for deltagerne. Frank kommenterer på, at det mere er interventionen som helhed, der har hjulpet ham som udøver. Det, at deltagerne støtter og hjælper hinanden til coaching, inspirerer Frank til at samarbejde mere med sine hold- og skolekammerater. Hele interventionen afspejler på den måde den hele eliteatlet, og

eleverne kan indse, at de man ikke altid behøver at gå den direkte vej for at ramme målet. At deltagerne godt kan tage omvejen ved coachingbordet for at præstere bedre i hallen og indse, at der er andet i livet end mål og fakta. Spørgsmålet er nu hvorledes, man får de tidspressede unge udøvere til at indse fordelene ved den fællesskabsbaseret refleksionsproces.

En mulig løsning, der kunne forbinde deltagerens og interventionens livsverdener, kunne være, at coachen satte deltagerne ind i teorien. Lidt mere gennemsigtighed for interventionens teoretiske fundament forklaret på en pædagogisk og let tilgængelig måde. Derved kan de komme til en erkendelse om, at det godt kan betale sig at hoppe op af vandet eller ud af træningssalen, og at det godt kan betale sig at bruge halvanden time på coaching.

I dette afsnit så vi, hvordan der kan eksistere en udfordring i at forene to livsverdener, der trækker hhv. mod den naturvidenskabelige nøjagtighed, hvor der kun eksisterer en sandhed og den humanistiske retning, hvor der eksisterer mange sandheder. Men vi så også, hvordan interventionen derfor kan være hensigtsmæssig for deltagerne. I næste afsnit ses på, hvorledes udøvernes oplevelser af interventionen passer ind i Team Danmarks sportpsykologiske koncept 2009-2012.

### **6.3 Team Danmark**

Da de coachede er Team Danmark-elever, er det relevant at se på, hvordan oplevelsen af interventionen placerer sig i forhold til Team Danmarks sportpsykologiske visioner. Team Danmarks sportpsykologiske team arbejder for Team Danmarks vision om at gøre Danmark til det bedste sted i verden at dyrke eliteidræt ([www.teamdanmark.dk](http://www.teamdanmark.dk), 15/5 2011). Visionen for den sportpsykologiske indsats er følgende:

- At atleter og trænere opnår de rette mentale redskaber til at præstere optimalt på højeste internationale niveau
- At optimere kvaliteten i den daglige træning
- At den enkelte eliteatlet oplever mening og værdi i livet som eliteatlet og hermed at frafaldet mindskes
- At skabe et fælles sprog for de sportpsykologiske aspekter i træning og konkurrence.

(ibid., 15/5 2011)

NGC kunne i denne henseende bidrage under punkt tre, hvor interventionen kunne være i stand til at hjælpe den enkelte eliteatlet til at opleve mening og værdi i livet som eliteatlet og hermed mindske frafaldet. Jeg fandt netop igennem enkeltcase- og crosscaseanalysen, at NGC skabte mening og værdi for deltagerne igennem en narrativ tilgang. Interventionen beskæftiger sig netop med unge udøvere, hvor frafaldet er markant. Frank fortæller, hvordan mange af eleverne fra Team Danmark-klassen er stoppet med deres sport. I undersøgelse viste jeg, hvordan Jesper har været lige ved at stoppe, da han netop ikke kunne finde mening og værdi i at dyrke sin sport, og hvor han efter coachingforløbet genvandt lysten igennem de andres succes historier. Han valgte faktisk at opprioritere sin træning og træner nu ni gange om ugen i stedet for seks (jf. Jespers transskription). Sofus siger om frafaldet, at de nok kunne hjælpe eliteudøvere til at tænke en ekstra gang over, om de ville stoppe, efter de havde hørt på alle de succes historier (jf. Sofus' transskription). Alle deltagerne snakker om, at der eksisterer et stort frafald mellem udøverne. Da deltagerne i denne undersøgelse er blevet motiveret ved at lytte til hinandens historier og derfor har fået gejsten tilbage eller bibeholdt den, gør, at fx Jesper og tildels Frank er fortsat med at dyrke deres sport. Jesper havde som sagt mistet meningen med det, han lavede, og Frank følte sig brugt op og var skadet, men historierne om sejr og succes gjorde, at begge fortsatte deres sport (jf. Frank og Jespers præsentation). Da det ses i undersøgelse, at NGC har været medvirkende til at skabe værdi og mening for deltagerne, og at NGC i et enkelt tilfælde har forhindret et frafald, synes jeg at kunne argumentere for, at interventionen kan varetage punkt 3 i Team Danmarks visionsbeskrivelsen – At den enkelte eliteatlet oplever mening og værdi i livet som eliteatlet og hermed, at frafaldet mindskes.

Team Danmark har ifølge det sportspsykologiske koncept 2009-2012 en holdning til trænerne som en nøgleposition i forhold til arbejdet med sportspsykologi. Træneren skal i højere grad involveres i den sportspsykologiske indsats og opkvalificeres til at varetage dele af den mentale træning i samarbejde med en sportspsykologisk konsulent. Men hvis NGC bliver en del af Team Danmarks sportspsykologiske tilbud, er træneren så kvalificeret til at varetage rollen som coach inden for NGC?

På Team Danmarks hjemmeside skrives der af de ansatte psykologer:

*"Hidtil har 15-20 forskellige coaches og sportspsykologer været benyttet i de forskellige forbund. Mange af dem er dygtige og erfarne mennesker, der har hjulpet udøverne i den rigtige retning. Men der er desværre også eksempler på uheldige forløb. Især coaching-*

*markedet er svært at navigere i, da der ikke stilles formelle krav for at kunne titulere sig som coach" (www.teamdanmark.dk, 17/5-2011).*

Så interventionen står over for en udfordring i at redegøre for, hvem der skal kunne coache inden for interventionen, skal coachen have en psykologisk baggrund? Skal coachen selv have været eliteudøver? Hvilke parametre er gældende for en coach, der skal håndtere narrativ gruppecoaching?

For fremtidige undersøgelser kan det være interessant at udforme en redegørelse for, hvem der er kompetent til praktisere narrativ gruppecoaching inden for Team Danmarks regi.

Derudover vil det være interessant at undersøge på hvilken måde, interventionen kan praktiseres under kulturelle forandringer. Der er fx forskel på det tillærte refleksionsrum, unge eliteudøvere har fra de skandinaviske lande i forhold til de lande, hvor udøverne opdrages efter mere håndfaste principper, fx Kina eller Rusland, hvor den induktive tilgang vil virke endnu mere fremmed.

I diskussionens første tre afsnit fandt jeg, at det at coache i en gruppe har sine styrker i form af videndeling og i en fællesskabsbaseret håndtering af udfordringer. Den manglende fortrolighed, som er et resultat af at deltagerne indbyrdes selvscenesættelse og et begrænset fokus på den enkelte, viste sig at være nogle af de ulemper, der er ved at coache i en gruppe. Diskussionen viser, at det kan være en udfordring for den individualiserede målrettede deltager at indgå i det humanistisk og refleksionsbaserede fællesskab, hvor der ikke findes en konkret målsætning. Undersøgelsen viser også, at netop denne tilgang kan være en styrke, da interventionen som helhed viser deltagerne verden i et nyt perspektiv. Jeg fandt, at interventionens holistiske fokus passer godt ind i Team Danmarks målsætning om at skabe en hel eliteatlet, hvor der udover at skabe resultater på banen også skal være fokus på mening og værdier. Jeg ser NGC som særdeles velegnet til at mindske frafald. Da interventionen allerede i denne ombæring har vist sit værd i form af Jespers forøgede motivation for at dyrke sin sport. I næste afsnit vurderes i hvilken grad, metoden har formået at afspejle deltagerne oplevelser af NGC.

#### **6.4 Metodekritik og validitet**

Validitet drejer sig om *"hvorvidt en metode undersøger det, den har til formål at undersøge, i hvilket omfang vores observationer i virkeligheden afspejler de fænomener eller variable, vi*

*interesserer os for*” (Kvale & Brinkmann 2009, 272). Mit mål var at undersøge deltagernes oplevelse af narrativ gruppecoaching et halv år efter interventionens afslutning. Jeg vil herunder ud fra det semistrukturerede interview, IPA og de tre narrativer diskutere i hvilket omfang metoden formår at afspejle fænomenet NGC.

### **Det semistrukturerede interview**

Kvale beskriver det at interviewe som et håndværk, hvor de, der kun har prøvet at interviewe et par enkelte gange, må karakteriseres som *”turistinterviewere, hvor interviewerne uden væsentlig forudgående træning møder interviewpersonen i en meget kort periode”* (Ibid, 326). Jeg må karakterisere mig selv som turistinterviewer, da jeg ikke er en erfaren interviewer. Spørgsmålet er, om en mere erfaren interviewer ville være i bedre stand til at udøve epoché? Jeg kan argumentere for, at der sandsynligvis vil være en sammenhæng mellem den trænede interviewer og dennes teoretisk bagland. Derfor er jeg måske i kraft af min mindre teoretiske tyngde bedre til at udføre epoché. Det, at jeg igennem metoden var i stand til at samle superordinattemaer på tværs af interviewene, vidner om, at interviewguiden fik deltagerne til at åbne op på en struktureret måde. Spørgsmålene ledte dem til at svare på en måde, hvilket gjorde mig i stand til at skabe fælles temaer. Det kan kritiseres, at jeg ikke foretog flere interviews og derved lærte personerne bedre at kende, hvilket kunne have åbnet op for en større fortrolighed og en genforhandling af særlig emner, hvilket i sidste ende kunne have ført til en bedre spejling af NGC.

Den gængse kritik af det kvalitative interview er blandt andet, at det er en individualistisk form, der fokuserer på individet og ser bort fra, hvordan personen er indlejret i sociale sammenspil (ibid.). Her valgte jeg før interviewene at se en del af videooptagelserne, hvilket kunne give et indblik i personens placering i det sociale sammenspil. Dog kunne denne tilgang også medføre, at jeg på forhånd skabte en forforståelse af dem, jeg skulle interviewe, og det ville derfor være sværere at udøve epoché. Jeg fandt dog, som forklaret i interviewafsnittet, at det at have stiftet bekendtskab med udøverne før interviewene gav en fordel til selve interviewet, fordi jeg var forberedt på, hvilken person jeg skulle interviewe og kunne derfor nemmere etablere en relation og derigennem skabe fortrolighed, så de mere personlige og betydningsfulde fortællinger trådte frem. Det kvalitative interview bliver også kritiseret for at være godtroende – *”der tager alt, hvad en interviewperson siger for gode vare uden at bevare en kritisk holdning”* (ibid.). Det er dog



netop deltagerens perspektiv, der ønskes sandt eller ej. Jeg forsøgte at udøve den kritiske holdning i interviewsituationen, hvis jeg kunne fornemme at svaret ikke stemte overens med kropsholdning og stemmeføring, blev jeg ved at spørge indtil, jeg fandt et svar, der var mere i overensstemmelse med interviewpersonens fremtoning. Til sidst kan det kritiseres, at jeg ikke i opgaven stillede mig kritisk overfor, at ikke alle deltagere havde samme deltagerprocent. Denne udebliven fra nogle af timerne kan have haft en indflydelse på deltagernes udtalelser. Jeg valgte i undersøgelsen at betragte alle oplevelserne af NGC som ligeværdige. At nogle af deltagerne ikke har været til alle timerne, kan på den måde have påvirket deres oplevelse af interventionen.

### **I forhold til IPA**

I opgaven argumenteres for fordelene ved Smith, Flowers og Larkins (2009) sekstrinsmodel, fordi den både inkluderer en konstruktionsstruktur for enkeltcaseanalysen og crosscaseanalysen i en og samme model. Men denne model kan også gøre det sværere at adskille analysekonstruktionerne, da de netop bliver skabt ud fra samme forudsætninger. Derfor kan det være sværere som læser at kigge mig over skulderen i denne fase. Styrken ved IPA's sekstrinsmodel er, at den skaber en god gennemsigtighed, fordi den trinvist forklarer, hvorledes transskriberingerne omdannes til henholdsvis de tre narrativer og crosscaseanalysens superordinataer. Et andet kritikpunkt er, at den hermeneutisk-fænomenologiske tilgang udelukkende fokuserer på at undersøge subjektets oplevelseserfaringer, men tager ikke hensyn til det miljø, deltagerne er situeret i (Smith et al. 2009, 195). I forhold til dette overvejede jeg at inddrage en miljøbeskrivelse af de unge udøvere for at give en større forståelse af sammenhængen mellem udtalelser og den verden, de unge deltagere kom fra. Jeg forsøgte at udføre en undersøgelse af træningsmiljøet i de forskellige klubber, men på grund af manglende engagement fra deltagernes side måtte jeg tilsidesætte denne del af undersøgelsen. Dog har jeg overordnet præsenteret den eliteverden, udøverne kommer fra i Kapitel 2.

### **De tre narrativer**

Da jeg opstiller temaerne og har designet narrativerne, vil fortællingerne være præget af min kategorisering og forforståelse. Kvale udtrykker, at: *"Analysen af et interview er placeret mellem den oprindelige historie, den interviewede fortæller forskeren og den endelige historie, forskeren fortæller publikum."* (Kvale & Brinkmann 2009, 183). Det er således ikke begivenhederne, som de virkelig fandt sted, der nødvendigvis gengives, men de fortællendes oplevelser og fortolkninger af deres liv, jeg vil således kunne fortælle de

samme historier, men på en anden måde og ud fra mine oplevelser og fortolkninger (Voxsted 2006). På den måde bliver narrativerne skabt som en fælles forståelse imellem mig som forsker og deltagerne. Det bliver en form for dobbelt hermeneutik *"the IPA researcher is engaged in a double hermeneutic because the researcher is trying to make sense of the participant trying to make sense of what is happening to them"* (Smith 2009, 3). Derved er fænomenet beskrevet igennem en fortolkning af deltagerens fortolkning. Pointen er, at jeg gennem den dobbelte hermeneutik kan få sværere ved at danne mig indtryk af, hvad NGC i virkeligheden er. Om kausalitetsbegrebet kan dertil siges, at det ud fra fortællingerne kan være vanskeligt at argumentere for, om noget er sandt eller falsk. I stedet kan der arbejdes med om noget er sandsynligt eller ej. Fortællingerne bidrager derfor ikke til sandhed men sandsynlighed (Voxsted 2006). Det er derfor ikke metodens opgave at bevise noget ud fra kausalitetsforklaringer, men at belyse fænomenet.

Metoden IPA har i samspil med det semistruktureret interview fået mig tæt på deltagerens oplevelser af NGC og har givet uddybende svar på, hvorledes deltagerne oplever denne. Metoden synes derfor at kvalificere sig til fremtidige evalueringsforløb, hvor deltagerens oplevelser i et lignende projekt skal undersøges. I næste afsnit præsenteres de vigtigste resultater jeg fandt i ovenstående opgave.

## **7.0 Konklusion**

I dette speciale har jeg forsøgt at besvare følgende problem formulering:

Hvorledes oplever udvalgte unge elite sportsfolk narrativ gruppecoaching et halvt år efter interventionens afslutning?

Et af de vigtigste resultater, jeg kan uddrage fra undersøgelsen, er den mængde, de kan huske fra forløbet. Deltagerne kan ud fra de tre narrativer i enkeltcaseanalysen huske rigtig meget, hvilket tyder på, at forløbet har gjort indtryk - fortællingerne lever videre. Dernæst kan jeg konkludere, at alle på nær Josefine betragter coaching som noget, de har brugt efterfølgende. Det har påvirket dem, og det har rykket ved deres selvfortælling. Et af de bedste eksempler på dette er Jesper, som gik fra at ville stoppe sin sport til at intensivere træningsmængden. Jesper ville sandsynligvis have stoppet, hvis det ikke var for gruppecoaching. Han blev motiveret igennem positive succesfortællinger. Frank har på den samme måde taget kampen op efter en skade for at genvinde titlen som DM-mester.

I forhold til projektets tre målsætninger i forhold til at skabe en karriere, en identitet og sammenhæng mellem idræt, skole og privatliv, fandt jeg, at interventionen levede op til punkterne om at ruste deltagerne til en karriere som eliteudøver og om at skabe en identitet. Ved at omskrive nogle af deres mindre hensigtsmæssige handlemønstre til nogle mere positive løsninger, synes der at være belæg for, at de står stærkere i forhold til at skulle indgå i elitekarrierens transitionsfaser. Undersøgelsen viser, at deltagerne ved at eksternalisere deres problemer med hjælp fra gruppen opnåede handlestrategier, hvorpå de i fællesskab kan håndtere de udfordringer, de møder i deres idrætsliv. Igennem outside witnessing hørte de andre fortælle alternative fortællinger og fik en erkendelse om, at der findes andre og mere positive fortællinger, hvilket kunne være identitetsændrende. Alle disse faktorer var medvirkende til en bedre selvtillid og en ændret identitet, der kan hjælpe deltagerne til at skabe en idrætskarriere inden for elitesporten. Det viste sig ud fra enkeltcaseanalysen, at deltagerne et halvt år efter havde bibeholdt de ændrede handlestrategier, de fik med sig i løbet af coachingforløbet.

I forhold til at skabe sammenhæng mellem idræt, skole og privatliv synes interventionen i mindre grad at leve op til forventningerne. Jeg fandt, at grunden til dette muligvis skyldes, at interventionen inddrog de emner, som der rørte sig på det givne tidspunkt.

Interventionens styrke og svaghed er, at den ser deltagerne som eksperter, hvilket medfører, at de vælger emnerne. Det kan tænkes, at hvis forløbet havde været tættere på en eksamensperiode, at der ville være større fokus på at skabe en sammenhæng mellem idræt, skole og privatliv. Dette viser, at interventionen og deltagernes udbytte er afhængig af hvem, der indgår i gruppen, og hvad der bliver italesat.

I crosscaseanalysen viste det sig, at deltagerne fandt det betydningsfuldt at blive hørt, at lytte til hinanden, at bruge coachens øvelser, at indgå i et fællesskab og at bruge hinandens historier. Det viste sig meget vigtigt, at de var ligestillede og havde samme "sportslige" kapital for at få noget ud af interventionen. Størstedelen oplevede det givtigt, at det var forskellige sportsgrene, da dette gav nye vinkler, mens andre kunne se en styrke i at samle den samme sportsgren, da det på den måde ville blive mere konkret.

Jeg fandt, at gruppen gør en forskel, da deltagerne netop bruger hinandens fortællinger til at skabe deres identitet. Men gruppen har sine begrænsninger i forhold til åbenhed og fokus på den enkelte. Det vises i undersøgelsen, at der kan opstå en udfordring i at forene to traditioner, hvor den ene er den målorienterede udøver med fokus på, at der skal findes

én vej til at nå målet, og den anden mener, at der findes mange mål og mange løsninger for at nå disse mål. Jeg fandt, at NGC vil være velegnet til at supplere Team Danmark psykologernes mål om, at den enkelte eliteatlet skal opleve mening og værdi i livet som eliteatlet. På den måde kan NGC hjælpe til, at frafaldet mindskes. Jeg fandt desuden, at der eksisterer en udfordring for interventionen i at finde ud af hvem, der er kvalificeret til at coache.

Det viste sig, at den hermeneutisk-fænomenologiske metode i samspil med det semistrukturerede interview lod undersøgelsen komme helt tæt på deltagerne. Igennem enkeltcaseanalysens narrativer og crosscaseanalysen synes jeg at få nogle solide beskrivelser af deltageres oplevelser, der kunne give et realistisk billede af, hvad narrativ gruppecoaching er for deltagerne et halv år efter. Det, at metoden viste sig brugbar kan gøre, at den kan fungere som metodedesign for fremtidige evalueringsundersøgelser af NGC.

## **8.0 Perspektivering**

I fremtidige undersøgelser kunne det være interessant at inddrage kontrolgruppen og undersøge deres refleksioner i forhold til deltagerne fra denne undersøgelse. Hvordan klarer kontrolgruppen fx de tre mål fra projektbeskrivelsen. Derudover kunne det være interessant at undersøge, hvordan interventionen har tænkt sig at håndtere en skævvridning i gruppen. Hvordan håndteres personer af mere stille natur eller frembrusende natur? Vi har set i ovenstående undersøgelse, at interventionen er afhængig af, at der eksisterer en balance i deltageres evne til at udtrykke sig. I forlængelse af dette kunne det være interessant at lave en atmosfæreundersøgelse på tværs af de forskellige coachinghold på Falkonergården Gymnasium og undersøge, om interventionen er forholdsvis stabil på tværs af holdene, eller om den er meget påvirkeligt af gruppens sammensætning og coachen.

## 9.0 Litteraturliste

- Atkinson, Robert (1998): *The life story interview*, SAGE Publications, Californien.
- Burr, Vivien (2003): *Social Constructionism*, Routledge, New York.
- Berger, Peter og Luckmann, Thomas (1991): *The Social Constructions of Reality*, Penguin Books Ltd, London.
- Berliner, Peter (2004): *Fællesskaber – en antologi om community psykologi*, Frydenlund Grafisk, København.
- Blæsild, Kresten (2008): *Elitesportsskoler- og deres indflydelse på talentudvikling*, i Henriksen, Kristoffer: *Inspiration til talentudvikling - et psykologisk perspektiv*, pp. 127-46 Syddansk Universitetsforlag.
- Boyes, Carolyn (2005): *Body language*, Harper Collins Publisher, London.
- Brinkmann, Svend og Tanggaard, Lene (2010): *Kvalitative metoder - en grundbog*; 1 oplag, 1. udgave, Hans Reitzels Forlag, Viborg.
- Bruner Jerome (2006): *Narrativ learning and culture*, Frederiksberg bogtrykkeri, Frederiksberg.
- Cashmore, Elis (2008); *sport and exercise psychology- The key Concepts*, second edition, Routeledge
- Cox, Eliane , Bachkirova, Tatiana og Clutterbuck, David (2010): *The Complete Handbook of Coaching*, pp. 120-31, Sage Publication Ltd, London.
- Creswell, John W. (2007): *Qualitative Inquiry and Research Design - Choosing Among Five Approaches*, 2. udgave, Sage Publications Inc., Californien.
- Deci, Edward L. , Ryan, Ricard M (2002); *handbook of selfdetermination research*, University og Rochester Press, USA.
- Drake, David D.: *Narrativ Coaching*, I Cox, Eliane m.fl. (2010): *The Complete Handbook of Coaching*, pp. 120-31, Sage Publication Ltd, London.
- Elbe, Anne-Marie (2008): *Elitesportsskoler- og deres indflydelse på talentudvikling*, i Henriksen, Kristoffer: *Inspiration til talentudvikling- et psykologisk perspektiv*, pp. 171-84 Syddansk Universitetsforlag.  
pp. 34-37. 1964
- Gadamer, Hans-George (2007): *Sandhed og metode*, oversat af Arne Jørgensen, Academica, Århus.

Gergen, Kenneth J . (2010): *En invitation til social konstruktion*, 2. udgave, Forlaget Mindspace, Gyllinge.

Gilkrog , Lene og Behrens,Thomas. (2010): *En kvalitativ undersøgelse – Narrativ gruppecoachings indvirkning på unge sportstalenter*, Institut for Idræt.

Gørtz & Prehn, Kim og Prehn, Anette. (2008): *Coaching i perspektiv*, Hans Reitzels Forlag, København.

Hansen, Torben (2000): *Hukommelsesanalyse -en alternativ kvalitativ metode*, Samfundslitteratur, Gylling.

Heidegger, M (1977): *Basic writings*, redigeret af D. Krell, Harper and Row, New York.

Høgsbro, Kjeld (2008); *Kvalitative metoder i forskning og evaluering*, AKF-pjece, København.

Järvinen, Maragaretha (2002): *Pierre Bourdieu*, i Andersen, Heine m.fl.: *Klassisk og moderne samfundsteori*, pp 342-363, Hans Reitzels Forlag, Viborg.

Kruse, Jens Høyer, Franck, Jens (2008): *Sport og uddannelse - gode råd til, hvordan du kombinerer din idræt med en god uddannelse*, Syddansk Universitets Forlag.

Kvale, Steiner og Brinkman, Svend(2009); *Interview-Introduktion til et håndværk*, 2. udgave, Hans Reitzels Forlag, København.

Merleau- Ponty, Maurice (1999): *Maurice Merleau-Ponty- om sprogets fænomenologi udvalgte tekster*, Nordisk forlag A/S, København.

Moltke, Hanne V. og Molly, Asbjørn (2009): *Systemisk Coaching – en grundbog*, Psykologisk Forlag A/S, Viborg.

Moustakas, Clark E. (1994): *Phenomenological research methods*, Sage Publications Inc., California.

Norman, Donald A.(1973): *Hukommelse og opmærksomhed*, Hans Reitzels Forlag, Odense.

Riessman, Catherine Kohler(2008); *Narrativ Methods for the Human Sciences*, Sage Publication Inc. Californien.

Rissom, Thomas (2002): *At forene eliteidrætten og uddannelsen*, Danmarks Idræts-Forbund, Brøndby.

Schilhab, Theresa S. S, Juelskjær, Malou og Moser, Thomas (2008): *Learning Bodies*, Danish School of Education Press.

Schlossberg, Nancy K (1981): A model for analyzing human adaptations to transition, *The Counselling Psychology*, 9: 2-18.

Smith, Jonathan, Flowers, Paul og Larkin, Michael (2009): *Interpretative Phenomenological Analysis- Theory, Method and Research*, SAGE Publication Ltd, Californien.

Spradley, J (1979): *The ethnographic interview*, Rinehart and Winston, New York.

Stelter, Reinhard (2009): Fra selvrefleksion til selvdannelse, *Videnskabet* nr. 5, 01. april 2009 Universitetsavisen.

Stelter, Reinhard (2009a): Experienceing mindfulness meditation – a client narrative perspective, *International Journal of qualitative studies on health and well-being*, 4: 145-158.

Stelter, Reinhard (2010): *Narrative coaching: a community psychological perspective*, i Ryba, Titiana V. m.fl.: *The cultural turn in sport psychology*: 335-361, Fitness Information Technology, Virginia.

Stelter, Reinhard og Law, Ho (2010a): Coaching – narrativ-collabrative practice, *International Coaching Psychology Review*, pp. 152-164, vol 5 , no. 2.

Stelter, Reinhard og Law, Ho (2010b): Multi Story, *Coaching at work*, vol 5, no. 2: 28-33.

Svendler, Charlotte (2008): *Ind i bevægelsen*, PHD-afhandling, Institut for Idræt, København.

Vassallo, Tony (1998): Narrative group therapy with the seriously mental ill: a case study, *A.N.Z.J. Fam. Ther.*, vol 19 no. 1: 15-26.

Manen, Max van (1990): *Researching Lived Experience - Human Science for an Action Sensitive Pedagogy*, State University og New York Press, New York.

Voxsted, Søren (2006): *Valg der skaber viden - om samfundsvidenskabelige metoder*, 1. udgave, Academica, København.

Wenger, Etienne (2004): *Praksisfællesskaber*, oversat af Bjørn Nake, Hans Reitzels Forlag, Gyllinge.

White, Michael (2006): *Narrativ teori*, Hans Reitzels Forlag, Gyllinge.

White, Michael (2006a): *Narrativ praksis*, Hans Reitzels Forlag, Gyllinge.

Zahavi, Dan (2007): *Fænomenologi*, 1. udgave, 3. oplag, Roskilde Universitetsforlag, Gyllinge.

## Hjemmesider

www.teamdanmark.dk, 2011

# Bilag

## Bilag 1 – Projektbeskrivelsen

[http://www.ifi.ku.dk/english/research/section/body\\_learning\\_identity/reinhard\\_stelter/coaching/](http://www.ifi.ku.dk/english/research/section/body_learning_identity/reinhard_stelter/coaching/) 17/3-2011

### Gruppecoaching af unge sportstalenter

Unge eliteidrætsudøvere skal kunne håndtere tre centrale udfordringer:

- at skabe sig en karriere inden for eliteidræt,
- at udvikle en identitet som ungt menneske, der vokser op i en kompleks verden, som generelt præges af individualiseringstendenser og selvpræsentationskrav,
- at skabe sammenhæng mellem idrætskarriere, skole- og privatliv.

Forskningsprojektets intervention har til formål at stimulere de ressourcer, der ligger i gensidig kompetenceudvikling og i en fællesskabsbaseret refleksionsproces, hvor de unge kan dele glæder og succes med hinanden, lære af hinanden og udvikle forståelse og handlestrategier i forhold til de udfordringer, som er del af deres hverdags- og idrætsliv.

Gruppecoaching intervention bygger på en socialkonstruktionistisk teoriramme, som inddrager narrativ-samskabende praksismodeller og evidens fra community psykologi. I interventionsteamet indgår cand. scient. idræt, coach og konsulent, Lotte Ellebjerg Møller, bach. psyk og coach Shereen Horami, cand. psyk. et cand. scient. idræt Morten Bertelsen og projektleder prof. Reinhard Stelter.

Projektet gennemføres med sportstalenter fra Falkonergårdens Gymnasium, som overvejende benytter sig af [Team Danmark-ordning](#).

Projektets empiriske del forventes afsluttet i løbe af sommeren 2010. Analyserne fortages efterfølgende.

Første kvalitative undersøgelse om

”Narrativ gruppecoachings indvirkning på unge sportstalenter”

[Kandidatspeciale](#) af Thomas Behrens & Lene Gilkrog (pdf, 6.054 kb)

[Resume](#) af kandidatspecialet (pdf, 39 kb)

**Projektansvarlig:** [Reinhard Stelter](#)



## Bilag 2 – Lov om eliteidræt

Lov om eliteidræt

VI MARGRETHE DEN ANDEN, af Guds Nåde Danmarks Dronning, gør vitterligt:  
Folketinget har vedtaget og Vi ved Vort samtykke stadfæstet følgende lov:

§ 1. Team Danmark er en selvejende institution, der har til formål at udvikle dansk eliteidræt på en socialt og samfundsmæssigt forsvarlig måde. I samarbejde med Danmarks Idræts-Forbund, Danmarks Idræts-Forbunds specialforbund og andre relevante samarbejdspartnere iværksætter, koordinerer og effektiviserer Team Danmark fælles foranstaltninger for eliteidrætten i Danmark ved

- 1) at varetage den overordnede planlægning vedrørende eliteidrætten,
- 2) at sikre en kulturpolitisk forsvarlig udvikling af eliteidrætten,
- 3) at iværksætte trænings- og instruktionsmuligheder for eliteidrætsudøvere,
- 4) at sikre en forsvarlig udvikling af eliteidrætsudøvere fysisk, personligt og socialt,
- 5) at varetage talentrekruttering og -udvikling,
- 6) at yde individuel økonomisk støtte til eliteidrætsudøvere,
- 7) at iværksætte rådgivning, forskning og formidling,
- 8) at tilvejebringe uddannelses tilbud til eliteidrætsudøvere,
- 9) at etablere arbejdsmarkedsmæssige og sociale støtteforanstaltninger for eliteidrætsudøvere,
- 10) at yde rådgivning og økonomisk støtte til specialforbundene under Danmarks Idræts-Forbund,
- 11) at samarbejde med de kommunale og amtskommunale myndigheder om eliteidræt, herunder faciliteter, og
- 12) at samarbejde og indgå aftaler med medier og sponsorer, bl.a. om salg af rettigheder og ydelser.

§ 2. Team Danmark ledes af en bestyrelse på 8 medlemmer, der beskikkes af kulturministeren. 4 medlemmer udpeges af kulturministeren, og 4 medlemmer udpeges af Danmarks Idræts-Forbund.

*Stk. 2.* Bestyrelsesmedlemmerne beskikkes for en 4-årig periode. Genbeskikkelse kan finde sted én gang. Ved den første beskikkelse af bestyrelsen udgør perioden dog 2 år for 2 af de 4 ministerudpegede medlemmer og for 2 af de 4 medlemmer, som udpeges af Danmarks Idræts-Forbund.

*Stk. 3.* Kulturministeren udpeger bestyrelsesformanden blandt de ministerudpegede medlemmer.

§ 3. Bestyrelsen træffer afgørelse om fordelingen af Team Danmarks midler. Bestyrelsen udarbejder forslag til budget og aflægger årligt regnskab og beretning. Bestyrelsen fastsætter selv sin forretningsorden, og det skal heraf fremgå, at formandens stemme er afgørende ved stemmelighed.

*Stk. 2.* Bestyrelsen ansætter den øverste daglige ledelse af Team Danmark.

§ 4. Kulturministeren skal godkende vedtægter og budget samt årsberetning og regnskab for Team Danmark.

*Stk. 2.* Kulturministeren fastsætter nærmere regler for regnskabsaflæggelse og revision. Til brug for Rigsrevisionen kan Kulturministeriet indhente yderligere materiale til en nøjere regnskabs gennemgang.

§ 5. Team Danmarks afgørelser om støttetildeling kan ikke indbringes for anden administrativ myndighed.

§ 6. Team Danmarks primære finansieringsgrundlag består af den andel, institutionen modtager af overskuddet fra Dansk Tipstjeneste. Team Danmark oppebærer desuden indtægter fra Danmarks Idræts-Forbund og fra salg af ydelser, rettigheder, sponsorater m.v.

§ 7. Kommuner og amtskommuner kan yde økonomisk støtte til eliteidræt, medmindre der er tale om egentlig erhvervsvirksomhed.

§ 8. Loven træder i kraft den 1. juni 2004.

*Stk. 2.* Lov nr. 643 af 19. december 1984 om eliteidrættens fremme ophæves.

§ 9. Loven gælder ikke for Færøerne og Grønland.

Givet på Amalienborg, den 26. april 2004

Under Vor Kongelige Hånd og Segl

MARGRETHE R.

/Brian Mikkelsen

([www.retsinformation.dk/forms/R0710.aspx?id=11925](http://www.retsinformation.dk/forms/R0710.aspx?id=11925), 17/5-2011)

### Bilag 3 – Interviewguide

Interviewguide (Forbeholdt interviewerens).	Interviewguide (Spørgsmål til eleverne)  (Tekst markeret med fed skrift er hovedspørgsmålet)
Indledende spørgsmål	Alder, sportsgren, hvor mange år, hvilken klasse går du i?
Spm. 1) Hvad har eleverne taget med fra gruppecoachinglektionerne?	<b>Hvis du tænker tilbage, hvilke ting kan du så huske fra gruppecoachinglektionerne?</b>
Spm. 2) implementering af viden fra gruppecoaching lektionerne	<b>Kan du huske en idrætssituation (kamp, træning), hvor du har brugt noget af det, du lærte til gruppecoaching? Fortæl....</b>  Har der været nogen situationer i forhold til dit liv uden for idrætten? Fortæl...
Spm. 3)  Hvad er effekten af narrativerne? Har eleverne lært af hinanden, og dermed udviklet forståelse og handlestrategier, der kan hjælpe dem med at overkomme idræts- og hverdags - livets udfordringer?	<b>I forhold til gruppecoaching. Husker du nogle af dine medstuderendes historier?</b> Var der nogen, der gjorde et særligt indtryk ...fortæl. Hvordan bruger du disse historier i forhold til din idræt og din hverdag?
Spm. 4) Hvordan tackler eleverne udfordringer, og har gruppecoachingen haft nogen indvirkning på denne håndtering?	<b>Hvad har du brugt gruppecoachingen til inden for det sidste halve år?</b> Kan du huske nogen episoder, hvor du har mødt udfordring og brugt elementer fra gruppecoachingen?
Spm. 5)  Direkte spørgsmål omkring gruppecoachingens effekt i forhold til at	<b>Kan du give nogen eksempler på situationer hvor du har håndteret tingene anderledes end tiden før</b>

<p>udvikle en identitet som ungt menneske.</p> <p>Har de udviklet forståelse og handlestrategier i forhold til de udfordringer som er en del af deres hverdags og idrætsliv.</p>	<p><b>gruppetræningsforløbet?</b></p>
<p>Spm. 6)</p> <p>Kan eleven skabe en sammenhæng mellem idrætskarriere, skole og privat liv.</p>	<p><b>Har gruppetræning på nogen måde hjulpet dig til at skabe sammenhæng mellem idræt, skole og privatliv?</b></p> <p>Hvordan?</p>
<p>Spm. 7)</p> <p>Har gruppetræning haft nogen indvirkning på præstation og resultat? Har det gjort eleven til en bedre sportsudøver?</p>	<p><b>På hvilken måde har gruppetræningen påvirket din idrætskarriere?</b> Har du opnået bedre resultater? (Har gruppetræningen haft indvirkning på resultater og præstation?)</p>
<p>Spm. 8)</p> <p>Eksisterer praksisfællesskabet stadig?</p>	<p><b>Har du stadig kontakt med din træningsgruppe?</b> På hvilken måde?</p>
<p>Spm. 9)</p> <p>Hvordan har gruppetræningslektionerne påvirket elevens muligheder for at skabe en karriere inden for eliteidrætten?</p>	<p><b>På hvilken måde har gruppetræningen rustet dig til en fremtid som elitesportsudøver?</b></p> <p>Kan du fortælle, på hvilken måde du har brugt gruppetræningen i forhold til at optimere dig selv som idrætsudøver?</p>
<p>9a) Dette spørgsmål var en tilføjelse efter første interview. Og er relevant for at undersøge hvad eleverne ellers har oplevet inden for sportpsykologien</p>	<p><b>Hvordan tænker du tilbage på gruppetræning i forhold til andet mental træning du har modtaget?</b></p>
<p>Spm. 10)</p>	<p><b>Hvis du tænker efter, er der så nogen situationer, du ubevidst har brugt</b></p>

	<b>elementer fra gruppecoachingtimerne?</b>
<p>Spm. 11)</p> <p>Eleverne er eliteudøvere og er netop derfor, de eneste der kan udtale sig om, hvad eliteudøvere har brug for. Derfor er det smart at stille dem spørgsmålet om hvad de mener gruppecoaching kan bruges til?</p>	<p><b>Hvad kan du bruge gruppecoachingen til som eliteudøver?</b></p> <p>På hvilken måde tror du, at det kan hjælpe dig eller andre eliteudøver? Synes du gruppecoaching er relevant for eliteudøver?</p>
<p>Spm. 12)</p> <p>Opfølgende evaluering</p>	<p><b>Hvad synes du generelt om at have deltaget i gruppecoaching timerne?</b></p>
<p>Spm. 13)</p>	<p><b>-Kan du give et eksempel på en situation, hvor du har brugt gruppecoaching i forhold til at forbedre din motivation?</b></p> <p><b>-Kan du på samme måde give et eksempel på en situation, hvor det har hjulpet til at reducere dit stressniveau?</b></p> <p><b>-Har du til sidst et eksempel, hvor du har brugt gruppecoaching i forhold til at komme igen efter et nederlag?</b></p>