

Unge eliteidrætstalenter oplevelser og forandringsprocesser som følge af narrativ gruppecoaching

- En fænomenologisk-hermeneutisk undersøgelse

af

Thomas Høgh Henriksen & Louis Emil Clausen

Vejleder: Reinhard Stelter

Institut for Idræt

August 2011

Kandidatspeciale

Institutnavn: Institut for Idræt

Name of department: Department of Exercise and Sport Science

Forfatter: Thomas Høgh Henriksen & Louis Emil Clausen

Titel: Unge eliteidrætstalenter oplevelser og forandringsprocesser som følge af narrativ gruppecoaching – En fænomenologisk-hermeneutisk undersøgelse

Title: The experiences and changes of young elite sports talents due to narrative group coaching – A phenomenological-hermeneutic inquiry

Vejleder: Professor Reinhard Stelter

Afleveret den: 19. august 2011

Antal tegn: 222.712

Tak til

- De seks udvalgte Team Danmark elever fra Falkonergårdens Gymnasium, der velvilligt har stillet sig til rådighed for denne undersøgelse
- Professor Reinhard Stelter for specialevejledning
- Anne Mette Høgh Hansen, Elsebet Clausen, Flemming Nielsen og Jeanne Bagger for tid og overskud til korrekturlæsning
- Vores nære familie og venner – specielt Kit Tanja borne, Louise Jakobsen, Gökhan Kuvvetli, Kasper Højbjerg og Thomas Hansen som har været støttende og forstående igennem hele processen.

Resume

Specialet tager udgangspunkt i Professor Reinhard Stelters forskningsprojekt, der har til formål at undersøge den narrative gruppecoachings indvirkning på unge sportstalenters idræts- og hverdagsliv.

Specialets empiri består af seks halvstrukturerede interviews med seks deltagere fra én coaching gruppe. Vores analysedesign er støbt om en fænomenologisk-hermeneutisk tilgang. Analysen består af to dele. Første del, er en single-case analyse, som består af seks unikke individuelle narrativer, der giver et personligt billede af deltagernes livsverden. Anden del er en cross-case analyse, der samler alle deltagernes udtalelser og fremhæver de generelle tendenser af deltagernes oplevelser og forandringsprocesser fra den narrative gruppecoaching.

Vores undersøgelse viser, at deltagerne gennem den narrative gruppecoaching oplever en række positive og mærkbare forandring i deres hverdags- og sportsliv. Deltagerne finder det meget givende, at italesætte og lytte til andres historier. Deltagerne fungerer som eksperter i deres eget liv, og som sparringspartnere for hinanden. Den narrative gruppecoaching og fællesskabet skaber derfor en række forandringsprocesser i form af handlekompetencer, meningsskabelse og identitetsudvikling.

Undersøgelsen viser at deltagerne oplever en social og kropslig meningsskabelse, når de italesætter deres viden og erfaringer i gruppen. Endvidere bidrager dette til en bedre forståelse af andre, og samtidig af dem selv. Deltagerne oplever gennem forløbet en øget motivation og fornyet glæde ved deres sport, som skaber en positiv indvirkning på deres karrierer. Narrativ gruppecoaching er både lærings- og udviklingsorienteret, og den har et stort potentiale, der kan være med til at ændre den idrætspsykologiske kultur, som vi kender den i dag.

Abstract

The study is based on Professor Reinhard Stelters' research project, which aims to investigate the impact of narrative group coaching on the career and everyday life of young elite sports talents.

The empirical data of the thesis consists of six semi-structured interviews with six participants from a single group. Our design of analysis is based on a phenomenological – hermeneutic approach. Two parts divide the analysis. The first part is a single-case analysis, which consists of six unique and individual narratives and forms a personal picture of the participants' life. The cross-case analysis represents the second part, which gathers the statements of the participants and highlights the general tendencies of their experiences and changes from the narrative group coaching.

The study shows that through narrative group coaching, the participants experience a series of positive and discernible changes in their careers and everyday lives. They find it very rewarding to articulate and listen to each other's stories. The participants function as experts of their own lives and sparring partners for each other. The community of the narrative group coaching creates a number of changing processes in the terms of acting skills, meaning making, and identity development.

The study also shows that the participants experience a social and embodied creation of meaning when they articulate their knowledge and experience in a group. Furthermore, this contributes to a better understanding of others and themselves. During the process, the participants experience an increased motivation and renewed joy in their sport, which creates a positive impact on their careers. Narrative group coaching is oriented towards learning and development, and it has a great potential to help changing the culture of sport psychology, as we know it today.

Indholdsfortegnelse

KAPITEL 1 - INDLEDNING.....	11
DET OVERORDNEDE FORSKNINGSPROJEKTET	12
VORES SPECIALE	13
AFGRÆNSNING	14
FORSKNINGSPROJEKTETS SIGNIFIKANS	15
PRÆSENTATION AF INTERVENTIONSFORMEN NARRATIV GRUPPECOACHING.....	15
BEGREBSAFKLARING	16
LÆSEVEJLEDNING	17
KAPITEL 2 - TEORETISK REFERENCERAMME	19
OPGAVENS VIDENSKABSTEORETISKE RAMME.....	19
FÆNOMENOLOGI.....	19
Intentionalitet.....	20
Epoché	21
Den føjte fornemmelse	22
HERMENEUTIK.....	23
Hermeneutisk cirkel	23
Horisont forståelse.....	23
Hermeneutisk forforståelse.....	25
EN REFLEKSIV FOKUS PÅ VORES EGEN FORFORSTÅELSE.....	26
Forskerne Louis og Thomas	26
KAPITEL 3 - EMPIRISK METODEDESIGN	29
FORSKNINGS TILGANG OG UDARBEJDELSE AF DEN EMPIRISKE DATA	29
Den kvalitative metode	29
Det halvstrukturerede interview	30
Udformning af interviewguide	31
Interview som nonverbalt og kropsligt værktøj	32
Interview relationer	32
Intentionen om det gode interview.....	33
Briefings.....	34

Antal informanter og interviews.....	35
Transskription.....	35
Etiske overvejelser	36
Vores etiske regelsæt.....	36
NARRATIV PRÆSENTATION AF DATA.....	37
KAPITEL 4 - ANALYSEDESIGN	41
PRÆSENTATION AF VORES FÆNOMENOLOGISKE ANALYSESPIRAL	42
Reading and re-reading - læsning og genlæsning.....	43
Initial noting - indledende notering	44
List of significant statements - signifikante udsagn.....	45
Grouping statements into meaning units - meningsfulde temaer.....	46
Searching for connections - tematiske forbindelser	47
Afsluttende kommentarer til analysedesign.....	48
DEN NARRATIVE ANALYSE	49
Processen i vores analyse og tilblivelsen af vores narrativer	49
KAPITEL 5 - SINGLE-CASE ANALYSE.....	52
FRANKS HISTORIE "Forløbet har hjulpet mig med at open my mind"	52
OPSUMMERING FRANK	55
LOUISES HISTORIE "Jeg vil helt klart hellere have en gruppe end at være alene, fordi jeg tror det hjælper én, mindst lige så meget at de andre er der"	56
OPSUMMERING LOUISE.....	59
JENS' HISTORIE "Det kom lidt bag på mine egne evner eller hvad man kan sige. Fordi jeg havde ikke rigtig regnet med, at jeg skulle gøre nogen forskel"	60
OPSUMMERING JENS.....	64
ANNES HISTORIE "Svømning er mig – det er min livsstil"	65
OPSUMMERING ANNE	68
MORTENS HISTORIE "Jeg har lært at tænke positivt og være i nuet"	69
OPSUMMERING MORTEN	72
TANJAS HISTORIE "Det er nemmere når de også går i klassen, træner meget og sådan forstår, hvad det er, man snakker om."	73
OPSUMMERING TANJA	76
DELKONKLUSION PÅ VORES SINGLE-CASE ANALYSE	77

KAPITEL 6 – CROSS-CASE ANALYSE	80
IDENTITETS- OG MENINGSUDVIKLING	80
Den kontekstuelle identitet	80
Selvindsigt	81
Dialog påvirker identitet	82
Ansvarlig og kropsliggjort mening	84
Meningen konstituerer identiteten	85
FÆLLESSKABETS VÆRDI	87
Relationer og Kohæsion	88
Vedkommenheden for den enkelte deltager	89
Praksisfællesskabets behandling af skader	91
IAGTTAGELSE OG BEVIDNING	94
En samtale, der var god at lytte til	95
Ny forståelse, nye realiteter	97
KARRIEREN OG PRÆSTATIONS MÆSSIGE UDFORDRINGER	99
Målsætninger, succes og nye erkendelser	99
Opmærksomhed på nuet	100
Øget motivation	102
En historie kan skabe en livsvarig ændring	103
DELKONKLUSION CROSS-CASE ANALYSEN	105
KAPITEL 7 - DISKUSSION	108
UDVIKLING OG LÆRING	108
Valsiners udviklingssystem	108
Constraint - mulighed for at finde en vej	109
Zone of free movement - ZFM	109
Zone of promoted action - ZPA	110
Zone of proximal development - ZPD	110
EN NY FORSTÅELSE AF IDRÆTSSPSYKOLOGIEN	112
På vej mod en kulturændring	113
METODEKRITIK	115

Kritik af forsker præsentationen	116
Kritik af interviewdata	116
Kritik af narrativerne.....	117
Kritik af datamængde	118
EVALUERINGSKRITERIER FOR SPECIALET	119
Kriterier for narrativ troværdighed.....	121
KAPITEL 8 – KONKLUSION OG PERSPEKTIVERING	123
LITTERATURLISTE.....	127
BILAG	134
BILAG 1	134
BILAG 2	135
BILAG 3	140
BILAG 4	141
BILAG 5	142
BILAG 6	143

Kapitel 1

Indledning

Introduktion til det overordnede forskningsprojekt og vores undersøgelse

INDLEDNING

I løbet af de seneste årtier har samfundet gennemgået sociale og kulturelle ændringer, der har præget og forandret de samfundsmæssige institutioner, hverdagslivet, personligheden, identiteten og vores indbyrdes relationer (Giddens, 1991). Ændringerne har blandt andet svækket de traditionelle vaner og skikke, hvorfor individet sættes over for en række livs udfordringer, som særligt påvirker identiteten. Denne frisættelse har tvunget individet til at finde nye forståelser af sig selv og omverdenen, gennem en forhandling af sin identitet. Heri må individet forsøge at opretholde sammenhængende biografiske fortællinger i et konstant reviderende samfund. Tilværelsen bliver derved et refleksiivt projekt i vekslende kontekster, hvor vores selvidentitet spejles, så den matcher de omgivelser hvori vi bevæger os. Konsekvensen bliver at individet fremstår som havende flere identiteter. Afhængigt af hvor man befinder sig og hvem man er i selskab med vil individet veksle mellem disse. Dette er kendt under begrebet patchwork-identitet (Keupp, 1999) og henviser til den fleksibilitet og omstillingsparathed som i dag kræves af individets mobile identiteter.

Denne samfundsmæssige udvikling og konsekvenserne for identitetsudviklingen er helt aktuelt for Danmarks unge idrætstalenter, der samtidig skal overkomme et stort pres for at opnå deres mål og skabe sig en karriere (Woodman & Hardy, 2001; Landers & Arent, 2006). At dyrke sit idrætstalent hænger derfor i høj grad sammen med en selvscenesættelse og skabelse af egen identitet. Talenterne skal dertil fungere som almindelige unge mennesker i en turbulent teenagealder med skole, familie, venner, fester og andre sociale sammenhænge. Alt dette kan til tider virke uoverkommeligt og direkte problematisk for talenterne, i de perioder hvor presset er ekstra højt. Talentet ender som "en rastløs nomade" (Gergen, 2010) hvor spørgsmål omkring deres identitet, karriere, hverdag og liv som helhed hober sig op i bevidstheden. Svarene til disse spørgsmål kunne komme fra coaching (Stelter, 2009b).

Inden for den idrætspsykologiske litteratur er den traditionelle coaching en anerkendt psykologisk og uddannelsesmæssig disciplin, der i høj grad fokuserer på at forbedre resultater og præstationer (Stelter, 2010a) I kontrast til dette, skal

coaching i dette speciale forstås som "deltagelsen i en fokuspersons/-gruppes udviklings- og læringsproces" (Stelter, 2002, s. 2). Her søges en refleksion over begivenheder og en forståelse af de forandringer der sker i dem selv, deres sport og liv i øvrigt. Således ansues coaching som en udviklingsorienteret intervention hvor coach og coachee(s) i en medskabende proces behandler konstruktionen af deres virkelighed og meningen i denne (Stelter, 2010a).

DET OVERORDNEDE FORSKNINGSPROJEKTET

I 2009 blev Institut for Idræt, Københavns Universitet og projektleder Reinhard Stelter tildelt 300.000 kr. til at gennemføre det første randomiserede idrætspsykologisk forskningsprojekt om narrativ gruppecoaching. Projektet¹ gennemføres med sportstalenter fra Falkonergårdens Gymnasium Team Danmark-linje².

I projektet lægges vægt på at unge eliteidrætsudøvere skal kunne håndtere tre centrale udfordringer:

1. at skabe sig en karriere inden for eliteidræt
2. at udvikle en identitet som ungt menneske, der vokser op i en kompleks verden, som generelt præges af individualiseringstendenser og selvpræsentationskrav
3. 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. Processen skal være med til at udvikle deltagerne selvtillid, handlekompetencer, identitet, og reducere stressoplevelser, modvirke social isolering og overordnet styrke deres motivation i forhold til deres involvering i eliteidrætten.

¹ Projektbeskrivelse bilag 1

² Falkonergården er den skole i Danmark, hvor der går flest Team Danmark elever, p.t. ca. 320 elever fordelt på 29 forskellige idrætsgrene. På Team Danmark-linjen tager gymnasieuddannelsen 4 år.

VORES SPECIALE

Vores interesse for dette forskningsprojekt opstod i november 2010 efter en henvendelse fra Professor Reinhard Stelter³, leder af forskningsgruppen Krop, Læring og Identitet på Institut for Idræt, Københavns Universitet. Her tilbød Stelter os mulighed for at skrive om narrative gruppecoaching, og samtidig at udføre de interviews, som skulle danne det empiriske grundlag for vores speciale. Empirien blev indsamlet via halvstrukturerede kvalitative interviews, der har til formål at skabe en dybere forståelse af vores informanternes oplevelser og forandringsprocesser med narrative gruppecoaching.

Vores speciale er gennemført i samarbejde med seks Team Danmark-sportstalenter fra 2.g på Falkonergårdens Gymnasium. De har gennemgået et tolv ugers narrativt gruppecoachingforløb med otte sessioner af 90 minutters varighed. Deltagerne er blevet valgt ud fra deres forældres indkomst, således at de repræsenterede et bredt udsnit af Team Danmark-eleverne på Falkonergården. De seks informanter er henholdsvis tre drenge og tre piger i alderen 16-17 år, de repræsenterede fem forskellige sportsgrene og deltog alle frivilligt i undersøgelsen. Grundet tidligere undersøgelser med eliteidrætstalenter blev informanterne kun udvalgt fra de ældre gymnasieklasse-trin, da de her har større modenhed og bedre evne til at italesætte og reflektere over deres eget liv (Behrens & Gilkrog, 2010).

Der er tidligere skrevet tre specialer som har beskæftiget sig med det samme overordnede forskningsprojekt. Disse specialer har set på informanter fra tre forskellige vinkler:

- 1) Undersøge forandringerne hos gruppecoachingdeltagerne gennem videooptagelser fra interventionerne
 - 2) Effekten af forløbet et halvt år efter afslutning
 - 3) Den umiddelbare oplevelse lige efter afslutning af forløbet
- (Lapain & Lewandowski, 2011; Nielsen, 2011; Behrens & Gilkrog, 2010).

³ Ph.d. i psykologi, coaching psykolog, samt magister i idræt og samfundsvidenskaberne.

Vores speciale adskiller sig fra alle tre vinkler, men lægger i sin form op ad det sidstnævnte. Men hvor Behrens & Gilkrog (2010) har set på nogle deltagere fra tre forskellige grupper, har vi inddraget helt nye informanter fra én gruppe, som er mere homogen i sin udformning, tilmed har vi også skabt vores eget analysedesign, som lægger vægt på nogle af de styrker vi ser i den fænomenologiske og hermeneutiske tilgang.

Vi har ikke til hensigt at sammenligne os med de tidligere specialer, og efterprøve deres resultater i en standardiseret og reproducerbar forståelse. Vi beskæftiger os med unikke individer og deres livsverden. Fra et fænomenologisk synspunkt kan man sige, at den eneste virkelige verden er den verden som fremtræder for os og at ”...objektivitet er et ret subjektivt begreb” (Kvale, 1997, s. 72).

Vores speciale har til formål at undersøge deltagernes oplevelse af den narrative gruppecoaching, og om der sker nogle forandringsprocesser i forhold til deres egen træning, præstationer, sociale kompetencer og liv som helhed. Specialet skal ikke validere og vurdere den generelle effekt af gruppecoaching. I stedet ønsker vi at fokusere på den enkelte deltager, og gå i dybden med deres oplevede og komplekse livsverden. Specialet vil derfor undersøge følgende problemstilling:

- *Hvordan oplever deltagerne gruppecoaching forløbet, og sker der nogle forandringsprocesser som påvirker deres træning, præstationer og liv i øvrigt?*

AFGRÆNSNING

Vi har valgt at afgrænse specialet til udelukkende at beskæftige sig med de seks deltagers oplevelser af det narrative gruppecoachingforløb umiddelbart (1-10 dage) efter afslutning af sidste session. Da det er deltagerne og deres oplevelser der er i fokus, vil coachens rolle, interventionens grundlag og resterende rammer for projektet ikke blive taget med i vores analytiske overvejelser.

FORSKNINGSPROJEKTETS SIGNIFIKANS

Projektet er nyt og signifikant i kraft af intervention, hvor talenter med forskellig sportslig baggrund sammensættes til én gruppe, der indgår i en fælles menings- og identitetsproces. Vi vil i nedenstående præsentere den narrative intervention.

PRÆSENTATION AF INTERVENTIONSFORMEN NARRATIV GRUPPECOACHING

Den narrative gruppecoaching er en relativ ny interventionsform indenfor coaching, og er en tilgang som er bredere og mere helhedsorienteret end traditionel coaching (Stelter, 2007). Inden for idrætspsykologien arbejder tidligere coachingforståelser primært med teknikker og udviklingsstrategier, som har specifikke mål, f.eks. i form af præstationsforbedringer (Nielsen, 2010). Narrativ gruppecoaching er udsprunget af den narrative terapi, hvorfor metoden knytter sig til samme teoretiske grundlag. Gruppecoaching er en kombination af en fænomenologisk og en socialkonstruktionistisk tilgang, som inddrager narrativ medskabende praksismodeller med evidens fra community psykologi. Stelter (2010a) præsenterer den som;

I present a theoretical framework for a new form of coaching intervention, where I try to balance between an individual, experiential, embodied perspective on the one hand and a social, cultural, community-oriented perspective in the other hand. By doing so, I combine theoretical roots from phenomenology with social constructionism (Stelter, 2010a, s. 338).

Fænomenologien lægger vægt på førstepersonsperspektivet, og socialkonstruktionismen på subjektet, der skabes af den kultur og de sociale relationer det indgår i (Burr, 2003; Gergen 2010). I den narrative gruppecoaching er konstruktionen af mening og en oplevet virkelighed, bindeleddet mellem socialkonstruktionismen og fænomenologien (Stelter & Law 2010). Ud fra den narrative gruppecoaching, er tanken at deltagerne gennem egne eller andres fortællinger, kan medskabe (co-create) mening.

I narrativ gruppecoaching, er det essentielt at være anerkendende og lyttende, således at der skabes en kultur, hvor alle historierne får lov at udfolde sig. Herved kan deltagerne fortælle og reflektere over de udfordringer og succeser,

de har både i sportslivet såvel som hverdagen, hvor fortællinger ses som betydningsfulde og væsentlige i forhold til konstruktionen af ny mening (Nielsen, 2010, Stelter, 2010a).

Den narrative gruppecoaching arbejder ud fra en kollaborativ forståelse, hvor alle betragtes som eksperter (Stelter, 2010a). Dette betyder i praksis at de emner, der blev taget op i forløbet, er bestemt af deltagerne, og det er deres historier som står i centrum. Den narrative gruppecoaching handler således om i fællesskab, at styrke og støtte de succesfulde historier, der skaber mening og sammenhæng i individets liv, så erfaringer og viden kan anvendes i dannelse af nye forståelser og handlemuligheder (Nielsen, 2010).

BEGREBSAFKLARING

I opgaven vil sportstalenterne fra Falkonergårdens Gymnasiums Team Danmark-linje blive betegnet gennem flere forskellige begreber, herunder; talenterne, deltagerne, informanterne, atleterne, udøverne, individet med flere. Vi vil gøre læseren opmærksom på, at vi har forsøgt at bruge det begreb som bedst muligt beskrev personen i opgavesituationen. Forstået på den måde, at når et afsnit eksempelvis omhandlede interviews, så var det naturligt at vi benyttede begrebet 'informant'. Mens i et afsnit om den narrative gruppecoaching synes vi at begrebet 'deltagerne' var mere passende etc..

LÆSEVEJLEDNING

Kapitel 1 Indledningen har til hensigt at beskrive opgavens emne og formål, samt præsentere forskningsprojektet og interventionen, der danner grundlaget for dette speciale.

Kapitel 2 Indeholder specialets teoretiske referenceramme, hvor der redegøres for den videnskabsteoretiske tilgang og gennemgående teoretiske begreber. Denne opfølges af en begrundet relevans for opgaven i relation til vores problemformulering. I forlængelse heraf beskrives vores rolle og forforståelse i undersøgelsen.

Kapitel 3 Beskriver og begrundet specialets metodiske tilgang til undersøgelsens problemfelt. Derefter argumenteres for vores empiriske tilgang, herunder den forudgående planlægning samt efterbearbejdning af det indsamlede datamateriale.

Kapitel 4 Omhandler vores udarbejdede analysedesign til enkelt- og cross-case analysen. Her begrundes og eksemplificeres analysens enkelte dele.

Kapitel 5 Single-case analysen, består af vores narrative fortællinger om deltagerne.

Kapitel 6 Udgør specialets cross-case analyse. Her sammenkobles deltagernes beskrivelser til en fortolkning, der inddrager forskellige tematiske referencer i forsøget på at belyse fælles tendenser i empirien.

Kapitel 7 er opgavens diskussionsafsnit, hvor specialets teori, metode og fremlagte resultater behandles med et kritisk syn. Desuden diskuteres den narrative gruppecoachings position i den moderne idrætspsykologi. Slutteligt redegøres der her for opgavens etiske grundlag samt evalueringskriterierne.

Kapitel 8 Indeholder specialets samlede konklusion og nogle af undersøgelsens mulige perspektiveringer.

Kapitel 2

Teoretisk referenceramme

Dette kapitel har til hensigt at redegøre for specialets videnskabsteoretiske grundlag, i form af fænomenologien og hermeneutikken. Disse vil gennem hele specialet blive refereret til og benyttet i forhold vores metodiske og analyserende bearbejdning af de empiriske interviewdata. Således er hensigten, at give læseren en indsigt i vores forståelse af undersøgelsen genstandsområde og det perspektiv vi anskuer det i.

TEORETISK REFERENCERAMME

OPGAVENS VIDENSKABSTEORETISKE RAMME

I vores opgave udgør den videnskabsteoretiske ramme, de paradigmer hvorigennem vi beskuer og behandler vores problemstilling. Forskellige paradigmer repræsenterer forskellige forståelser af videnskabens grundlag, og valget af en specifikt tilgang, har afgørende betydning for de senere analyser og konklusioner i undersøgelsen (Fuglsang & Olsen, 2004). I dette speciale tages der udgangspunkt i den fænomenologisk-hermeneutiske tilgang, hvor individets oplevelser og fortolkningen af disse er i fokus. Van Manen (1990) beskriver den fænomenologiske-hermeneutiske som:

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, s. 180).

I det følgende afsnit uddybes hvorfor disse videnskabsteoretiske retninger benyttes i speciale, samt deres tilknytning til problemformuleringen.

FÆNOMENOLOGI

“Fænomenologi går ud på at analysere den direkte erfaring, således som den melder sig for vores kropslige bevidsthed i livsverdenen” (Fuglsang & Olsen 2004, s.285). I sin enkelthed kan fænomenologien betegnes som en filosofisk retning, hvis formål er at studere menneskelige erfaringer fri fra dagligdags og videnskabelige anskueformer. Vi må først og fremmest understrege behovet for at gå direkte til sagen selv, uafhængigt af teorier og metoder. Vi ønsker at opnå viden om deltagernes oplevede fænomener ved at udforske fænomenet selv (Fuglsang & Olsen, 2004). Fænomenologien lægger vægt på den oplevede førstepersons fortælling, således at vi kan undersøge det unikke i situationer og den livsverden, som udfolder sig for informanten. (Merleau-Ponty, 2006; Stelter,

2007, 2010a; Langdridge, 2007). Målet for vores undersøgelse er at komme så tæt på gruppecoachingdeltagernes oplevelser som muligt, derfor synes fænomenologien netop at komme til sin ret i dette speciale. Vi forsøger at flytte fokus fra de enkelte genstandes beskaffenhed, til at interessere os for genstandes fremtræden i verden (Rasmussen, 1996).

Ifølge den moderne fænomenologis grundlægger Edmund Husserl, spiller menneskets subjektive opfattelse af genstandens fremtrædelse, en central rolle i fænomenologiens opgør med en kartesiansk-dualistiske adskillelse mellem subjekt og verden (Zahavi, 2011). Den tyske filosof Martin Heidegger, benytter begrebet 'væren i verden' om menneskets tilværelse i verden. Heri skal forstås "at forudsætningen for erfaring af mening er vores tilstedeværelse i en verden som fortolkende og meningsskabende væsener, en konkret eksistens, der går langt forud for den traditionelle filosofis skel mellem subjekt og objekt." (Fuglsang & Olsen, 2004, s.281). Sagt med andre ord vil vi gennem en fænomenologisk position, antage at menneskets erkendelse bygger på dets erfaringer, og at man i relation til andre anvender denne erfaring til at fungere i samfundet.

INTENTIONALITET

I refleksionen over bevidsthedens strukturer, vil vi med Husserls fænomenologiske reduktion beskæftige os med to centrale begreber; intentionalitet og epoché. Intentionalitet handler om forholdet mellem bevidsthed og verden, og at bevidstheden altid er rettet mod noget. Intentionaliteten er et grundlæggende træk ved bevidstheden, i og med alle oplevelser er oplevelser af noget (Zahavi & Grünbaum, 2007). Vi vil forsøge at belyse de intentionelle strukturer i bevidstheden, og se på hvordan oplevelser påvirker individet.

Ifølge Husserl er erfaringer et centralt aspekt i erkendelsesprocessen, og på baggrund af den danner vi mening. Vi kan aldrig selv til fulde begrunde denne mening, men gennem introspektion kan vi opleve den, og konstruere et ideelt perspektiv, der svarer tilden genstands væsen, som vores erkendelse er rettet mod (Merleau-Ponty, 2006; Stelter, 2002; Zahavi, 2003). Deltagernes frie vilje og egen refleksion spiller en vigtig rolle i formningen af deres oplevelser og

erfaringer, da der bag hver beslutning ligger en fortolkning og forståelse af verden (Nielsen & Pedersen, 2001). Det centrale i vores forskningsproces er, at forstå den subjektive mening, der er knyttet til menneskets oplevelser. Derfor må forskeren uafhængigt af egne forforståelser, forsøge at forstå deltagerens oplevelser (Nielsen og Pedersen, 2001). Som redskab til at opnå dette har Husserl udviklet epoché, hvor man åbent og fordomsfrit undersøger fænomenet (Zahavi, 2011).

EPOCHÉ

Det fænomenologiske udgangspunkt ses i Husserls optik som "basic method to pure psychology" (Stelter, 2010a, s. 348). Husserl så epoché og den fænomenologiske tilgang som den reneste psykologiske tilgang til individet. Det er en tilgang som er værdifri, og som ikke bedømmer eller udtrykker mening om subjektet, med epoché er vores ønske at få den subjektive, rå og rene sandhed om individets livsverden. "In epoché, the individual attempts to grasp the pure subjectiveness of the world – the individual's world in itself. In that sense we can speak about an individual, experiential construction of reality" (Stelter, 2010a, s. 339-340).

I vores opgave har vi bestræbt os på, så vidt det var muligt at opretholde epoché, og dermed ikke at udtrykke egne interesser eller at tage standpunkter i forhold til deltagernes udtalelser. Vi har sat vores egen eksistens i parentes, og i stedet koncentrere os om at forstå deltagernes oplevelser af omverdens fænomener. (Fuglesang og Olsen, 2004.).

At interviewe og lytte uden fordomme, og derved muliggøre at deltagerne kan beskrive deres oplevelser uden forudantagelser, er en krævende fænomenologisk interviewteknik, der hjælper til en sensitiv, oplevet og situeret indlevelse fra deltagernes side, da alle svar opleves som lige værdifulde (Kvale, 1997). Vi opfordrede informanterne til at forblive på det rene beskrivende niveau, så de fortæller om deres egen oplevelse og verden, uden nogen form for evaluering eller dømmende holdning (Stelter, 2010a). Her valgte vi at lægge vægt på den føjte fornemmelse, "the present moment as the starting point for any developmental process in psychotherapy and everyday life". (Stelter, 2010a, s. 348).

DEN FØLTE FORNEMMELSE

Igennem Eugene Gendlin's *fokuserede tilgang*, forsøger vi at gøre interviewet så kropsforankret, oplevet og nærværende som muligt, ved at orienteret os mod *den følte fornemmelse* (the present moment), der indeholder en indadrettet, følt og kropslig opmærksomhed, som kan hjælpe deltagerne med at sætte ord på den tavse og implicite viden (Engel, 2006; Stelter, 2010a; Stelter, 2010b). Således mener vi, at optimere forståelsen af deltagernes oplevelser. Processen kan beskrives som ““clear the space”, by, for example, taking a deep breath and mentally settling oneself in the moment” (Stelter, 2010a s. 348). Den følte fornemmelse er en kropslig fysisk oplevelse, der i sin natur kan sammenlignes med et smagsindtryk. Den er ofte pre-refleksiv, før-bevidst og ikke-italet (Stelter, 1995). Den kan derfor beskrive hvordan situationer og begivenheder har forankret sig kropsligt. Oplevelsen og bevidstheden er ikke kun i sindet, men er også kropsligt integreret, derfor er det igennem kroppen, vi skal forstå verden (Merleau-Ponty, 2006).

Vi opfordrede under interviewet informanten til at tage dybe indåndinger og tømme hovedet for alle forstyrrende elementer, for derefter kun at tænke på, og fortælle om lige præcis situationen og de følelser der fulgte med. Dette hjalp til nogle meget levende erfaringer og oplevelsesmæssige fortællinger (Stelter, 2010a).

Den fænomenologiske tilgang er særligt blevet anvendt i vores interviews og til genlæsning af transskriptionerne. Det at sætte ord på den levede erfaring er en del af en fortolkende proces. Hermeneutikken bruger vi til at forklare, hvordan interviewerens altid er forudindtaget, og derved altid tolkende så snart den levede erfaring nedfældes på skrift. Kort og præcist vil det sige, at fænomenologien anvendes til at holde os åbne over for fænomenet, og hermeneutikken bruges til at fortolke og minde os om, at vi ser fænomenet ud fra vores erfaringer.

HERMENEUTIK

Den nutidige betydning af hermeneutik, er læren om at fortolke teksters mening. Den hermeneutiske tilgang benyttes især i samfundsvidenskabelige undersøgelser, hvor fænomenet der undersøges er tænkende individer med egen fri vilje. Vores hermeneutiske fokus er på at forstå, hvorfor individer oplever og vælger, som de gør. I følgende afsnit vil vi redegøre for *den hermeneutiske cirkel, horisont og forforståelse*, som vi mener, er nogle af de vigtigste hermeneutiske begreber i vores undersøgelse.

HERMENEUTISK CIRKEL

Et fællestræk ved hermeneutikkens forskellige udlægninger er *den hermeneutiske cirkel*. Her forstår vi meningen med de enkelte dele, ved at se dem i sammenhæng med deres helhed, og samtidig forstår vi kun helheden ud fra de enkelte dele. Den hermeneutiske cirkel er en vekslen frem og tilbage mellem del- og helhedsforståelse. Vi reviderer konstant vores fortolkninger, indtil vi mener at have fået en helheds forståelse. Denne cirkulære proces gentager sig selv, og står i kontrast til den objektive forsknings forståelse. "Det er ikke muligt at træde ud af den hermeneutiske cirkel. Derfor har man aldrig nogen sikkerhed for, at fortolkningen er rigtig, da der ikke findes nogle objektive kriterier til at afgøre gyldigheden af en fortolkning" (Jørgensen, 2009, s. 77).

Den tyske filosof og grundlægger af den filosofiske hermeneutik Hans Georg Gadamer integrerer det fortolkende subjekt i den hermeneutiske cirkel, da han mener at den tidligere hermeneutik betragter teksten som et objekt, som vi står uden for og forholder os neutrale til (Gadamer, 2007). Gadamer kritiserer den tidlige hermeneutik, for at forsøge at leve op til det naturvidenskabelige ideal om objektivitet. Dette leder os videre til Gadamers begreb om horisont og forforståelse.

HORISONT FORSTÅELSE

En situation definerer et bestemt ståsted for deltagerne, her igennem afgrænses mulighederne, og deltagerne vil derfor altid være præget af sted, tid og situation. Dette behandler Gadamer gennem begrebet horisont. En horisont er det synsfeltet, som omslutter og omfatter alt hvad der er synligt fra et bestemt punkt. Inden for ethvert synsfelt, er der altid mere end det vi og deltagerne

intenderer. Vores horisont skal således forstås ud fra, at iagttagelser og erkendelser altid er kontekstbundne, "Vi ser og forstår altid noget på baggrund af noget andet; der er altid mere inden for vores horisont end det, vi direkte er opmærksomme på" (Jørgensen, 2009, s. 15). Horisonten er dog ikke fastlagt, men kan udvides og udvikles, således at vi særligt får forståelse for deltagernes horisont. (Jørgensen, 2009; Gadamer, 2007).

Forståelseshorisonten kan sammenlignes med *livsverden*, og bygger på vores fordomme, som kan bringes i forandring og udvides, når de testes. I Gadamers forståelseshorisont træder noget tydeligt frem, mens andet træder i baggrunden, og ved at forholde sig sensitivt til dette, kan vi som forskere få et refleksivt indblik i egne forforståelser og fordomme. Når der i interviewet opnås en fælles forståelse med deltagerne, sker det ved en *horisontsammensmeltning*. Det er en udvidelse af vores egen horisont, således at den omfatter deltagernes horisont i en ny helhedsforståelse. Her opleves både ligheder og forskelle, og begge horisonter forskydes og ændres i mødet med hinanden. Produktet af dette betyder ikke at man forstår alt, men at man i forståelsesprocessen har fundet frem til et fælles tredje, "Det er en synergetisk proces, hvor der af mødet mellem to horisonter opstår noget tredje, en ny sandhed, der hverken tilhører teksten eller fortolkeren" (Jørgensen, 2009, s. 90).

Bourdieu siger:

Hvis vi som forskere tror, at vi kan analysere – eller "leve os ind i" – andre menneskers perspektiver på tilværelsen uden selv at have et perspektiv på det, vi studerer, så risikerer vi, at forskningsresultatet blot bliver en gentagelse af vores (ubevidste) forforståelse (Mik-Meyer & Järvinen, 2005, s. 13).

Dette ser vi som en essentiel pointe i vores speciale. Det er nemlig ikke en genfortælling af informanternes viden, vi fremlægger – det er en analyse af deres fortællinger. Vi genfortæller ikke, men producerer gennem vores forforståelse en ny viden i de fremlagte fortællinger.

HERMENEUTISK FORFORSTÅELSE

I den hermeneutisk-fænomenologiske forskning vil forskeren altid tilskrives en forforståelse. Forforståelse er forskerens forudantagelser, som kan påvirke alle undersøgelsens processer, og det er derfor vigtigt at synliggøre og være bevidst om forforståelser, så man aktivt kan forholde sig til dem (Manen 1990; Gadamer, 2007).

Vi har taget udgangspunkt i Gadamers teori og studier i forståelse og fortolkning, og vil inddrage det som vi mener, er relevant for opgaven og den metodiske forståelse. Sammenhængen mellem forforståelse, fortolkning, analyse og anvendelse er essentiel i vores undersøgelse. Der lægges vægt på situationen som udgangspunkt for forståelse, og vi mener, at forståelse er ontologisk (Gadamer, 2007).

Forforståelse er afsæt til alt vi møder i livet, og bærer præg af meninger og fordomme, "Den, der ønsker at forstå en tekst, foretager altid et udkast. Så snart der viser sig en første mening i teksten, udkaster han en helhedsmening for teksten. På den anden side viser den første mening sig kun, fordi man allerede læser teksten ud fra visse forventninger om en bestemt mening" (Gadamer, 2007, s. 254). Disse meninger og fordomme er betingelsen for, hvordan vi forstår vores deltagere, men samtidig er det en forståelse, som er bundet op på ens eget livsforløb "Vi fortolker altid det, vi ikke forstår, ud fra det, vi kender" (Jørgensen, 2009, s.15). Gadamer afviser ideen om det fordomsfrie menneske, hvilket han mener er utopi, da vi altid fortolker på baggrund af tidligere forståelser, som netop er vores fordomme (Gadamer, 2007). Som forsker må vi derfor bevidst og aktivt forholde os åbne og villige til at justere vores forståelser, for at opnå en øget refleksion og selvindsigt (Gadamer, 2007).

I forståelse af vores forskerroller mener vi, at det er væsentligt at udfordre vores fordomme, således at tidligere fordomme kan brydes og erstattes af nye forståelser. Enhver ny forståelse ender med at blive velkendt, og bliver hermed den nye fordom, som så igen kan revideres. Denne cirkulære proces hænger sammen med den hermeneutiske cirkel og vil være en del af forståelsen af os som forskere i denne opgave (Gadamer, 2007).

Udover vores bestræbelser på at tilgodese epoché og den følte fornemmelse, mener vi i en hermeneutisk optik, at det også er vigtigt at belyse vores forforståelser og forskerrollen.

EN REFLEKSIV FOKUS PÅ VORES EGEN FORFORSTÅELSE

Forforståelsen vil variere fra forsker til forsker, lige meget hvilken form for kvalitativ forskning man laver. Den individuelle tilgang til den sociale verden vil altid være præget af egne politiske, moralske, etiske, ontologiske og epistemologisk forståelser (Langdridge, 2007). Dette har også været med til at forme og påvirke udviklingen af vores rolle som forskere og undersøgelsens metodiske strategier (Andrews, Mason & Silk, 2005).

Vores forforståelse og fordomme repræsenterer de foreløbige forståelser og antagelser i denne undersøgelse. Ifølge Gadamer udgør forforståelsen vores horisont, som er grundlag for vores interviews, transskriberingen og den analytiske optik som vi ser deltagerne igennem. Vi mener derfor, at en tydeliggørelse af vores forforståelser, gør det muligt for læseren at vurdere vores indvirkning på hele opgaven og i hvilket lys opgavens metode, analyse og resultater skal ses. For at give et indblik i vores forforståelser, vil vi lave en kortere beskrivelse af forskerne Louis og Thomas. Vi vil i så vid udstrækning som muligt præstenter os som én person, til trods for vi ikke er identiske personer med samme forforståelser.

FORSKERNE LOUIS OG THOMAS

Vi er to aktive unge mænd i slutningen af tyverne, der begge har meget alsidige kompetencer inden for idrætten og har dyrket mange forskellige sportsgrene, indtil vi i teenageårene specialiserede os i henholdsvis fodbold og basketball. Vi har de sidste fem år fulgt hinanden gennem studierne, hvor vi tilbage i 2006 begge startede på vores hovedfag Idræt. Dette skete på baggrund af vores interesse for fysiologiske og samfundsvidenskabelige bevægelser inden for idræt.

I 2009 begyndte den humanistiske samfundsvidenskab at trække i os, og vi søgte begge optagelse på psykologistudiet som sidefag. Herigennem kom en øget

interesse for idrættens psykologiske perspektiver, og de fænomener som ligger bag menneskets væren. På den humanistiske samfundsvidenskabelige kandidat har vi bl.a. haft fagene socialpsykologi og psychological aspects of competitive sport, som var med til at åbne vores øjne op for dette projekt, da Johan Wikman var gæsteforelæser i faget.

Uden for studiet underviser vi begge i forskellige bevægelsesformer både på gymnasier og i idrætsforeninger, men ikke noget som nærmer sig det eliteplan som talenterne, der er involverede i dette projekt oplever. Ingen af os har selv dyrket sport på så højt plan som deltagerne, og vi har derfor ikke et fyldestgørende indblik i, hvordan det er at være blandt Danmarks største idrætstalenter. Vi har under vores interviewproces oplevet en fælles undren over nogle af de ting som talenterne tager for givet, som fravalg af sociale begivenheder, utallige træningstimer, negligering af skader, etc., hvilket har givet nogle gode diskussioner og refleksion i dataindsamlingsprocessen.

Slutteligt er det vigtigt at pointere, at ingen af os tidligere har haft nogen praktiske erfaringer med elitesportsudøvere eller tilknytning til idrætspsykologer og coaches i vores idrætsliv. Vores kendskab til coaching er derfor primært funderet i den teori, som vi har opsøgt herom.

Dette er blot nogle af de forskellige påvirkninger, som har været med til at give os en bredere viden og en række forskellige referencer inden for det idrætspsykologiske felt, samt den måde vi forstår og i rammesætter talenterne fra Falkonergårdens Gymnasium.

Vores studie er funderet i den kvalitative fænomenologiske forskning, og til trods for vores opmærksomhed og klarhed omkring epoché, forforståelse og vores rolle som forskere, kan vi ikke afskrive vores egen subjektivitet i undersøgelsen (Jarvis, 2002). Bag resultaterne i vores kvalitative undersøgelse, står vores personlige biografi (Nielsen og Pedersen, 2001). Vi skaber opgaven, og derfor mener vi også at hele vores fænomenologiske tilgang skal ses i lyset af personerne Louis og Thomas.

Kapitel 3

Empirisk metodedesign

Kapitlet præsenterer specialets metodiske design til indsamling af vores empiri. Her fremlægges tanker og argumentation for det kvalitative forskningsinterview og den efterfølgende behandling. Desuden beskrives det etiske regelsæt som empirien er frembragt under, og tilblivelsen af den narrative præsentation af data. Metodedesignet danner fundamentet for undersøgelsen og beskriver, hvordan vores data er indsamlet i henhold til vores teoretiske referenceramme.

EMPIRISK METODEDESIGN

Der findes ikke én metode, som er den endelige og universelle sandhed, men metoden fungerer, når den tager udgangspunkt i netop det, som den gerne vil undersøge (Nielsen og Pedersen, 2001). "Metoden er ikke i sig selv den rigtigste eller vigtigste metode, men rigtig og vigtig, i den forstand at valget af metode hviler på begrundelser hentet i det, metoden skal bruges til" (Fog, 1997, s. 12). Vores pointe er at felt og metode dikterer hinanden, og at karakteren af vores empiriske felt har lige så meget indflydelse på tilgang og metode, som vores bestræbelser på at arbejde stringent og teoretisk. For at integrere dette i opgaven, har vi gennem diskussion og argumentation, systematisk reflekteret over, og begrundet vores metodiske og teoretiske valg (Nielsen og Pedersen, 2001). Det kan virke indlysende, men det er for os vigtigt at understrege, da det har været styrende for processen og tilgangen til hele opgaven.

FORSKNINGS TILGANG OG UDARBEJDELSE AF DEN EMPIRISKE DATA

I den metodiske udformning forsøger vi at forstå deltagernes oplevede fænomener, og ikke at forklare deres tilstedeværelse, "Naturen forklarer vi, sjælen forstår vi" (Wilhelm Dilthey). Det er ikke humanvidenskabens ideal at forklare fænomener, men at forstå dem som noget unikt (Gadamer, 2007). I vores optik er det kunsten at finde den eller de metodiske tilgange, som giver de bedste muligheder for at besvare vores problemstilling. Vores ønske er at undersøge en unik kombination af oplevede fænomener, der i sin helhed ikke kan måles og kvantificeres, derfor kræves en metode, som vægter indlevelse, forståelse og fortolkning.

DEN KVALITATIVE METODE

I den kvalitative fænomenologiske forskning undersøges de oplevede, meningsfulde og konkrete fænomener som kommer til udtryk i særlige situationer (Fuglsang & Olsen, 2004). Forskningen har sin styrke i den komplekse og individuelle undersøgelse, hvor subjektive erfaringer og virkeligheder danner rammen for forståelse og fortolkning, "qualitative researchers study things in their natural settings, attempting to make sense of, or interpret, phenomena in terms of the meanings people bring to them" (Andrews, Mason & Silk, s. 5).

Den fænomenologiske kvalitative metode er i vores undersøgelse eksplorativ, og forsøger at forstå frem for at forklare. Der er fokus på deltagernes oplevelser og

livssammenhænge. Det er ikke en søgen på be- eller afkræftelser af forhåndsantagende hypoteser, men en udforskning af ukendte områder, som kan give nye erkendelser, opdagelser og forståelser. Vores kvalitative metode er centreret omkring interviews og narrativer. Dette hjælper os til i en mere fleksibel form, at kunne indsamle data om den sociale verden som udfolder sig, mens den bliver udforsket (Andrews, Mason & Silk, 2005).

DET HALVSTRUKTUREREDE INTERVIEW

Ifølge den norske professor i pædagogisk psykologi Steinar Kvale, er kvalitative interviewundersøgelser en postmoderne form for fænomenologisk hermeneutik, hvor hermeneutikken udpeger fortolkning af mening, og fænomenologien beskriver de kropslige erfaringer og oplevelser (Kvale, 1997; Olsen, 2002). Ifølge John Amis vil man bedst kunne forstå forskellige beskrivelser af det sociale liv gennem en indlevet og erkendende logik, der understøttes af samtale med informanterne, og på den måde giver adgang til deres realiteter, oplevelser, komplekse forståelser og paradokser i hverdagen. Amis opfordrer derfor forskeren til at udforske livsverden gennem interviewets kvaliteter (Andrews, Mason & Silk, 2005).

Vi valgte at indsamle deltagerne oplevelser gennem det halvstrukturerede interview med en dertil hørende interviewguide (bilag 2), som var baseret på åbne spørgsmål, der gav samtalen en retning og ramme. Vi mener som Kvale at interviewet egner sig særligt til "at undersøge menneskers forståelse af betydningerne i deres livsverden, beskrive deres oplevelser og selvforståelse og afklare og uddybe deres eget perspektiv på deres livsverden" (Kvale, 1997, s. 111). Interviewets styrke ligger i den særlige nærhed vi får med deltagerne, og har i vores opgave været det oplagte valg for at forstå og begribe den subjektive oplevelse (Kvale, 1997). Vi opfatter det halvstrukturerede interview som en professionel samtale, "...der har til formål at indhente beskrivelser af den interviewedes livsverden med henblik på, at fortolke betydningen af de beskrevne fænomener" (Kvale, 1997, s. 19). Da vi tidligere kun i mindre grad har stiftet bekendtskab med det halvstrukturerede interview, og kun besidder nogle grundlæggende interviewtekniker, mente vi at udbyttet af vores interviews ville blive størst, hvis vi havde en interviewguide.

UDFORMNING AF INTERVIEWGUIDE

Interviewguiden blev udformet i forhold til vores problemformulering, hvilket gav mulighed for at forholde os relativt åbent og eksplorativt. Guiden indeholdt en række temaer som behandlede handlekompetencer, stress og motivation, men den var særligt orienteret mod oplevelserne af det narrative gruppecoachingforløb. Vores intention er som Kvale skriver: "Jeg vil gerne forstå verden fra dit synspunkt. Jeg vil gerne vide, hvad du ved, på samme måde som du ved det" (Kvale, 1997, s. 129).

Formålet med guiden var at gøre vores interviews overskuelige, og samtidig have mulighed for at forfølge og uddybe spontane svar. Vi oplevede flere gange at informanterne kom ind på andre emner og forståelser, end vi havde regnet med, det gjorde at vi improviserede og fulgte informanternes oplevelser i stedet for guiden. Fordelen ved at gå ud over guiden, var at der opstod impulsive og tilfældige opdagelser, som var med til at åbne op for nye sider af feltet, og det medførte samtidig, at vi fik nogle spontane og uventede svar, som gav et større indblik i informanterne. Guiden opretholdt en god balance i interviewet, da den gav mulighed for, at man på den ene side kunne sikre væsentlige indholdsmæssige aspekter, og på den anden side kunne holde et naturligt flow i samtalen.

Vi lagde vægt på spørgsmål som tematisk bidrog til oplevelsesproduktionen og besvarelsen af vores problemformulering, samt at spørgsmålene i deres dynamik fremmede en god interviewinteraktion (Kvale, 1997). Et tematisk spørgsmål var i vores guide, "*Hvilke faktorer ved din sport finder du motiverende? Beskriv selve situationerne og dine oplevelser*". Dette spørgsmål forholder sig til motivation, og er samtidig dynamisk i sin struktur, da det lægger op til, at informanterne selv kommer med eksempler eller situationer, som beskriver deres oplevelse. (Kvale, 1997). Vi gjorde under vores interviews brug af flere forskellige typer af interviewspørgsmål. Det kunne være spørgsmål af en deskriptiv form, "*Hvad oplevede du i den situation?*" "*Hvordan føltes det lige præcis?*", som kan udløse spontane svar af oplevelser. Vi brugte indledende spørgsmål for at få informanten til at fortælle og åbne op for særlige situationer. Dette kunne være spørgsmål som "Har du haft en succes inden for det seneste stykke tid, som du kan beskrive?" Hvis svaret på vores indledende spørgsmål var mangelfuldt, kunne opfølgende spørgsmål bruges i afklaringen eller i en dybere forståelse af informanten. Her kunne der spørges mere opfølgende og specifikt "Da du blev præsenteret for det

her med opgaver, og du skal stå med det her reb og du skal placere dig. Hvordan er dine tanker så omkring det?" (Frank, transskription, s. 8). Det er en måde at få informanten til at gå mere i dybden med sin oplevelse, og samtidig kan sonderende spørgsmål være med til at uddybe yderligere, f.eks. når der spørges ind til, om informanten kan fortælle mere detaljeret om netop den oplevelse de har beskrevet (Kvale, 1997). Vi forsøgte endvidere undervejs at stille fortolkende og afklarende spørgsmål, for at være sikker på at vi havde en fælles forståelse. Dette i form af opsummerende vendinger som, "Er det rigtigt forstået at... Det jeg høre dig sige er at... " eller " Mener du at...?" (Kvale, 1997).

INTERVIEW SOM NONVERBALT OG KROPSLIGT VÆRKTØJ

Under interviewet gjorde vi os tanker omkring vores verbale og nonverbale adfærd. I og med at vi som interviewer opfordrer informanten til at dele personlige oplevelser og følelser er det essentielt, at der lyttes efter og udvises interesse for det sagte (Stelter & Hansen-Skovmoes, 2006). Desuden udtrykkes informantens levende mening ikke alene i ord, men også i tonefald, udtryk og gestikulering (Kvale, 1997). Det er i disse situationer vigtigt, at man er opmærksom på sig selv som forskningsredskab, og benytter en kropslig og emotionel erkendelsesform som adgangsgivende til informantens livsverden (Kvale, 1997). Man interagerer på et plan, hvor det er muligt at observere følelser, udtryk og kropssprog, som skaber en forståelse af hvad et givet fænomen eller en oplevelse har af betydning for informanten (Zahavi, 2003, Kvale, 1997).

Som interviewer mener vi, at det er en kunst at forfølge den følte fornemmelse (Stelter, 2010a) og spørge ind til informanten i en balance mellem indlevelse og distance, hvor man er i stand til at styre interviewet, men ikke svarene. (Nielsen og Pedersen, 2001). For os er det vigtigt, at få beskrivelser af hvad deltagerne rent faktisk oplever og føler, og ikke det som vi håber på at høre "hvis man i forvejen alt for nøje har bestemt sig for, hvad man vil finde ud af, er der en vis risiko for, at man kun vil finde det, man netop leder efter, og så kunne man lige så godt være blevet hjemme" (Kristiansen og Krogstrup, 1999, s. 18).

INTERVIEW RELATIONER

De indbyrdes relationer mellem interviewer og informanten har stor betydning for et åbent og vellykket interview, da det er en speciel form for samtale, hvor de indbyrdes roller er anderledes fordelt end i den normale hverdagssamtale. "Et interview er i

bogstavelig forstand et "inter view", en udveksling af synspunkter mellem to personer, der samtaler om et tema af fælles interesse" (Kvale, 1997, s.27). Det var os som interviewere, der definerede samtals temaer og situationer, i forhold til vores problemstilling. Det var derfor ikke en gensidig interaktion mellem os og informanten, men en form for magtasymmetri (Kvale, 1997). Vi forsøgte at udligne dette forhold ved at sætte fokus på en række nøglepunkter som åbenhed, empati, tryghed, oprigtighed, engagement og intuition, som er essentielle for at informanten åbner op og fortæller om sine personlige oplevelser (Kvale, 1997).

I vores interviews bevægede vi os ind på et meningsmæssigt niveau, hvor der opstod en anden og mere symmetrisk relation mellem interviewer og informant. Interviewet blev således en udveksling af meninger og synspunkter mellem to personer, som indbyrdes i processen nåede frem til et fælles produkt (Kvale, 1997; Gergen & Gergen, 2005; Gadamer, 2007). Det var ikke vores intention at påvirke deltagerne, men alligevel er det vigtigt at vi husker, at vi i samtalen med deltagerne influerede på interviewets samlede produkt, og hvordan deltagerne perspektiverede og så på deres egne oplevelser (Stelter, 2010a).

INTENTIONEN OM DET GODE INTERVIEW

Et interview kan kun bliver så godt, som rummet det udfolder sig i tillader det (Kvale, 1997), derfor gjorde vi bevidst brug af omgivelser som var velkendte, praktiske og behagelige for informanten, og gennemførte samtidig vores interviews, når det passede informanten bedst. De første par interviews blev gennemført, hvor vi begge to var stede. Her fungerede vi skiftevis som interviewer og observatør for at ensrette den metodiske fremgang, samt at afhjælpe og imødekomme eventuelle problemstillinger, der måtte opstå i interviewet.

Inden vores interviews begyndte etablere vi en atmosfære, hvor informanterne følte sig tryk ved situationen og ved os som interviewere, således at de havde mod på at tale åbent om deres oplevelser og følelser (Kvale, 1997). Det var op til os som interviewer på kort tid at skabe en kontakt, der muliggjorde at interviewet kunne komme ud over blot hyggesnak. Derfor gjorde vi meget ud af at være imødekommende og skabe tryghed. Her brugte vi blandet andet vores egen idrætsforståelser og oplevelser som gymnasieelever, til at starte en positiv samtale på vej til mødelokalet, for på den måde at give noget af os selv inden selve interviewet (Kvale, 1997). De indbyrdes relationer i

sportens verden, bidrog til at formindske distancen mellem os som interviewere og informanterne, hvilket gav os en unik mulighed for tidligt i mødet at skabe en god kemi, og etablere en sikkerhed mellem begge parter (Andrews, Mason & Silk, 2005). Vores fælles forståelse hjalp også til at holde den indledende samtale og de efterfølgende interviews flydende, forståelige og interessante for begge parter.

BRIEFINGS

Vores interview havde en bred tidsramme, for at sikre at informanten ikke oplevede et stresset og tidspresset interview. Interviewet startede med at vi lavede en introducerende briefing og sluttede med en afsluttende debriefing (Kvale, 1997). Under vores introducerende briefing blev interviewet sat i ramme, således at vi kort fortalte om formålet med interviewet, dog uden at forklare dette uddybende, da for meget information ville kunne påvirke informantens svar (Kvale, 1997). Samtidig fik informanten mulighed for at stille spørgsmål, så der ikke var nogle usikkerheder inden interviewet startede. Vi oplevede af vores briefings skabte tryghed og en fælles ramme, som alle kunne acceptere både før, under og efter interviewet.

Samtidig gjorde vi meget ud af at have god tid efter interviewet, så vi kunne lave en behagelig debriefing og afrunding på oplevelsen. Det betød også, at hvis der var nogle uafklarede spørgsmål eller anden tvivl omkring hele processen, opgaven eller andet, kunne vi stille og roligt forklare det til informanten, og sende dem af sted med en sikkerhed omkring deres deltagelse og rolle i undersøgelsen. Hensigten var at afslutte interviewet ordentligt uden informanten efterfølgende føle dette som et "overgreb" (Kvale, 1997). Det skal nævnes at de refleksioner som informanterne gør sig igennem italesættelse af deres oplevelser, i vores øjne også fungerer som en afsluttende intervention på forløbet, hvor informanterne kan få yderligere indsigt i deres egen livsverden. Vi ville derfor gerne sende dem videre med en god oplevelse.

Efter hvert interview brugte vi yderligere 10-15 minutter på at nedskrive og reflekterer over vores umiddelbare indtryk og reaktion på interviewet, dette for senere at kunne genkalde, hvordan de kropslige og forskellige følelsesmæssige udtryk var med til at påvirke interviewet. Dette hjalp til forståelse af interviewkonteksten og støttede den efterfølgende transskribering og analyse (Kvale, 1997).

ANTAL INFORMANTER OG INTERVIEWS

Kvalitative studier med et stort antal informanter kan resultere i, at datamaterialet og analysen heraf bliver uoverskuelig og overfladisk, og derved truende for undersøgelsens kvalitet (Nielsen og Pedersen, 2001; Kvale, 1997). Ifølge Kvale er det nødvendigt at inddrage "så mange personer, som det er nødvendigt for at finde ud af det, som du har brug for at vide" (Kvale, 1997, s.108). Yderligere nævner han at hvis formålet er, at forstå verden som den opleves af et bestemt menneske, er dette ene menneske tilstrækkeligt (Kvale, 1997). Dog kan det vise sig svært at opnå generel datamætning omkring et givent fænomen med færre end 6-8 informanter (Hovmand & Præstegaard, 2002). Tidspunktet for vores inddragelse i projektet umuliggjorde udførelsen af et indledende interview, derfor besluttede vi i stedet, at udføre et midtvejsinterview. Under forberedelserne blev vi dog i samråd med Stelter enige om, at undlade dette interview på baggrund af den indflydelse det kunne have på deltagernes indstilling og udvikling i forløbet. Dette resulterede i, at vi udelukkende udførte ét afsluttende interview pr. informant. Vores dataindsamling forgik inden for ti dage efter coaching forløbet var afsluttet, for at sikre at informanternes oplevelser og erfaringer med det narrative gruppecoachingforløbet var frisk i erindring.

TRANSSKRIFTION

"At transskribere betyder at transformerer, at skifte fra én form til en anden." (Kvale, 1997, s.167) Transskriptionen var ikke en simpel nedskrivning af det talte ord, men snarere en begyndende del af en større fortolknings- og analyseproces (Kvale, 1997). I fænomenologien og særligt i vores opgave udgjorde transskription en vigtig del af databehandlingen (Langdridge, 2007). Her "oversatte" vi virkeligheden fra lyd til tekst. I processen omformede og organiserede vi feltarbejdet til en form, der var lettere tilgængelig for analysen, "It is only through knowing what they say that we can begin to address the question of what the mean" (Mishler, 1986, s. 51).

Alle vores interviews blev optaget som lydfiler, og blev efterfølgende gennemlyttet og transskriberet ud fra de samme retningslinjer (bilag 3) Disse retningslinjer medførte en fuldstændig ordret transskription, dog med undtagelse af de fleste af interviewerens anerkendende ord, der i transskriptionen kan virke afbrydende for en sammenhængende forståelse af informantens fortælling. Retningslinjerne for

transskriptionen sikre ensartethed og mulighed for senere at foretage krydssammenligninger (Kvale, 1997). Transskriptionen giver et indirekte billede af virkeligheden, dvs. udvalgte sider af bestemte perspektiver, som mangler flere af samtalsens nonverbale, følelsesmæssige og visuelle egenskaber (Kvale, 1997).

Vi valgte at transskribere tre interviews hver. Her syntes det oplagt at transskribere de interviews, vi hver især havde udført, da indsigten i den nonverbale kommunikation og informantens intentioner med det sagte, var bedst genkendeligt hos den tilstedeværende af os. For at imødekomme eventuelle undladelser og fejlciteringer gennemlyttede vi kritisk hinandens interviews, og rettede de dertilhørende transskriptioner (Kvale, 1997).

ETISKE OVERVEJELSER

I en forskningsprojekt er de etiske overvejelser som oftest bundet op på metodedesignet, og ændrer sig alt efter hvilken tilgang man har til sine empiriske data. Men i ethvert forskningsprojekt er de etiske overvejelser vigtige (Kvale, 1997).

I tilblivelsen af vores empiri, metode og analyse valgte vi at lave et sæt etiske regler, som blev brugt til at overveje og opretholde vores egne etiske forpligtigelser i forhold til de interviewede deltagere. Vi mener, at disse regler er med til at beskytte og tage hånd om de åbne og frivilligt deltagende informanter.

VORES ETISKE REGELSÆT

Efter vores opfattelse var det kun forsvarligt at skrive en opgave og gennemføre interviews med informantens samtykke omkring fortrolighed og kendskab til konsekvenserne af deres deltagelse. Derfor prioriterede vi i alle interviews, deltagernes frivillighed og muligheden for til en hver tid at springe fra i projektet, samt retten til at sige fra overfor spørgsmål der kunne opleves stødende, ubehagelige eller på anden vis generende for personens egen integritet (Kvale, 1997). Vi oplyste samtidig om interviewets ramme, akademiske anvendelse, samt vores tavshedspligt og deres anonymitet i forhold til brug af interviewene i opgaven. Deltagerne vil derfor ikke fremstå med deres korrekte navn eller andre personlige oplysninger, som kan identificere dem i opgaven. Der vil i stedet være indsat ændringer, som er med til at opretholde den etiske ramme vi har sat op, uden at det dog vil påvirke data og analysen (Kvale, 1997).

I udformningen af interviewguiden overvejede vi om vores spørgsmål kunne virke ledende, stødende eller for personfølsomme, da vi ikke var interesserede i at påvirke vores data, overtræde informanternes grænser eller genere dem på nogen anden måde. Vi lagde derfor vægt på klare, præcise og åbne spørgsmål som var let forståelige. Under vores interviewes italesatte informanterne i flere omgange deres oplevelser, kropslige erfaringer og udfordringer, hvilket var med til at øge bevidstheden om relationen mellem deres egen identitet og omverdenen. Da vi ikke vidste hvordan forløbet havde påvirket deltagerne, var vi bevidste om at vores interview kunne være med til at give forskellige følelsesmæssige reaktioner. Det skal dog siges, at vi ikke oplevede nogen ubehagelige episoder eller situationer, som vi ikke kunne tackle, men derimod fik vi en masse positive tilkendegivelser fra informanterne både før, under og efter interviewet.

NARRATIV PRÆSENTATION AF DATA

Vi vil i dette afsnit redegøre for, hvorfor vi senere har valgt at præsentere vores empiri gennem en narrativ tilgang. Narrative undersøgelser er en ny form for kvalitativ forskning, som har udviklet sig med rivende hastighed de sidste ca. 10 år (Mishler, 2006). Det er en alternativ form til både positivistiske og neorealistiske tilgange (Smith & Sparkes, 2009). Det er svært at give en simpel og enkel definition af narrativer, da deres betydning kan være flertydig og forskellig fra person til person. Smith & Sparkes' (2009) definerer begrebet således:

...a narrative is taken to mean a complex genre that routinely contains a *point* and *characters* along with a *plot* connecting *events* that unfold *sequentially* over *time* and in *space* to provide an overarching *explanation* or *consequence* (Smith & Sparkes, 2009, s. 2).

Den narrative metode er en form, som gør det muligt for deltagerne at fortælle deres historier. Ordet *historie* betyder selve den historie en person fortæller, mens *narrativer* bruges når man diskuterer generelle dimensioner som indeholder historierne. Vi fortæller ikke narrativer, vi fortæller historier. (Smith & Sparkes, 2009). Inden for den narrative idrætspsykologi fremhæver Stelter (2007) vigtigheden af, at fokusere på mening. "Meaning is essential because people ascribe their experiences, their action in life or work and their interactions with specific meanings" (Stelter, 2007, s. 192). I et

narrativt perspektiv, skal mening forstås som en kontinuerlig fortolkende proces (Stelter, 2007). Bruner udtrykker mening som "an invitation to problem finding, not a lesson in problem solving... It is about the road rather than about the inn to which it leads (Bruner, 2002, s. 20). Ud fra den narrative tilgang betyder det, at deltagerne forsøger at gøre livet og den verden de lever i meningsfuldt, og at de reagerer og interagerer med gruppen ud fra den mening. Deltagerne finder ikke meningen inde i sig selv, den er delvis, konstitueret og modificeret gennem narrativer og fællesskabet (Bruner 2002; Polkinghorne, 1988). Narrativerne skal derfor ses som en meningsskabende aktivitet, da de historier deltagerne fortæller, kan hjælpe dem til at skabe mening i deres oplevelser.

De sociale relationer opfattes som en vigtig del af narrativ gruppecoaching, og narrativerne skal i vores analyseproces ansues som en hjælp til at formidle disse relationer. "Relationship and the assumption that we are relational beings, therefore, are the heart of thinking narratively and practicing narrative inquiry" (Smith & Sparkes, 2009, s. 4). Identiteten er konstitueret via narrativer og er i konstant udvikling gennem dens relation til andre, da de historier som deltagerne fortæller, er unikke, personlige og sociale (Mishler, 1999). De er konstrueret både af den der fortæller, men også af den der lytter. "...we each tell our own stories, but no story is one person's alone. A person's own story and their experiences is shaped, facilitated, and constrained by narratives that circulate within the culture in which he or she is immersed" (Smith & Sparkes, 2009, s. 5).

Det skal fremhæves at vi ser narrativerne, som en mulighed for at udvide vores metodiske præsentation, for bedre at forstå deltagernes oplevelser. Vi fremhæver ikke den narrative tilgang over andre former, men mener at den i henhold til vores problemformulering har en stor begunstiggelse i undersøgelsen og præsentationen af deltagernes oplevelser. Smith og Sparkes siger:

We live in, through, and out of narratives. They serve as an essential source of psycho-socio-cultural learning and shape who we are and might become. Thus, narratives are a portal through which a person enters the world; play a formative role in the development of the person; help guide action; and are a psycho-socio-

cultural shared resource that constitutes and constructs human realities. (Smith & Sparkes, 2009, s. 3).

Ud fra Smith & Sparkes (2009) vil vi opstille fem punkter, som begrundes hvorfor vi vælger at arbejde med narrativer.

- De involverer os, hvilket hjælper os til at forstå den meningsdannelse, der foregår hos den enkelte deltager, og er en forstærkning til at forstå deltagernes oplevelser.
- De betinger en opmærksomhed og refleksioner over hvad der er vigtigt i historien.
- De lægger stor vægt på det relationelle.
- De er med til at udvikle en dybere forståelse af deltagernes selv og identitet.
- De kan blive ved med at lære os noget, og hjælpe os til at få en emotionel og kropslig forståelse.

(Opsummering fra Smith & Sparkes, 2009)

Narrativerne har været en essentiel del i udformningen af specialet, og har været omdrejningspunkt for flere diskussioner og interessante meningsudvekslinger. Den øvrige del af specialet er opbygget omkring en mere velkendt akademisk og logisk strukturering, hvor man følger "Den gode opgaves" struktur fra problemstilling, gennem metode, til teori og analyse, samt en afsluttende diskussion, konklusion og perspektivering (Rienecker & Jørgensen, 2005).

Kapitel 4

Analysedesign

Analysedesignet belyser hvordan det empiriske datamateriale er blevet behandlet, fortolket og analyseret ud fra en fænomenologisk-hermeneutisk analyse. I kapitlet redegøres der for analysens enkelte dele, hvor der løbende gives eksempler på designets brug i praksis. På trods af at analysedesignet beskrives i sine enkelte dele, skal der gøres opmærksom på, at delene ikke ses som adskilte, men som en spiral der ikke slutter, men skaber ny viden i en kontinuerlig proces.

ANALYSEDESIGN

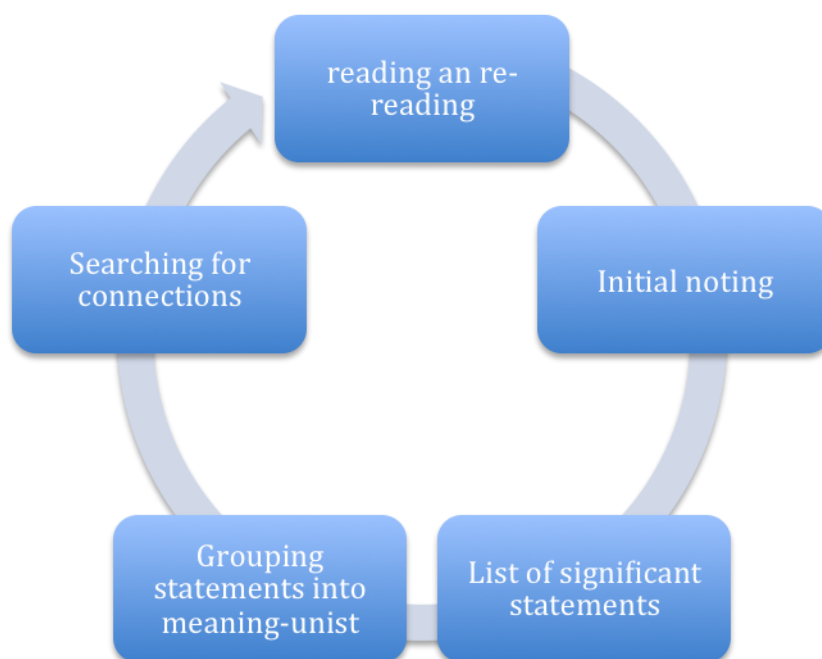
I forbindelse med vores valg af analysemetode var det essentielt at udarbejde en analysemetode, der kunne besvare vores problemformulering så nøjagtigt som muligt. Her valgte vi at tage udgangspunkt i en fænomenologisk-hermeneutisk analyse og datafremstilling (Cresswell, 2007; Langridge, 2007). Vi har hovedsageligt valgt at benytte elementer fra socialpsykologen Darren Langdridges perspektiver på den fænomenologiske analyse, derudover har vi inddraget nogle elementer fra Moustakas fænomenologisk model, til at forene vores egen analyse. Dette syntes i vores øjne hensigtsmæssigt, for at opnå en bedre proces i analysen. De to analyseformer der her kombineres er *'interpretative phenomenological analysis'* (fremover betegnet IPA)(Langridge, 2007), og elementer fra Moustakas modifikation af den fænomenologiske *Stevick-Colaizzi-Keen model* (fremover betegnet SCK – model)(Cresswell, 2007). I det følgende afsnit vil vi kort beskrive de to analyseformer, og hvorledes disse sammensluttet til vores analysemetode.

IPA er en anerkendt og populært anvendt hermeneutisk-fænomenologisk analysemetode (Langdridge, 2007). Metoden er aktuel for vores opgave, da den tager udgangspunkt i deltagernes livsverden. "the focus of IPA studies is on how people perceive an experience, or rather what any particular experience means for them: a focus on the lifeworld" (Langdridge, 2007, s.107). IPA ønsker at undersøge hvorledes mennesker oplever og erfarer, hvilket er helt essentielt i fænomenologiske undersøgelser (Langdridge, 2007). Metoden foreskriver, at forskeren ikke præger undersøgelsen gennem forudsatte hypoteser, men i stedet ønsker at udforske en generel problemformulering. Ovenstående kendetegn ved IPA synes i høj grad at være sammenlignelig med vores krav til besvarelsen af problemformuleringen. Desuden er den praktisk anvendelig i både vores single-case og cross-case analyse, hvilket kun øger dens relevans for opgaven. IPA – modellen er opbygget af fire faser: 1) Reading and re-reading 2) Initial noting 3) Developing emergent themes 4) Searching for connection across emergent themes (Langdridge, 2007). Disse vil senere i opgaven blive uddybet i det omfang, som de bliver brugt i vores analysespiral.

SCK-modellen er ligeledes en fænomenologisk analysemodel, og har mange fællestræk med IPA, ikke kun i dens fokusområder, men også i dens opbygning af analysens faser. SCK-modellen er opbygget af fem faser 1) Develop a list of significant statements 2) Group the statements into meaning-units – themes 3) Textual description of what happened 4) Structural description of how it happened 5) Composite description of the phenomenon (Moustakas, 1994). Begrundelsen for at vælge en kombination af begge modeller tillægges især vores fokus på både en single-case og en cross-case analyse. IPA-modellen synes nemlig at have fokus på single-case, før den breder sig til det mere generelle (Langdridge, 2007). CSK – modellen fokuserer i højere grad på en deskription af data, hvilket især gør den anvendelig i udarbejdelsen af narrativer. Vi har valgt at sammenslutte fem punkter fra de to modeller til en analysespiral, der tilgodeser vores single-case og cross-case analyse. Vi mener at en kombination af disse modeller har bidraget til en mere komplet metode til udarbejdelse af deltagernes narrativer, samt anskueliggørelsen af de vigtigste emner i transskriptionen. I følgende afsnit vil vi præsentere vores fænomenologiske-hermeneutiske analyse. Vi finder det kun relevant at beskrive de elementer, som vi har valgt at inddrage fra de to ovennævnte modeller.

PRÆSENTATION AF VORES FÆNOMENOLOGISKE ANALYSESPIRAL

Vores analytiske tilgang består af fem faser illustreret i figur (4.1). Figuren viser hvorledes analysen vender tilbage til udgangspunktet, så snart én cyklus er gennemført, meget lig den hermeneutiske cirkel. Det resulterer dog i en meget omfattende og tidskrævende analysemetode. Her måtte vi undervejs prise os lykkelige over det relativt lave antal informanter, der indgik i vores data, grundet vores tidsmæssige forpligtigelser i specialekontrakten. Dette taget i betragtning, synes vi dog at have skabt et fornuftigt afsæt for en fyldestgørende beskrivelse af deltagernes oplevelser og forandringsprocesser gennem nedenstående model.



Figur 4.1

READING AND RE-READING - LÆSNING OG GENLÆSNING

I den første fase læses og genlæses transskription for at skabe et overblik. Her hjalp det os at gennemlytte interviewet samtidig, for at få udtryk og følelserne inddraget gennem informanternes tonefald og pauser i samtalen. Dette gav en bedre forståelse af informanten som helhed, jo flere gennemlæsninger der blev udført. Under genlæsningen stoppede vi enkelte steder og skrev et meget kort sammendrag, for senere at kunne navigere lettere i de mange sider. Formålet med dette var udelukkende at beskrive, hvad der foregik i teksten ikke at fortolke. Sammendragene havde tilmed den funktion, at de i analysen hjalp os til, at have konteksten i behold, når de centrale passager og temaer skulle udvælges. Her gives et eksempel på et sammendrag fra en af vores transskriptioner:

Synes det hele ved svømning er sjovt, motivation er at blive bedre, kedeligt når træner snakker for meget, ingen delmål, langsigtet mål er at vinde DM, stress over afleveringer i skolen. (sammendrag, Tanja, transskription, s. 15-18).

I denne fase er det vigtigt at pointere, at gennemlæsningen af transskriptionerne blev udført i henhold til vores beskrevne metode, i forsøget på at opretholde epoché. Endvidere var det vigtigt for os i denne fase ikke at udnævne passager som særligt betydningsfulde, for at opretholde en horisontalisering i

datamaterialet (Jacobsen, 2007). I repetitionen af denne fase synes vores forståelser at udvides gradvist for hver gennemlæsning, for derved at sammensmelte med forståelsen fra forrige gennemlæsning i en kontinuerlig proces. Den gentagne proces var med til at, "maximize the likelihood that the researcher has captured the meaning in the text" (Langdridge, 2007, s. 111).

INITIAL NOTING - INDLEDENDE NOTERING

Denne notationsfase er kendetegnet ved organiseringen af vores tanker og ideer om datamaterialet i marginen på transskriptionen. Notaterne omformes ved endnu en gennemlæsning til korte reflekterende sætninger. Her valgte vi at benytte venstre margin til redegørende notater, og højre til reflekterende sætninger for at skabe overblik til den videre analyse. Notationsformen som her blev anvendt var inspireret af SCK-modellen, det vil sige, at der blev inddraget både textual-, structural- og composite description i den note. Textual description indebærer 'hvad' deltagerne oplevede i gruppecoachingen. I structural description noteres 'hvordan' deltagerne oplever, og inddrager derved konteksten. Composite description er betegnet som essensen af en given passage, og denne kan indeholde de to foregående i et notat, og er typisk forklarende i sin opbygning (Cresswell, 2007):

Redegørende	Transskription	Reflekterende sætninger
<i>Forventninger, mental fremgang</i>	I: nå ja, jeg forventede da, at jeg ville... ja jeg forventede måske at jeg ville...måske blive lidt bedre mentalt på mange punkter... og ja det tror jeg, eftersom det, øh...det var jo sådan en slags mentaltræning, kan man sige, også pga. at der var andre fra klassen der havde et andet forløb, som var sådan noget mentaltræning med vejrtrækning og sådan noget, og så tror jeg måske jeg troede at det også bundede i at man skulle blive bedre mentalt i det coachingforløb der	<i>Forventning om forbedring, skyldes ekstern indflydelse</i>
<i>Tænker over sport</i>	F: har forløbet levet op til dine forventninger på det punkt? I: ja, øh det synes jeg lidt, det har, jeg synes øh, det har levet op til de forventninger, at jeg tænker mere over... min sport også i hverdagen, øh...ja det tror jeg det synes jeg det har...	<i>Refleksiv proces: sportens indflydelse i hverdagen</i>

	F: kan du nævne nogle sådan situationer, i din sport eller i din dagligdag, hvor at den her mentaltræning af af, kommer dig til gode?	
<i>Strukture ring af hverdag</i>	I: ...øh jeg synes mest det er i hverdagen faktisk hvor at det øh...med hensyn til lektier og med hensyn til øh...får struktureret det hele hele dagligdagen, det er øh det punkt jeg har lært mest	<i>Unikt for Morten er fokus:</i>
<i>Størst indflydel- se på daglig- dagen</i>	F: og øh, hvis vi bare skulle tage et eksempel fra din sport er der noget der? I:... det synes jeg faktisk ikke så meget, nej jeg synes ikke rigtig der er noget jeg synes også mest, at det har været dagligdagen som vi sådan har gået i dybden med	<i>Hverdag- ens betydning vs. andre deltager- es fokus:</i>
<i>Jens forklaring til Mette</i>	F: øh, kan du beskrive en særlig oplevelse fra jeres gruppecoachingforløb som har gjort et specielt indtryk på dig? I:...øh, ja der var, en æh person fra, coachingen der, forklarede en anden at øh... selvom man fik noget at vide, fra en træner eller noget så øh, så behøves det ikke altid at være rigtigt, og, det har jeg faktisk tænkt lidt over, og, ja, det er den episode jeg øh, tænker mest på	<i>Ekstern bevidning. Tilbage- holdenhed i afsløring af navne, muligvis utryg</i>

Ovenstående eksempel illustrerer alle tre notationsformer i et transskriptionsudsnit fra Morten. Som det ses i notaterne i højre margin, er de tre notationsformer ikke altid adskilt, men skrevet sammen i ét notat. For eksempel indeholder notatet: "*Ekstern bevidning, tilbage-holdenhed i afsløring af navne, muligvis utryg*" både en structural description, der fortæller hvorledes Morten erfarer, samt en composite description der fortolker den måde, hvorpå han sprogligt formulerer sig, og hvad årsagen til dette kunne være. Fordelen i denne fase er, at vi bibeholder noterne til den kontekst, de tilhører. Derved opretholdes en helhed i forståelsen, da noterne aldrig løsrives fra transskriptionen.

LIST OF SIGNIFICANT STATEMENTS - SIGNIFIKANTE UDSAGN

Efterhånden som vi havde gennemlæst transskriptionerne en del gange, og dannet os et fornuftigt overblik gennem genlæsning og notering i marginen, uddrog vi signifikante udtalelser og noter. Udtalelserne blev nedskrevet i et separat dokument i den kronologiske orden, som de fremgik i transskriptionen. I

denne proces fandt vi det nødvendigt at vende tilbage til vores noter i venstre margin, for ikke at skulle nedskrive store dele af transskriptionerne og derved miste overblikket. Faren var i denne fase, at man hurtigt kunne distancere sig fra datamaterialet. Derfor valgte vi, at vende tilbage til den originale transskription og lydoptagelse, for at sikre en sammenhørighed mellem de udvalgte udtalelser og data (Langdridge, 2007).

Significant statements (Anne):

- Tænker over sin livsstil
- Åbner sig op i gruppen
- Tænker over sine handlinger
- Interessant hvordan andre tackler problemer
- Får udbytte fra andres meninger
- Positiv indstilling til træning
- Følte sig bekræftet gennem positiv feedback
- Ændret syn på hinanden og sig selv
- Uoverskuelig træningsmængde
- At være i nuet til træning
- Øget social opmærksomhed udenfor gruppecoachingen

Ovenstående eksemplificerer de kronologisk opstillede udtalelser fra et uddrag af Annes transskription og lydoptagelse. De udarbejdede lister hjalp os til, at skabe et overblik over hver enkelt informant.

GROUPING STATEMENTS INTO MEANING UNITS - MENINGSFULDE TEMAER

Analysen bevægede sig her ind i en fase, hvor meningsfulde temaer formedes ud fra de significant statements. Her blev der sorteret i de indledende noter, så kun fremtrædende og gentagende udsagn stod tilbage. Ud fra de resterende udsagn skabtes en ny helhed, i og med disse tilbageværende temaer repræsenterede produktet af de foregående faser. Med den hermeneutiske cirkel i mente, skabtes der ligeledes i denne fase en ny forståelse af data. Dette skete ud fra de udvalgte dele i den indledende notering, som i rammesatte de meningsfulde temaer som en ny helhed. Hvert tema blev tildelt et passende navn, som kobledes med de dertilhørende udsagn. I slutningen af denne fase var det nødvendigt for os at droppe nogle af temaerne af den årsag, at de ikke tilføjede noget relevant indhold til analysen. Yderlige foretog vi i slutningen en grovsortering i de resterende temaer for at ende ud med nogle få overordnede temaer (Langdridge, 2007).

Meningsfulde temaer

- Identitet
 - Tænker over sin livsstil
 - Tænker over sine handlinger
 - Tænker over formålet med svømning
 - Fokuser på positive ting til træning og hverdag
- Grupperelationer
 - Interessant hvordan andre tackler problem
 - Åbner sig op i gruppen
 - Øget social opmærksomhed udenfor gruppecoachingen
 - Positiv holdning har smittet af på gruppen
- Stress
 - Uoverskuelig træningsmængde
 - Afleveringer påvirker træningen
 - Ingen løsningsforslag – forstærkede problemet

Ovenstående skema viser et eksempel fra analysen af Annes transskription, hvor de signifikante udsagn listes under overordnede meningsfulde temaer. Vi skal her gøre opmærksom på, at dette kun er et uddrag for at illustrere de forskellige temaers indhold. De originale temaer blev "mættet" af de signifikante udsagn fra hele interviewet. Det er klart, at denne fase skiller sig ud fra de tidligere, da vores fortolkende syn inddrages i skabelsen af de meningsfulde temaer. Således bevæger analysen sig over i en overvejende hermeneutisk proces. Dog synes temaernes struktur af signifikante udsagn at fastholde vores greb i informanternes oprindelige ord og tanker. Derved udgør den fænomenologiske tilgang stadig grundstammen i denne hermeneutiske del af analysen.

Alt data blev analyseret ud fra de fire beskrevne faser. I fjerde fase valgte vi ikke at overdrage nogle temaer, der blev fundet hos én informant, til analysen af en anden informant. Dette på trods af, at Langdridge (2007) nævner denne mulighed i IPA. Vi følte at vores variation fra IPA, er med til at styrke vores troværdighed i analysen, da vi således ikke anskuer hver enkelt informant med en fastlagt tematisk agenda. Denne metodiske fremgang synes også i god tråd med vores fænomenologiske tankegang, om at bevare et så åbent syn på informanterne som muligt (Jacobsen, 2007).

SEARCHING FOR CONNECTIONS - TEMATISKE FORBINDELSER

I femte og sidste fase af vores analysespiral undersøgte vi de meningsfulde temaer for sammenhæng og mulige forbindelser. Forbindelserne indordnede de meningsfulde temaer på ny i overordnede temaer for hver informant. Denne

proces gentog vi for alle deltagere, indtil vi endte ud med seks lister af overordnede temaer. I denne fase var det essentielt at kunne adskille sig fra hver enkelt case. Derfor var der ingen overordnede temaer, der direkte blev videreført fra en informant til en anden i analysefasen. At der alligevel var overordnede temaer som gik igen i hver case-analyse, ser vi udelukkende som en bekræftelse af den narrative gruppecoaching som en fælles oplevelse for deltagerne (Stelter, 2010a). Et eksempel på et overordnet tema kunne være "læring gennem relationer". Alle seks lister blev undersøgt gentagende gange for indbyrdes forbindelser, indtil der tegnede sig et mønster af nogle bærende temaer for informanternes oplevelser og processer (Langdridge, 2007). Et bærende tema for os indebar, at det optrådte hos størstedelen eller alle informanterne, hvor det blev tillagt en betydning i positiv eller negativ forstand. Således krævede denne proces igen en tilbagevenden til transskriptionerne, og bibeholdt derigennem informanternes egne udsagn i denne fortolkende analysefase. Slutteligt resulterede søgningsprocessen i fire bærende temaer, som blev fundamentet for den videre cross-case analyse:

- Identitets- og meningsudvikling
- Fællesskabets værdi
- Iagttagelse og bevidning
- Karrieren og præstationsmæssige udfordringer

AFSLUTTENDE KOMMENTARER TIL ANALYSEDESIGN

Det var vores oplevelse, at den udarbejdede analyse inddragede os mere og mere i forståelsen af informantens livsverden. Fænomenologien bidrog til at tilsidesætte vores forforståelse, og fokuserer på informanternes rene udsagn, i relation til den kontekst, hvori de ytrede. Hvert trin i analysen bidrog til en ny forståelse af informanterne, og den hermeneutiske fortolkning fungerede som et middel til at skabe overblik i den nye forståelsesramme. Således har denne fænomenologisk-hermeneutisk analyse frembragt essensen af deltagerens oplevelser og forandringsprocesser set gennem vores perspektiv.

DEN NARRATIVE ANALYSE

Vi har valgt at præsentere vores narrativer som den første del af analyse. Disse narrativer har til hensigt at give en dybdegående beskrivelse og indlevelse i deltagerne, samt de oplevelser som har forankret sig gennem forløbet. Endvidere fungerer de som en fremstilling af vores første analyseresultater. Vi giver i narrativerne deltagerens beskrivelse af, *hvad* der sker i forløbet og *hvordan* det sker (Sparkes, 2005; Stelter, 2009a). Derfor vil narrativerne også være udtryk for de individuelle og personlige holdninger som deltagerne har. Det håber vi kan være med til at give læseren en personlig indlevelse og forståelse for hver enkelt, og en bedre fornemmelse af deres livsverden og hvordan den narrative gruppecoaching synes oplevet.

PROCESSEN I VORES ANALYSE OG TILBLIVELSEN AF VORES NARRATIVER

Udformningen af vores narrativer tog udgangspunkt i analysespiralen. Her blev narrativerne skabt ud fra den anden fase (initial noting), hvor vi i transskriptionerne lavede en indledende notering (Langdridge, 2007). Ud fra denne notering inddrog vi tekstpassager, der syntes at udgøre interessante emner for forløbet, f.eks. motivation, mening, identitet, relationers betydning, skaders bearbejdelse, handlerkompetencer, etc.. Ud fra denne kodning lavede vi en meningskondensering, som samlede de forskellige citater under mere generelle emner, der relaterede sig til hinanden. Denne fase havde fællestræk med analysefasen "list of significant statements", men adskiller sig ved udelukkende at indeholde citater fra deltagerne (Stelter, 2009a). Herefter udformede vi en storyline, ikke for at narrativerne nødvendigvis skulle være kronologisk og tidsmæssigt opbygget, men for at skabe sammenhængende narrativer med interessante plots fra specifikke oplevelser og situationer "The plot is able to weave together a complex of events to make a single story. "... A plot is constructed in the realm of meaning, recording relationships among perceptions" (Polkinghorn, 1988, s. 18). Slutteligt udformede vi selve narrativerne, som næsten udelukkende består af udvalgte citatpassager fra transskriptionerne. Vi har gjort sproget mere flydende ved at undlade ord som øhh, æh, ahh, og i stedet forsøgt at sammenskrive narrativerne under et bestemt intentionelt fortælleperspektiv.

Det er vigtigt at fremhæve, at vi er en del af dette speciale, og derfor co-creator af deltagernes narrativer. Selv om vi går åbent ind til interviewet, bliver vores behandling af dataerne en proces af co-creation og meaning-making (Stelter, 2009a). Vi har forsøgt at skrive en historie, som en del af analysen. "Writing is also a way of knowing – a method of discovery and analysis. By writing in different ways, we discover new aspects of our topic and our relationship to it. Form and content are inseparable" (Richardson, 2000, s. 923). Det har været vores hensigt at skabe narrativer som giver mening for os som forskere, da de narrative præsentationer af deltagerne i førstepersons perspektiv, repræsenterer vores analyse i en sammenhængende form (Stelter, 2009a). Samtidig vil vi på ærlig og bedst mulig vis fremstille vores deltagere i deres narrativer. Intentionen er, at give hver enkelt deltager deres egen stemme, så de kan tale direkte til læseren, for på den måde også at øge vedkommenheden og potentialet for oplevelsen af narrativerne.

Kapitel 5

Single-case analyse

Kapitlet danner rammen om specialets fremstilling og præsentation af den empiriske data gennem narrative fortællinger. Her tegnes et billede af interviewpersonernes oplevelser og forandringsprocesser i gruppecoachingen. Som nævnt er dette billede præget af os som forskere, da vi har udvalgt og redigeret specifikke citatpassager fra deltagernes interviews i udarbejdelsen af narrativerne. Dette kapitel skal give læseren en forståelse af og indlevelse i den enkelte persons livsverden og samtidig fungere som vores første resultatafsnit.

SINGLE-CASE ANALYSE

1 **FRANKS HISTORIE** *"Forløbet har hjulpet mig med at open my mind"*

2

3 Min navn er Frank Sørensen, jeg er 17 år og dyrker atletik. Jeg springer
4 højdespring, længdespring og løber 100-meter. Jeg træner seks gange om ugen,
5 men det er atletik, så jeg kan ikke træne så meget, fordi det er så helvedes
6 belastende. Det er ca. 2 timer pr. træningspas. Det er sådan blevet en vane, at jeg
7 bare skal træne. Jeg tænker ikke rigtig sådan over det.

8 Jeg vidste ikke rigtig hvad det her forløb gik ud på. Jeg havde forstillet mig, at
9 Reinhard sagde, I kan gøre det og det. Men sådan er det ikke foregået. Han har
10 sådan spurgt mere ind til os, om hvad vi kunne bruge fra de andre. Det syntes jeg
11 at jeg har fået meget ud af. Forløbet har aldrig rigtig påkrævet noget. Man ved jo
12 godt dét, man sidder og snakker om, det ved man jo egentlig godt. Men det er jo
13 ikke rigtig noget man snakker om, f.eks. at der er et eller andet der går mig på.
14 Hvor Reinhard bliver ved med at spørge ind til det. Så vi ligesom kan få sat nogle
15 ord på. Det giver en ro i kroppen.

16 *Gruppen*

17 Jeg syntes gruppecoaching virker meget godt. Man får ikke kun sin egen og
18 coachens blik, man får også andres, og hver gang var der en, der havde noget at
19 snakke om. F.eks. havde vi en der hedder Anne, hun havde på et tidspunkt en
20 virkelig dårlig morgentræning. Så har Reinhard spurgt, "hvad siger det om Anne?
21 Og hvad ville I andre gøre ved det? Har I nogle gode råd til hvad I gør?" Det fik vi
22 så snakket om. Det syntes jeg var meget rart, at få andres indblik på det. Det var
23 ikke svært at bidrage med noget, fordi man kender hinanden i forvejen. Der har
24 været en åben stemning og en positiv energi. Jeg åbnede mig mere i forhold til,
25 hvad jeg gjorde til dagligt. Jeg kan snakke mere personligt nu, uden sådan rigtig
26 at tænke over det, ikke kun blandt os seks, det er også mere generelt, i klassen, til
27 træning og der hjemme. Til at starte med snakkede jeg kun med én af dem fra
28 gruppen. Nu snakker jeg med dem alle sammen. Jeg har lært dem bedre at kende
29 både sportslige og personligt. Ham jeg snakkede med i forvejen, ham har jeg også
30 lært bedre at kende nu, også selvom jeg troede jeg kendte ham fuldstændig.

31 Det har været meget rart at være i en gruppe. Man er gået derfra hver evig eneste
32 gang og tænkt, det var sgu da meget rart det her. Nu er jeg sådan 10-20 procent
33 gladere i dag. Så har vi fået snakket om ting, man måske ikke ville have snakket
34 om. Man har åbnet sig mere omkring noget, man havde i bagtankerne, men ikke
35 tænkte over man kunne sige. Der har ikke været så meget fokus på mig. Vi har
36 mest arbejdet med Tanjas skulder fordi hun blev opereret, og med Anne fordi
37 hun havde en dårlig dag. Hun havde fået at vide af sin træner at hun ikke kunne
38 dit og dat. Men Joans forklarede hende at "der er sgu ikke nogen, der skal sige at
39 du ikke kan. Det ved du bedst selv." Det har jeg virkelig taget med mig, selv om
40 det ikke var mig der blev stalt om. Jens er virkelig god til at sætte ord på det han
41 føler, og hjælpe andre frem, hvis de går i stå med et eller andet. Det har været
42 virkelig hjælpsomt. Nogle af de andre har også været hjælpsomme, men specielt
43 Jens, han har været hjælpsom med at få en videre, hvis der er en eller anden
44 negativ episode. Nu har jeg ikke selv haft nogle negative episoder under det her
45 forløb i forhold til Anne. Men så har jeg sådan lyttet til, hvad de andre har sagt til
46 Anne, og det har jeg kunne tage med mig.

47 *Mødet med skader*

48 Jeg har gået til atletik i fire år, og jeg har aldrig været skadesfri. Her det sidste års
49 tid har jeg haft skinnebetsbetændelse i begge ben. Det er sådan begyndt at blive
50 rimelig slemt her på det sidste. Men hvis jeg er skadet, kan jeg altid lave noget
51 andet, så jeg ikke fokuserer på skaden, men på alt det andet jeg kan. Altså jeg
52 kigger meget positivt på det. Jeg skal først toppe når jeg er 26-27 år. Så jeg har
53 god tid. Jeg tænker sådan, hvis jeg er skadet nu, så går der et halvt år, hvor jeg så
54 kan træne andre muskelgrupper, som jeg måske ikke ville have fået trænet. Så
55 jeg kigger ikke på det, som at jeg mister et halvt år, fordi det gør jeg egentlig ikke.
56 Men vi havde en pige Tanja som blev opereret i armen på et tidspunkt, og jeg er
57 også blevet opereret i knæet. Så jeg har sådan tacklet det tidligere, og jeg vidste
58 godt, hvad hun gik ind til. Så det var sådan mig, der bidrog til, hvad hun kunne
59 gøre.

60 *Selvindsigt og motivation*

61 Jeg ved ikke rigtig, om jeg sådan kigger på mig selv som en eliteudøver. Jeg føler
62 mig ikke sådan rigtig som eliteudøver. Fordi jeg kun træner seks gange om ugen,

63 selv om jeg er på et højt niveau, fordi der er nogle af dem fra min klasse de
64 træner 14 gange om ugen, bl.a. Jens og Anne. Jeg gør det bare, fordi jeg syntes det
65 er sjovt, og et godt alternativ til at sidde foran computeren.

66 Jeg håndterer en fejl bedre nu. Nogle gange har jeg taget min drikkedunk, og bare
67 kastet den et tilfældigt sted hen. Det ville jeg ikke gøre nu. Jeg vil nok stadig slå i
68 gulvet engang imellem, men ellers så bare slappe af. Så er det nemmere at
69 komme videre. Jeg affinder mig med det, og ofte har jeg min træner, der kan
70 komme med en forklaring på, hvad det var der gik galt. Men jeg plejer at
71 præstere, når det faktisk gælder. På efterskolen fik jeg opbygget en mentalitet,
72 der hedder "Ingen dårlige undskyldninger". Det er en motivationsfaktor, når man
73 fejler, og man så siger, det var på grund af dit og dat. Så er det nok også din egen
74 skyld.

75 Det er motiverende at komme over stangen. Det motiverer mig til at sige, denne
76 her følelse den skal jeg bare have igen. Jeg tror, jeg har rimelig godt styr på alt det
77 der med at håndterer udfordringer. Jeg håndterer det bare sådan, lad mig prøve
78 igen. Hvis du bliver ved og bliver ved og ikke kan finde ud af det, så kan du gå
79 hjem og sige okay, jeg gav det sgu et forsøg. Så er der en ny dag i morgen, hvor
80 jeg bare må træne videre.

81 Forløbet har hjulpet mig, med at "open my mind". Jeg kigger sådan lidt mere
82 åbent på min træning og mine målsætninger. Jeg vidste slet ikke, jeg havde
83 målsætninger, før vi startede på det her. Det blev jeg klar over, da vi skulle skrive
84 noget positivt på papirs slippers, og sætte det på de andre. Der var én, der har
85 skrevet målrettet på mig. Det blev jeg sådan lidt overrasket over. Så fik jeg sådan
86 en forklaring på hvorfor, og tænkte åhh jo, det har du sgu da egentlig ret i. Jeg har
87 nogle mål, det havde jeg ikke sådan rigtig tænkt over.

OPSUMMERING FRANK

Når vi hører Frank fortælle om gruppecoaching, er det tydeligt at han har fået en helt anden oplevelse, end han først forventede. Han sætter stor pris på gruppen, og at indgå i denne form for intervention, hvor det er fokus på forskellige udøvere og aspekter, som han kan tage med sig.

Frank har igennem forløbet oplevet en ændring i hans personlige adfærd, og beskriver hvordan han er begyndt at åbne mere op over for både familie, venner og trænere. Hans identitet og åbenhed er blevet styrket gennem den narrative gruppecoaching, denne styrke han har bragt med sig i hans andre sociale kontekster og relationer.

Frank er tidligere blevet opereret og har oplevet en række skader, hans skadessituation er lige pt. skinnebetsbetændelse. Franks indstilling til selve det at være skadet er meget løsningsorienteret. Det påvirker ham – men skaden er ikke ham, og han har mange alternativer til at bearbejde skaden. Denne forandring forstås i den narrativ terapi som en eksternalisering, hvor Frank formår at adskille sin egen person fra selve (problemet) skaden (White, 2006a, 2006b).

Frank er gennem forløbet blevet positivt overrasket og opmærksom på værdien af hans egne målsætninger, og derved hans mere eksplicite fremtidsplaner. Han henviser i den forbindelse til en øvelse, som åbnede hans øjne for de målsætninger, han ikke vidste, han havde, men som nu er blevet en vigtig del af hans idræts identitet.

Franks meninger er blevet skabt gennem de social relationer, og han har oplevet udvikling af nye handlekompetencer, holdninger og forståelser ud fra den fælles praksis. Han oplever således en sammenhæng mellem teori og praksis i den narrative gruppecoaching.

1 **LOUISES HISTORIE** *"Jeg vil helt klart hellere have en gruppe end at være alene,*
2 *fordi jeg tror det hjælper én, mindst lige så meget at de andre er der"*

3

4 *Det hjælper at snakke om tingene*

5 Jeg hedder Louise Høgh er 17 år gammel og dyrker redskabsgymnastik. Min
6 umiddelbare reaktion på at deltage i et gruppecoachingforløb var ikke så godt.
7 Jeg har altid troet, at man skulle lære at tænke alt muligt godt om sig selv, som at
8 man bare skulle have guld, og være den bedste. Med det var overhovedet ikke
9 som jeg havde forstillet mig, det var meget mere stille og roligt, man sidder bare
10 og snakker om tingene. Det var bedre end jeg troede, jeg troede overhovedet
11 ikke, at jeg ville komme til at bruge det. Jeg ved ikke helt hvad det har været, men
12 det har bare været sådan at efter sessionerne, så er man sådan helt glad, og man
13 har fået mere motivation og sådan noget. Jeg tror bare, det hjælper at snakke
14 med andre om tingene, og få deres syn på en. Det virker opløftende. Jeg tror, det
15 kan hjælpe mange, også selv om man måske ikke har de helt store problemer, så
16 er det godt at få sagt tingene højt, og få snakket med nogle.

17 *Det gode ved af at lytte*

18 I starten var det sådan, at man bare skulle åbne sig. Det var sådan lidt uha. Der
19 holdte jeg lidt igen, men det har udviklet sig på en god måde. Nu vil jeg gerne sige
20 noget, og give de andre en kommentar med på vejen. Jeg lærer meget af at lytte
21 på andre, og høre sådan hvad de har at sige, og hvad deres tanker er. Selvom det
22 ikke handlede om mig, så var det også fedt at høre på, fordi at man ligesom
23 kunne sætte sig ind i, hvad de tænkte. Det sætter helt klart nogle tanker i gang, så
24 tænker man, hvor man selv står i forhold til de andre. Bland andet en situation
25 hvor to i gruppen snakkede med hinanden og ikke med Reinhard. Her gav fyren
26 en peptalk til en anden pige. Den peptalk hjalp hende rigtig meget i hendes sport.
27 Det har jeg selv taget med fordi, altså det at høre de andre, har givet mig sådan
28 lidt større indblik i, at man ikke er alene om sine ting. Der er jo mange ting, der er
29 ens hos en selv og så de andre, hvor man tænker, nå okay, jeg er ikke den eneste i
30 verden, der tænker sådan, og det kan jeg bruge til noget. Altså når de andre har
31 snakket, og sagt hvordan de tænker og hvordan de gør, så kan jeg da godt se en
32 masse ting, hvor jeg også tænker at det er det samme for mig.

33 *Anderledes hverdag*

34 Jeg kan godt se at, der er sket en forskel her efter forløbet, vi er meget mere tætte
35 og snakker mere sammen. Man lærer og forstår hinanden, og får et tættere
36 sammenhold. Det er gået lidt mere op for mig, at vi eliteudøvere har en rimelig
37 anderledes hverdag end andre, som ikke laver så meget sport, og vi tænker
38 anderledes. Sådan noget med at være mere disciplinær og selvstændig. Vi
39 snakkede om at møde op til træning, hvor en sagde, at hvis han var lidt træt,
40 dårlig eller ikke lige gad den dag, så tog han ikke til træning. Hvor vi andre har
41 det sådan, at man møder op til sin træning. Træning er bare noget der skal til for
42 at blive god. Man må bare bide i det sure æble nogle gange. Jeg bruger 18 til 20
43 timer på min sport om ugen, og så er der selvfølgelig også konkurrencer. Det er
44 klart det fylder meget, det er næsten hver dag der er træning. Så det er klart jeg
45 tænker, jeg kan ikke lige tage med mine venner, når jeg skal til træning.

46 *Dilemma og VM*

47 Jeg var jo af sted til VM, mens jeg havde det her forløb, og det synes jeg var rigtig
48 godt, fordi at så kunne jeg ligesom snakke om det, inden jeg tog af sted og efter.
49 Det hjalp mig med at få noget motivation til træning. Når man træner så meget,
50 så kan man godt sådan gå lidt død i det. Men jeg har nok set at sådan er det bare.
51 Der er nogle ting i al sport, hvor man bare tænker, det skal bare overstås. Selvom
52 der venter et stort VM på en, så er det meget rart, at få talt om tingene med
53 andre, og få motivation og tage af sted med en positiv indstilling. Der har jo været
54 nogle dilemmaer med det, også med hensyn til min operation. Skulle man satse
55 på denne her kæmpe store oplevelse og komme med til mit første VM, eller
56 skulle man køre lidt mere sikkert, og så få en operation med det samme. Jeg
57 valgte at udskyde den, og fik en god oplevelse, men det var klart at jeg stod i et
58 dilemma. Derfor har jeg sat RIGTIG meget pris på, at jeg kunne komme med til
59 det her VM, og været rigtig glad for det, og nydt det.

60 *Få det bedste ud af tingene og opleve glæden*

61 Jeg tror ikke at coachingforløbet hjælper mig sådan lige under stævnet, der er alt
62 for mange andre tanker, men det hjælper inden. Der tænker jeg, det kan godt
63 være jeg laver en fejl eller et eller andet, men at jeg bare skal være positiv, og få
64 en god oplevelse. Det er dét, det handler om. Jeg tænker sådan lidt mere i det

65 store hele nu, ikke bare kun lige på konkurrencen, men på alle konkurrencer og
66 hvad der skal ske bagefter. Hver gang efter vi har været til coaching, så har jeg
67 haft lidt mere gejst og motivation. Jeg tror min indstilling er blevet mere positiv i
68 det. Jeg tænker sådan, at det kan ikke rigtig nytte noget at være negativ, fordi det
69 betaler sig meget mere at være positiv. Hvad skal jeg sige, jeg værdsætter succes
70 mere, når noget lykkes som jeg gerne vil, og sådan har sat mig op til. Noget jeg
71 kan være stolt af og som betyder noget. Selv om det ikke går 100 procent perfekt,
72 så kan man stadig godt have succes. Hvis det ikke går, som jeg har ønsket til et
73 stævne, bliver jeg selvfølgelig lidt irriteret og vil gerne prøve igen. Men altså, så
74 må man bare komme videre, og tænke på de succeser man har haft, og ikke
75 dvæler i det dårlige hele tiden, fordi så bliver man først negativ og så går det galt.
76 Man skal gøre sine ting, fordi man kan se en mening og pointe i det. Man gør det
77 jo for ens egen skyld, fordi man syntes det er sjovt, og ikke for en eller anden
78 træner. Man skal ligesom se glæden i det og få glæden selv.

79 Jeg husker særligt en øvelse, hvor man skulle skrive nogle ting til de andre
80 personer, på sådan en lille lap, og så sætte dem på deres ryg, og så til sidst så sad
81 man bare med en masse papirlapper på ryggen, med positive ting fra de andre,
82 som var baseret på hvordan de opfattede en. Det syntes jeg var en god øvelse, der
83 var mange af os, der var overraskede over de ord, mens alle andre sad og tænkte,
84 jamen det passer jo, men så er man bare ikke selv, som oftest klar over det. Der
85 var mange ting, som sådan åbnede ens øjne, det var bare én af de øvelser, som jeg
86 syntes var gode.

87 Hvis man gerne ville snakke om et eller andet specielt, så kunne man sagtens det.
88 Det er rart man snakker om tingene, men det behøves heller ikke at gå alt for tæt
89 på og blive sådan personligt, og det syntes jeg har været en fin grænse, med at
90 det er kommet lidt ind, men alligevel ikke sådan HELT tæt på. Jeg vil helt klart
91 hellere have en gruppe end at være alene, fordi jeg tror det hjælper én, mindst
92 lige så meget at de andre er der. Det hjælper faktisk utrolig meget.

OPSUMMERING LOUISE

At sige tingene højt, snakke med andre og lytte til deres historier hjælper Louise, hvilket kan ses som en styrke af den narrative gruppecoachings *collaborative relations* og *generative conversational processes* (Anderson & Gehart, 2007) samt den eksterne bevidning (White, 2006a). Louise har under forløbet både fået bekræftet og udviklet sin identitet, da hun har erkendelse af at elitesporten kræver noget ekstraordinært, og at andre inden for mange forskellige sportsgrene kæmper lige så hårdt som hende for at blive den bedste.

Louise har brugt gruppecoachingen til at behandle hendes dilemma omkring operation kontra VM. Hun siger at grundet forløbet, fik hun en øget motivation for at træne, og et øget perspektiv på hvor privilegeret hun er at kunne komme til VM. Samtidig har hun fået ny indsigt i sit liv. For hende er det vigtigt, at der er en mening med at dyrke idræt, og at man har en positiv indstilling, til det man laver. Louise er på den måde blevet mere opmærksom på, hvordan hun kan arbejde videre med sin karriere, med fokus på de positive ting og succesoplevelser som giver mening for hende. Dette kan skyldes en fokus på positive undtagelser og elementer af succes, som gruppecoachingen kan have været med til at udvikle (Stelter, 2010a). Udviklingen er højst sandsynligt sket på baggrund af Stelter og gruppens fortællinger, der har handlet om at holde fokus på de positive elementer i situationen.

2 **JENS' HISTORIE** *"Det kom lidt bag på mine egne evner eller hvad man kan sige.*
3 *Fordi jeg havde ikke rigtig regnet med, at jeg skulle gøre nogen forskel"*

4

5 Jeg hedder Jens Højbjerg, jeg er 17 år gammel og kajakroer. Jeg bruger omkring
6 20 timer om ugen på kajakroning. Rent mentalt bruger jeg ikke så meget energi,
7 fordi jeg elsker roning. Det er jo noget jeg gør, fordi jeg syntes det er smadder
8 fedt, så for mig får jeg jo nærmest bare et boost af at ro.

9 *Gruppens bidrag*

10 Når man er i en gruppe er ulempen at folk kan grave sig lidt ind i sig selv. Men for
11 mit vedkommende så har det ikke haft den store forskel, fordi at jeg nogenlunde
12 bare siger hvad jeg mener. Jeg syntes dog gruppen har bidraget til en positiv
13 virkning af forløbet. Jeg tror at de andre i gruppen ligesom kan hjælpe til, at man
14 kommer frem til nogle konklusioner, som man ikke var kommet frem til på egen
15 hånd, fordi de andre har en anden tilgang. Som man siger to hoveder tænker
16 bedre end ét. Nogle gange har vi snakket meget om det samme, men er kommet
17 frem til forskellige konklusioner, hvor man sådan lige kunne læne sig tilbage og
18 tænke over det. Det kom lidt bag på en, nogle af de der konklusioner, fordi de
19 måske har omhandlet en personligt. Så har man ligesom kunne tænke lidt over,
20 hvordan andre opfatter en. Så jeg vil sige, hvis det ikke havde været for de andre,
21 så havde der været nogle ting som jeg ligesom ikke havde åbnet øjnene for
22 omkring mig selv, men også omkring sådan det generelle liv som sportsmand. Så
23 jeg kan godt se, det er helt klart man kunne bruge gruppen både udenfor, men
24 også til coaching.

25 I forløbet har der været plads til at kunne sige, hvad man følte for, man har
26 kunnet være meget ærlig, og kunne bruge hinanden, det har været rigtig godt.
27 Man er blevet mere opmærksom på nogle ting som man gør til hverdag, men
28 også ting man kan bruge mere sportsligt. Jeg vil sige i gruppecoaching, der kan
29 du bruge de andre, mens at personlig coaching, der handler det lidt mere om dig
30 selv. Efter vi er begyndt at lave coaching, så er fire af os begyndt at bruge
31 hinanden mere på daglig basis. Vi er begyndt at snakke lidt mere om det
32 sportslige ovre i skolen. Det syntes jeg, at jeg kan bruge rigtig meget, også fordi
33 jeg føler, at jeg kan give noget til dem, så det tror jeg, vi kan blive ved med at gøre

34 i lang tid. For mit vedkommende er det super fedt, at snakke med andre
35 sportsfolk, fordi det motiverer mig at sidde og snakke om min sport og mit liv
36 som sportsmand. Jeg tror også rigtig mange andre kan bruge det til noget. Nogle
37 gange kan det være svært at snakke med dine forældre og dine andre venner,
38 som ikke dyrker sport. Det er meget fedt, at have nogle som sådan kender til de
39 samme problemer, som du snakker om. Som kan relaterer til det og sådan.

40 Man har fået noget ud af forløbet, og man har også kunne hjælpe nogle af de
41 andre, har jeg kunnet mærke. Jo længere ind i forløbet jeg kom, jo mere på banen
42 kom jeg også. Til at starte med der var man jo lidt nervøs. Men jo længere vi kom
43 ind i forløbet, jo mere modig og sikker blev jeg. Vi måtte jo sådan set sige hvad vi
44 havde lyst til. Det var et af de moduler som man glædede sig til i skolen. Det var
45 super fedt, det var hyggeligt og forgik sådan ok professionelt. Jeg føler at jeg blev
46 mere motiveret fra gang til gang, til at dyrke min sportsgren. Jeg syntes også, at
47 man kunne mærke på nogle af de andre at de blev mere motiveret.

48 *Skades håndtering og træning*

49 Jeg har været meget skadet i år, så jeg har ikke rigtig kunne præstere noget, men
50 sidste år vandt jeg DM, også i forbindelse med at jeg var skadet hele året, det
51 havde jeg faktisk ikke regnet med overhovedet. Det var en større glæde end jeg
52 nogensinde har følt tror jeg, netop fordi det var så overraskende. Der kommer
53 nok til at gå lang tid, før jeg kommer til at mærke større sportslige succes. Så min
54 største udfordring lige i øjeblikket er at jeg er skadet, så det er svært for mig at
55 træne. Jeg er skadet i underarmene noget der hedder compartment syndrom, det
56 betyder at jeg meget hurtigt får laktat i underarmene, det vil sige jeg syrer meget
57 hurtigt op. Så det har været svært for mig at lave nogle træningspas. Det er en
58 udfordring, fordi det er grunden til jeg dyrker min sport. Jeg får et kæmpe
59 overskud af det, og når jeg så ikke kan lave de forskellige pas, så kan jeg mærke
60 det, også psykisk. Det er en livsglæde man ligesom føler man går glip af. Men jeg
61 kan også mærke det i kroppen, hvis jeg ikke har haft mulighed for at træne
62 igennem, så kan det godt være, jeg ikke kan sove om natten. Jeg reagerer nok
63 ikke anderledes på skader, lige efter dét her forløb, men jeg har været i andre
64 coachingforløb og snakket med idrætspsykologer, og det har ændret min
65 opfattelse af, hvad man ligesom skal tænke, og hvad man ikke skal tænke, når

66 man er skadet. Det er lige blevet genopfrisket for mig. Når man bliver skadet, så
67 skal man selvfølgelig lade være at tænke negativt hele tiden, og selvfølgelig bare
68 prøve at holde modet oppe, og lave en langsigtet plan, men også holde sig oppe
69 på sine skadesforbyggende øvelser. Det er også fordi at jeg ligesom er blevet lidt
70 mere fokuseret på at finde nogle løsninger på problemerne.

71 Jeg er ikke nem at stresse. Jeg tager tingene som de kommer. Jeg træner flittigt og
72 hvis jeg bare gør det, så føler jeg faktisk, at så er der ikke rigtig noget, der kan slå
73 mig ud. Før i tiden kunne jeg meget nemt lade mig slå ud. Hvis du har lidt
74 problemer med passet, så er det en god ide at tænke tilbage på nogle
75 succesoplevelser. Der er en fyr som næsten ikke træner, men som stadig har en
76 kæmpe stor glæde ved det. Han kunne træne meget mere, han burde træne
77 meget mere, hvis han ville være rigtig god, men det gider han ikke rigtig, og
78 alligevel så har han stadig en kæmpe stor glæde ved sin sport. Mens andre
79 træner af helvede til, men slet ikke udviser den samme form for glæde. Så engang
80 imellem er det en meget god ide lige at stoppe op, og så sådan lige reflekterer
81 over hvad der egentlig gør en glad ved sporten. Netop fordi man har været i
82 gruppen, og snakket meget om ens glæde ved sportslivet, så tror jeg faktisk, at
83 man ligesom har fået åbnet øjnene for nogle ting.

84 *Motivation og fokus*

85 Jeg finder det utrolig motiverende hele tiden at udvikle min teknik, blive
86 hurtigere, blive dygtigere, og hele tiden at finde nye metoder. Men så motiverer
87 det sociale mig også meget. Næsten alle min venner er jo folk der ror kajak. Så at
88 få lov at træne med sine kammerater hver dag, og komme ud til stævner og se
89 nogle folk man ikke har set i lang tid, det motiverer også. Det er en RIGTIG stor
90 faktor. Vinter halvåret kan godt være slemt. Der er situationer hvor man tænker,
91 hvad fanden laver jeg, hvorfor dyrker jeg denne her sport, det er jo pisse
92 kedeligt. Vi skal bare vægttræne i en dødssyg hal, og hovedpinen kradser på.
93 Men jeg tror netop det, med også at snakke om ens mål i 2011, det kan ligesom
94 holde en mere oppe på træningen, fordi du så fokuserer mere på det mål selvom
95 det ligger langt ude. Så bliver det lidt nemmere at overskue den kedelige del.
96 Normalt er jeg rigtig god til at håndtere kritik, fordi når man ser objektivt på det,
97 så er den eneste vej frem at prøve at gøre det bedre. Det er super vigtig at man er

98 100 procent fokuseret til hvert træningspas, det er super vigtigt du er 100
99 procent fokuserer til hvert stævne. Hvis jeg er til et stævne og ikke præsterer
100 som forventet, bliver jeg selvfølgelig smadder skuffet. Men jeg vil sige, så må vi
101 op på hesten igen. Jeg begynder ikke at bebrejde andre. Så til den efterfølgende
102 træning er jeg MERE fokuseret end nogensinde. Jeg føler at forløbet er rigtig godt
103 til mit idrætsliv. Hvis jeg skulle bruge det, så skulle det i hvert fald være på grund
104 af det idrætsmæssige.

105 *Jens' historie om det særlige der skete*

106 Der har været nogle oplevelser, hvor de andre har haft følelserne uden på tøjet,
107 og hvor de faktisk har været rimelig modige og været meget ærlige. Der var nogle
108 gange, hvor det sådan var negativ stemning, fordi folk var kede af det, men det
109 var positivt at folk turde åbne sig så meget op. Det virkede som om, de fik rigtig
110 meget ud af det.

111 Jeg husker særligt en situation, hvor vi snakkede om en af svømmepigerne. Hun
112 var irriteret over, at hendes træner ikke sagde hun havde talent, og derfor var
113 hun bange for at han ikke ville arbejde videre med hende, og hun var bange for at
114 hun ikke var god nok. Så sagde jeg til hende der i coachingen, at det syntes jeg
115 ikke, at hun skulle tænke over, selvom at der var masser, der gik og sagde til
116 hende hun ikke havde talent. Så fortalte jeg hende, at det har jeg også prøvet at få
117 af vide, og at jeg har prøvet at kæmpe med det på de her måder, og det sagde jeg
118 også til hende, jeg syntes ikke hun skulle hænge sig i hvad andre sagde, for de
119 kender hende ikke. Så blev jeg sådan lidt ophidset fordi, at det gik hende rigtig
120 meget på, og jeg syntes bare det var mærkeligt, hun ikke kunne se, at hun ikke
121 skulle hænge sig i hvad andre fortalte. Og så efter jeg sådan ligesom havde givet
122 hende en længere smøre om det, så kom hun så næste gang, og sagde hun havde
123 brugt det rigtig rigtig meget, det jeg havde sagt, og det havde motiveret og
124 hjulpet hende rigtig meget. Det er så også senere hen blevet brugt som et pragt
125 eksempel på, hvad man ligesom kunne bruge gruppen til. Det kom lidt bag på
126 mine egne evner, eller hvad man kan sige. Fordi jeg havde ikke rigtig regnet med,
127 at jeg skulle gøre nogen forskel. Det var lidt mærkeligt, men det var meget fedt
128 egentlig også at kunne mærke, at gruppen godt kunne bruge gruppen.

OPSUMMERING JENS

Jens' deltagelse i den narrative gruppecoaching, har igangsat nogle refleksionsprocesser, som han har omsat til nye handlestrategier i sit hverdags- og idrætsliv. Et af de essentielle aspekter er værdien af at været en del af gruppen, som er med til at motivere ham og konstituere hans identitet (Stelter, 2005), hvilket han gentagne gange vender tilbage til bl.a. i skolen, hvor de bruger hinanden ekstra meget. For Jens har fællesreferencerammen inden for sportens verden, været menings skabende, og han ser en stor værdi i en ligesindet gruppe. Jens oplever at kunne bruge gruppecoaching i hans idrætsliv. Hvor han nævner opmærksomheden på de sociale motivationsfaktorer og de langsigtede mål, som meningsfulde for hans træning.

Jens er skadet, og det betyder meget for ham og hans identitet. Men han henter inspiration fra tidligere erfaringer, gruppen og glæden ved sporten. Han har på samme måde som Frank formået at eksternalisere sig fra skaden, og fokusere på det positive.

Jens beskriver en helt særlig situation mellem ham og Anne, hvor han oplever en tydelige kropslig og følt fornemmelse (Engel, 2006). Anne fortæller om hendes trænings problemer, hvilket rammer Jens "lige i maven", han beskriver det selv som en ophidselse, og i interviewsituationen var vi ikke i tvivl om, at det havde en stor betydning for ham, særligt i den forstand at han blev opmærksom på nogle kvaliteter, han ikke selv var klar over han indeholdt.

1 **ANNES HISTORIE** *"Svømning er mig – det er min livsstil"*

2

3 Jeg hedder Anne og jeg er 16. Jeg er svømmer på eliteniveau, så jeg bruger ca. 25
4 timer om ugen på træning i vand og så noget fitness og styrketræning også.
5 Mentalt fylder svømning ret meget i min hverdag. Altså jeg tænker meget over
6 hvad jeg spiser, og hvad jeg gør, og om det kommer til at påvirke mig senere hen
7 når jeg skal træne.

8 *Jeg troede at jeg kendte mig selv godt*

9 Først så var jeg faktisk lidt negativ omkring forløbet. Det at jeg skulle fortælle en
10 masse om mig selv og åbne op for noget, som der er mit eget, synes jeg var lidt
11 svært. Men da vi sådan kom i gang med det, så synes jeg det var ret spændende.
12 Det var interessant at høre hvordan andre tackler deres problemer. Vi er faktisk
13 begyndt at snakke mere sammen i gruppen, og jeg er blevet mere opmærksom
14 på de andre, f.eks. hvis de har en dårlig dag, eller havde gør noget godt, så
15 spørger jeg ind til det. Man kan sige, at vi har lært hinanden at kende på en
16 anderledes måde.

17 Jeg synes forløbet har været godt, fordi jeg har lært at tænke over, hvorfor jeg
18 gør ting, i stedet for bare at gøre det. Hvis jeg træner rigtig hårdt, så tænker jeg
19 lige, over hvorfor det er at jeg gør der her – det er fordi jeg gerne vil være rigtig
20 god. Eller nogen gange i skolen, der tænker jeg, hvorfor gider jeg følge med i
21 timen lige nu, i stedet for at sidde og snakke med de andre – det er fordi jeg gerne
22 vil have en god karakter. Det har overrasket mig, at jeg kunne finde ud af så
23 mange ting om mig selv, fordi jeg troede, at jeg kendte mig selv rigtig godt.

24 *Svømning er min livsstil*

25 Samtalerne med de andre atleter har også gjort et stort indtryk på mig. Bl.a.
26 samtalen med Jens, hvor jeg fortalte, at min træner ikke forventede, at jeg kunne
27 kvalificere mig til VM-gruppen. Så sagde Jens til mig, at jeg skulle være ligeglad
28 med hvad min træner sagde, og at hvis jeg ville med i den gruppe, så skulle jeg
29 bare træne for at komme med i den gruppe. Derefter trænede jeg også meget
30 bedre, end jeg plejer at gøre, og det blev ligesom bare naturligt, at jeg trænede

31 for at komme med. Så det at jeg sagde det højt til ham, og han sagde, men så gør
32 det. Det hjalp mig ligesom lidt på vej.

33 Hende gymnasten Louise, der var skadet i sin albue og skulle opereres,
34 overvejede også om gymnastikken var det værd, for hun ville også gerne kunne
35 løfte sit eget barn en dag. Det satte nogle tanker i gang, altså tænk lige over hvor
36 meget tid du bruger på det her - så skal man fandme ville dét. Prøv lige at
37 overveje hvad alle andre teenagere ville gøre, sådan en normal tirsdag her, og så
38 skal jeg bare til træning igen i aften. Det har gjort, at jeg er blevet mere bevidst
39 om, hvorfor jeg gør nogle ting. F.eks. spiser jeg kun slik om fredagen, så alle de
40 andre dage, der kan jeg godt tænke over, hvorfor er det lige at jeg gør det. Det er
41 fordi, at jeg bliver jeg nødt til det, for at være god. Jeg har lært at acceptere, at
42 svømning ikke bare er svømning, det er en livsstil, og det må man bare erkende.
43 Før coachingforløbet tænkte jeg sådan, at jeg svømmer bare, indtil jeg ikke synes
44 det er sjovt mere, hvor jeg nu tænker, at jeg gør det fordi, at denne her livsstil,
45 synes jeg er fed. Men det har jo også sin bagside, fordi når man så har et dårligt
46 træningspas, så kan min verden godt bryde sammen, på grund af at jeg træner så
47 meget.

48 *Jeg tør sige når jeg har et problem nu*

49 Men al den træning, mange lektier og ikke så meget tid har gjort, at jeg har været
50 stresset. Førhen så sagde jeg bare fuck det, og lagde mig i min seng, puttede
51 hovedet under dynen, og så kom jeg først ud igen, når at jeg ikke kunne sove
52 mere. Efter forløbet er jeg blevet bedre til at tackle problemerne, og prøver at
53 løse dem ved at lægge en plan for, hvordan jeg skal gøre det. Jeg er blevet mere
54 bevidst om, hvad det egentlig er jeg gerne vil med min svømning. Førhen var jeg
55 lidt af en rodebutik, hvor nu der bruger jeg det til, at gøre det hele mere
56 overskueligt, altså at lægge en plan. Tidligere manglede jeg tid til at tænke over,
57 hvordan jeg skulle løse det her problem. Nu er jeg blevet bedre til at komme hen
58 til min træner, og fortælle at jeg har et problem, og at det skal løses. Det synes jeg
59 er lidt sejt, at jeg tør sige, når jeg har et problem nu. Det er da sejt at erkende, at
60 nogle gange så kan man ikke styre alle tingene og så spørge om hjælp. Så er der
61 heller ikke så meget pres på ens skuldre, hvis man fortæller om sit problem. Hvis

62 jeg fortæller folk, at jeg er træt til træning, så er det rart at de har fået en
63 forståelse for, hvorfor jeg er, som jeg er.

64 Det har været fedt at få noget kritik og høre de andres mening, fordi de er ligeså
65 gamle som mig selv og laver nogenlunde det samme, som jeg gør, i stedet for at
66 det var en eller anden træner. Før der snakkede jeg kun med de to piger, nu er
67 jeg også begyndt at snakke med drengene, og lære dem at kende i forhold til de
68 andre i klassen. Man kan sige at vi kender hinanden sådan mere sportsligt og på
69 en anden måde. Altså jeg har lært, sådan hvordan de andre tænker, når de træner
70 eller når de gør noget godt.

OPSUMMERING ANNE

I Anne's fortælling er det tydeligt hvordan hun gennem gruppecoachingen, har opnået et ændret syn på sig selv. De refleksive processer som hun og gruppen har gjort sig omkring egen deltagelse i idrætten og i skolen, har resulteret i en udvidelse af hendes selvbillede. Hun synes nu i højere grad at identificere sig med sin sport, og virker positiv stemt over denne udvikling. Endvidere er hun i en samtale med Jens blevet klar, over hvordan hendes identitet og handlekompetencer hænger sammen med den historie, hun fortæller om sig selv, og at denne udvikling også foregår i samspil med de kontekster, som hun bevæger sig i.

Hendes ændrede selvbillede og forståelse for egne handlekompetencer har bidraget til at gøre hendes svømning mere overskuelig, og lettet et pres på hendes skuldre. Hun er nu bedre i stand til at snakke om sine problemer, og spørge om den nødvendige hjælp.

1 MORTENS HISTORIE *"Jeg har lært at tænke positivt og være i nuet"*

2

3 Jeg hedder Morten og jeg er 17 år. Til dagligt spiller jeg badminton på højeste
4 plan – eliteplan. Der er træning 10 gange om ugen, så det er i hvert fald over 20
5 timer jeg bruger på det. Det kræver meget at lade sig mentalt op til hver enkelt
6 træning.

7 *Engagement gav pote*

8 De første par gange havde jeg det lidt svært med at deltage i coachingen. Jeg følte
9 ikke, at jeg rigtig var motiveret til at gå i dialog med Reinhard, men så begyndte
10 jeg sådan senere hen, at tænke lidt mere over det i hverdagen. Jeg synes bare det
11 var lidt kedeligt at skulle sidde og snakke i to timer, det var sådan meget
12 monotont, men det var også fordi, at jeg ikke rigtig deltog så meget. Jeg følte ikke,
13 at det var det hele, der kunne overføres til min sport. Men det var også godt, at
14 det ikke var alt for varieret i temaerne, så man ikke skulle tænke over så mange
15 ting. Det jeg har lært, var også på grund af, at jeg har fået gennemgået det en
16 masse gange, og det ville jeg måske ikke have gjort, hvis vi havde taget fat i flere
17 ting.

18 Jeg syntes klart, at det har været godt at få inddraget andres holdninger, f.eks.
19 hvordan andre strukturerer deres hverdag. Specielt svømmerne der var meget
20 disciplinerede, det kunne jeg godt tage til mig. Men der var også sådan noget med
21 mentale opladninger, som jeg ikke rigtig synes var brugbart. Jeg ved ikke rigtig
22 om det har haft nogen effekt efter forløbet, men under forløbet kunne jeg godt
23 mærke nogle forandringer, og jeg synes jeg lærte nogle af dem bedre at kende.
24 Jeg synes det har været godt, at vi har været meget forskellige, så man kunne
25 tage andres holdninger til sig

26 Som sagt var jeg de første par gange ikke så deltagende, hvorimod jeg blev mere
27 engageret hen ad forløbet, og det gav så også pote. Jeg tror, at det var tredje gang
28 eller sådan noget, hvor jeg begyndte at inddrage mine egne holdninger, og hvad
29 jeg syntes om bestemte situationer. Man kan sige, at der blev spurgt lidt mere til
30 mig og gået mere i dybden med min person, og på den måde blev jeg også mere
31 engageret.

Til en af sessionerne var der en person, der forklarede en anden, at selvom man fik noget at vide fra en træner, så behøves det ikke altid at være rigtigt, og det har jeg faktisk tænkt meget over. Jeg har f.eks. fået at vide fra min træner, at jeg ikke kunne opnå den præstation, som jeg selv havde gået efter, hvorefter jeg opnåede det resultat. Det har gjort et stort indtryk, og det var jo netop interessant for mig, fordi at jeg selv havde haft den oplevelse, og jeg kunne relatere til det.

Struktur i hverdagen

Det punkt hvor jeg har lært mest, er i hverdagen med hensyn at få struktureret det hele med lektier, skolen og træning. Jeg synes, at det har været rigtig hårdt i dagligdagen, at få tid til sine lektier blandt andet på grund af al transporttiden til skole og træning. Førhen der vidste man hundrede procent, hvad der skulle ske hele dagen, hvorimod nu der tænker jeg måske mindre over, hvad der skal ske, men tager tingene som det kommer, så det ikke fylder så meget. På den måde kan jeg bedre klare de udfordringer, der kommer i løbet af dagen. I stedet for at tænke frem af dagen, så tager jeg udgangspunkt i det, der sker i nuet. Den ændring er jeg rigtig glad for. En smule stolt kan man godt sige. Det synes jeg er meget vigtig, både i forhold til min sport og min hverdag. Det har også resulteret i, at jeg har mere energi til træning, hvor jeg før har været mere træt, på grund af, at der har været en masse udfordringer på dagen. Nu føler jeg mig mere frisk og mentalt klar til træning og det giver mig overskud i hverdagen. Jeg har nok lært at det hænger meget sammen hverdag og sport. Jeg er blevet mere glad for min sport, og i hverdagen tænker jeg lidt mere over hvorfor at jeg dyrker den.

At komme op af det sorte hul

Efter coachingforløbet er jeg blevet gladere, når jeg har succes. Jeg tænker lidt mere over succesen, og på at bringe det videre i træningen. F.eks. selvom jeg har vundet en turnering, så tænker jeg over hvad har jeg gjort dårligt, og hvad jeg har gjort godt. Det er altså ikke kun resultatet, jeg tænker på nu. Førhen havde jeg brug for resultater for at føle, at jeg havde succes. Hvis jeg har præsteret dårligt til en turnering, har jeg førhen haft svært ved at gennemføre træningen dagene efter og være ordentligt tilstede. Jeg tænker rigtig meget over det. Flere dage senere især om aftenen når jeg skal til at sove, og det påvirker mig meget. Jeg har ikke haft den store selvtillid bagefter, og jeg bliver hurtigt i dårligt humør. Man

64 kan sige, at det er svært at komme op af det sorte hul og få tingene til at fungere
65 igen. Det ligger ligesom i tankerne, at jeg måske ikke kunne præstere så godt til
66 træning, efter jeg havde præsteret dårligt til en turnering. Hvorimod nu, efter
67 coachingforløbet har jeg været i stand til at se bort fra den foregående turnering,
68 og så kunne se fremad. Nu er jeg begyndt at tænke lidt mere konstruktivt og
69 positivt, og det har givet mig lyst til at træne, selv om jeg har præsteret dårligt.
70 Det har hjulpet mig, og jeg tænker lidt mere over at komme op af det sorte hul
71 ved at tænke positivt.

OPSUMMERING MORTEN

Når vi læser Morten' historie, ses der en tydelig forandring i hans tilgang til gruppecoachingen. Hvor han i starten fandt det kedeligt og monotont, oplever han senere en positiv ændring i sit engagement og deltagelse i gruppen. Dette skyldes blandt andet et øget fokus på hans person i gruppen, samt at han selv bidrog med sine egne holdninger.

Morten fortæller, at han op til coachingforløbet har haft kvaler med at få struktureret sin dagligdag. Førhen var det vigtigt for ham at strukturere sin dag ned i små detaljer, desværre forsagede dette, at han aldrig følte sig helt tilstede i øjeblikket. Gennem samtaler med de andre fra gruppen har han lagt dette bag sig, og tager nu *"udgangspunkt i det der sker i nuet"*. Dette har givet ham et overskud både fysisk og mentalt, og har forøget glæden i hans sport.

Gruppecoachingen har yderligere bidraget til hans oplevelser af succes og nederlag. Med et fokus på det positive i behold har han erhvervet sig bedre handlekompetencer, til at komme op af det han kalder *"det sorte hul"*, for på den måde at se fremad i stedet for at dvæle ved fortidens nederlag.

1 **TANJAS HISTORIE** *"Det er nemmere når de også går i klassen, træner meget og*
2 *sådan forstår, hvad det er, man snakker om."*

3

4 *Vi er blevet tættere i gruppen og vi forstår hinanden bedre*

5 Jeg hedder Tanja, jeg er 17 og jeg dyrker svømning. Lige nu er jeg er skadet, så
6 derfor bruger jeg ikke noget tid på min sport, men når jeg træner optimalt,
7 bruger jeg 20 timer om ugen. Jeg syntes forløbet var godt, fordi at man kunne
8 lære af hinanden, samt se hvad andre sportsgrene gjorde forskelligt fra, hvad vi
9 gør i svømning. Det var rart, at der var flere i gruppen, som var i samme situation
10 som mig, skadesmæssigt altså. Vi var tre i gruppen, som har været gennem den
11 samme operation, så derfor har vi snakket lidt om hvordan genoptræningen
12 kunne være lidt sjovere, og lidt mere om hvordan man kommer hurtigere over
13 det, i stedet for bare ikke at gide at lave øvelserne.

14 Til sessionerne sad vi bare og snakkede frit i rummet. Vi startede altid med at
15 snakke om, hvordan vi havde det, og så snakkede vi lidt om vores skader og
16 sådan noget. Vi snakkede også om, hvordan vi kunne hjælpe hinanden, og
17 hvordan vi kunne fortsætte med at snakke videre i klassen om, hvordan det gik,
18 fordi det har vi ikke gjort før hen, der har vi bare gået i klassen sammen. Så efter
19 forløbet kan man godt sige, at vi snakker mere sammen og er blevet tættere. Før
20 der lagde vi bare mærke til, når hinanden var væk i klassen, men nu snakker vi
21 mere om hvordan det går i hinandens sport, og hjælper hinanden lidt mere. Vi er
22 blevet bedre venner, altså dem jeg ikke snakkede med før forløbet, snakker jeg
23 heller ikke så meget med nu, men dem jeg snakkede med inden, snakker jeg
24 endnu bedre med.

25 Jeg synes, jeg har set en forandring hos de andre. Der var i hvert fald en pige fra
26 gruppen, som udviklede sig meget i gennem forløbet. Hun var meget skuffet over
27 hendes træner, der sagde hun ikke havde noget talent, og så gad hun ikke at
28 træne og så noget. Det har vi snakket meget om, og hun har i hvert fald udviklet
29 sig meget, og er blevet mere målrettet og afslappet. Man kan sige, at vi forstår
30 hende lidt bedre nu.

31 *Det handler om at have hjernen med*

32 Før forløbet glemte man lidt, hvorfor det er at man træner, når man træner så
33 meget. Der trænede man jo bare, og tænkte ikke rigtig over hvorfor man gjorde
34 det, og nu har vi ligesom fået et indblik i, hvorfor vi gør det. Man gør det jo for sig
35 selv. Det tænker jeg mere over, inden jeg skal til træning. Det handler også om at
36 have hjernen med under træning. Eller det er mere med genoptræning, for jeg
37 gider ikke have ondt, og det får jeg af at genoptræne. Derfor gider jeg ikke at gøre
38 det, men nu bliver jeg nødt til det, for at nå mine langsigtede mål. Jeg tænker
39 sådan; det er jo mig selv, der gerne vil, hvor førhen der gjorde jeg jo bare tingene,
40 også selvom det var irriterende, jeg gjorde det bare uden at tænke så meget over
41 det. Jeg tænker mere over tingene nu.

42 Jeg er ikke så god til at fokusere sådan hele tiden, og jeg kan godt blive hurtigt
43 ufokuseret. Det er bedre, hvis jeg bare er mig selv, så kan jeg godt fokusere, fordi
44 så skal jeg ikke fokusere på alle omgivelserne. Førhen var jeg ikke så fokuseret i
45 genoptræningen, men det ville jo bare forlænge min pause fra sporten, og det
46 snakkede vi meget om. Det har åbnet mine øjne for, at jeg bliver nødt til at være
47 fokuseret og lave mine øvelser ordentligt, fordi jeg gerne vil i vandet igen. Der
48 har det været mega motiverende at snakke med de andre, fordi vi alle sammen
49 var sure over det. Der er jo ikke nogen der synes det er fedt at være skadet.

50 *Her bliver jeg forstået*

51 Jeg prøver at glemme skaden i hverdagen. Det har hjulpet lidt, at jeg ikke skal
52 tænke på det hele tiden. Man skulle hele tiden høre om det i skolen, til træning og
53 derhjemme, og det var rigtig irriterende, fordi det var jo ikke noget, man selv
54 havde valgt, og man gider ikke snakke om det. Det har været meget befriende, at
55 diskussionen det herovre, og så har det bare været slut. Her har vi snakket om
56 det som en gruppe, hvor alle er eliteudøver, så det har været en god oplevelse. Vi
57 har hjulpet hinanden. F.eks. ham badmintonspilleren, han følte ikke, at han
58 kunne nå at lave lektier og sådan noget, og så hjalp vi ham. Det har været meget
59 nemmere end ved fysioterapeuten og ens forældre, de ved heller ikke noget om
60 det. Der er det nemmere, når gruppen går i klassen, træner meget og sådan
61 forstår, hvad det er man snakker om.

62 Der var nogle situationer i forløbet, som jeg synes var lidt pinlige, fordi jeg skulle
63 være meget åben over for nogen, som jeg ikke rigtigt kendte, og det var sådan
64 lidt 'arhh', det var jeg ikke så glad for, men det viste sig at være meget godt. Det
65 var lidt grænseoverskridende, og jeg var lidt nervøs for hvad de andre skulle
66 tænke om mig. Men det har aldrig været sådan, at man har hørt dårlige ting om
67 noget man har sagt. Folk har været åbne og imødekommende, og det fungerede
68 rigtig godt. Min gruppe har været rigtig god, synes jeg. Det havde været mere
69 pinligt, hvis det bare havde været mig og Reinhard, til gruppecoachingen, nu
70 havde jeg trods alt nogle af mine venner omkring mig til, at støtte op om mig.

71 *Glad for de små ting, der gør en forskel*

72 Efter min operation har jeg haft svært ved at løfte min arm, og først nu efter en
73 meget lang og kedelig træning, kan jeg næsten løfte armen, så det har været en
74 kæmpe succes. Jeg har lært at få de gode ting mere med nu, i forhold til hvad jeg
75 fik førhen. Så når det går godt, så får jeg en god succes ud af det. Jeg mere glad
76 over de små skridt man tager. Jeg har lagt mere mærke til de små ting, der gør en
77 forskel i forhold til førhen, hvor jeg havde været ligeglad. Det er jo positivt synes
78 jeg, fordi når jeg tænker tilbage på de store stævner, der har været, så har jeg
79 ikke været glad, selvom præstationen har været god, og nu er jeg sådan lidt sur
80 på mig selv, over at jeg var skuffet dengang. Den erfaring har været mega god. Jeg
81 har også tænkt mere over hvor glad jeg egentlig er for at træne. Det havde jeg
82 ikke tænkt over før. Det slog mig meget, hvor glad jeg er for tingene. Ja, også i
83 skolen, hvis det er gået godt med en aflevering, så kører det også lidt bedre
84 resten af dagen. Man kan sige, at jeg tænker mere over de små succeser
85 undervejs.

86 Jeg har ikke rigtigt mål for hver træning, fordi hver træning er bare ofte det
87 samme, så det er svært, at sætte sig mål om hvad man gerne vil. De gange hvor
88 jeg har gjort det synes jeg aldrig det var godt nok for mig selv, fordi at jeg sætter
89 altid for høje mål. Men mit langsigtede mål er at vinde DM om to år. Vi prøvede
90 det til coaching at sætte delmål, men det kan jeg ikke. Jeg når dem ikke, og det
91 bliver jeg irriteret over, så er det nemmere bare at lade være, og så kun fokusere
92 på det langsigtede.

93

OPSUMMERING TANJA

Tanja oplever sin skade som et irritationsmoment, ikke kun i hendes sport, men også i hverdagen, hvor hun skal lægge øre til forældre, trænere, fysioterapeuter med mere, som alle forsøger at rådgive hende. Men hun føler sig ikke forstået, og det har gjort hendes genoptræning til en pinsel. Her er det tydeligt, hvordan gruppecoachingen bidrager til at ændre hendes syn på skaden og sig selv.

Tanja oplever gruppens deltagere som ligesindede, hvorfor hun åbner sig op, opbygger tætte relationer, samt erfarer ud fra samtalerne i gruppen. Her igangsættes nogle refleksioner omkring hvorfor genoptræningen er vigtig for hende, og hun opdager hvor glad hun egentlig er for at træne, og at hun er nødt til at "have hjernen med" i denne proces. Dette fokus på de små succeser i sporten (genoptræningen) spreder sig i hendes mentalitet, og hun bruger dette i sin hverdag.

Tanja er et godt eksempel på hvor vigtig gruppen er i coaching. Hun nævner selv, hvor god hun syntes gruppen har været, og det er tydeligt hvordan hun netop har ændret sin mentale indstilling på flere områder, i kraft af den eksterne bevidning (Stelter, 2010).

DELKONKLUSION PÅ VORES SINGLE-CASE ANALYSE

Vi har med dette kapitel fremlagt resultaterne af vores single-case analyse. De seks fortællinger er første skridt i analysen. Vi har sammenfattet deltagerne unikke udtalelser, og har med vores narrativer beskrevet deres forståelser, forandringer og oplevelser i forløbet.

Analysen giver os et indblik i deltagerne forandringer og oplevelser af det narrative gruppecoaching forløb. Deltagerne påpeger hvordan de igennem deres refleksioner og selvindsigt, er blevet klogere på sig selv og gruppen. De giver udtryk for flere forandringer, og fortæller uafhængigt af hinanden, hvordan de kan se at alle i gruppen har udviklet sig og lært meget gennem forløbet. Essentielt er det, at samtalerne og bevidning i gruppen, har skabt refleksion og nye perspektiver i deres eget liv. Det er forskellige måder deltagerne udtrykker dette på, nogle har fokus på nuet og hvordan forløbet har været en øjenåbner, mens andre fokusere på at behandle skader, overskride grænser og se på deres livsstil som eliteidrætsudøvere.

Deltagerne nævner hvordan kohæsion og de indbyrdes relationer i grupper, i høj grad er blevet styrket af den narrative gruppecoachingen. Flere lægger vægt på dette perspektiv, og sætter stor pris på de fornyede og styrkede interpersonelle relationer. Alle deltagerne taler om deres positive oplevelse af at have en gruppe af ligesindede. Her kan de høre om/italesætte deres problemer og udfordringer, og samtidig møde forståelse og anerkendelse. Deltagerne oplevelse af fællesskabet og samhørigheden i gruppen, betyder at hver enkelt ikke føler sig alene med sine problemer og udfordringer som f.eks. skader, disse eksternaliseres og gøres i stedet til en fælles modstander i gruppen (White, 2006a).

Den særlige samtalen mellem Jens og Anne har påvirket alle i gruppen, og hver især giver deltagerne udtryk for hvordan de individuelt har brugt det i deres hverdags- og sportsliv. De sociale relationer og den meningsskabelse som finder sted, sker på baggrund af samtalerne i gruppen. Forankringen hos deltagerne er dog meget individuelle, men netop Jens og Annes samtale har været en essentiel oplevelse og erfaring, som alle har taget med sig efterfølgende.

Deltagerne opfatter sporten som en væsentlig del af deres liv, og vi får et tydeligt billede af det identitetsforhold, der er mellem deltagerne og sporten. Deres person og liv er i høj grad i scene sat af sporten. Deltagerne giver udtryk for hvordan indsigt i dette, har givet en øget motivation og fornyet opmærksomhed på glæden ved at dyrke deres sport. Gennem dialog og refleksivitet, har de fundet tilbage til den mening, glæde og lystbetonethed som oprindeligt var udgangspunktet for sporten.

Der synes i deltagernes identitetsudvikling, at være en sammenhæng mellem en anerkendende proces, og styrkelse af motivation og selvtillid. Fremhævelse af de gode historier og løsninger, styrker troen på egne evner og skaber positive selvfortællinger, som kan være motivations og identitetsudviklende (Stelter & Law, 2010).

Vi finder den narrative analyse interessant på flere punkter, den har beriget os i både oplevelsen og analysen af deltagerne, udfordret os i skriveprocessen og været grundlag for vores seks historier. Metoden tager udgangspunkt i den enkelte, og har på mange måder været ideal i fremstilling af vores deltagere i en fænomenologisk optik. Vi vil selvfølgelig pointere, at ingen metode er perfekt, men at nogle er mere velegnede end andre i bestemte situationer. I fremstillingen af deltagerne skal man dog have for øje, at vores interviewguide og fokus, netop var på deres hverdag, idrætsliv og oplevelserne af disse. Derfor er deltagernes svar også præget af det. Vi mener dog i samme åndedrag, at vores narrative analyse er meget vellykket, både i sin fremlæggelse af deltagernes livsverdensperspektiv og i forståelsen af deres oplevelser, udvikling og læringsprocesser fra forløbet.

Dette kapitel har været fokuseret på singlecase-analyser. Vi håber, at læseren har fået et indblik i hver enkelt deltager, med henblik på en endnu bedre forståelse af vores følgende kapitel, hvor vi vil bevæge os fra det unikke til det mere generelle. Dette sker via vores crosscase-analyse, hvor vi ud fra de gennemgående emner i vores interviews og en hermeneutiske fortolkninger vil redegøre for de oplevelser og erfaringer, som har kendetegnet den narrative gruppecoaching.

Kapitel 6

Cross-case analyse

I henhold til vores analysedesign vil vi i dette kapitel sammenligne vores empiriske data og narrative fortællinger med henblik på, at belyse nogle fælles fænomener, der strækker sig ud over single-case analysen. Her må vi dog understrege at de beskrevne fælles oplevelser og forandringsprocesser udelukkende ses som vejledende for eventuelt fremtidige situationer i henhold til den analytiske generalisering (Kvale, 1997; Stelter, 1995). Cross-case analysen giver en mulighed for at se ud over det unikke, og i stedet undersøge generelle og gennemgående temaer hos informanterne.

CROSS-CASE ANALYSE

Cross-case analysen inddrager både vores udarbejdede narrativer og alle seks interviews med vores informanter. Den præsenterer resultatet af et omfattende arbejde med vores fænomenologisk-hermeneutiske analysedesign. Cross-case analysen er delt op i fire overordnede temaer, som hver har flere underinddelinger. Disse temaer er alle fundet ud fra analysedesignet, og udgør generelle tendenser i deltagernes oplevelser og forandringsprocesser.

IDENTITETS- OG MENINGSUDVIKLING

DEN KONTEKSTUELLE IDENTITET

"Det var ikke svært at bidrage med noget, fordi man kender hinanden i forvejen. Der har været en åben stemning og en positiv energi. Jeg åbnede mig mere i forhold til hvad jeg gjorde til dagligt. Jeg kan snakke mere personligt nu, uden sådan rigtig at tænke over det, ikke kun blandt os seks, det er også mere generelt, i klassen, til træning og der hjemme " (jf. Frank, l. 22-27).

Louise følger Frank og taler om hvordan man åbner mere op for sine problemer og tanker.

"Man har åbnet sig mere omkring noget man havde i bagtankerne, men ikke tænkte over man kunne sige" (jf. Louise, l. 36-37).

Anne siger at hun har lært flere i gruppen personligt at kende, men lægger også vægt på at hun:

"lære dem at kende på en anderledes måde, i forhold til de andre i klassen, fordi, vi kender hinanden sådan mere sportsligt (Anne, transskription, s. 26)

Deltagerne bevæger sig til dagligt i mange forskellige sociale kontekster, som skole, idræt og familien. Den narrative gruppecoaching udgør et socialt felt hvor deltagerne kan dele deres "idrætslige kapital". Den idrætslige kapital er vores underkategori til den franske sociolog Bourdieus kapital begreb. Ifølge Bourdieu er samfundet opbygget omkring sociale felter, som han mener gennem økonomisk, kulturel og social kapital strukturerer samfundet og individet (Bourdieu, 1997). Eksempelvis er den kulturelle kapital ifølge Bourdieu agentens

kompetencer inden for et bestemt socialt felt, hvilket betyder at denne kapital afhænger af opdragelse, oprindelse, deres tanker, følelsesmæssige forståelser, uddannelse, etc. Agenter med samme kapital har større sandsynlighed for at mødes, enes og forenes (Järvinen, 2003). Vi mener blandet andet at den narrative gruppecoaching har fremmet den idrætslige kapital i gruppen. Dette betyder, at deltagerne har større sandsynlighed for at mødes, enes og forenes, fordi de har de den samme elitære baggrund i sporten. Derfor ser vi kapital begreberne som et redskab for deltagerne til at konstruere deres identitet gennem en socialisering med gruppen og omverdenen (Järvinen, 2003).

SELVINDSIGT

En af de forandringer som vi lagde mærke til i analyseprocessen, var hvordan deltagerne ændrede deres opfattelse af sig selv og/eller gruppen. Anne udtaler:

"Jeg havde faktisk ikke troet at man kunne finde ud af så mange ting om mig selv. Det synes jeg var ret interessant. Fordi jeg troede at jeg kendte mig selv rigtig godt, men det gjorde jeg åbenbart ikke" (Anne, transskription, s. 4).

Morten taler om hvordan han især kan se gruppen udvikle sig:

"... under forløbet kunne jeg godt mærke, nogle forandringer på de andre, og jeg lærte nogle af dem bedre at kende (Morten, transskription, s. 5).

Frank taler om hvordan han egen selvindsigt er præget af gruppen:

"Jeg ved ikke rigtig om jeg sådan kigger på mig selv som en eliteudøver. Jeg føler mig ikke sådan rigtig som eliteudøver. Fordi jeg kun træner seks gange om ugen, selv om jeg er på et højt niveau. Nogle af dem fra min klasse, de træner 14 gange om ugen. Jeg gør det bare fordi jeg syntes det er sjovt, og et godt alternativ til at sidde foran computeren" (Frank, transskription, s. 14).

Deltagernes selvindsigt og identitetsdannelse skal ses i lyset af den gruppe de definerer sig ud fra (Stelter, 2010a). Anne siger meget dækkende for alle deltagerne, at de har fået en ny interessant selvindsigt, som de ikke havde regnet med. Deltagerne er gennem deres sociale handlinger med til at producere deres miljø, men er samtidig selv et produkt af det. Deltagernes selvforståelse og identitet dannes på baggrund af egne og andres holdninger, således at egne

livsbaner hænger sammen med de andres "...personal lift trajectories overlap and are linked with other personal trajectories" (Dreier, 2008, s. 192). Dette er med til at definere deltagernes virkelighed, og hvordan de opfatter deres identitet og sig selv som menneske. "Each person must come to an understanding of her conduct of life" (Dreier, 2008, s. 183). Selvfølgelig og personligheden reguleres og udvikles konstant på kryds af den sociale praksis, forståelse, og livsførelse, og knytter sig til personens identitet som skaber en række forandringspotentialer (Dreier, 2008).

DIALOG PÅVIRKER IDENTITET

En særlig betydningsfuld oplevelse for deltageren synes at være Jens' samtale med Anne omkring hendes træner. Herunder beskrives situationen som Anne oplevede det:

"... i denne her weekend, og om fire uger er der verdensmesterskaberne på kortbane, og truppen til EM er allerede udtaget, i forhold til hvordan man svømmede sidste år... Det var jeg lidt ked af. Så sagde jeg, at jeg håbede stadig på at jeg kunne svømme mig med på VM gruppen, ved at kvalificere mig til DM... min træner sagde at han ikke ville svare på om han troede at jeg kunne komme med i den gruppe. Så sagde Jens til mig, at jeg skulle være ligeglad med hvad han sagde, og at hvis jeg vil med i den gruppe, så skulle jeg bare træne for at komme med i den gruppe, og jeg skulle være ligeglad med hvad andre sagde, jeg skulle bare gøre det. Og Ja, det gjorde bare indtryk på mig. Efter det så trænede jeg også meget bedre end hvad jeg plejer at gøre, og det blev ligesom bare naturligt, at jeg trænede for at komme med. Altså fordi at jeg sagde det højt til ham, og han sagde, men så gør det. Det hjalp mig ligesom" (Anne, transskription, s. 8-9).

Anne fortæller hvordan hun aktivt forsøger at ændre den forståelsesramme, der er til stede i hendes hverdag. Annes relation til hendes kontekst er helt centralt for hendes forandringsproces. Gennem italesættelse af hendes "nye" målsætning bliver de en naturlig og meningsfuld del af hende "By telling stories and listening to them, our lives become meaningful (Stelter, 2010a, s. 345). Jens indgår aktivt i - og påvirke Annes konkrete livssammenhæng, hvilket gør hende i stand til at ændre hendes selvfortælling i en sportslig kontekst. Det drejer sig således om,

"at se de fænomener og dynamikker, vi traditionelt placerer >>indeni<< den enkelte person, som en helhed af person og omgivelser" (Berliner & Refby 2004, s.19). Herved gør helheden sig gældende i fællesskabers ydre kontekster, hvor det væsentlige er de narrativer, der eksisterer om individer og gruppe. Når man ændrer metaforer, her forstået som måden deltagerne italesættes og omtales, vil narrativer ændres og dermed deltageres selvfortællinger og identitetsforståelser. På denne måde kan gruppen have direkte indflydelse på deltageres identitet, egenverdi og handlemuligheder i deres konkrete livsverden (Berliner & Refby, 2004). Annes ændrede selvfortælling har gjort hende i stand til at italesætte problemer overfor sin træner. Hun nævner senere i interviewet, hvordan dette ændrer hendes træning, og hvordan hun er meget tæt på at realisere hendes målsætning.

Flere af deltagerne taler om hvordan de har hjulpet hinanden med bl.a. hverdagsstruktur, træningsproblemer som hos Anne, og skades bekæmpelse. Her taler Frank om hvordan han i forløbet har hjulpet Tanja.

"Vi havde en pige Tanja som blev opereret i armen på et tidspunkt, og jeg er også blevet opereret i knæet. Så jeg har sådan tacklet det tidligere, og jeg vidste godt hvad hun gik ind til. Så det var sådan mig, der bidrog til hvad hun kunne gøre" (Frank, transskription, s. 10-11).

Den social kognitive psykolog Albert Bandura taler om tilliden til at beherske og mestre, handlinger i forhold til forskellige situationer og kontekster. Dette kalder han i et centralt begreb for *self-efficacy*, der kan oversættes til oplevelsen af handlekompetence (Stelter, 2000). Graden af self-efficacy afhænger af, hvilken kontekst man interagerer med og varierer derfor ofte. Hvis man føler man er i kontrol med situationen og livet, giver det tillid til at man selv kan mestre livet, og man har derved en høj grad af self-efficacy. Det modsatte sker i omvendte tilfælde (Bandura, 1999). Deltagerne har gennem deres erfaringer været i stand til at guide hinanden i mødet med en udfordring. Dette viser hvordan dialog, kropslige oplevelser og erfaringer, er med til at styrke deltagerens self-efficacy og identitet.

ANSVARLIG OG KROPSLIGGJORT MENING

Deltagerne har gennem samtalerne til gruppecoachingen bevæget sig mod nye meninger om sig selv og hinanden. "Both speaker and listener have to create their universe of meaning together" (Stelter 2010a, s. 344). Denne proces synes at være tæt forbundet med refleksive processer og den sproglige samtale, hvilket ifølge Stelter (2010a) er centrale aspekter i den narrative coaching. En udpræget meningsdannelse hos deltagerne var et fornyet syn på deres liv som elitesportsudøvere.

"Det er gået lidt mere op for mig, at vi eliteudøvere har en rimelig anderledes hverdag end andre, som ikke laver så meget sport, og vi tænker anderledes" (jf. Louise, l. 37-39)

I vores øjne udvidede deltagerne deres forståelse for elitelivsstilen, hvilket gav dem en ny mening i deres sport og hverdag.

"Man skal gøre sine ting, fordi man kan se en mening og pointe i det. Man gør det jo for ens egen skyld, fordi man syntes det er sjovt, og ikke for en eller anden træner. Man skal ligesom se glæden i det og få glæden selv" (Louise, transskription, s. 16).

Og Jens:

"Det er jo noget jeg gør, fordi jeg elsker det. Det er jo noget jeg gør, fordi jeg syntes det er smadder fedt, jeg får jo nærmest bare et boost af ligesom lave de forskellige træningssæt" (Jens, transskription, s. 2).

Citaterne illustrerer essensen i det som flere af de andre deltagere forsøger at beskrive, nemlig at man både skal kunne *"se glæden i det og få glæden selv"*. Kommentaren er meget refleksivt orienteret, i og med at Louise gør sig nogle tanker om hvor hun *"ser glæden"* og efterfølgende er mere opmærksom på i disse øjeblikke – *"at få glæden"*. Denne refleksive proces giver deltagerne en ansvarsfølelse for at sporten skal give mening i deres livsverden. Dette udtrykker Louise klart og tydeligt lidt senere i interviewet:

"Altså, der skal jo være en mening i det jeg gør, hvis jeg ikke kan se nogen mening, så må jeg spørge hvad meningen er, eller spørge om jeg kan lave noget andet, som jeg føler jeg kan bruge til noget" (Louise, transskription, s. 16).

Louise og Franks meninger i de to ovenstående citater varierer dog. Hvor den hos Louise beskriver et ansvar for sin livsførelse, synes den hos Jens at betyde et element, der kropsliggør hans livsførelse igennem en øget mental energi. Den kropslige udvikling er elementær for Jens' ny meningsdannelse: "Meningsudvikling bygger i sin grundlæggende form på embodiment, en kropslig og sanselig involvering i en specifik praksis og i konkrete handlingsforløb" (Stelter, 2005, s. 29). De to eksempler på oplevelsen af meningsudvikling skal ses i lyset af deltagernes individuelt funderede udbytte af gruppecoachingen. De livsbaner som deltagerne vælger, er personlige og giver mening for dem som individ. "...personal trajectories of participation take place across local context. The trajectory a person chooses to take across particular contexts has meaning for her and for her various coparticipants and social practices" (Dreier, 2008, s. 38).

Gruppens refleksivitet og de individuelt funderede overvejelser har skabt en ny mening og glæde ved idrætten. Det betyder bl.a. at Louise ikke længere, bare tager tingene for givet, men at hun i langt højere grad værdsætter de præstationer og oplevelser, som sporten giver hende. Hun har fået en anden forståelse for hvad det egentlig er for en sportsverden, hun er en del af, og hvor let det hele kunne ændre sig og blive taget fra hende:

"Der har jo været nogle dilemmaer med det, også med hensyn til min operation... Derfor har jeg sat RIGTIG meget pris på, at jeg kunne komme med til det her VM, og sådan været rigtig glad for det, og nydt det" (Louise, transskription, s. 18).

MENINGEN KONSTITUERER IDENTITETEN

I analysearbejdet er vi flere gange stødt på eksempler, der illustrerer hvorledes deltagerne tager ved lære af hinandens erfaringer, og udtrykker sig positivt overfor den udvikling, som deres kammerater har gennemgået. Det handler om at skabe mening for den enkelte, og dette gøres gennem et samspil af oplevelser,

som oftest udtrykkes i en verbal form (Gendlin, 1997). I gennem den verbale form benytter deltagerne hinanden som sparringspartnere, og arbejder sig frem mod nye meninger om sig selv og de andre. "Meaning is formed through experiences and (implicit) knowledge that an individual acquires in various social contexts" (Stelter, 2010a, s. 342). Her fortæller Anne hvorledes gruppecoachingen har haft denne effekt på hendes opfattelse af at være svømmer.

"Jeg har lært at acceptere, at svømning ikke bare er svømning, det er en livsstil, og det må man bare erkende. Før coachingforløbet tænkte jeg sådan, at jeg svømmer bare indtil jeg ikke synes det er sjovt mere, hvor jeg nu tænker at det her det gør jeg fordi, at denne her livsstil synes jeg er fed" (jf. Anne, l. 42-46).

Dette er en afgørende ændring i Annes opfattelse af sig selv og hendes identitet. Hun har erfaret hvorfor og hvordan hendes identitet som elitesvømmer, giver mening og har værdi for hende. Dermed ikke sagt at svømningen ikke gav mening for hende før forløbet, men den reflektive proces der fører hende frem til at svømning er en bestemt livsstil, hjælper hende til at vokse og modnes med de udfordringer, som hun møder i sin sport. På den måde accepterer hun, at der er nogle elementer som må ofres til fordel for hendes svømning, og at hun faktisk sætter pris på den livsstil:

"Det satte nogle tanker i gang, altså tænk lige over hvor meget tid du bruger på det her - så skal man fandme ville dét. Prøv lige at overveje hvad alle andre teenagere ville gøre, sådan en normal tirsdag her, og så skal jeg bare til træning igen i aften. Det har gjort, at jeg er blevet mere bevidst om, hvorfor jeg gør nogle ting. F.eks. spiser jeg kun slik om fredagen, så alle de andre dage, der kan jeg godt tænke over, hvorfor er det lige at jeg gør det. Det er fordi, at jeg bliver jeg nødt til det, for at være god" (jf. Anne, l. 36-42).

Annes selvfortælling, formes rundt om hendes ny erfarede identitet: *At hun er svømmer og at det er hendes livsstil.* Det udgør for Anne den mening og værdi i tilværelsen, der sammenkobler alle hendes handlinger, og giver hende en

orientering og vejledende fingerpeg i hendes beslutnings- og refleksionsprocesser (Polkinghorne, 1988). På den måde har gruppen gjort deltagerne i stand til at positionere sig selv gennem nye identitetsforståelser. I fællesskabet er der sker en ændring af selvopfattelse, hvilket har motiveret til at leve denne til tider "ekstreme" livsstil. Denne proces ser ud til at være et særdeles positivt udbytte fra gruppecoachingen

FÆLLESSKABETS VÆRDI

Fælles for deltagerne inden forløbets start var deres alder, elitebaggrund i sporten og deres fælles skolegang på Falkonergårdens Gymnasium. I disse umiddelbare nære forbindelser, skulle man tro, at der fandtes en fornuftig basis for dialog omkring fælles problemer og andet. Dette blev dog afkræftet i vores interviews, hvor gruppens styrkede relationer i stedet fremhæves:

"Altså, vores klasse den er ikke særlig god vel, og vi er ikke særlig sociale, men efter det her så, er vi faktisk i gruppen begyndt at snakke mere sammen. Vi er blevet mere opmærksomme på... de andre, hvis de har en dårlig dag, eller hvis de har været ude og lave et eller andet godt. Så spørger jeg ind til det og sådan. Altså, vi har lært hinanden at kende på en anderledes måde" (Anne, transskription, s. 5).

Jens om gruppen:

"...vi er også begyndt at snakke lidt mere om det sportslige over i skolen og så videre, fordi det er ikke noget vi snakker så meget om ellers i klassen" (Jens, transskription, s. 8).

Gruppens sociale relationer og kompetencer kan ses som styrkelse af det som Schwartz (2007) kalder det fælles tredje. I vores tilfælde etableres det ved deltagelsen i den narrative gruppecoaching, hvor inddragelse i fælles genstandsrettede handlinger er en forudsætning. Her kan deltagerne bruge hinanden, i en udviklende, konstruktiv og kritisk dialog, som fremmer interpersonelle relationer og skaber et nyt socialt fællesskab, der rækker ud over selve sessionerne (Schwartz, 2007). Udviklingen deltagerne oplever, er så virkelighedsnær og meningsfuld for dem, at det synes at knytte gruppen

sammen. Ifølge Community-psykologen Morten Nissen skyldes dette, at "deltagerne identificerer sig med fællesskabet, både fordi det er virkeligt, og fordi det som sådan stadig er på vej og dermed åbent (ligesom de selv er)" (Nissen 2004, s.111). Det er således gennem empowerment af et community som helhed, at fællesskabets deltagere opnår styrke i form af meningsfuldhed, sammenhæng og kontrol (Nissen, 2004).

RELATIONER OG KOHÆSION

Gruppecoaching er i sin praksis meget komplekst, med mange forskellige input, meninger og forståelser. De mellem menneskelige forhold og bekendtskaber struktureres på kryds og tværs af deltagerne, hvilket har givet styrkede relationerne i gruppen (Carron, Brawley & Widmeyer, 1998). Louise og Frank udtrykker også en række forandringer i gruppen, og værdsættelsen af de nye styrkede relationer:

"Altså, jeg vil sige inden vi startede med det her, da var vi sådan klassekammerater, men jeg kan godt se der er sket en forskel sådan nu her efter, altså vi er meget mere tætte og snakker meget mere med hinanden. Der er en der tit er meget glad og positiv, og så var der en anden, som en af de her dage var lidt sur og sådan noget. Så tænkte hun, nå i dag skal jeg sidde ved siden af ham, fordi at så bliver jeg glad og så bliver det en god start, og det havde hun aldrig gjort inden. Så man lære sådan lidt, og man forstår lidt mere hinanden" (Louise, transskription, s. 4).

Og Frank siger om gruppen:

"Jamen altså, jeg snakkede stort set kun med én af dem til at starte med, nu snakker jeg med dem alle sammen stort set. Fordi nu har jeg lært dem bedre at kende" ...ham jeg snakkede med i forvejen, ham har jeg også lært bedre at kende nu. Også selvom jeg troede jeg kendte ham fuldstændig. Det gjorde jeg så ikke. Jeg syntes altså - man lære hinanden bedre at kende. På mange områder både sportsligt og personligt" (Frank, transskription, s. 6).

Alle deltagerne giver udtryk, for at den narrative gruppecoaching har en positiv påvirkning på den sociale samhørighed, de interpersonelle opfattelser og

kohæsionen (Stelter, 2005; Carron et al., 1998). Flere af deltagerne har dannet bånd på tværs af interesser og relationer med hinanden, deres interpersonelle forhold er præget af stabilitet, affektive bekymring og en fremtidig interesse (Baumeister & Leary, 1995).

En gruppe består ifølge Stelter (2005) af et øvre formål og ikke på grund af sociale interesser. En velfungerende gruppe vil være med til at skabe en fælles identitet, hvilket påvirker den enkeltes identitet. Gennem forhandlinger og forandringer bliver individet løbende tilpasset gruppen og det øvre formål, således at gruppen fungerer som en enhed. Individene i fællesskabet vil på denne måde tilpasse sig hinanden, og skabe en indbyrdes forståelse og rollefordeling, derfor kan der også komme en øget social værdsættelse af sammenholdet (Stelter, 2005). Som deltagerne også nævner det, kan det sociale samvær efter noget tid, begynde at spille en mere fremtræden og vigtig rolle, hvilket kan bevirke en forøget effekt og vedholdenhed af den narrative gruppecoaching.

VEDKOMMENHEDEN FOR DEN ENKELTE DELTAGER

Buys (1978) belyser i sine studier en negativ effekt af høj gruppe kohæsion, i form af den sociale dagdriver der ikke yder sit optimale til holdet. Høj kohæsion i gruppen kan påvirke individet til at klare gruppens opgaver med mindst mulig anstrengelse, så andre på holdet ikke lukrerer på deres arbejde (Buys, 1978). F.eks. ses Morten og Jens som to meget forskellige bidragede i forløbet. Anne sætter stor pris på hendes og Jens' samtaler:

"Jens han har været den som har påvirket mig mest, fordi han har været rigtig ærlig omkring det han mener, omkring hvordan jeg gør tingene ik" (Anne, transskription s. 4).

Og Frank følger op med:

"min ven Jens... Han er virkelig godt til sådan noget med at sætte ord på det han føler, og hjælpe andre frem hvis de går i stå med et eller andet" (Frank, transskription, s. 7).

Mens Jens høster ros fra flere af deltagerne, siger Anne i forhold til hendes opfattelse af Morten, særligt i starten af forløbet:

I: "Vi åbner os mere og mere tror jeg. Så var der lige Morten ik'. (irritation i stemmen)

F: Synes du Morten smittede negativt på jer andre?

I: Ja lidt i starten, men så var det ligesom, så ignorerede vi det bare

F: Oplevede du at gruppen fungerede bedre når der var en generel positiv stemning

I: Ja. Der var nogen gange hvor det faktisk var federe at han ikke var der, fordi at det var sådan at hvis vi havde en diskussion, jeg ved godt man har sine egen meninger, men det var næsten sådan til alt, så mente han bare det stik modsatte af os ik', hvis vi så noget positivt på et eller andet, så var det helt sikkert at han så negativt på det" (Anne, transskription, s.12).

Morten' deltagelse er i Annes øjne med til at skabe små konflikter og en modsatrettet negativ stemning. Et negativt aspekt ved høj kohæsion kan være, at gruppe ikke tager fat om dem, som ikke tager del i samarbejdet. I stedet for ignoreres den sociale dagdriver, hvilket bidrager til, at der bevares en følelse af gruppens enstemmighed, men effektiviteten og udbyttet for gruppen bliver svækket (Carron & Hausenblas, 2005; Rovio, Eskola, Kozub, Duda & Lintunen, 2009). Morten oplever en manglende relevans ved at skulle handle i overensstemmelse med gruppens ønsker, og i hans tilfælde er gruppencoachingens fremgangsmåder i første omgang ikke en god ting. Morten fortæller her, hvordan han i starten af forløbet ikke rigtig deltog og hvorfor:

I: "...de første par gange havde jeg det lidt svært med at deltage i det, jeg følte ikke at jeg rigtig var motiveret til at gå i dialog med Reinhard

F: Hvordan kan det være at du ikke var motiveret til det i starten?

I: Jeg ved ikke om det var metoden han brugte, jeg synes bare det var lidt kedeligt at sidde og snakke i to timer... også pga. vi ikke rigtig var introduceret til det, så jeg havde ikke rigtig sådan forberedt mig til det. Jeg synes det var

sådan meget monotont, det var de samme ting vi snakkede om. Men det var også fordi jeg ikke rigtig deltog så meget til at starte med, hvorimod senere hen, der begyndte jeg at interessere mig mere for det” (Morten, transskription, s. 4).

Morten’ tilbagestående interesse i starten af forløbet, betød både manglende forberedelse, engagement og at han ikke rigtig kunne tilpasse sig gruppecoachingens rammer. Morten har nogle værdier som gør, at han ikke kan se meningen med hans deltagelse, det er bare *”kedeligt at sidde og snak i to timer”*. I henhold til den socialkonstruktionistiske teori vil der altid være forskellige værdier, der findes ikke universelle værdier, hvilket skal forstås, som at alle mennesker har et unikt verdensbillede og dertilhørende unikke værdier, som giver mening for den enkelte (Gergen & Gergen, 2005; Gergen, 2010). Disse værdier stemmer måske ikke altid over ens, så alle deltagere bidrager derfor med deres egen særlige forståelse af verden.

Morten’ manglende engagement og modsatrettethed kunne have været ødelæggende og demoraliserende for både Morten, de andre deltagere og for hele forløbet. Her viser den narrative gruppecoaching en enorm styrke ved at favne bredt, og have en evne til at inddrage alle deltager til trods for deres forskellige værdier. Dette sker bl.a. ved at de trækker på hinandens narrativer og deres vedkommenhed. Vi vil behandle denne styrke i afsnittet om iagttagelse og bevidning.

PRAKSISFÆLLESSKABETS BEHANDLING AF SKADER

Forhandlingen af mening, mellem de deltagende, er det bærende fundament i et praksisfællesskab (Wenger, 2004). Deltagerne i gruppecoachingforløbet indgår i flere praksisfællesskaber som f.eks. idrætsforeninger, læsegrupper etc.. Hvert af disse præsenterer forskellige scener for udvikling hos den enkelte deltager. Gennem vores interviews erfarede vi hvordan gruppecoachingforløbet udgjorde et rum for et *skades-praksisfællesskab*. Dette gjaldt bl.a. for en af deltagerne som havde pådraget sig en alvorlig skade:

” ...jeg prøver at glemme det at være skadet sådan i hverdagen. Det har hjulpet lidt at jeg ikke skal tænke på det hele tiden, fordi det var sådan, når du kom i

skole, når du kom til træning, og når du var der hjemme, man skulle hele tiden høre om det, og det var rigtig irriterende, fordi det var jo ikke noget man selv havde valgt. Man gider ikke snakke om det, vi har snakket om det herovre, og det har været meget befriende, så har haft diskussionen herovre og så har den så bare været slut. Før der har jeg gået sådan og tænkt over det hele dagen, og ikke rigtigt snakket om det... Her der har vi snakket om det som en gruppe, og vi har alle sammen været igennem det, og vi har alle sammen været eliteudøver, så det var en god oplevelse (Tanja, transskription, s. 21).

Ud fra Tanjas udtalelser kan vi se hvordan gruppen har givet plads til at behandle hendes skadessituation, hvilket gør at hun føler sig mere forstået og mindre frustreret. At dette har ladet sig gøre, tillægger vi det særlige praksisfællesskab, der er blevet opbygget til gruppecoachingen. Dette skyldes især organiseringen af praksisfællesskabet, som bærer præg af en ligesindethed imellem deltagerne. Her er relationerne gradvist blevet styrket gennem dialog og øvelser, hvor deltagerne erkender sig til det opbyggede fællesskab. I fællesskabet forhandles meninger og forståelser blandt deltagerne, hvilket har resulteret i, at gruppen er blevet involveret i og forstår sig selv i forhold til det fælles foretagende (Wenger, 2004). Denne proces synes på en og samme tid, at være gensidigt konstituerende for såvel deltagerne som fællesskabet (Lave & Wenger, 2003). Når Tanja nævner, at de under coachingforløbet har snakket om skader som en gruppe, siger det noget om hvordan hun har knyttet sig til de relationer der er opbygget. Samtidig illustrere det, hvordan hun gennem disse relationer åbner op for vidensdeling og udveksling af erfaringer, hvor hun i andre sammenhænge lukker ned og føler sig misforstået:

"Det har været meget nemmere end ved fysioterapeuten... og ens forældre som heller ikke ved noget om det, men det er nemmere når de også går i klassen, træner meget og sådan forstår hvad det er man snakker om" (Tanja, transskription, s. 21).

Hun har fået en positiv oplevelse af at bearbejde udfordringen igennem gruppens fællespraksis, i stedet for alle mulige andre steder. Frank taler om det

at være skadet, og hvordan fællesskabet samtidig har sat hans egen karriere lidt i perspektiv.

"...jeg kiggede meget positivt på det i forvejen, det gør jeg også nu. Jeg er kun sytten år. Jeg skal først toppe når jeg er 26-27 år. Så, jeg har god tid. Jeg tænker sådan, hvis jeg er skadet nu, så går der et halvt år, hvor jeg så kan træne andre muskelgrupper, som jeg måske ikke ville have fået trænet. Så jeg kigger sådan ikke rigtigt på det som om at, nu mister jeg et halvt år, fordi det gør jeg egentlig ikke (Frank, transskription, s. 11).

Franks har en evne til at fokusere på de positive elementer ved at være skadet, og fokusere på det han kan lave, i stedet for det han ikke kan. Samtidig ser han meget refleksivt på sin egen karriere og udtrykker med rolighed at han først skal toppe om 10 år. Deltagerne finder det inspirerende at høre om hvordan andre deltagere tackler deres skader, og at det er brugbar i deres egen genoptræningssituation.

"...vi var tre i gruppen som har været gennem den samme operation, og så har vi så snakket lidt om hvordan man kunne, ligesom synes at genoptræningen var lidt sjovere, og lidt mere hvordan man kommer hurtigere over det, i stedet for bare ikke at gide at lave øvelserne" (Tanja, transskription, s. 5).

Jens siger, at forløbet har hjulpet ham med at få:

"Et større overblik i forhold til skaden, og jeg har nemmere ved at overskue situationen" (Transskription, Jens, s. 7).

Deltagerne i undersøgelsen er generelt blevet bedre til at håndtere deres skader ved at lytte til hinandens historier. Gruppen udtrykker en følelse af tryghed og fællesinteresse i at håndtere skader, og det positive aspekt ved at kunne dele deres erfaringer med andre ligesindede. De har skabt et fællesskab hvor de kan italesætte deres problemer og udfordringer, således at der opstår nye forståelser, værdier og meninger.

IAGTTAGELSE OG BEVIDNING

Et gennemgående træk hos deltagerne var gruppens betydning for forståelse af individuelle erfaringer og oplevelser. Essentiel for deltagernes oplevelse af forløbet var det at blive hørt, men i endnu højere grad at have mulighed for at høre på andre. Ved at lytte til de andre deltageres fortællinger, blev de be- eller afkræftet i deres egen forståelser.

I det følgende uddrag, fortæller Louise hvad bevidning og iagttagelse har gjort ved hendes selvindsigt. Hun bider særligt mærke i, at hun ikke er alene i den elitesportsverden hun lever i, og at hendes tanker ikke nødvendigvis er så meget anderledes andres.

"Altså, der er nogle forskellige situationer, hvor at de andre har snakket om noget, som jeg så har tænkt over sådan ved min egen situation. Altså det at høre på de andre, har givet mig sådan lidt større indblik i at man ikke er alene om sine ting, der er jo mange ting der sådan er ens, hos en selv og så de andre, hvor man tænker sådan nå okay jeg er ikke den eneste i verden der tænker sådan, og det det kan jeg godt bruge til noget (Louise, transskription, s. 6).

De muligheder der lægger i, at udveksle erfaringer og konstituere sine løsninger i samspil med andre ligeværdige personer, er af stor betydning for deltagerne. Louises iagttagelse og den følgeslutning hun drager heraf, er at den verden som hun lever i og hendes tanker, er meget lige de folk som hun omgiver sig med i gruppecoachingen. Den socialt konstruerede erkendelse, betyder at deltagerne kan finde tilknytningspunkter, og nye sammenligneligheder mellem sig selv og de andre deltagere. Den enkelte deltagers historie, konstrueres i sociale sammenhænge, og individet bliver derfor et socialt produkt bygget på relationer (Gergen, 2005).

I nedenstående uddrag, ses hvordan Morten' oplever en bekræftelse af hans egen forståelse, ved at han trækker paralleller mellem en samtale i gruppecoachingforløbet og hans egen livsverden.

"Til en af sessionerne var der en person der forklarede en anden, at selvom man fik noget at vide fra en træner, så behøves det ikke altid at være rigtigt, og

det har jeg faktisk tænkt meget over. Jeg har f.eks. fået at vide fra min træner at jeg ikke kunne opnå den præstation som jeg selv havde gået efter, hvorefter jeg opnåede det resultat. Det synes jeg sådan har, gjort et stort indtryk og det var jo netop interessant for mig, fordi at jeg selv havde haft den oplevelse, og jeg kunne relatere til det" (jf. Morten, l. 32-37).

Morten og Louise placerer deres interesse inden for en kontekst, baseret på kropsliggørelse og anerkendelse af et andet menneskes udtryk, som de sætter i relation til deres egen levede erfaringskontekst og forestillingsevne (Stelter, 1999). Et afgørende element i denne relevans, synes for flere at være gruppens italesættelsen af deltagernes egne tanker, i en dialog hvor de var lyttende og observerende. Her sættes ord på deres egen viden, og dette er i høj grad med til at skabe en kropsliggjort interesse (Stelter, 2010a). Der skabes en fælles platform for forståelse der muliggør læring på tværs af deltagerne, på trods af at de ikke eksplicit deltager i dialogen, men "bare" observerer og lytter.

The views of other persons should inspire an individual's personal or professional growth. This would enable all members of a social group or organization to grow and mature in their perception of the world and ideally come to a form of agreement or acknowledgment of differences. (Stelter, 2010a, s. 342).

EN SAMTALE, DER VAR GOD AT LYTTE TIL

Under gruppecoachingforløbet har Stelter givet deltagerne mulighed for at vende tilbage til aktuelle situationer, for derved at følge op på udviklingen. Her har deltagerne haft mulighed for at fortælle, hvordan de i relation til gruppecoachingforløbet har ændret adfærd i givne trænings-, konkurrence- eller hverdagssituationer. F.eks. fortæller Anne, hvordan hun ændrer sin opfattelse af sig selv til træning og op et stort stævne, på baggrund af hendes samtale med Jens. Deltagerne gentager at denne samtale har gjort stort indtryk på dem på den ene eller anden måde.

Anne taler meget om hendes helt specielle samtale med Jens. Her et lille uddrag:

"Så snakkede Jens om at jeg skulle, lige meget hvad, skulle jeg prøve at se det positive i det, og at jeg skulle, blive ved med at være målrettet, og at jeg skal

huske på hvad det var, jeg gerne ville, og det har hjulpet mig i andre situationer" (Anne, transskription, s. 3-4).

Frank taler om en samtale der fandt sted:

"F.eks. hende Anne der, hun har fået af vide at sin træner, at det der, det kan du ikke på grund af dit og dat ikke, og så Jens han har ligesom, han er virkelige god til det der med ord, han har forklaret hende så at..." (Frank, transskription, s. 29).

Jens om samtalen og hans egen oplevelse af at have hjulpet Anne:

"Det er så også senere hen blevet brugt som et pragt eksempel i gruppen på hvad man ligesom kunne bruge gruppen til. Det det kom sådan lidt, kom lidt bag på mine egne evner" (Jens, transskription, s. 17)

Deltagerne har således været vidne til og anerkendt den måde hvorpå Jens' samtale med Anne, har bidraget til muligheden for at ændre noget grundlæggende i Anne og samtidig har det også påvirket dem selv. Dette er eksempler på den betydning som ekstern bevidning (White, 2006a) har haft på deltagerne, samtidig illustrerer det hvordan essensen af en samtale såvel som oplevelsen af den, kunne gøre en forskel, og at det har været en markant faktor for alle i oplevelse af forløbet. Denne proces mellem fortælling, bevidning og iagttagelse skaber en horisont sammensmeltning hvori et fælles tredje kan opstå (Gadamer, 2007). Deltagerne har oplevet at kunne åbne op for egne historier, netop ved at overvære denne samtale. Ved at lytte aktivt til de andres historier, har deltagerne være medskabende til nye forståelser af deres egen livsverden. Som Stelter (2010a) skriver: " ... new understanding and shaping of new realities takes place in a process of co-creation between coach and coaches" (Stelter, 2010a, s. 338). Den fælles vidensdeling understreger hvordan den narrative gruppecoaching gennem social meningsskabelse involvere alle deltagerne i forløbet, og hvordan man ved at lytte kan skabe proces og udvikling.

NY FORSTÅELSE, NYE REALITETER

Frank:

"Jens forklarede hende at der er sgu ikke nogen, der skal sige at du ikke kan. Det ved du bedst selv. Det har jeg virkelig taget med mig, selv om det ikke var mig der blev sagt noget om... så har jeg sådan lyttet til hvad de andre har sagt til Anne. Og det har jeg kunne tage med mig" (Frank, transskription, s. 29).

Frank vælger at tage bestemte dele med sig fra sessionerne. Det hænger sammen med at hans værdier og verden er socialt konstrueret med en social struktur af praksisser, og inden for dem er der en række meninger og livsbaner som han forbinder til sin egen bevidsthed (Dreier, 2008).

Morten forklarer hvordan det at lytte til andres historier og holdninger, har været med til at gøre ham opmærksom på forskellige måder at begribe hans eget liv.

"Jeg synes klart, at det har været godt at få inddraget andres holdninger, f.eks. hvordan andre strukturerer deres hverdag. Specielt svømmerne der var meget disciplinerede, det kunne jeg godt tage til mig... Jeg synes det har været godt, at vi har været meget forskellige, så man kan tage andres holdninger til sig" (jf. Morten, l. 18-25).

I interviewet med Morten erfarede vi, hvordan han har haft problemer med en meget fastlåst og stringent struktur på sin hverdag. Til en af gruppecoachingsessionerne fortæller Tanja hvordan hun mener, at Morten's problem kan løses, og hvordan hun selv håndterede en lignende situation. Morten udtrykker herefter hvordan dette har haft betydning for ham:

"...jeg synes mest det er i hverdagen faktisk med hensyn til lektier og med hensyn til at få struktureret det hele, hele dagligdagen, det er på det punkt jeg har lært mest" (Morten, transskription, s. 7).

Dette nye perspektiv ændrer hans billede på hvorledes han kan strukturere sin hverdag, samt hans handlemuligheder heri, og giver ham en ny forståelse i at tackle den slags situationer. Denne nye forståelse og formning af nye realiteter,

tager sit afsæt i den fælles skabene proces mellem deltagerne, og er en af de ting som gør den narrative gruppecoachingen så unik (Stelter, 2010a).

Jens uddyber denne proces, og hvordan han som flere andre drager nytte af at være aktivt lyttende:

"Jeg synes netop fordi du også har hørt på nogle af de andre, normalt så høre jeg jo kun om andre roere. Så har vi hørt lidt om svømmere, badmintonspillere og så videre. F.eks. så er der en fyr som næsten ikke træner, men som stadig oplever en kæmpe stor glæde ved det, mens at sådan de to svømmere, de træner af helvede til, men udviser slet ikke den samme form for glæde, måske fordi de er så koncentrerede om at træne ...engang imellem en meget god ide lige at stoppe op, og reflekterer over hvad det er der egentlig gør en glad ved sporten, fordi det gør han ...Han tænker rigtig meget over hele tiden hvad er det der gør ham glad ved sporten, mens de her svømmere de bare lægger i bassinet, og tæsker derudaf. Så jeg syntes faktisk netop fordi man har været i gruppen, og begyndt at snakke meget om det, der med ens glæde ved sportslivet og så videre. Så tror jeg faktisk at man ligesom får åbnet øjnene for nogle ting" (Jens, transskription, s. 9).

Jens har gennem gruppen, bl.a. fundet frem til at det er meget forskelligt hvordan en idrætsudøver konstruerer sin virkelighed. Her illustreret ved næsten to yderpunkter i forhold til træningsmentalitet. Dette har for flere af deltagerne åbnet deres øjne for at se glæden i sporten, og hvorfor de egentlig dyrker den. Måden deltagere konstruerer deres virkelighed, handler i høj grad om den måde, de høre- og taler om deres verden, og det sprog de bruger. Når deltagerne taler om deres virkelighed, skaber de den også. Virkelighed er ikke et produkt af objektive observationer, men af de sociale interaktioner og processer individet befinder sig i (Burr, 1998).

KARRIEREN OG PRÆSTATIONSMÆSSIGE UDFORDRINGER**MÅLSÆTNINGER, SUCCES OG NYE ERKENDELSE**

Deltagerne har gennem gruppen og det narrative forløbet fået nye erkendelser, og åbnet øjnene for muligheder og forståelser af deres karriere og idrætsliv, som de ikke tidligere havde stiftet bekendtskab med. Morten omtaler hvordan han er begyndt at tænke anderledes i forhold til succes, udvikling og resultater i hans sportsliv:

"...jeg tror at efter coachingforløbet har jeg i stedet for bare at være glad, tænkt lidt mere over succesen, og så bringe den videre i træningen. Hvad har jeg gjort godt til den turnering og hvad har jeg måske gjort dårligt, også selvom jeg har vundet. Det er ikke kun resultatet jeg tænker på" (Morten, transskription, s. 13).

Louise har gennem forløbet også fået fokus på nogle andre værdier end resultatet. Succeser er for hende et mange siddet begreb.

"...når noget lykkes som jeg gerne vil, og sådan har sat mig op til.. det er svært at forklare, noget som jeg kan være stolt af, og som betyder noget. Altså det er ikke altid jeg SKAL være nummer et vel... det kan ikke være sådan perfekt hver gang... selvom det ikke går 100 procent perfekt, så kan man stadig godt altså have succes" (Louise, transskription, s. 10).

Frank siger om forløbet og sine målsætninger:

"Forløbet har hjulpet mig med sådan, open my mind vil jeg sige. Jeg kigger lidt mere åbent på min træning og mine målsætninger, jeg vidste slet ikke, jeg havde målsætninger før vi startede på det her" (Frank, transskription, s. 28).

Et værktøj som Frank er blevet opmærksom på, er værdien af, at arbejde med hans målsætninger og dermed mere eksplicite fremtidsplaner, end han tidligere har arbejdet med. Han henviser i den forbindelse til en øvelse med post-its, som har gjort ham opmærksom på hans karrieres målsætninger. Her virker gruppens fremhævelse af Franks målsætninger, som medskabende og bekræftende for hans selvidentitet.

"...det der vi lavede med at man skulle skrive noget positivt og sætte det på en person, med de der papir slippers, hvor der er en der har skrevet målrettet på min. Der blev jeg sådan lidt, hvem faen har skrevet det ik'. Og så fik jeg sådan en forklaring på hvorfor, så tænkte jeg sådan lidt, åh jo, det har du sgu da egentlig ret i. Jeg har sgu da nogle mål, det havde jeg ikke sådan rigtig tænkt over, det har jeg taget med i hvert fald" (Frank, transskription, s. 28).

Målsætninger, ny tænkning af træning og succeser er blevet en del af deltageres udvikling og identitetsdannelse, der er socialt konstrueret i samspil med gruppen. Identitet dannes gennem de narrativer, som deltagerne fortæller om deres liv og udformes i relationer, som et produkt af sociale samspil (Gergen, 2005). Via de andre deltagers anerkendelse får deltagerne en styrket tro på deres målsætninger, træning og karrierer. Gruppen bidrager således gennem ressourcebaseret refleksion til deltageres tro på egne evner.

OPMÆRKSOMHED PÅ NUET

At være til stede i nuet har været et tema for flere af deltagerne. De fleste nævner det i forbindelse med oplevelsen af succes eller nederlag, og hvordan de efter gruppecoachingen har haft fokus på at arbejde videre med de følelser, som disse øjeblikke giver. Deltagerne beskriver hvordan dette fænomen, har en afgørende påvirkning på deres udvikling.

F: "Er der nogen situationer hvor du oplever at det er svært at holde fokus, enten til træning eller i hverdagen?"

I: Nej ikke så meget mere fordi, jeg har jo fået at vide af Jens at, man skal være til stede sådan i nuet, og lade være med at tænke på alt muligt andet. Det er også derfor, at når jeg så bliver stresset, så skal jeg have de ting som stresser mig af vejen med det samme, fordi at ellers så bliver jeg ufokuseret" (Anne, transskription, s. 24).

Morten udtrykker ligesom Anne hvordan det at være til stede i nuet, har hjulpet ham i stressede situationer. En meget stringent struktur på hverdagen gjorde ham stresset. Hans hverdag var planlagt ned til mindste detalje, og han vidste

hvad der skulle ske i skolen, til træning osv. Efter coachingforløbet har hans tilgang til dette ændret sig:

I: "...førhen der vidste man 100 procent hvad der skulle ske hele dagen, hvorimod nu der tænker jeg måske mindre over hvad der skal ske, men tager det som det kommer

F: Hvorfor er det bedre for dig?

I: Fordi så synes jeg, at jeg kan klare de udfordringer der kommer, i stedet for at tænke frem af dagen, så tager [jeg] udgangspunkt i det der sker i nuet" (Morten, transskription, s. 9).

At have fokus på nuet beskriver Daniel Stern (2004) som at være til stede i "det nuværende øjeblik". Disse øjeblikke er en slags holistiske hændelser, der opfattes som en helhed. Derved er opmærksomhed det centrale element, og denne synes at være tæt forbundet med en fornemmelse af sig selv i det nuværende øjeblik. Heri skabes en refleksiv proces hvor individet forholder sig til det skete og oplevede (Stern, 2004). Dette synes også at influere på Morten:

"På den måde synes jeg også at, jeg har mere energi til træning, hvor før har jeg måske været mere træt, på grund af der har været en masse udfordringer på dagen. Nu så føler jeg mig mere frisk og mentalt klar til træning... tit har jeg gået hjem og sovet efter skole, hvorimod nu har jeg mulighed for at gå hjem og lave lektier, fordi jeg ikke er ligeså træt mentalt" (Morten, transskription, s. 10-11).

Det at være til stede i nuet har mindsket Morten' bekymringer og givet ham et mentalt overskud i hans hverdag og sportsliv, som han ikke havde tidligere. Det har bevirket en række af positive oplevelser, der har hjulpet ham i omstrukturering af hverdagen, givet energi til det som er vigtigt for ham, og samtidig skabt plads til at han kan nyde sin tilværelse som badmintonspiller. Morten udtrykker sin glæde ved dette:

"Det er jeg glad for, en smule stolt af kan man godt sige, det synes jeg er rigtig vigtigt, både i forhold til min sport og hverdag" (Morten, transskription, s. 9).

Nuet bliver derved en helt grundlæggende byggesten for Morten, og spiller en afgørende rolle i hans optimering af tilværelsen (Stern, 2004).

ØGET MOTIVATION

Tanja taler om hvordan nye små målsætninger er motiverende:

"...jeg tænker mere over tingene og jeg tænker mere over hvad det er jeg gerne vil, før der havde jeg ikke rigtigt nogen jeg gerne ville. Der havde jeg ikke rigtigt nogen små mål, og det blev hurtigt sådan kedeligt, hvor nu er det mere spændende, fordi man har nogle små mål" (Tanja, transskription, s. 14).

Louise siger i forhold til hendes motivation og overvejelser omkring et VM

"...så er det meget rart at få talt om tingene, sådan højt med andre, og få noget motivation og tage af sted med en positiv indstilling... Hver gang vi har været til coaching, så har man haft lidt mere gejst og lidt mere motivation, så det har hjulpet syntes jeg. Man tænker mere over hvordan jeg holder min motivation i gang og min gejst oppe" (Louise, transskription, s. 6-7).

Jens opsummerer over effekten af holdets øgede sammenhold og hvordan han mener det kan have en motiverende og vedvarende effekt:

I: "Jamen efter vi har begyndte at lave coaching. Så er vi fire af os som også er begyndt at bruge hinanden på daglig basis, fordi vi har lært hinanden bedre at kende. Så er vi også begyndt at snakke lidt mere om det sportslige over i skolen

F: Har det en god effekt det her med at bruge hinanden?

I: Ja det syntes jeg det har... for mit vedkommende er det super fedt at snakke med andre sportsfolk, fordi det motiverer mig rigtig meget, at side og snakke højt om min sport og mit liv... Men jeg tror også der er rigtig mange andre som kan bruge det til noget. Det kan godt være svært nogle gange, at snakke med dine forældre og dine andre venner som ikke dyrker sport. Så er det meget fedt at have nogle som sådan kender til-, ja lidt de samme problemer som du snakker om. Ja, som kan relaterer til det og sådan" (Jens, transskription, s. 4)

Denne forandring i motivationen ses som et aktuelt udbytte af forløbet. Den narrative gruppecoaching har givet en forøget social værdsættelse, mere brug af

hinanden, og i lige så høj grad en bekræftelse af individet fra ligesindede. Forandring er konstrueret gennem de daglige interaktioner og relationer mellem deltagerne. Ved at italesætte deres virkeligheder, konstruerer de også den verden de lever i (Burr, 1998), dette ser for deltagerne ud til at motivere dem. Jens beskriver det tilmed som en motivationsfaktor, der i hans øjne har et vedvarende potentiale, da han selv og gruppen har stor glæde af hinanden.

EN HISTORIE KAN SKABE EN LIVSVARIG ÆNDRING

Ud over at deltagerne har medbragt en forøget motivation fra forløbet, har de også i flere omgange givet udtryk for hvordan gruppens fortællinger, har påvirket deres person og efterfølgende valg og handlinger. Den narrative gruppecoaching har omhandlet mange forskellige emner, fra motivation og skader til familien og dagligdagen. Morten har tidligere beskrevet hvordan han har fået en bedre struktur på sin hverdag, og Frank taler her, om hvordan han ved at lytte til Jens' historie, er begyndt at tænke en ekstra gang over hverdagslivet, og hvordan han kan gøre livet lettere for sine forældre:

"Jens han snakkede på et tidspunkt om, at han hellere ville tage cyklen end at blive kørt af sine forældre... Den har jeg sådan lige vendt i hovedet, og tænkt nå ja mine forældre de har sgu da nok at lave. Så jeg gider heller ikke, at blive hentet nu, det gad jeg ikke sådan meget i forvejen, men jeg kunne sagtens finde på lige at ringe, og spørge mor, kan du ikke lige komme og hente mig" (Frank, transskription, s. 27).

Anne taler om hvordan hun ved hjælp af en samtale, er blevet bedre til at prioritere, og at få et mere sammenhængende sportsliv.

"Jeg gik til min træner og sagde jeg har nogle problemer. Nå okay, men hvad er dit problem? Så sagde jeg, lektier, vægt og at der er træning over det hele. Okay så tager du fri. Så tog jeg fri dagen efter, og så fik jeg lavet de fleste af mine lektier... fordi jeg tror at hvis det ikke fungerer oppe i skolen, så tror jeg heller ikke det kan fungere til træning, så ligger du og tænker på alt andet end at træne" (Anne, transskription, s. 17).

Deltagerne udtrykker hvordan deres egne meninger og handlinger er blevet påvirket ved at lytte til andre, og hvordan det efterfølgende er blevet ført ud i

livet. For Frank vil det præge ham i fremtidige "afhentnings situationer", og Anne er begyndt at tage større ansvar for sin egen hverdag og italesætte sine problemer over for sin træner.

En del af de indre processer, som påvirker deltagerne kan også ses i lyset af den modelindlæring, der finder sted. Deltagerne tillærer sig nye handlemuligheder gennem iagttagelse og forståelse af de andre deltagere (Bandura, 1999). Ifølge Bandura skal man forstå deltagernes adfærd, gennem en kognitiv forståelse, hvor man studere handlinger og bevidsthed i de daglige sociale situationer (Bandura, 1999). I hans øjne skal deltagerne ses som proaktive og rationelle. Deres egen forståelse, gør dem i stand til at træffe selvregulerende valg i forhold til situationen. Gruppens udtryk for egne tanker og handlinger, "modulerer" og givet deltagerne nye forståelser. Bandura beskriver det som "People learn by experiencing the effects of their actions and through the power of social modelling" (Bandura 1999, s.170). Frank fortæller hvordan hans holdning til en helt simpel og privat ting, som at drage fordel af hans forældres hjælpsomhed, gennem forløbet er blevet ændret, og Anne hvordan hun får skole, svømning og livet til at hænge sammen. I tråd med den holistiske tanke om udvikling af hele mennesker, kan den narrative gruppecoachings fokus på bl.a. skole, hverdag og familie, ses som et skridt i retning mod dette.

DELKONKLUSION CROSS-CASE ANALYSEN

I cross-case analysen har vi belyst deltagerne oplevelser af narrative gruppecoaching ud fra fire overordnede emner: 1) Identitet og meningsudvikling 2) Fællesskabets værdi 3) Iagttagelse og bevidning 4) Karrieren og præstationsmæssige udfordringer. Disse er blevet analyseret ud fra et fænomenologisk-hermeneutisk analysedesign, med ønsket om at præsentere nogle generelle udviklings- og forandringsprocesser hos deltagerne. Herunder opsummeres de væsentligste resultater fra cross-case analysen.

Deltagerne giver implicit udtryk for en identitetsudvikling, som viser sig at være tæt forbundet med det miljø og den praksis, der har eksisteret i gruppen. Den fælles baggrund i elitesporten – 'den idrætslige kapital' har ført dem sammen i gruppen og præget deres identitet. Gennem en uddybende meningsforståelse og reflektive processer har deltagerne fået et fornyet syn på deres tilværelse og liv som elitesportsudøver. De oplever hvordan deres liv i højere grad end tidligere giver personlig mening for dem, hvilket for flere har udmundet i en større glæde ved deres sport. Deltagerne har gennem praksisfællesskabet oplevet en ændring i måden de italesættes og omtales, hvormed deres narrativer, selvfortællinger og identitet ændres.

En vigtig faktor i gruppecoachingen synes for flere af deltagerne, at være iagttagelse og bevidning. Gennem gruppens italesættelse af egne tanker, kom der ord på deltagerne implicitte viden, hvilket i høj grad var med til at skabe en kropslig og personlig interesse og relevans. Samtalerne og gruppen har været vigtig, for de erfaringer som deltagerne tager med sig fra forløbet. Ved at lytte aktivt til andres fortællinger, har deltagerne fået nye perspektiver på deres egen livsverden.

Gruppecoachingen har for alle deltagerne bidraget ved at styrke relationerne i mellem dem og skabt et nyt fællesskab. Dette er ikke kun til coaching, men også i hverdagen og skolen hvor deltagerne hjælper og bruger hinanden. Praksisfællesskabet har udgjort et rum af ligesindede, hvor deltagerne følte sig forstået og værdsat. Dette har især haft betydning for de deltagere som var

skadet. De nævner gruppen som essentiel for bedre at kunne håndtere deres skadesituation.

Gruppecoaching har styrket deltagerne i deres idrætskarriere, og løsningerne på præstationsmæssige udfordringer. Det har især skabt øget motivation, større glæde ved sporten, bedre struktur på hverdagen, nye målsætning og flere har opnået et holistisk syn på deres egen sport og hverdag. Der ses en klar udvikling i deltagernes handlekompetencer i forhold til at forbinde deres sportskarriere med deres øvrige liv. Deltagerne har hver især bidraget til forløbet, hvilket har haft en gavnlig effekt på deres selvtillid, og givet dem en øget tro på egne evner i mødet med karrierens mange udfordringer. Den narrative gruppecoaching ser på mange måder ud til, at være et springbræt for identitetsudvikling, læringsprocesser og fremtidige udfoldelser af nye meningsfulde handlemuligheder.

Kapitel 7

Diskussion

Nærværende kapitel skal diskutere hvordan vi mener gruppecoachingen kan forstås og anvendes. Dette belyser vi ud fra Valsiners lærings- og udviklingsteori om constraints og zoner. Yderligere diskuteres hvordan den narrative gruppecoaching kan ses som en kulturændring i den traditionelle idrætspsykologi. Kapitlet afsluttes med specialets evalueringskriterier samt en kritisk behandling af vores metode.

DISKUSSION

Vi vil i dette afsnit, ud fra et zoneteoretisk perspektiv, diskutere om vi mener, den narrative gruppecoaching kan anvendes i et lærings og udviklingsmæssigt perspektiv. Der efter vil vi se på den idrætspsykologiske kultur og om den narrative gruppecoaching kan bringe nogle ændringer med sig.

UDVIKLING OG LÆRING

Vi vil inddrage udviklings- og læringsteori fra Jaan Valsiner professor i Psykologi ved Clark Universitetet, med henblik på de begreber som influerer på deltagerne udviklingsretning. Deltagerne har forskellige udgangspunkter for at udvikle sig, og derfor er det vigtigt at have øje for både fysiske, kulturelle og psykiske aspekter. Valsiners teori bruger vi som et redskab til at forstå de forskellige udgangspunkter, hvad de indebærer og fører hen imod, for på denne måde at diskutere den narrative gruppecoachings potentielle udviklings og læringsprocesser. De udviklingsteoretiske begreber vi arbejder med er:

- Constraints
- Zone of free movement (ZFM)
- Zone of promoted action (ZPA)
- Zone of proximal development (ZPD) (Valsiner, 2003).

VALSINERS UDVIKLINGSSYSTEM

Valsiner ser udvikling som en forandring i en dynamisk systemorganisering, hvor forandringen bevares selv efter betingelsen for oprindelsen er forsvundet (Valsiner, 1997). Vi mener, at den narrative gruppecoaching har samme intention om, at skabe vedvarende forandringspotentialer hos deltagerne, der ikke udslukkes, når forløbet afsluttes. Ud fra Valsiners perspektiv, vil de derfor se på gruppecoachings udviklingsmuligheder som en række af kommende og gående processer med varierende stabilitet. Udviklingen sker imellem to niveauer, fra det nutidige og til det forestående potentielle niveau (Valsiner, 1997). Principielt er det umuligt for os at forudsige en længerevarende forandring hos deltagerne, da der er et åbent udvekslingsforhold mellem deltagerne omgivelser og selvorganiserende processer (Valsiner, 1997). Måden

hvorpå vi vil diskutere dette, er gennem Valsiners åbne dynamisk system, der afgrænses af hans begreber om constraint og zone forståelse.

CONSTRAINT - MULIGHED FOR AT FINDE EN VEJ

Constraints er med til at afgrænse de uendelige mange udviklingsmuligheder deltagerne har, og gøre selve handleprocesserne mere enkelt (Valsiner, 2003). Dette sker gennem en række sociale processer, og tildeles en dobbelt funktion ved både at være en socialproces, men også at være et redskab til at skabe mening og identitet (Valsiner, 1998), hvilket vi i analysen kom frem til, har været en stor del af deltagerens oplevede udbytte af forløbet.

Gruppecoachingens sociale repræsentationer fungerer som constraints, der gør den enkelte deltager i stand til at navigere i det nært forestående møde med omverdenen, og på den måde guide sig selv, ved at udpege relevante udviklingsbaner (Valsiner, 2003). Som Anne der via sin samtale med Jens får et tydeligt udviklingsudbytte, Morten som får omstruktureret sin hverdag, og Louise der finder vej til deltagelse i VM. Flere af deltagerne har ved hjælp af en constraint tankegang fundet frem til de positive, mulige og brugbare elementer ved sporten og deres liv, som de kan bygge videre på efter forløbet. Den narrative gruppecoaching fungerer altså både som et individuelt og socialt redskab, der gennem regulering med omgivelserne, transformerer deltageren ved at fremme mulige udviklingspotentialer.

ZONE OF FREE MOVEMENT - ZFM

I ZFM strukturerer constraints deltageren på følgende måde. 1) deltagerens adgang til forskellige områder af omgivelserne, 2) tilgængeligheden af forskellige objekter indenfor det pågældende område, og 3) deltagerens måder at handle med de tilgængelige objekter i de pågældende områder (Valsiner, 1998).

Deltagerne lærer igennem deres udvikling at opstille en ZFM for egne personlige handlinger, følelser og tanker. ZFM bliver internaliseret og fungerer som socialt konstruerende rammer af kognitive og følelsesmæssige strukturer. I den forstand bliver nogle betingelser aktivt reproduceret af deltagerne, fordi de i gensidig konstituering med omverdenen konstruerer deres meningsdannelse. For deltagerne har det betydet, at de hver især har baseret deres meninger i

samspil med gruppen. ZFM kan derfor forstås som en rammesættende psykologisk mekanisme (Valsiner, 1997).

ZONE OF PROMOTED ACTION - ZPA

ZPA virker, i modsætning til ZFM, som fremmende for nye færdigheder, og skaber variabilitet inden for zonen. ZPA består af nye fremmede aktiviteter, objekter og omgivelser, og ZPA fungerer som katalysator og orienteringsredskab for deltageren, der gennem egne refleksioner former deres handlinger og tanker (Valsiner, 1998). Coachingen er med til at berige deltagerne, ved at skabe en ramme for deres valg, følelser og kognitive aktivitet. Gruppen har arbejdet med en række emner, og samtidig har der været en åben dialog, og de derfor er kommet frem til forskellige konklusioner hver gang. Jens udtrykker det således:

"Vi har arbejdet med skader og stress, men også ens tankegang til hele det at se, hvordan man sådan oplever en hele sæson og sådan nogle ting, og hvor man mentalt skal ligge. Nogle gange har vi snakket meget om det samme, men kommet frem til forskellige konklusioner hver gang" (Jens, transskription, s. 18).

ZPA er en regulator, der finder de udviklingsmuligheder, som både er mulige og samtidig ønskværdige (Valsiner, 1998). Vigtigt er det at pointerer, at ZPA er en ikke-bindende zone, det er deltageren som træffer valget.

ZONE OF PROXIMAL DEVELOPMENT -ZPD

Valsiners har adapteret og rekonstrueret ZPD fra den russiske udviklingspsykolog Lev Vygotskys tænkning. ZPD defineres som: "Forskellen mellem niveauet for løste opgaver, der kan klares under vejledning og ved voksnes hjælp, og niveauet for løste opgaver, der kan klares selvstændigt, er zonen for barnets nærmeste udvikling" (Danielsen, 1996. s. 61). I rummet mellem disse niveauer, findes de forandringspotentialer som gruppen kan bringe med sig, og som Valsiner mener, er udvikling i form af endnu ufærdige læringsprocesser. For Vygotsky er social aktivitet og sproglig kommunikation af stor betydning for udvikling. Det er de fælles handlinger med omgivelserne, som en del af et kollektivt og kulturelt fællesskab, der skaber fundamentet for udvikling hos individet (Bråten, 2006). Et væsentligt kendetegn for coaching er

netop også social aktivitet og dialog, som vækker interesse hos deltageren og igangsætte refleksioner, der skaber lærings- og udviklingsprocesser (Stelter, 2006).

Valsiner og Vygotsky taler om et potentielt udviklingsniveau, et niveau som ligger inden for rækkevidde af deltagerne, og som kan opnås under bestemte forhold. Det afgørende for at opnå udviklingsniveauet, er samarbejdet mellem deltageren og andre kompetente personer. "It is the distance between the actual development level as determined by independent problem solving and the level of potential development as determined through problem solving under adult guidance or in collaboration with more capable peers" (Vygotsky, 1978, s. 86). Deltagerens aktuelle niveau, kan på denne måde udvides og forandres i samspil med coachen og gruppen.

Vygotsky understreger at i læringssituationer, vil arbejdet med et allerede opnået udviklingsniveau, være unødvendigt og ineffektivt. "what the child can do in cooperation today, he can do alone tomorrow" (Vygotsky, 1988, s. 188). Det er derimod vigtigt at stille større krav end deltagernes nuværende kompetencer kan opfylde (Bråten, 2006). Coachens fineste opgave bliver derfor at tilrettelægge meningsfulde sessioner, som matcher den enkelte deltagers aktuelle og potentielle niveau. Dermed skabes de bedst mulige betingelser for læring og udvikling (Bråten, 2006).

Deltagerne har som narrativerne og analysen indikerer, fungeret som aldeles brugbare sparringspartnere for hinanden. Dette har været med til at åbne op for udvikling, og samtidig været meget lærerigt for deltagerne både i en personlig, mental og handlingsmæssig forståelse. Jens udtrykker med glæde i stemmen:

"Det kom lidt bag på mine egne evner, eller hvad man kan sige. Fordi jeg havde ikke rigtig regnet med, at jeg skulle gøre nogen forskel. Det var lidt mærkeligt, men det var meget fedt egentlig også at kunne mærke, at gruppen godt kunne bruge gruppen" (jf. Jens, l. 124-127).

Den narrative gruppecoaching kan i Valsiners og Vygotskys optik danne rammen for nogle endnu ukendte forandrings- og udviklingspotentialer, som åbner op for en række af nye handlemuligheder for deltagerne. Den narrative

gruppecoachingen kan virke som en selvkørende proces, hvor deltagerne indbyrdes kan medskabe deres egen og hinandens udvikling. Det skal dog ud fra vores interviews nævnes, at uden en kompetent coach, mente deltagerne ikke at forløbet ville have fungeret. Det er derfor vigtigt ikke at tro, at deltagerne selv kan få processen til at fungere, men at det sker i samarbejde med en kompetent person. Coachen er eksperten i at lytte, og give plads til proces og udvikling, mens deltagerne fungerer som eksperter i deres eget liv. Den narrative gruppecoaching har i vores øjne ud fra denne zoneteoretisk diskussion, et stort potentiale for at skabe læringsmæssige forandringer og udvikle deltageren.

EN NY FORSTÅELSE AF IDRÆTSSPSYKOLOGIEN

Den britiske idrætspsykolog Mark Nesti med speciale i anvendelig idrætspsykologi, stiller sig kritisk overfor den generelle undersøgelsesvinkel i idrætspsykologien. Han mener, at der inden for denne type af undersøgelser, i en sjælden grad er gjort overvejelser om *personen* som konceptet for undersøgelsen. Nesti undersøger hvilken effekt det har på idrætspsykologien og de praktiserende idrætspsykologer, at man anskuer personen som et kropsliggjort åndeligt væsen. Modsat den gængse idrætspsykologiske opfattelse hvor personen ofte forstås som et individ, indeholdende et sind, en krop og en sjæl (Nesti, 2007).

I hans anstrengelser på at "legalisere" ånd og åndelighed som et videnskabeligt validt begreb, har han interviewet trænere fra den bedste engelske fodboldrække. Under interviewet nævner trænerne hvordan karakter og ånd (*charachter and spirit*) er de afgørende kvaliteter, når de skal købe nye spillere til klubben. Trænerne beskriver, at selvom denne ånd er svær at måle direkte, kan det ses og føles i alt hvad en person gør, og dette gør ånden evident i deres øjne. Nesti tror, at på trods af disse udtalelser fra professionelle elitetrænere, vil de praktiserende idrætspsykologer næppe være overbevist om, at ånden er et validt og identificerbart koncept. Dette skyldes primært, at den generelle idrætspsykologi er funderet på materialistiske, positivistiske og reduktionistiske paradigmer (Nesti, 2007), "As scientific understanding has grown, so our world

has become dehumanized" (Jung, 1964, s.94). Hvorfor omverdenen er tilbageholdende med at anerkende 'ånd' og 'det åndelige', som valide videnskabelige begreber.

Dette er ifølge Nesti en arrogance, som den idrætspsykologiske kultur i øjeblikket lider under, og den synes også at have sine tydelige svagheder. Ser vi udover det idrætspsykologiske felt, synes ånden også at være et fremtrædende begreb. Dette gælder blandt andet for journalister, fans, coaches og spillere, der ofte bruger begrebet i relation til eksempelvis hold-ånd, kamp-ånd, og i henvisninger til individuelle spillere, som viser god sportsånd osv.. Ånd synes i det hele taget, at være et ofte benyttet ord i den sportslige kultur (Nesti, 2007). Det kan derfor diskuteres om der er brug for en generel revidering af de accepterede begreber i den idrætspsykologiske kultur, hvor genstandsfeltet for undersøgelsen er personen. I denne situation beskriver Stelter hvordan "coaching kan ses om en konsekvens og følgevirkning af store forandringer i vort samfund og af kompleksiteten i alle sociale systemer og handleprocesser", og hvordan "de store teorier og "sandheder" i forhold til at forklare sociale fænomener og menneskelige handleprocesser har mistet deres gyldighed" (Stelter, 2002, s.2-3).

PÅ VEJ MOD EN KULTURÆNDRING

Miller og Kerr (2002) der har undersøgt mestring (excellence) og præstation inden for sport, argumenterer for hvordan den generelle idrætspsykologi, synes at have indsnævret sit syn på personlig udvikling hos atleter. De mener, at der i en overvældende grad fokuseres på det de kalder 'teknik baseret symptomatisk lindring', der kan betegnes som en form for mental færdighedstræning (Miller & Kerr, 2002). I stedet burde idrætspsykologien arbejde mod at forbedre atleternes 'self-awarenes' og 'self-knowledge', da dette kan tilskynde en personlig udvikling hos atleterne (Miller & Kerr, 2002). Som et bidrag til dette hævder Nesti (2007), at man gennem en selvransagelsesproces, fra eksempelvis coaching, kan udvikle sin 'self-knowledge, der handler om "growth and development of the deepest core of being" (Nesti, 2007, s.147). Denne 'core of being' kalder han for basen hvori vores *autentiske selv* er lokaliseret, og at denne konstant må konfronteres og fodres for at vokse. I sporten engagerer atleterne

sig i en rejse fyldt med opstemthed og fortvivlelse – opture og nedture. Følelserne heri opleves ligeligt fysisk og mentalt, man kan nærmest tale om en kropsliggørelse af følelserne (Stelter, 1998). Disse oplevelser kan lære atleterne noget omkring dem selv som personer, og hjælpe dem i deres sport og i resten af deres liv (Nesti, 2007).

Nesti og Stelters holistiske og på mange måder samme holdninger til idrætspsykologien, synes vi gør interventionen på Falkonergårdens Gymnasium endnu mere interessant, da vi netop har undersøgt begreber som self-awarenes og self-knowledge. På den måde ser kulturen inden for idrætspsykologien ud til at bevæge sig i en ny og anden retning, som eliteidrætsudøvere ikke tidligere har stiftet bekendtskab med. Derved mener vi også, at der lægger et endnu uforløst potentiale og venter, både i den narrative gruppecoachingstilgang, men også i talenterne.

”Det har overrasket mig, at jeg kunne finde ud af så mange ting om mig selv, fordi jeg troede at jeg kendte mig selv rigtig godt” (jf. Anne, l. 22-23).

Tidligere har man arbejdet med tanken om, at målsætning, mentaltræning og koncentrationsøvelser var de primære fokusområder i forsøget på at forbedre eliteidrætsudøvere præstationer. Men i den narrative gruppecoaching arbejdes der aktivt med talenterne som hele mennesker, hvor karrieren og identiteten som ungt menneske, udvikles i et samspil med talenternes øgede selvforståelse (Stelter, 2010a). Jævnfør Nestis begrebs orientering kan den narrative gruppecoaching ses som et skridt mod en ny og mere anvendelig interventionsform i den idrætspsykologiske kultur. En ændring, der er nødvendig for at forstå mennesket bagved som en helhed, og ikke adskilt i enheder og kvaliteter, som bare skal forbedres hver for sig. At Vi og Mark Nesti er fortalere for dette, kan der ikke herske nogen tvivl om:

Sport offers the athlete an oppertunity to participate holistically: mind, body and spirit in unison. Engaging in training an competietive games fasilitates the development of courage, self-knowledge, awareness of the trancendental and spitual growth. Each of these terms cannot be adequately explained

apart from the idea of the person as a unified entity composed of mind, body and spirit. (Nesti, 2007, s.145)

Det afspejles også så småt i den danske sportskultur, hvor Team Danmark i 2004 ændrede deres værdigrundlag, så det inkluderede et fokus på at udvikle hele idrætsmennesker:

På det menneskelige plan skal Danmark kunne tilbyde, at eliteidrætsfolk har gode muligheder for at kombinere uddannelse og job med en aktiv eliteidrætskarriere og derved udvikler sig som hele idrætsmennesker med alsidige fysiske, psykiske og sociale kompetencer (www.teamdanmark.dk/CMS/cmsdoc.nsf/content/dhy5lucpm D. 16/8 2011- bilag 4).

Dette præger i højere grad deres holdninger i dag, hvor forståelsen af den hele idrætsudøver beskrives i Team Danmarks idrætspsykologiske teams grundlæggende overbevisninger om eliteatleten fra 2009:

En eliteatlet er eliteatlet 24 timer i døgnet. Det kræver engagement og commitment. Samtidig udvikles og præsterer eliteatleter bedst i det lange løb, når deres identitet er bredere defineret end sporten og når deres selvværd ikke kun afhænger af sportslige resultater (www.teamdanmark.dk/CMS/cmsdoc.nsf/content/tdwb7psgeh D. 16/8 2011- bilag 5).

Den narrative gruppecoaching synes for os at have bidraget til en udvikling i den idrætspsykologiske kultur. Det er vores opfattelse at de kvalitative undersøgelser og tilhørende begreber er i udvikling inden for idrætspsykologikulturen. En udvikling, der har været tiltrængt i forsøget på at beskrive, undersøge og forbedre den moderne udøver som en helhed (Stelter, 2010a; Nesti, 2007).

METODEKRITIK

Vi vil i dette afsnit diskutere vores analysemetode, og forsøge at imødekomme potentielle kritikpunkter af specialets udformning og anvendte design ved at påpege det, vi selv anser for de mest diskuterbare problemstillinger og udeladelser.

Vores analyse er præget af en fænomenologisk-hermeneutisk tilgang, hvilket vi fandt bedst egnet i undersøgelsen af specialets udformede problemformulering. Vores valg af analysemetode betød at vi kom tæt på vores deltagere, hvilket gav os muligheden for at undersøge deres oplevelser og erfaringer med narrativ gruppecoaching. "We conduct qualitative research because we want to understand the contexts or settings in which participants in a study address a problem or issue" (Creswell, 2007, s. 40).

KRITIK AF FORSKER PRÆSENTATIONEN

Som læser kan man undre sig over vores præsentation af forskerne Louis og Thomas, og hvorfor vi har gjort opmærksom på vores forforståelser og teoretiske ståsted som en del af opgaven, når vi netop lægger vægt på en fænomenologisk analyse. Grunden til dette, skal ses som vores eget ønske om at indvie læseren i vores tilgang til deltagerne og opgaven, således at det er tydeligt at vi ikke har opstillet nogen hypoteser i forhold til vores interviews, og at vores forforståelser og intentioner er gennemskuelige fra start. Dette håber vi giver læseren en forståelse af, at vi forsøger at fremlægge sande og ægte narrativer.

Præsentationen af forforståelser er samtidig med til at anskueliggøre resten af specialets analyser, således at vi ikke behøves at indskrive vores position som forsker i alle afsnit, men har lavet en ramme, som gør sig gældende for hele specialet. På denne måde har vi kunne trække tråde tilbage til vores egen position, når vi gennem diskussioner og analyser har arbejdet på kryds og tværs af hinanden. Så i samme grad som forskerens forforståelser og teoretiske ståsteder, har været nyttige for os i specialets forskellige processer, tror vi også, at det hjælper læseren til at forstå den optik, som vi ser specialet igennem.

KRITIK AF INTERVIEWDATA

Der findes ikke én rigtig metode til at undersøge data, en af ulemperne ved vores valg af metode, er de potentielle undladelser og manglende betydninger, som vi risikerer ikke at få med i databehandlingen. Vi har valgt en meget induktiv og åben interview tilgang, hvilket kan have nogle uheldige konsekvenser. I og med vi ikke har noget kendskab til talenterne og gruppecoachingen inden interviewene, kan den induktive tilgang udsætte os for nogle situationer, som vi ikke var forberedte på. Det kan bevirke at det åbne interview munder ud i en løs

og diffus snak, hvorfra datamaterialet ville have været mangelfuldt og svært at bruge i vores videre arbejde. Det kan dermed diskuteres, om vi metodisk er rustet til interviewsituationen, eller om vi har gjort det hele for svært for os selv, ved at lave et omfattende fænomenologisk metode arbejde, og et mindst lige så grundigt analysearbejde på nogle data som kunne synes utilstrækkelige. Vores arbejde skal derfor ses i lyset af, om vi har været kompetente nok til at interviewe og indsamle data. Vi har gennem vores interviews erfaret, hvilken kompliceret og udfordrende opgave det er, at udføre relevante og informationsrige interviews. Som interviewer kan man bruge adskillige timer på at udforme en god interviewguide, og til trods for at man føler sig stærkt teoretisk klædt på til situationen, er det først i praksis, at man kan se resultatet. Vores åbne interview betød at vi til tider blev sat i nogle situationer, hvor vi hurtigt skulle reagere på spontane udsagn, og arbejde videre med dem, for ikke at miste deltageren i hans/hendes fortælling. Dette har vi ved gennemlytning af vores interviews erkendt, at vi få gange ikke formår, f.eks. når en historie ikke blev fulgt ordentligt op eller uddybet tilstrækkeligt. Overvejende var vores interviews dog meget vellykkede, og i de fleste tilfælde fik vi spurgt ind til deltagerne med stor omhug, og fik udformet spørgsmål som uddybede deres oplevelser grundigt. Vi mener selv, at vi har været opgaven fagligt og metodisk moden, både ud fra kvaliteten af vores indsamlede datamateriale, men også da vi gennem vores tydelige fremgang i metoden og analysen, har gjort læseren opmærksom på vores valg, og hvordan vi er kommet frem til vores resultater. Man har således kunne følge processen fra første møde med deltagerne og til den færdige udformning af transskriptionerne, narrativerne og analyserne heraf.

KRITIK AF NARRATIVERNE

Vi ser vores fremlagte narrative analyseresultater, som en konsekvens af en moderne kvalitativ forskningsudvikling (Engel & Winther, 2009). Det kan virke kontroversielt, men som vi også argumenterer for i vores valg af den narrative fremstilling, er det for at præsentere vores deltagers oplevelser så individuelt, emotionelt og sanseligt som muligt. Vores interviews skabte en række forskellige interessante aspekter, som vi ikke ville risikere at udelukke. Derfor mener vi, at narrativerne har en gavnligt for de individuelle præsentationer og for specialet generelt.

Vi ved godt, at vi ikke kan overholde et objektivt kodeks, da vi er formet af vores eget liv. Til trods for et forsøg på at forklare vores forsker position inden narrativernes fremlæggelse, vil narrativerne bære præg af vores forforståelser, og den hermeneutiske cirkel vi indgår i (Gadamer, 2007). Det betyder på ingen måde, at vi ikke kan bestræbe os på, at fortælle historierne som deltagerne udtrykker dem. Men blot at vi er opmærksomme på, at vi gengiver en allerede fortalt historie, hvor vi beskriver deltagernes oplevelser og erfaringer med gruppecoachingforløbet så præcist og direkte, som det er muligt (sparkes, 2002, 2005).

I præsentationen af deltagernes narrativer, blev vi for anden gang i vores studie tid, sat på en skønlitterær og kreativ udfordring, hvor vi skulle skrive i en form, der udfordrede vores vanligt akademiske sprogbrug. Det betød, at vi skulle skrive mere indlevende, nærværende, oplevet og at vores narrativer skulle fortælle en historie med forskellige sammenhængende plots, og samtidig være tro i fremstillingen af vores deltageres oplevelser. Dette krævede øvelse og var en lang, interessant og lærerig proces, som i vores øjne i sidste ende har givet specialet en ekstra dimension (Engel, 2006; Creswell, 2007).

KRITIK AF DATAMÆNGDE

I arbejdet med vores data har vi diskuteret, om et interview pr. deltager er tilstrækkeligt mættende, for at forstå deltagernes oplevelser og forandringsprocesser i forløbet (Kvale, 1997). Interviewene er en enkeltstående samtale med deltagerne om deres oplevelser og livsverdener, som kan variere fra dag til dag. Vi er opmærksomme på, at et enkeltstående interview i højere grad påvirker de narrativer, vi præsenterer, da de er formet af deltagernes foretrukne identitet "When people are telling stories about their lives they perform their preferred identities" (Steler, 2009a, s. 146). Vi kunne med fordel have udført interviews før, under og efter forløbet, og som en ekstra intervention kunne deltagerne føre dagbog omkring deres oplevelser med gruppecoaching. Dette kunne have været med til at give en mere nuanceret og mangesidig forståelse af vores deltagere (Stelter, 2010a).

EVALUERINGSKRITERIER FOR SPECIALET

Der har de sidste mange år været en voksende søgen på at finde nye former for datapræsentation i samfundsvidenskaben og kvalitativ forskning (Sparkes, 2002, 2005; Engel & Winther, 2009). Vi ser narrative som et alternativ til de klassiske undersøgelses former, med et stort potentiale inden for netop vores undersøgelses område. I narrative har vi bevæget os ind i den fænomenologiske verden, og givet deltagerne stemmer, så de selv kan fortælle deres egen historie.

It is a type of inquiry in which narratives are considered an ontological condition of life, a way of knowing, and/or method of analysis. It is a vocation informed and justified on an ongoing list of assumptions and characteristics that shapes both its process and products in such a way as to make it different, and sometimes very different, from other kinds of research. These differences, in turn, provide narrative inquiry with its own particular strengths, and thus justifications for choosing it" (Smith & Sparks, 2009, s. 6).

Vi vil nu tage fat om specialets evaluerings kriterier, og diskutere hvordan den narrative analyse har sin berettigelse inden for det videnskabelige paradigme.

Vi vil ud fra en postmoderne videnskabsudvikling udfordre forestillingen om videnskabelighed (Engel & Winther, 2009). Det er et opgør med de klassiske epistemiske kriterier for forskning, da vi i specialet mener at vores forskning adskiller sig fra dem. Derfor arbejder vi også med en anden form for evalueringskriterier, "Forskellige metoder må også operere med forskellige former for evalueringskriterier "(Engel & Winther, 2009, s. 341-342). Vores forskning er kvalitativ og subjektivt forankret, og vi ønsker derfor at bevæge os i en anden retning end den naturvidenskabelige tradition tilbyder. Vores undersøgelse har ikke bestemte objektive holdepunkter, og validiteten kan ej heller måles gennem en klassisk rigid fiksering (Engel & Winther, 2009). Når man vurderer validiteten i vores forskning, handler det derfor om, hvordan den kan fungere som menings- og betydningsskabende (Richardson & St. Pierre, 2005).

Engel og Winther påpeger kompleksiteten at undersøge menneskets praksis, og at den dualistiske tankegang med adskillelse af krop og sind, stadig præger vores forsknings validitets kriterier. Det bevirker at man fejlagtigt tror, at viden skal være objektiv og forankret i et sandhedsbegreb, der omhandler regelbundne og forudsigelige sammenhæng i klassisk epistemisk forstand (Engel & Winther, 2009). I forhold til det positivistiske sandhedsbegreb i den sociale videnskab, stiller Riessman (1993) sig også kritisk. Hun mener ikke, at narrativer skal valideres i forhold til dette "... rely on realist assumptions and consequently are largely irrelevant to narratives studies. A personal narrative is not meant to be read as an exact record of what happened nor is it a mirror of the world out there." (Riessman, 1993, s. 64). Det fremhæves derimod at de narrative tilgange styrkes ved at låne kriterier fra kunst og æstetik snarere end fra naturvidenskaben (Sparkes, 2002; Richardson & St. Pierre, 2005). Med den kvalitative forsknings udviklingen er tiderne ændret, og Sparkes (2002) fremhæver at sandhedbegrebet er blevet komplekst, dynamisk og altid kontekstafhængig, og at det objektive positivistiske sandhedsbegreb er i opløsning (Sparkes, 2002).

Richardson foreslår, at forskningen snarere skal anskues gennem en mangesidig krystallisering. "Crystals grow, change, and are altered, but they are not amorphous. Crystals are prisms that reflect externalities and refract within themselves, creating different colors, patterns, and arrays casting off in different directions." (Richardson & St. Pierre, 2005, s. 963). Der er altså tale om et nuanceret og omfattende syn på validitet, hvor validitet ses som en flersidet krystal, frem for den nærmest rigide fiksering, man ser i den klassiske positivistiske videnskabs tradition.

Smith & Sparks (2009) anbefaler at vi bruger nye forskningsmetoder, til at få større udbytte af de felter vi undersøger, og mener at vi bør lede efter vurderingskriterier i mere kreative, litteratur og kunstvidenskaben paradigmer. De nye kriterier er sanselige, erfaringsbaserede og følelsesmæssige dimensioner (Smith & Sparks, 2009; Van Manen 1990). Denne kompleksitet og mangfoldighed kan synes forvirrende, og indebærer en risiko for at enhver kan skabe sine egne kriterier og opfinde nye begreber. Samtidig syntes metoden frugtbar i en

udviklende og afklarende proces. "Ingen kan sige om oplevelserne er sande eller ej. Det er derimod op til læseren at vurdere, om fortællingen synes true to life og dermed er ladet med mening og potentiale til yderligere bearbejdelse og kritisk refleksion" (Engel & Winther, 2009, s. 342).

KRITERIER FOR NARRATIV TROVÆRDIGHED

Som i en hver anden analyse, skal vores narrativer leve op til nogle kriterier for troværdighed. Her syntes de klassiske positivistiske evalueringsbegreber at være få, strikse og universelle, mens de postmoderne bærer præg af at være mangfoldige, diskuterbare og i konstant udvikling (Engel & Winther, 2009). Den postmoderne narrative tilgang skal ifølge Richardson & St. Pierre (2005) leve op til fire evalueringskriterier, som vi finder relevante i forhold til vores speciale.

1. Substantive contribution: Does this piece contribute to our understanding of social life? Does the writer demonstrate a deeply grounded (if embedded) social scientific perspective? Does the piece seem "true" – a credible account of a cultural, social, individual, or communal sense of the "real"?
2. Aesthetic merit: Does this piece succeed aesthetically? Does the use of creative analytical practice open up the text and invite interpretive responses?
3. Reflexivity: How has the author's subjectivity been both a produces and a product of this text. Does the author hold himself and herself countable to the standards of knowing and telling of the people he or she has studied?
4. Impact: Does this piece affect me emotionally or intellectually? Does it generate new questions or move me to write? Does it move me to try new research practices or move me to action? (Richardson & St. Pierre, 2005, s. 964).

Richardsons evalueringskriterier mener vi, i langt højere grad end de positivistiske, lever op til vores teoretiske og metodiske udgangspunkt i opgaven. Evalueringskriterierne giver mulighed for en mangesidet skrive- og fortolkningsproces og fastholder samtidig krav om troværdighed og kvalitet. Vores ambition er, at narrativerne bidrager til en dybere forståelse af det sociale liv, er spændende, ekspressive og ikke mindst sandfærdige, samtidig med at de tilgodeser vores opstillede forskningskriterier.

Kapitel 8

Konklusion og perspektivering

I dette kapitel besvares specialets problemformulering:

- *Hvordan oplever deltagerne gruppecoaching forløbet, og sker der nogle forandringsprocesser som påvirker deres træning, præstationer og liv i øvrigt?*

KONKLUSION OG PERSPEKTIVERING

Specialet har taget sit afsæt i Reinhard Stelters forskningsprojekt, der har til formål at undersøge hvilke positive indvirkninger narrativ gruppecoaching har på unge sportstalenters idræts- og hverdagsliv. Vi har valgt at undersøge specialets problemformulering gennem kvalitative interviews af deltagernes oplevelser umiddelbart efter interventionens afslutning. Indsamlingen af empirien udgjordes af halvstrukturerede interviews med seks deltagere fra samme coachinggruppe.

I henhold til vores problemformulering fandt vi det hensigtsmæssigt, at behandle data ud fra et fænomenologisk-hermeneutisk analysedesign. Designet var udformet, så det tilgodeså både single-case- og cross-case analysen. Vi mente, at vores analyseresultater kunne give læseren et oplevet indblik i hver enkelt deltager og en generel forståelse af, hvad den narrative gruppecoaching havde skabt af oplevelser og forandringer hos deltagerne. De generelle resultater er udelukkende vejledende for, hvordan lignende situationer kunne føre til samme hændelser. Resultaterne for cross-case analysen blev sammenfattet til fire overordnede temaer: 1) Identitets- og meningsudvikling 2) Fællesskabets værdi 3) Iagttagelse og bevidning 4) Karrieren og præstationsmæssige udfordringer.

I vores undersøgelse har den narrative gruppecoaching været medskaber af nye forståelser og erkendelser, givet en øget selvindsigt, fungeret som meningsskabende i fællesskabet, og skabt en positiv identitetsudvikling. Således har den haft en enorm styrke og favnet bredt, så den følte interessant og meningsfuld for alle i gruppen. Særligt igennem en kropslig og personlig forståelse havde deltagerne oplevet en vedkommenhed, som få andre idrætspsykologiske tilgange kunne tilbyde.

Deltagerne lærte og udviklede sig i kraft af hinanden. Fællesskabet var en stor hjælp og motivationskraft, også i mødet med de udfordringer og problemer som talenterne stod over for. Særligt var skadesudfordringer i fokus. Her syntes fællesskabets indbyrdes relationer og ressourcer, at være gavnligt for deltagernes motivation og bearbejdelsen af skader. I en gruppe af ligesindede mødte deltagerne forståelse og anerkendelse, så de ikke følte sig alene med deres

problemer, men i fællesskab skabte de en eksternalisering af problemerne og bekæmpede dem sammen i gruppen.

Vi har i denne opgave vist at deltagerne gennem samtaler, bevidning og iagttagelse, fik en kropslig og reflektiv indsigt i deres egen person. Dette var med til at åbne deres øjne for nye meninger og perspektiver i deres hverdags- og sportsliv. Fokus på meningsdannelse skabte en fornyet motivation, glæde og værdsættelse af deres hverdag, sport og eliteidræts livsstil. Fokus på nuet var med til at give deltagerne en større kropsbevidsthed og flere handlekompetencer, så de bedre kunne håndtere de udfordringer, og valg de blev sat over for.

Vi oplevede at det kom bag på deltagerne, at de via gruppecoachingen kunne lære så meget om sig selv, hvilket de udtrykte som positiv og interessant. De fandt det meningsfuldt, at det var dem selv, som kom med svar og løsninger. Det var dem som hjalp hinanden, og dem som var eksperter i deres eget liv.

Deltagernes erfaringer og oplevelser med forløbet var individuelt funderet, i deres socialt konstruerede værdier. Det vil sige, at værdierne som de lagde vægt på, var styrende for det, som de oplevede værende meningsfuldt.

Ud fra vores single-case- og cross-case analyser kan vi konkludere; at deltagerne generelt har haft en positiv oplevelse af forløbet og gruppen, at de indbyrdes relationer og det fællesskab som er opstået, er essentielt for deltagernes oplevelser, og at den narrative gruppecoaching er medskaber til et reflektivt og holistisk syn på deltagernes hverdag, sport og liv som helhed. Vi mener at, der i den narrative gruppecoaching viser sig en tydelig meningsskabelse i fællesskabet. Deltagerne synes at udvikle deres selvindsigt, handlekompetencer, identitet og mening i kraft af gruppen og de positive selvfortællinger.

Ud fra Valsiners udviklings- og læringsteori mener vi, at narrativ gruppecoaching har et stort potentiale for at skabe læring, positive forandringer og udvikling hos deltagerne. Dette skal ses i lyset af vores empiri og diskussion, der støtter Valsiners forståelse. Narrativ gruppecoaching kan fungere som et individuelt og

socialt redskab, der gennem regulering med omgivelserne, transformerer deltageren ved at fremme mulige udviklingspotentialer.

I forsøget på at belyse narrativ gruppecoaching som en intervention, der gør op med nogle af de traditionelle idrætspsykologiske begreber, lader vi os inspirere af Mark Nesti's kritik af idrætspsykologiens snæversynethed. En kritik der foreskriver at den idrætspsykologiske tilgang til eliteudøveren hovedsageligt har fokus på præstation og målsætning. Her synes vi, at der er brug for en generel revidering af de accepterede begreber i denne kultur. Idrætspsykologien bør i vores øjne udvikles, så den er bedre til at begribe og forstå det hele menneske, hvor der er plads til personlige, sociale og kulturelle aspekter. Vi er af den klare opfattelse, at den narrative gruppecoaching bidrager hertil, hvorfor den kan ses som et skridt mod en ny og mere holistisk interventionsform i idrætspsykologien.

Vi mener efter en kritisk gennemgang af metoden og analysedesignet, og på baggrund af vores resultater, at vi metodisk og etisk forsvarligt har opfyldt evalueringskriterierne for opgaven, og at vi har besvaret problemformuleringen troværdigt og fyldestgørende.

PERSPEKTIVERING

Det kunne være interessant at udvide interventionsformen, således at muligvis en idrætspsykolog eller selvsamme coach kunne lave nogle opfølgende sessioner. Disse kunne eksempelvis være skemalagte hver anden måned, hvor deltagerne ville have mulighed for at følge op på deres udvikling og situation. På den måde kunne gruppens potentiale og de sociale relationer forsat udvikles og undgå en eventuel udslukkelse. Det kunne således være interessant, at lave en opfølgning på den videre udvikling, og belyse om månedlige sessioner var gavnlige, og om frekvensen af dem var tilstrækkelig til, forsat at bidrage til deltagernes og gruppens forskellige aspekter i sporten og deres liv.

Sammenholder vi dette speciale med andre lignende specialer, ser vi flere fællestræk i vores resultater (Lapain & Lewandowski, 2011; Nielsen, 2011;

Behrens & Gilkrog, 2010). Dette synes i høj grad at være interessant, da den metodiske og analytiske fremgang har varieret. At den narrative gruppecoaching er udviklende for personen som helhed, herunder deltagernes karrieren og livet i øvrigt, er en kendsgerning i vores øjne. For en fremtidig undersøgelse kunne det være vedkommende at afprøve om dette også gjorde sig gældende hos andre befolkningsgrupper end unge individuelle eliteidrætsudøvere, da disse uden tvivl ikke er de eneste, som kæmper med at udvikle deres identitet i vores individualiserede moderne samfund.

LITTERATURLISTE

- Anderson, H. & Gehart, D. (2007) *Collaborate Therapy* – Relationships and Conversations that make a Difference, Routledge Taylor & Francis Group, New York London
- Andrews, D. L, Mason. D. S & Silk M. L. (2005): *Qualitative methods in sports studies*, Berg.
- Bandura, A. (1999) "Social Cognitive Theory of Personality". Handbook of Personality - Theory and Research, Second Edition. New York /London, The Guilford Press.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995): *The need to belong: Desire for interpersonal attachment as a fundamental human motivation*. Psychological Bulletin, 117, ss. 497-529.
- Behrens, T & Gilkrog, L. (2010) *En kvalitativ undersøgelse, Narrativ gruppecoachings indvirkning på unge sportstalenter*. Institut for Idræt, Københavns Universitet
- Berliner, P. & Refby, M. H. (2004). Community psykologi – en introduktion. I: Berliner, P. (red.). *Fællesskaber - en antologi om community psykologi*. Kbh. Frydenlund Grafisk. s. 17-36.
- Bourdieu, P. (1997): *Af praktiske grunde*. København. Reitzel.
- Bruner, J. (2002) *Making stories*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Bråten, I. (2006): *Vygotsky i pædagogikken*. Oversat af Bodil Franksen. Frydenlund, København.
- Burr, V. (1998). *An introduction to social constructionism*, London, Routledge. 4. oplag.
- Burr, Vivien (2003): *Social Constructionism*, Routledge, New York.
- Creswell, J.W. (2007): *Qualitative Inquiry & research design: Choosing Among Five Approaches*. 2nd ed.. Sage Publications, Inc.
- Buys, C. J (1978): Humans would do better without groups. *Personality and social Psychology Bulletin*, 4, s. 123-125
- Carron, A. V., Brawley, L. R., & Widmeyer, N. W. (1998). The measurement of cohesiveness in sports groups. In J. L. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement* s. 213-226. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

- Carron, A. V., Hausenblas, H., & Eys, M. A. (2005): *Group dynamics in sport* (3. udgave). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Creswell, J. W (2007) *Qualitative Inquiry & Research Design. Choosing Among Five Approaches*. Sage Publications.
- Danielsen, E. (1996): *Psykologiens Mozart – Introduktion til L.S. Vygotsky og den kulturhistoriske skole*. Dansk psykologisk Forlag, København
- Dreier, O. (2008) "*Psychotherapy in everyday life*". Cambridge University Press
- Engel, L. (2006): *Bevægelsens poetik – om den æstetiske dimension i bevægelse*, ss. 102-127. København, Museum Tusculanums Forlag.
- Engel, L., & Winther, H. (2009). Forskning i bevægelse. Et nyt forskningsfelt i et 100-årigt perspektiv. I A. Lykke Poulsen et al. (red.), *Tæt på kroppen i nutidens og fremtidens idrætsforskning*. København. Institut for Idræt Museum Tusculanum Forlag.
- Fog, J. (1997) *Om kvalitative metode II*. Arbejdsrapport, København. Psykologisk institut.
- Fuglsang, L. & Olsen P.B., (2004): *Videnskabsteori i samfundsvidenskaberne - På tværs af fagkulturer og paradigmer*. Roskilde Universitetsforlag.
- Gadamer, H. G. (2007) "*Sandhed og metode*", grundtræk af en filosofisk hermeneutik. 2. udgave. København. Forlag Academica.
- Gendlin, E. T. (1997): *Experiencing and the creation of meaning: a philosophical and psychological approach to the subjective*, Northwestern University Press, Illinois.
- Gergen, K. J. (2005): *Virkeligheder og relationer*, Harvard University Press, Dansk Psykologisk Forlag
- Gergen, K. J. (2010): *En invitation til social konstruktion*. Forlaget Mindspace, Gyllinge.
- Gergen, K. J. & Gergen, M. (2005): *Social konstruktion – Ind i samtalen*. Århus, Dansk Psykologisk Forlag.
- Giddens, A. (1991): *Modernitet og selvidentitet – Selvet og samfundet under sen-moderniteten*. København, Hans Reitzels Forlag.
- Hardy, J., Eys, M. A., & Carron, A. V. (2005): Exploring the Potential Disadvantages of High Cohesion in Sports Teams. *Small Group Research*, volume 36, issue 2, s. 166-187

- Hovmand, B. og Præstegaard, J. (2002): *Kvalitative forskningsmetoder i fysioterapi – en introduktion*. Nyt om forskning, (2).
- Jacobsen, B. (2007): Fænomenologisk psykologi – den psykologiske tradition. I: Karpatschof, B. & Katzenelson B. (red.): *Klassisk og moderne psykologisk teori*, ss. 77-85. København, Hans Reitzels Forlag
- Jarvis, P. (2002). *Praktikerforskeren - udvikling af teori om praksis*. København: Alinea.
- Järvinen, M. (2003): Pierre Bourdieu. I: Andersen, H & L.B. Kaspersen: *Klassisk og moderne samfundsteori*. København. Reitzel.
- Jung, C.G. (1964): *Man and His Symbols*, New York: Doubleday
- Jørgensen, A. (2009) *Hans-Georg Gadamer*. Frederiksberg. Forlaget Anis.
- Keupp, H. (1999): *Identitätskonstruktionen. Das Patchwork der Identitäten in der Spätmoderne*. Reinbek: Rowohlt.
- Kristiansen, S. & Krogstrup, H. K. (1999): *Deltagende observation* ss. 45-69. København. Hans Reitzels Forlag A/S.
- Kvale, S. (1997): "Interview - En introduktion til det kvalitative forskningsinterview". 1. udgave, 14. oplag. Hans Reitzels Forlag, København.
- Landers, Daniel M. & Arent, S. (2006): Arousal-Performance Relationship, kap. 14 I: *Applied Sport Psychology: Personal Growth to peak Performance*. 5. Ed. Af: Williams, Jean M., University of Arizona, McGraw-Hill Higher Education.
- Langdridge, D. (2007): *Phenomenological Psychology: Theory, Research and Method*. Essex, Pearson Education Limited.
- Lapain, N. & Lewandowski, N. (2011). *En kvalitativ undersøgelse - narrativ gruppe-coachings indvirkning på unge sportstalenter*. Institut for Idræt, Københavns Universitet
- Lave, J. & Wenger, E., (2003): *Situeret læring – og andre tekster*, Hans Reitzels Forlag
- Manen, M. V. (1990) *Researching lived experience: Human science for an action sensitive pedagogy*. Albany: State University of New York Press.
- Merleau-Ponty, M. (1945/2006): *Kroppens fænomenologi*. Oversat af B. Nake. Frederiksberg, Det Lille Forlag.
- Mik-Meyer, N. & Järvinen, M (2005): *Kvalitative metoder i et interaktionistisk perspektiv. Interview, observationer og dokumenter*. København. Hans Reitzels Forlag.

- Miller, P.S. & Kerr, G.A. (2002): *Conceptualising Excellence: Past Present and Future*, Journal of Applied Sport Psychology, 14: 140-153
- Mishler, E. G. (1986) *Research interviewing*. Kapitel 3: The joint construction of meaning. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Mishler, E. G. (1999) *Storylines: Craft artists' narratives of identity*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Mishler, E. G. (2006) Foreword. In: R. Rapport, & P. Wainwright (Eds.), *The self in health and illness*. Oxford: Radcliff Publishing.
- Moustakas, C. (1994). *Phenomenological research methods*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Nesti, M. (2007): Existential psychology and sport, Section 3 in: *Sport and spirituality: an introduction*, Af Jim Parry, Routledge, New York
- Nielsen, A. R. (2011). Narrativ gruppecoaching. *En hermeneutisk-fænomenologisk undersøgelse af unge eliteudøveres oplevelse et halvt år efter interventionen*. Institut for Idræt, Københavns Universitet.
- Nielsen L. D. og Pedersen K. B. (2001). *Kvalitativ metode, fra metateori til markarbejde*. Franksberg. Roskilde Universitetsforlag.
- Nielsen, K. S. (2010). *Narrativ coaching – en ny fortælling. Individuelt og i team*. Psykologisk Forlag A/S, Denmark 2010. 1.udgave. 1.oplag.
- Nissen, M. (2004). Communities og interPELLerende fællesskaber. I: Berliner, P (red.). *Fællesskaber. En antologi om community psykologi*. København, Frydenlund, ss. 17-36.
- Olsen, H. (2002): "Kvalitative kvaler – kvalitative metoder og danske kvalitative interviewundersøgelers kvalitet". Akademisk Forlag A/S
- Polkinghorne, D. (1988). *Narrative knowing and the human sciences*. Albany, SUNY Press.
- Richardsons, L. (2000) Writing: Writing – A Method of Inquiry. I: Denzin, N. K. & Lincoln, Y. S. (edt): *The Sage Handbook of Qualitative Research*. 3. udgave., (ss. 923-948) London, Sage Publications.
- Richardson, L. & St. Pierre, E. A. (2005): Writing – A Method of Inquiry. I: Denzin, N. K. & Lincoln, Y. S. (edt): *The Sage Handbook of Qualitative Research*. 3. Udgave. (ss. 959-978) London, Sage Publications.
- Riessman, C. K. (1993): Narrative Analysis. I: *Qualitative Research Methods Series*, vol. 30. Newbury Park, Sage Publicaions.

Rovio, E., Eskola, J., Kozub, S. A., Duda, J. L., & Lintunen, T. (2009): Can High Group Cohesion Be Harmful? *Small Group Research*, volume 40, issue 4, s. 421-435

Schwartz, I. (2007). *Børneliv på døgninstitutionen. Socialpædagogik på tværs af børns livssammenhænge*. Odense: PhD-afhandling, SDU. Social deltagelse, ss. 282-318.

Smith, B., & Sparkes, A. (2009). Narrative inquiry in sport and exercise psychology: What can it mean, and why might we do it? *Psychology of Sport and Exercise*, 10 (1), 1-11.

Sparks, A. (2002) *Telling tales in sport and physical activity: A qualitative journey*. Champaign, IL. Human Kinetics Press.

Sparks, A. (2005). Reflections on an embodied sport and exercise psychology. In R. Stelter & K. Roessler (Eds). *New approaches to exercise and sport psychology*. (ss. 31 – 54). Oxford: Meyer & Meyer Sport.

Rasmussen, T. (1996): *Kroppens filosof* – Maurice Merleau-Ponty. København, Semi-forlaget.

Stelter, R. (1995): *Oplevelse og iscenesættelse – identitetsudvikling i idrætten*. Herning, Forlaget Systime.

Stelter, R. (1998): *Body experience, self and identity* - The formation of personal and social constructions of the self through sport and movement, Published in the *European Yearbook of Sport Psychology*, Vol. 2, 1998, ss.1-32

Stelter, R. (1999): *Med kroppen i centrum*, 1.udgave, København, Dansk Psykologisk Forlag

Stelter, R. (2000): *Motivation i idrætten*. Sport & psyke Nr. 23-24, s. 4-8. 2000.

Stelter, R. (2002): Coaching og kropslig læring, s. 143-159 I: *Krop og læring*, af: K. Roessler, E. Jespersen, L. Engel & T. Thilo (red). Århus: Klim.

Stelter, R. (2005). New approaches to exercise and sport psychology. I: R. Stelter&K.Roessler. *New approaches to exercise and sport psychology*, ss. 7-30. Oxford: Meyer & Meyer Sport.

Stelter, R. (2006). *Coaching – læring og udvikling*. 1 udgave. København: Psykologisk Forlag.

Stelter, R. (2007). Coaching - A process of personal and social meaning making. *International Coaching Psychology Review*. 2, 2. *International Coaching Psychology Review*. Vol. 2 No. 2 July 2007 191. *The British Psychological Society*.

- Stelter, R. (2009a). Experiencing mindfulness meditation - a client narrative perspective. I: *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being* 2009. 4: ss. 145-158. Informa UK.
- Stelter, R. (2009b): Fra selvrefleksion til selvdannelse. I: *Universitetsavisen* 5, 2009. Københavns Universitet. Stelter, R. (2010a). Narrative coaching: A community psychological perspective. I: T. Ryba, R. Schinke & G. Tennenbaum (eds.). *The Cultural Turn in Sport Psychology*, ss. 335-361. Morgantown: Fitness Information Technology.
- Stelter, R. (2010b): *Experience-based and body-anchored qualitative interviewing*. *Qualitative Health Research*, 20(6), 859-867.
- Stelter, R., Hansen-Skovmoes, P., Rosenkvist G. (2006): Coachingteknikker. I: *Coaching – læring og udvikling*. 1. udgave, 8. Oplag, ss. 233-248 København, Psykologisk Forlag.
- Stelter, Reinhard og Law, Ho (2010): Coaching – narrativ-collabrative practice, *International Coaching Psychology Review*, ss. 152-164, vol 5 , no. 2.
- Stern, D. (2004). *Det nuværende øjeblik – I psykoterapi og hverdagsliv*. 1. udg. 3. oplag. København. Hans Reitzels Forlag.
- Valsiner, J. (1997) *Culture and the Development of Children's Action – A Theory of Human Development*. New York: John Wiley & Sons.
- Valsiner, J. (1998) *The Guided Mind – A Sociogenetic Approach to Personality*. Harvard University Press. Cambridge, Massachusetts, and London, England.
- Valsiner, J. (2003) *Beyond social representations: A theory of enablement*. Papers on Social Representations.
- Vygotsky L.S. (1978): *Mind in Society. The Development and Higher Psychological Processes*. Harvard University Press, Cambridge, MA.
- Wenger, E. (2004). *Praksisfællesskaber, læring, mening og identitet*. København. Hans Reitzel.
- White, M. (2006a): *Narrativ Praksis*, Hans Reitzels Forlag, København
- White, M. (2006b): *Narrativ Teori*, Hans Reitzels Forlag, København
- Woodman, T. & Hardy, L. (2001): Stress and Anxiety, kap. 11 I: *Handbook of sport psychology*, Wiley, NewYork.
- Zahavi, D. (2003): *Fænomenologi*. Franksberg. Roskilde Universitetsforlag
- Zahavi, D. (2011): *Husserls Fænomenologi*, 2.udgave, Samfundslitteratur

Zahavi, D. & Grünbaum, T. (2007): Fænomenologisk psykologi – den filosofiske tradition. I: Karpatschof, B. & Katzenelson B. (red.): *Klassisk og moderne psykologisk teori*, ss. 61-86. København, Hans Reitzels Forlag.

Webside

www.teamdanmark.dk, 2011

www.ifi.ku.dk, 2011

BILAG

BILAG 1

Gruppecoaching af unge sportstalenter

Unge eliteidrætsudøvere skal kunne håndtere tre centrale udfordringer:

1. at skabe sig en karriere inden for eliteidræt,
2. at udvikle en identitet som ung menneske, der vokser op i en kompleks verden, som generelt præges af individualiseringstendenser og selvpræsentationskrav,
3. 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.

Narrativ gruppecoaching. En hermeneutisk-fænomenologisk undersøgelse af unge eliteudøveres oplevelse et halvt år efter interventionen Kandidatspeciale af Andreas Rytsel Nielsen, 15.6. 2011

Resultater af den randomiseret studie, som dokumenter coachingens effekt

Coaching styrker unge idrætstalenter Artikel på videnskab.dk 5. januar 2011
Præsentation fra 1st International Congress of Coaching Psychology i december 2010.

Første kvalitative undersøgelse om "Narrativ gruppecoachings indvirkning på unge sportstalenter" Kandidatspeciale af Thomas Behrens & Lene Gilkrog, august 2010.

En kvalitativ undersøgelse om Narrativ gruppecoachings indvirkning på unge sportstalenter

Kandidatspeciale af Nanna Lapain & Nicolai Lewandowski, april 2011.

Projektansvarlig: Reinhard Stelter

Kilde:

http://www.ifi.ku.dk/Forskning/projekter/krop_laering_identitet/rs_coaching/coachin/
d. 16/08 – 2011.

BILAG 2

Interviewguide halvstruktureret afsluttende interview

Briefing – Indledning til interviewet:

- Forklare informanterne formålet med interviewet.
- At vi har tavshedspligt, og at de bliver anonymiseret i den skriftlige opgave.
- Fortælle dem at det er ok at holde tænkepauser.
- At det er meget fint både med positive og kritiske holdninger til forløbet.

Formål:

- At få klarlagt udøvernes oplevelser og erfaringer med forløbet.
- At få klarlagt hvordan interviewpersonen har skiftet eller videreudviklet deres syn på formålene for gruppecoachingforløbet.

Gruppecoaching forløbet har haft til formål at:

- De unge talenter skal lære af hinanden og udvikle forståelse og handlestrategier i forhold til de udfordringer som er del af deres hverdags- og idrætsliv.
- Indvirke på talenternes stressniveau, motivation og handlingskontrol (evner til komme tilbage til en handlingsorientering, fx efter nederlag).

Persondata

- Navn:
- Alder:
- Aktuelle sportsgren – andre fritidid interesser?
- Tid på sin sport om ugen?
- Hvor meget (mental)energi bruger du i det daglige på, at tænke over din sport?

Oplevelsen af forløbet

- Hvad var dine første tanker, da du blev klar over at du er deltager i gruppecoaching forløbet?
- Hvordan var det, da du hørte om gruppecoachingens formål og ideer ved jeres første møde?
- Hvad synes du om det, at det er gruppecoaching frem for individuel coaching?
 - (Ser du nogle umiddelbare fordele/ulemper ved det?)

Hvordan har de andre athleter bidraget til din egen udvikling i coaching forløbet?

Hvordan er effekten efter selv forløbet med de andre deltagere? – Du har lært nogle nye mennesker at kende, er det noget du kan bruge efter forløbet? (De lærer jo hinanden at kende gennem forløbet)

Oplevelsen af forløbet

- Hvad synes du om at have deltaget i forløbet? (Her følger vi op på deres svar)
- Hvordan har dit engagement været i forløbet, og har det ændret sig?
- Hvordan har forløbet levet op til dine forventninger? Hvorfor? Kan du give nogle specifikke situationer?
- Hvordan tror du, at du vil kunne bruge coachingforløbet fremover både i forhold til din sport og i din hverdag?
- Kan du beskrive en særlig oplevelse fra jeres gruppecoaching, som har gjort specielt indtryk på dig?
 - Hvad var dine tanker i forhold til denne situation, da du blev præsenteret for det første gang? (var du positivt/negativt stemt? Var det umiddelbart interessant?)
 - (Hvad har du bidt særligt mærke i ved dit coaching forløb? Kan du nævne nogle eksempler?) (Hvis svært ved at besvare ovenstående spørgsmål, kan dette lede til tankeproces)

Udfordringer og succeser i forhold til deres hverdagsliv- og idrætsliv

- Inden for den sidste tid - hvilke udfordringer har du konkret oplevet, i forhold til det at være eliteudøver? Beskriv selve situationen og dine oplevelser.
 - Hvordan tror du, at du reageret anderledes i forhold til inden gruppecoachingforløbet?

- Hvad tænker du om denne ændring i din måde at reagere og tænke på?
- Inden for den sidst tid - hvilke succeser har du konkret oplevet, i forhold til det at være eliteudøver? Beskriv selve situationen og dine oplevelser.
 - Hvordan tror du, at du reageret anderledes i forhold til inden gruppecoachingforløbet?
 - Hvad tænker du om denne ændring i din måde at reagere og tænke på?
- Har dit syn på det at være eliteudøver ændret sig under gruppecoachingforløbet?
- Ser du lidt anderledes på dine sidste tids succeser efter du er gået til gruppecoaching?
 - Hvordan?
 - Hvorfor?
- Eksempler:
 - Når du er skuffet over min præstation ved et stævne, hvordan påvirker det dig så?
 - Når alt mislykkes på en træningsdag, hvordan påvirker det dig så?
 - Når du har vundet en kamp/et stævne hvordan påvirker det dig så?

Indvirkning på håndtering af stress

- Inden for den sidst tid - Har du oplevet situationer hvor du har følt dig stresset? Beskriv selve situationerne og dine oplevelser.
 - Hvordan tror du, at du i denne situation havde reageret/håndteret oplevelsen inden gruppecoachingforløbet?
 - Hvad tænker du om denne ændring i din måde at reagere og tænke på?

Motivation

- Hvilke faktorer ved din sport finder du glæde ved/motiverende? Beskriv selve situationerne og dine oplevelser. *(Har forløbet ændret din måde at reagere på i disse/denne situation?) (ville du også have reageret sådan før gruppecoaching forløbet?).*

- Hvilke faktorer ved din sport finder du ikke glæde ved/motiverende? Beskriv selve situationerne og dine oplevelser.
 - Hvordan tror du, at du har håndteret situationen anderledes end inden gruppecoachingforløbet?
 - Hvad tænker du om denne ændring i din måde at reagere og tænke på?
- Eksempler:
 - Når du har sat dig et specifikt mål i din træning og det ikke lykkes dig at indfri det, hvad gør du så?
 - Når jeg en sen eftermiddag, egentlig burde gennemgå et træningspas, og du ikke føler dig motiveret til det, hvordan håndterer du det så?

Handlingskontrol (evne til at holde fokus) (evner til komme tilbage til en handlingsorientering, fx efter nederlag).

- Har du oplevet at det er svært at håndtere det at lave fejl? (i forhold både i din sport og hverdag.)
 - Beskriv selve situationerne og dine oplevelser.
 - Ville du også have reageret sådan før gruppecoaching forløbet?
- Er der andre situationer hvor du oplever at det er svært at holde fokus?
 - Beskriv selve situationerne og dine oplevelser.
 - Hvordan tror du, at du har håndteret situationen anderledes end inden gruppecoachingforløbet?
 - Hvad tænker du om denne ændring i din måde at reagere og tænke på?
- Eksempler:
 - Når jeg ved et vigtigt stævne, ikke præsterer hvad jeg havde forventet, hvordan påvirker det dig så? (motiveres til at træne mere, bliver negativt påvirket i dine fremtidige træninger og kampe)
 - Når jeg har flere ugyldige forsøg ved et stævne, hvordan påvirker det dig så?

- Hvad tager du med dig fra dette forløb, er der noget som du har bidt særligt mærke i?
- Har du fået nye oplevelser og erkendelser gennem forløbet?

Opsamling af forløbet

- Hvad har været godt ved forløbet? Hvor har forløbet og det du har lært bragt dig hen som idrætsudøver og person i al almindelighed (→ identitetsudvikling)
- Hvilke elementer kunne eventuelt forbedres/forandres?
- Hvad synes du om det, at have været i en gruppe?
- Hvilke emner og problemstillinger (ifm. disse), har I arbejdet med? (motivation, stress, handlingskontrol).
 - Har det været tydeligt, hvilke emner, der er blevet bearbejdet?
 - Føler du, at der er emner, I kunne have snakket mere om?
 - Føler du, at der er emner, som helt mangler ift. din idræt og din hverdag?
 - Har du fået indfriet dine forventninger til forløbet?
- Kunne du forestille at benytte dig af gruppecoaching på et senere tidspunkt?
 - Hvis nej – hvorfor ikke?
 - Hvis ja: I hvilke(n) forbindelse, kan du forestille dig at benytte dig af gruppecoaching som en hjælp til at håndtere udfordringer i hverdagen og/eller idrætslivet?
 - Ville du vælge gruppecoaching frem for andre former for mental træning? Hvorfor/Hvorfor ikke?

Debriefing

- Afrunding på interviewet, oplevelsen og forløbet.
- Hvis der er uafklarede spørgsmål eller lignende så vend tilbage til dem
- Sørg for at sende informanten af sted med en god og behagelig oplevelse

BILAG 3

Retningslinjer for transskriptionen

- Teksten skrives med 1 1/2 linjeafstand, venstre margen ca. 2,5, højre margen ca. 3,5.
- F: for forskerens spørgsmål, bemærkninger og kommentar,
- I: for interviewpersonens svar, bemærkninger og kommentar
- Teksten skal transskriberes fuldstændigt og ordret; dialektfarvning nedskrives i almindeligt dansk, men dialektord overføres til teksten.
- **Uforståelige tekstpassager** markeres med _____ afhængig af passagens længde, så at interviewer u.o. kan tilføje ord.
- **Pauser** i teksten markeres som følgende:
 - (,) = meget kort afbrydelse i sætningen
 - -= kort pause
 - . = 1 sek. pause
 - ... = 3 sek. pause
 - (h) = problemer med formulering, nøle med svaret.
- ORD med STORE BOGSTAVER er **med specielle eftertryk formuleret**.
- **Ikke sproglige andele** i interview i parentes, fx: (latter), (taler meget hurtig).
- F: [Begge parter **taler samtidigt**(kun vis der er tydeligt)
- I: [
- { ord der er svært at forstå } i parentes {}.

BILAG 4

Værdigrundlag

Mission:

Team Danmarks mission er fastsat i lov nr. 288 af 26. april 2004 om eliteidræt. Her fremgår det, at Team Danmark har til formål at udvikle dansk eliteidræt på en socialt og samfundsmæssigt forsvarlig måde. I samarbejde med relevante samarbejdspartnere skal Team Danmark iværksætte, koordinere og effektivisere fælles foranstaltninger for eliteidrætten.

Værdier:

I Team Danmark sætter vi eliteudøveren i centrum. For at skabe de bedst mulige vilkår for de enkelte atleter baserer Team Danmark sin virksomhed på fire grundlæggende værdier:

Dynamik:

Team Danmark er den centrale og koordinerende organisation, der driver udviklingen af dansk eliteidræt fremad. Team Danmark arbejder proaktivt for at skabe et øget samarbejde og dialog med alle relevante aktører om udviklingen af dansk eliteidræt. Vores ambition om et øget samarbejde på tværs af organisationer og interessenter er et vigtigt pejlemærke i vores arbejde.

Kvalitet:

Vi forventer "verdensklasse" resultater af såvel os selv som vores samarbejdspartnere. Høj kvalitet og et stærkt fagligt afsæt er grundlaget for alt vores arbejde. Vores fokus på kvalitet skaber resultater. I Team Danmark er konkrete resultatmål og succeskriterier en naturlig udviklingskatalysator, og det internationale resultatperspektiv er centralt i alle dele af organisationens arbejde.

Innovation:

Team Danmark tør og vil rykke ved de eksisterende grænser på alle områder af eliteidrætten. Team Danmark prioriterer udviklingsarbejde vel vidende, at udviklingsarbejde ikke i alle tilfælde fører til umiddelbare resultater. Vores udgangspunkt er, at "hvis vi gør det, andre allerede gør, får vi de resultater, andre allerede har haft". I vores samarbejdsrelationer bidrager vi med et blik for udviklingsperspektivet.

Åbenhed:

Team Danmark lægger vægt på, at der er åbenhed om alle beslutningsprocesser. Åbenhed og gennemsigtighed er forudsætningen for at skabe indsigt, forståelse og dialog med omverdenen.

Vision:

Team Danmarks vision er at gøre "Danmark til det bedste sted i verden at dyrke eliteidræt".

Det indebærer, at Team Danmark i samarbejde med relevante samarbejdspartnere skal skabe de optimale rammer – sportsligt og menneskeligt – for de aktive eliteudøvere og deres omgivelser (trænere, rådgivere, specialforbund m.v.).

På det sportslige plan skal Danmark kunne tilbyde talentfulde eliteidrætsfolk med et internationalt resultatperspektiv optimale træningsbetingelser og en organisation uden for idrætsbanen, som kan danne grundlag for resultater på absolut højeste internationale niveau

På det menneskelige plan skal Danmark kunne tilbyde, at eliteidrætsfolk har gode muligheder for at kombinere uddannelse og job med en aktiv eliteidrætskarriere og derved udvikler sig som hele idrætsmennesker med alsidige fysiske, psykiske og sociale kompetencer.

BILAG 5

Sportpsykologiens professionsmodel

Niveau 1 - De grundlæggende overbevisninger

Fundamentet i indsatsen er Team Danmarks Sportpsykologiske teams grundlæggende overbevisninger om eliteatleten, elitetræneren og deres præstationer fra et sportpsykologisk synspunkt. Dette niveau indeholder overbevisninger, som vi sjældent taler om i det daglige arbejde, men som styrer vores tilgang til feltet. Vi har defineret 10 grundlæggende overbevisninger, der danner rammen om vores arbejde.

1. Eliteatleter og trænere fungerer ud fra et samspil mellem tanker, følelser, fysiologi og handlinger. Dette samspil har afgørende betydning for præstationer og trivsel.
2. Eliteatleter og trænere har en personlighed og identitet (værdier, motiver, selvværd, typisk adfærd), der former deres liv og handlinger. Samtidig agerer man forskelligt i forskellige situationer, fordi man også påvirkes af omgivelserne og tilpasser sig situationen.
3. Eliteatleter er indlejret i et miljø. Man kan ikke forstå en atlet uden at forstå hans/hendes miljø og relationer til personer i miljøet.
4. Eliteatleter motiveres og lærer bedre, når de får lov at tænke med og tage del i ansvaret for egen udvikling.
5. En eliteatlet er eliteatlet 24 timer i døgnet. Det kræver engagement og commitment. Samtidig udvikles og præsterer eliteatleter bedst i det lange løb, når deres identitet er bredere defineret end sporten og når deres selvværd ikke kun afhænger af sportslige resultater.
6. En idrætskarriere forløber gennem en række naturlige faser, der har forskellige udfordringer (f.eks. ungdom til senior, skadesrehabilitering, karrierestop). Skiftene mellem disse faser er centrale udfordringer for atleten og indeholder potentiale for krise eller vækst.
7. Modgang er en del af idrætten. Atleter skal lære at se modgang som noget naturligt og udvikle strategier til at håndtere og integrere modgangen.
8. Vejen til topresultater går gennem fokus på processen.
9. Psyken spiller en stor rolle i både træning og konkurrence. Kvalitet i præstationen forudsætter kvalitet i træningen. En sportpsykologisk kerneopgave er at optimere kvaliteten i den

BILAG 6

AFSNIT	ANSVARLIG
RESUME OG ABSTRACT	THOMAS & LOUIS
KAPITEL 1 BESKRIVELSE	LOUIS
INDLEDNING	THOMAS & LOUIS
DET OVERORDNEDE FORSKNINGSPROJEKTET	THOMAS & LOUIS
VORES SPECIALE	THOMAS & LOUIS
AFGRÆNSNING	LOUIS
PROJEKTETS SIGNIFIKANS	THOMAS
PRÆSENTATION AF INTERVENTIONSFORMEN NARRATIV GRUPPECOACHING	THOMAS
LÆSEVEJLEDNING	LOUIS
KAPITEL 2 BESKRIVELSE	LOUIS
OPGAVENS VIDENSKABSTEORETISKE RAMME	LOUIS
FÆNOMENOLOGI	LOUIS
INTENTIONALITET	LOUIS
EPOCHÉ	THOMAS & LOUIS
DEN FØLTE FORNEMMELSE	THOMAS & LOUIS
HERMENEUTIK	THOMAS
HERMENEUTISK CIRKEL	THOMAS
HORISONT FORSTÅELSE	THOMAS
HERMENEUTISK FORFORSTÅELSE	THOMAS
EN REFLEKSIV FOKUS PÅ VORES EGEN FORFORSTÅELSE	THOMAS
FORSKERNE LOUIS OG THOMAS	THOMAS
KAPITEL 3 BESKRIVELSE	LOUIS

EMPIRISK METODEDESIGN	THOMAS
FORSKNINGS TILGANG OG UDARBEJDELSE AF DEN EMPIRISKE DATA EMPIRISK METODEDESIGN	THOMAS
DEN KVALITATIVE METODE	THOMAS OG LOUIS
DET HALVSTRUKTUREREDE INTERVIEW	THOMAS
UDFORMNING AF INTERVIEWGUIDE	THOMAS
INTERVIEW SOM NONVERBALT OG KROPSLIGT VÆRKTØJ	LOUIS
INTERVIEW RELATIONER	THOMAS & LOUIS
INTENTIONEN OM DET GODE INTERVIEW	THOMAS & LOUIS
BRIEFINGS	THOMAS
ANTAL INFORMANTER OG INTERVIEWS	LOUIS
TRANSSKRIFTION	LOUIS
ETISKE OVERVEJELSER	THOMAS
VORES ETISKE REGELSÆT	THOMAS
NARRATIV PRÆSENTATION AF DATA	THOMAS
KAPITEL 4 BESKRIVELSE	LOUIS
ANALYSEDESIGN	LOUIS
PRÆSENTATION AF VORES FÆNOMENOLOGISKE ANALYSESPIRAL	LOUIS
READING AND REREADING – LÆSNING OG GENLÆSNING	LOUIS
INITIAL NOTING - INDLEDENDE NOTERING	LOUIS
LIST OF SIGNIFICANT STATEMENTS - SIGNIFIKANTE UDSAGN	LOUIS
GROUPING STATEMENTS INTO MEANING UNITS - MENINGSFULDE TEMAER	LOUIS
SEARCHING FOR CONNECTIONS - TEMATISKE	LOUIS

FORBINDELSER	
AFSLUTTENDE KOMMENTARER TIL ANALYSEDESIGN	LOUIS
DEN NARRATIVE ANALYSE	THOMAS
PROCESSEN I VORES ANALYSE OG TILBLIVELSEN AF VORES NARRATIVER	THOMAS
KAPITEL 5 BESKRIVELSE	LOUIS
FRANKS HISTORIE	THOMAS
OPSUMMERING FRANK	THOMAS
LOUISES HISTORIE	THOMAS
OPSUMMERING LOUISE	THOMAS
JENS' HISTORIE	THOMAS
OPSUMMERING JENS	THOMAS
ANNES HISTORIE	LOUIS
OPSUMMERING ANNE	LOUIS
MORTENS HISTORIE	LOUIS
OPSUMMERING MORTEN	LOUIS
TANJAS HISTORIE	LOUIS
OPSUMMERING TANJA	LOUIS
DELKONKLUSION PÅ VORES SINGLE-CASE ANALYSE	THOMAS & LOUIS
KAPITEL 6 BESKRIVELSE	LOUIS
CROSS-CASE ANALYSE	LOUIS
IDENTITETS- OG MENINGSUDVIKLING	LOUIS
SELVINDSIGT	LOUIS
DIALOG PÅVIRKER IDENTITET	LOUIS
ANSVARLIG OG KROPSLIGGJORT MENING	LOUIS
MENINGEN KONSTITUERER IDENTITETEN	LOUIS

FÆLLESSKABETS VÆRDI	THOMAS
RELATIONER OG KOHÆSION	THOMAS
VEDKOMMENHEDEN FOR DEN ENKELTE DELTAGER	THOMAS
PRAKSISFÆLLESSKABETS BEHANDLING AF SKADER	THOMAS
IAGTTAGELSE OG BEVIDNING	THOMAS
EN SAMTALE, DER VAR GOD AT LYTTE TIL	THOMAS
NY FORSTÅELSE, NYE REALITETER	THOMAS
KARRIEREN OG PRÆSTATIONSMÆSSIGE UDFORDRINGER	THOMAS
MÅLSÆTNINGER, SUCCES OG NYE ERKENDELSE	THOMAS
OPMÆRKSOMHED PÅ NUET	THOMAS
ØGET MOTIVATION	THOMAS
EN HISTORIE KAN SKABE EN LIVSVARIG ÆNDRING	THOMAS
DELKONKLUSION CROSS-CASE ANALYSEN	THOMAS & LOUIS
KAPITEL 7 BESKRIVELSE	LOUIS
DISKUSSION	THOMAS
UDVIKLING OG LÆRING	THOMAS
VALSINERS UDVIKLINGSSYSTEM	THOMAS
CONSTRAINT - MULIGHED FOR AT FINDE EN VEJ	THOMAS
ZONE OF FREE MOVEMENT - ZFM	THOMAS
ZONE OF PROMOTED ACTION - ZPA	THOMAS
ZONE OF PROXIMAL DEVELOPMENT -ZPD	THOMAS
EN NY FORSTÅELSE AF IDRÆTSSPSYKOLOGIEN	LOUIS
PÅ VEJ MOD EN KULTURÆNDRING	LOUIS
METODEKRITIK	THOMAS
KRITIK AF FORSKER PRÆSENTATIONEN	THOMAS

KRITIK AF INTERVIEWDATA	THOMAS
KRITIK AF NARRATIVERNE	THOMAS
KRITIK AF DATAMÆNGDE	THOMAS
EVALUERINGSKRITERIER FOR SPECIALET	THOMAS
KRITERIER FOR NARRATIV TROVÆRDIGHED	THOMAS
KAPITEL 8 BESKRIVELSE	LOUIS
KONKLUSION OG PERSPEKTIVERING	THOMAS OG LOUIS