



HÖGSKOLAN
I HALMSTAD

KANDIDATUPPSATS

Hälsopedagogiskt program, 180 hp



Gastric Bypass som livsstilsförändring

- Hur Gastric Bypass opererade väljer att blogga om sina upplevelser -

Sophie Ljungskog & Marlene Pettersson

Pedagogik, 15 hp

2014-06-05

Förord

Hej och välkommen att ta del av vårt examensarbete i pedagogik! Vi önskar dig som läsare en trevlig läsning, och hoppas att du finner vårt arbete lika intressant som vi gjort under skrivandets gång. Resan har varit lång med mycket att tänka på och vi vill därför speciellt tacka våra handledare Gunnar Johansson & Mattias Nilsson, som med sin kompetens och pedagogik stöttat oss i denna process. Tack även till alla som opponerat på vårt arbete, samt till Sofia Nilsson, Julia Kjellberg och Karin Wiberg som gett oss bra konstruktiv kritik under samtliga av våra grupphandledningstillfällen!

Med vänliga hälsningar
Sophie Ljungskog & Marlene Pettersson

Abstrakt

Gastric Bypass är en kirurgisk viktminskningsmetod som innebär att magsäcken förminskas. Detta sker genom att maten leds förbi större delen av magsäcken och den första delen av tunntarmen. Den Gastric Bypass opererade blir då fortare mätt och kroppens upptag av näringsämnen och kalorier minskar. Det har gjorts en hel del medicinsk forskning kring Gastric Bypass, men inte så mycket kring de opererades egna upplevelser av operationen, samt de pedagogiska aspekter som det innebär att vara tvungen att lära sig leva efter en helt ny livsstil. Detta fann vi därför intressant att undersöka närmare i denna kvalitativa studie.

Syfte: Syftet med studien var att undersöka hur Gastric Bypass opererade, med bloggen som redskap lär sig leva med den livsstilsförändring som operationen innebär, samt vad som sker med bloggarens sociala identitet under den snabba viktnedgången. **Teoretisk utgångspunkt:** Studiens utgångspunkt ligger i ett sociokulturellt perspektiv av textanalys, med inspiration av hermeneutik i analysarbetet. Datamaterial samlades in via sex bloggare, som via sina bloggar skriver om upplevelser före och efter en Gastric Bypass operation. **Resultat:** Ur analysen framkom att samtliga av de bloggare som vi valt att ha med i studien ser Gastric Bypass som den sista utvägen att bli fri från sin övervikt. De upplever även att de komplikationer som kan uppstå vid operationen är en mindre risk än ett fortsatt liv som överviktig. Som vi tolkar det är det även vanligt att bloggarna försöker hålla uppe en positiv ton kring operationen i bloggen. Detta trots att vi i analysen funnit flertalet tecken på att den livsstilsförändring som krävs av de opererade är allt annat än enkel att genomföra. Problematik kring kosten och den egna självuppfattningen ser vi som vanligt förekommande, samt att omgivningens påverkan får betydelse för bloggaren på flera olika sätt. I vår analys har vi även sett att bloggen skulle kunna fungera som ett hjälpmedel för Gastric Bypass opererade då den ger möjlighet till lärande genom utbyte av erfarenheter mellan bloggare och läsare, samt även fungerar som skrivterapi och en sorts social gemenskap. **Slutsats:** Slutsatsen av vår tolkning av upplevelsen kring en Gastric Bypass, är att det är vanligt med en viss förvirring kring den sociala identiteten och de nya rutinerna hos den opererade. Vi menar därför att Gastric Bypass opererade borde erbjudas mer pedagogisk hjälp för att ändra sitt beteende, och att fokus inte enbart bör läggas på de medicinska effekterna, utan även på de opererades egna upplevelser av operationen.

Innehåll

Inledning.....	1
Syfte	2
Frågeställningar	2
Bakgrund	3
Gastric Bypass.....	3
Bloggen som en arena	4
Begreppsdefinitioner	5
Bloggar	5
Bloggare	5
Blogginlägg	5
Body Mass Index (BMI)	5
Dumping.....	5
Gastric Bypass (GBP)	5
Kognitiv beteendeterapi (KBT).....	6
Omgivningen	6
Samhället.....	6
Social identitet.....	6
Stigma.....	6
Tidigare forskning	7
Identitetsförändringar vid viktnedgång	7
Lärande av livsstilsförändringar	8
Lärande genom bloggar.....	8
Teoretisk referensram.....	9
Texter ur ett sociokulturellt lärandeperspektiv.....	9
Livsstilsförändringar	9
Hantering kring psykisk ohälsa	10
Hälsolitteracitet	10
Social identitet.....	10
Metod	11
Kvalitativ textanalys.....	11
Inspiration av hermeneutik.....	11
Urval.....	11

Datainsamling.....	12
Avgränsningar	12
Analysprocessen.....	12
Vår förförståelse av Gastric Bypass och övervikt	13
Etiskt förhållningssätt.....	14
Metoddiskussion.....	14
Resultat.....	15
Beskrivning av bloggarna.....	15
Bloggare 1	15
Bloggare 2	15
Bloggare 3	16
Bloggare 4	16
Bloggare 5	16
Bloggare 6	17
Förändringsprocessen och den sociala identiteten	17
Överviktens inverkan på det sociala livet	17
Rädsla och oro inför operationen	18
Övervikt, kost och misslyckande	19
Snabb viktminskning och svårt med den egna kroppsuppfattningen	20
Omgivningens betydelse och reaktioner kring övervikten och Gastric Bypass.....	21
Hur används bloggen som ett redskap i lärandet av den nya livsstilen?	22
Social gemenskap, skrivterapi och utbyte av erfarenheter	23
Diskussion	24
Slutsatser	28
Förslag på fortsatt forskning	28
Litteraturlista	29
Bilaga .1. Analytiska frågor att ställa till blogginläggen.....	33

Inledning

Gastric Bypass är en kirurgisk behandlingsform som på senare år börjat användas allt flitigare i kampen mot fetma och övervikt (SOReg, 2012). Det finns många dilemman och mycket kritik mot detta sätt att bekämpa övervikt och fetma. Detta grundar sig inte minst på att en fullt fungerande magsäck förminskas, samt att tolvfingertarmen och en bit av tunntarmen kopplas bort, vilket leder till en snabb viktminskning hos den opererade (Aleris, 2012). Martin Neovius, docent vid Karolinska Institutet och forskare inom fetmakirurgin menar i en intervju på SVTs hemsida (svt.se) att fetmakirurgi är bra då det minskar risken för hjärt- och kärlsjukdomar, stroke och cancer, men att sjukvården å andra sidan borde kunna erbjuda överviktiga flera andra metoder innan en så extrem åtgärd blir aktuell. Idag erbjuds det få intensiva behandlingsprogram för överviktiga och utbudet varierar stort mellan olika vårdcentraler (ibid.). Några behandlingsmetoder som används idag är traditionell kostrådgivning, där den överviktiga ges råd om hur den ska tänka kring intaget av kost, samt kostbehandling med så kallad VLCD (Very Low Calorie Diet), där den vanliga kosten byts ut mot ett proteinpulver som innehåller näringsrekommendationerna, och som bidrar till en snabbare viktnedgång (SBU, 2002). I nuläget finns det endast ett godkänt läkemedel för behandling av övervikt, nämligen *Orlistat* (Mårild, Hänni & Zethelius, 2014), men det finns en hel rad olika alternativmedicinska behandlingar som sägs vara bra för viktnedgång, till exempel akupunktur, aromaterapi, hypnos och ett visst intag av koffein, krom och vinäger (SBU, 2002). I vissa fall kan även samtalsmetoder så som Kognitiv beteendeterapi (KBT) användas i behandling av överviktiga (Folkhalsomyndigheten.se), men de medicinska behandlingsformerna är betydligt vanligare (SBU, 2002). Även forskningen kring Gastric Bypass fokuserar till stor del på de medicinska effekterna av operationen och missar enligt oss den pedagogiska biten med att gå ner i vikt. Den största och längsta studien som gjorts kring effekterna av en Gastric Bypass är den svenska studien: *Effects of Bariatric Surgery on Mortality in Swedish Obese Subjects*, även kallad *SOS-studien*. Denna studie visar endast på medicinska effekter så som minskat Body Mass Index (BMI), minskad risk för diabetes, och minskad risk för förtidig död (Sjöström et.al, 2007). Hur individer som genomgått en Gastric Bypass upplever sina liv efter operation har vi i litteratursökningar funnit väldigt lite forskning kring, vilket vi ser som en stor brist. Speciellt med tanke på att Ingmar Näslund, en av forskarna bakom *SOS-studie*, själv menar att Gastric Bypass skulle kunna ses som en hårdhänt beteendeterapi (tv4play.se). Detta då individen som genomgått en Gastric Bypass tvingas att drastiskt förändra sin livsstil genom nya kost- och motionsvanor (1177.se). Av denna anledning ser vi det intressant att i vår studie undersöka hur Gastric Bypass opererade upplever livsstilsförändringen, samt hur de lär sig leva med denna. Vi såg en möjlighet till att undersöka detta närmare, då vi genom en sökning i Googles sökmotor fann att många Gastric Bypass opererade väljer att blogga om sina upplevelser före och efter operationen.

Syfte

Syftet med vår studie är att undersöka hur Gastric Bypass opererade, med bloggen som redskap lär sig leva med den livsstilförändring som operationen innebär, samt vad som sker med bloggarens sociala identitet under den snabba viktnedgången.

Frågeställningar

- På vilket sätt använder den Gastric Bypass opererade bloggen som ett redskap för att lära sig leva med den nya livsstilen?
- Vad sker med bloggarens sociala identitet under den snabba viktnedgången?

Bakgrund

Gastric Bypass

Gastric Bypass är den vanligaste kirurgiska metoden för viktminskning och innebär att magsäcken minskas genom att maten leds förbi den större delen av magsäcken och första delen av tunntarmen. Detta leder till att den som genomgått operationen fortare blir mätt och att kroppens upptag av näringsämnen och kalorier minskar (1177.se). I Sverige står Gastric Bypass för 95 % av alla viktoperationer och kostar cirka 300000: - per operation. Närmare 40000 svenskar beräknas idag ha genomfört operationen (kostdemokrati.se), och operationerna har ökat kontinuerligt sedan år 2002. Först år 2012 kunde man se en minskning då cirka 7900 operationer genomfördes jämfört med 8600 året innan (SOREg.se).

Anledningen till minskningen beror dels på kostnaderna, men även på att canceroperationer behövs prioriteras i större utsträckning (kostdemokrati.se). För att tillåtas genomgå operationen ska individen ha en ålder över 18 år, samt ett BMI över 40. Den ska även ha testat andra icke-kirurgiska metoder för att gå ner i vikt, och vara medveten om vad en Gastric Bypass innebär (Mårild, Hänni & Zethelius, 2014). Innan operationen kommer individen tillsammans med en kirurg överens om hur många kilo denna bör gå ner på egen hand innan operationen (Aleris, 2012). Anledningen till att individen behöver gå ner i vikt innan operationen beror på att levervolymen behöver minskas för att underlätta det tekniska genomförandet under operationen. Viktnedgången innan en Gastric Bypass sker ofta med hjälp av *VLCD*, i vissa fall även kallad *pulverdiet*, då den består av pulver som blandas med vatten till en soppa, som innehåller alla näringsrekommendationer (SBU, 2002). Om individen inte lyckas gå ner tillräckligt i vikt innan operationen, skjuts operationen upp till dess att operationsvikten är uppfylld (Aleris, 2012). Det är inte heller tillåtet att röka tre veckor innan operationen och individen rekommenderas därför att helt sluta med detta (ibid.)

Forskning visar att valet att genomgå en Gastric Bypass ofta grundar sig på att det ses som den sista utvägen för att få ett friskare liv och som ett sätt att bli fri den stigmatisering som fetma och övervikt ofta innebär (Grønning, Scambler & Tjora, 2012). De första dagarna efter operationen kan den Gastric Bypass opererade känna av lindrig till måttlig smärta. Det är då viktigt att individen dricker minst 1,5 liter vatten dagligen för att tarmen ska fungera, samt är aktiv och utför andningsövningar för att minska risken för komplikationer så som blodproppar och lunginflammation (Aleris, 2012). De två första veckorna efter operationen bör individen endast inta flytande föda utan några större partiklar. Detta då vanlig kost kan leda till kramptillstånd i matstrupen eller läckage i bukhålan. Efter två veckor kan individen börja äta mosad kost och efter ytterligare fem veckor kan denna börja äta normalt igen, fast då betydligt mindre portioner än tidigare. För att undvika att drabbas av så kallad *dumpning*, som innebär att maten dumpas direkt ner i tarmen, vilket ofta ger trötthet och illamående, är det viktigt att äta långsamt och undvika för stora portioner, och portioner med mycket fett och socker (ibid.). För att individen inte ska riskera näringsbrist då den endast klarar av att äta små portioner, är ett intag av olika typer av vitaminer och mineraler nödvändigt. Vissa av dessa vitaminer och mineraler är nödvändiga att ta livet ut (1177.se). Gastric Bypass opererade bör även vara extra försiktiga med alkohol och undvika detta helt under de tre första månaderna, då effekten av alkohol blir kraftigare än före operationen (Aleris, 2012).

Viktnedgången efter en Gastric Bypass är som snabbast de första månaderna och efter ett och ett halvt år till två år uppnår individen en stabil vikt. Under denna tid brukar individen kunna förlora så mycket som upp till 80 % av övervikten, det vill säga vikten över normalvikt (Aleris, 2012). Den stora viktnedgången minskar risken för förtidigt död och följsjukdomar så som hjärt- och kärlsjukdomar och diabetes. Samtidigt som överflödigt hud kan bli ett hygieniskt problem för den Gastric Bypass opererade (1177.se). För att minska risken för att drabbas av detta är det viktigt att individen är regelbundet fysiskt aktiv så att skinnet stramas åt och muskler byggs upp (Aleris, 2012). När vi talar om Gastric Bypass i denna studie kommer det förekomma som förkortningen GBP.

Bloggen som en arena

Boréus (2011) menar att olika texttyper följer olika bestämda konventioner både i fråga om framställning och hur de tas emot av läsare. Olika textgenrer utvecklas över tid och i olika sammanhang. Texter i olika genrer har olika form som lätt kan kännas igen genom vissa innehållsliga teman. En textgenre som vuxit fram under 1900-talet är bloggen (Våge, Stattin & Nygren, 2005). Benämningen blogg kommer av engelska *weblog* och svenska *webblogg*, och står för en personlig och öppen dagbok eller logg på webben. Författaren till bloggen kallas enligt Svenska Akademiens Ordlista (svenskaakademin.se) för bloggare. Bloggar som cirkulerar på nätet har ett dagboksliknande upplägg med varierat innehåll så som nyhetsrapporter, kunskapsförmedling, åsikter och skvaller. Bloggens utseende varierar, men det finns strukturella likheter beroende på programvarorna som används för de olika bloggsystemen. Bloggaren väljer själv hur bloggans utseende samt olika delar ska användas och varje blogg har en egen titel, samt ofta en underrubriker som ger en tydlig introduktion till vad innehållet i bloggen syftar till. Titeln samt beskrivningen i underrubriken finns alltid högst upp på bloggsidan samt att det kan förekomma en signatur eller bild bredvid texten. I de fall som bloggaren inte väljer att vara anonym förekommer ofta en länk till en enskild sida som ger en beskrivning kring vem bloggaren är. På bloggans startsida skrivs inläggen med de senast publicerade överst. Blogginlägg kännetecknas av texter som är informellt hållna samt kortfattade, dock finns det ett stort antal undantag där bloggare väljer att skriva längre texter. Rubriker till inläggen används för uppmärksamma och fånga läsarens intresse för texten, och ibland används även bilder i detta syfte. Under varje inlägg är det i de flesta fall möjligt för bloggans läsare att lämna en kommentar som bloggaren sedan kan välja att svara på (Våge, Stattin & Nygren, 2005).

Begreppsdefinitioner

Bloggar

En blogg har ett dagboksliknade utseende som skrivs på internet som har ett varierat innehåll som nyhetsrapporter, kunskapsförmedling, åsikter och skvaller (Våge, Stattin & Nygren, 2005).

Bloggare

Författaren till en blogg kallas enligt Svenska Akademiens Ordlista (svenskaakademin.se) för bloggare.

Blogginlägg

Texten som skrivs i bloggarna kallas i vår studie för blogginlägg.

Body Mass Index (BMI)

Body Mass Index, även kallad BMI är ett begrepp som används för att undersöka om en individ kan klassas som underviktig, normalviktig eller överviktig. Kroppsstorleken i kilo divideras med längden uttryckt i meter i kvadrat, ger ett siffervärde som visar var i BMI-tabellen en individ ligger. Ett siffervärde under 18,5 menar att individen är underviktig. Medan ett BMI mellan 18,5-24,9 står för normalvikt och ett BMI mellan 25-29,9 för övervikt. Vid BMI över 30 lider personen av fetma och risken är stor för följsjukdomar så som förhöjda blodfetter och hjärt- och kärlsjukdomar. Ett BMI är inte alltid trovärdigt, då en individ är väldigt vältränad kan BMI vara missvisande, så även då det gäller barn och äldre (1177.se). Detta beror på att ett BMI inte säger någonting om kroppsammansättningen, så som fördelningen av muskler och fett med mera (Kallings, 2002).

Dumping

En individ som har genomgått en Gastric Bypass operation kan drabbas av dumping symtom. Dumping innebär att maten dumpas direkt ner i tarmen och symtomen kan vara trötthet eller illamående och kommer gärna i samband med att individen har ätit för stora portioner med mycket fett och socker (Alers, 2012). Dumping ses som ett lärande verktyg då den opererade vill undvika symtomen och lär sig kring vad och hur mycket som bör ätas (Laurenius, 2013)

Gastric Bypass (GBP)

Gastric Bypass är den vanligaste kirurgiska metoden för viktminskning och innebär att magsäcken minskas genom att maten leds förbi den större delen av magsäcken och första delen av tunntarmen. Detta leder till att den som genomgått operationen fortare blir mätt och att kroppens upptag av näringsämnen och kalorier minskar (1177.se).

Kognitiv beteendeterapi (KBT)

Kognitiv beteendeterapi, även kallad KBT är en samtalsmetod där individen får hjälp med att förändra sitt beteende och sin uppfattning om sig själv och sin omgivning (1177.se). Fokus i samtalet ligger på olika kroppsliga reaktioner, så som egna uppfattningar och tolkningar kring händelser, samt specifika handlingar som bidrar till att både individen och omgivning runt omkring denna påverkas. Inom KBT analyseras tanke och beteende för att skapa en förståelse kring vad som ligger till grund för problemet (kbt.nu).

Omgivningen

I vår studie talar vi om omgivningen och med det menar de människor i vår närhet så som vänner, familj och kollegor.

Samhället

När vi skriver samhället i studien menar vi människor som individen inte känner men som har en påverkan och betydelse kring personens påverkan.

Social identitet

Social identitet innebär individens identitet i samspel med människor i olika sammanhang. I samhället kategoriseras människor. Genom kategorisering bedöms människor utifrån utseendemässiga faktorer som även kallas *virtuell social identitet*. Slutsatserna som dras av det synliga behöver inte stämma överens med den *faktiska identiteten* som menar de egenskaper en individ har som inte går att se med ögat (Goffman, 2011)-

Stigma

De individer som genom sin sociala identitet tillskrivs onormala eller onaturliga egenskaper riskerar att inte vinna fullt socialt erkännande från sin omgivning, det vill säga de tillskrivs ett stigma. Stigma betecknar något ovanligt eller nedsättande i en persons moraliska status (Goffman, 2011).

Tidigare forskning

Identitetsförändringar vid viktnedgång

En kvalitativ studie av Epiphaniou & Ogden (2010) visar på en identitetsförändring hos tio kvinnor som deltagit i en viktminskningsgrupp, och som framgångsrikt lyckats gå från övervikt till normalvikt. Studien menar att identitetsförändringen har sin grund i att kvinnorna innan viktnedgången upplevde sina liv som begränsade genom en upplevd diskriminering från den sociala omgivningen. Detta ledde till att kvinnorna i hög grad undvek sociala interaktioner. Det talas i studien om en viktcentrerad identitet som ett resultat av hur kroppsform blev en central del av deras självidentitet. Att kvinnorna såg sig själva som ”stora” eller ”feta” ledde ofta till negativ stämning då de talade om sig själva. Efter att ha gått ner i vikt upplevde de ökad social acceptans från omgivningen, och blev på så sätt mindre socialt reserverad. Därmed utvecklades även en mer positiv självbild hos kvinnorna och de beskrev sig själva som mer fria och avslappnade individer.

Grønning, Scambler & Tjora (2012) menar i sin studie att människor med övervikt som väljer att genomföra kirurgiska åtgärder ofta har en rädsla för eventuella komplikationer som kan uppstå efter operationen, men att de ser operationen som en sista möjlighet till att gå ner i vikt. De menar även att viljan att gå ner i vikt kan hänga ihop med den skuld och skam som den överviktiga känner genom att av samhället vara stigmatiserad. Som de ser det finns det ett samband mellan hälsa och utseende som är en intressant aspekt av denna stigmatisering. Utseendet speglar vårt välbefinnande, vilket i sin tur är ett bevis på enhängivenhet till den egna självförbättringen. Utseendet speglar även en moral att äta rätt och ta hand om sig själv. I den mån som vikt betraktas som en indikator på hälsa, blir hälsa visuellt tillgänglig för oss. Detta gör att vi lätt dömer människor med fetma som direkt ohälsosamma, trots att detta i vissa fall kan vara fel då det finns människor med övervikt som är fysiskt aktiva och faktiskt friskare än stillasittande människor med slank figur. Kroppen har i vårt samhälle blivit allt viktigare för människor och kan kopplas till vår självidentitet, då den ses som en personlig resurs som på olika sätt går att rekonstruera (ibid.).

Major, Eliezer & Rieck (2012) har i sin studie en teori om att överviktiga känner hot mot den sociala identiteten i situationer där de känner oro för att vara avvikande från samhället på grund av sin vikt. Studien utgick från 99 kvinnor som fick svara på frågor kring synen på sin egen kropp. Några av intervjuerna videofilmades medan de andra spelades in med hjälp av en bandspelare. I de fall då kvinnorna trodde att spelades in med en videokamera ökade kvinnornas stress. Detta menar författarna bakom studien kan ha att göra med att då de uppfattade sig som synliga för andra människor, upplevde ett ökat hot mot den sociala identiteten. Viktstigma stör den självreglerande processen som är viktiga för självkontroll, vilket leder till att personer äter mer då de upplever ökad stress. I vardagliga situationer kan identiteten vara hotad i och med att personen vet att hon placeras i en överviktskategori. Skillnaden på stigma och viktstigma är att vikt ses som något individen kan kontrollera samt ansvarar för själv.

Lärande av livsstilsförändringar

Petasne Nijamkin et.al (2012) & Freire et. al (2011) menar att omfattande kost- och livsstilsutbildningar i pedagogisk strategi är av betydelse för att den Gastric Bypass opererade ska klara av att genomföra den dramatiska livsstilsförändring som operationen innebär. Dålig kosthållning, som kännetecknas av stort intag av kalorier i form av snacks, godis och fet mat, samt brist på uppföljande kostrådgivning och stillasittande livsstil ses som avgörande faktorer då Gastric Bypass opererade misslyckas med att genomföra sin livsstilsförändring. Det är därmed mycket viktigt att uppmärksamma detta både före och efter operationen. Laurenius (2013) menar att dumping-symtomen som är vanlig bland Gastric Bypass opererade kan ses som ett verktyg i denna process. Dumping innebär att då den opererade äter för stora portioner, eller mat med mycket fett och socker, så ”dumpas” maten direkt ner i tarmen vilket kan leda till trötthet och illamående. Genom oviljan att drabbas av detta symptom lär sig den opererade snabbt var gränserna går och vad och hur den bör äta. Enligt De Man Lapidoth (2009) fungerar dumping inte alltid som ett redskap då han i sin studie sett att ätstörningar och hetsätningar är vanligt förekommande även hos individer som är inskrivna på kirurgiska viktminskningsbehandlingar. Hetsätning efter en Gastric Bypass har i studien visat sig ha en negativ inverkan på långsiktig livskvalitet och psykiskt välbefinnande och bör därför vara något som bedöms i samband med val av viktminskningsbehandlingar.

Lärande genom bloggar

Luehmann & Tinellis (2008) studie undersöker hur bloggar och socialt nätverkande kan bidra till lärande. I studien medverkade 15 lärare som undervisar i ämnesområdet naturvetenskap. Alla lärare fick i studien i uppgift att skapa och driva en blogg, samtidigt som de läste och kommenterade varandras texter. De resultat forskarna fick fram när de granskade blogginläggen och kommentarerna, var att det tydligt syntes att lärarna lärde sig genom samverkan med varandra. Lärarna hade genom sina egna texter skrivit om sina svagheter och styrkor samt dokumenterat pedagogiska händelser som skett under lektionerna. De delade även erfarenhet med varandra och skrev frågor i texten som de andra lärarna kunde svara på. Det fanns även de som använde bloggen att framställa sig själva som goda förebilder för att vara till exempel en engagerad lärare. Nio av 15 lärare ansåg att det varit framgångsrikt att bedriva en blogg samt att det resulterade i en god gemenskap. 12 av 15 menade att samverkan och engagemang med andra lärare var ett stöd för deras eget lärande via bloggen.

Teoretisk referensram

Texter ur ett sociokulturellt lärandeperspektiv

Sociokulturellt perspektiv ser inte texter som isolerade från varandra utan som något som ingår i ett kommunikativt sammanhang. Kommunikation som sker genom text kan uppfattas som en resurs inom ramen för hur människor utvecklas både intellektuellt, socialt, personligt, professionellt och i vissa fall även emotionellt. Ur ett lärande perspektiv är texten samt den alfabetiska skriften viktiga beståndsdelar ur ett kulturell, vetenskaplig, teknisk och samhällelig synvinkel. Skriften är en teknik för text. Synen på kunskap samt hur lärande sker är ofta kopplat till text. Genom att läsa tillägnar vi oss en förståelse som bidrar till kunskap. Genom dokumentation kan vi gå tillbaka och se vad som tidigare skrivits. Text kan även bidra till att personer får nya synsätt och idéer, samt bildar sig en uppfattning om omvärlden som den annars inte skulle haft möjlighet till (Säljö, 2000). Genom att texter kan tolkas olika från person till person blir läsningen en kreativ och en skapande process. Utvecklingen genom texter och textanvändning via dagens digitala teknik och internet har bidragit till en större spridning av texter, vilket ger den enskilda individen större möjlighet att själv bedöma vad som anses vara trovärdigt samt kunna sätta in det i ett eget sammanhang. Med medierande kommunikation sker lärande genom att individen återskapar något i form av sitt eget personliga intresse utifrån de resurser som denna har tillgång till. I dagens samhälle finns en stark syn på språket och det finns en mängd olika regler för hur vi ska förhålla oss till och konstruerar olika texter. Skriftspråket är mänskligt konstruerat och utvecklat för specifika syften. Det vill säga vi väljer sätt att formulera oss på utifrån vilket sammanhang vår text kommer att läsas i. De språkliga uttrycken i en blogg skiljer sig med största sannolikhet från en text som går att finna i en dagstidning (ibid.). Dessa aspekter av hur lärande sker genom text och hur texter kan förstås och tolkas, ser vi som viktiga att ta hänsyn till i analysen av vår studie.

Livsstilsförändringar

Matvanor, rörelse, återhämtning och sömn har stor betydelse för individers välmående. Varje liten förändring som görs inom dessa kategorier får betydelse för individens hälsotillstånd. Det är även bevisat att små förändringar i livsstilen som varar länge, oftast är bättre än intensiva kurer samt dieter som varar en kortare tid. När en individ bestämt sig för att utföra en förändring kan det vara bra att klargöra enkla tydliga mål. Första steget kan vara att ifrågasätta hur viktig hälsan är samt vad individen kan vinna på en förändring (1177.se). I denna fas är det vanligt att individen känner av en viss Ambivalens, det vill säga individen väger förluster och vinster med ett förändrat hälsobeteende mot varandra. Att en individ i början av en förändringsprocess känner sig hundraprocentigt säker på sitt beslut är mer undantag än en regel (Folkhalsomyndigheten.se).

Hantering kring psykisk ohälsa

När en individ mår dåligt är den sociala faktorn en viktig del för den psykiska hälsan (1177.se). Idag finns det stor möjlighet till en social gemenskap genom sociala medier och internet. Olika forum på internet har gett möjlighet till individer att komma i kontakt med andra individer som befinner sig i liknande situation och som på så sätt kan vara ett stöd (Korp, 2006). Vissa individer anser att uttrycka sina känslor genom text kan vara en hjälpande process i psykisk ohälsa samtidigt som texten kan hjälpa andra individer i liknande situation (Folkhalsomyndigheten.se). Genom att uttrycka sina tankar i textinlägg i bloggen ser vi att bloggaren kanske både kan hjälpa sig själv och andra individer som befinner sig i liknande situationer att må bättre.

Hälsolitteracitet

Hälsolitteracitet handlar om individers förmåga att själva få tillgång till, förstå och använda information som främjar och vidmakthåller en god hälsa (Mårtensson & Hensing, 2009). Korp (2006) menar att det blivit allt mer vanligt bland individer att själva söka information kring sin hälsa via internet. Detta samtidigt som tillgången till informationen på nätet ökat under de senaste åren. Personer med hög hälsolitteracitet har större möjligheter att må bättre och ha mer kunskap om sjukdomar, medan en bristande hälsolitteracitet kan påverka en individs möjligheter att göra goda val kring sin hälsa och livsstil. All information som sprids på internet kan däremot inte ses som trovärdig vilket ses som en riskfaktor för de individer som har en låg hälsolitteracitet, då dessa får svårare att sortera ut trovärdig information. Samtidigt kan individers eget sökande av information på nätet leda till att individer med till exempel en viss diagnos känner sig mer delaktiga i sin egen hälsa. Internet kan även ge en möjlighet för individer med liknande hälsoproblem att skapa en gemenskap. I denna studie ser vi att hälsolitteracitet kan vara en viktig del i lärandet av den nya livsstilen hos bloggare som genomgått en GBP.

Social identitet

Social identitet syftar enligt Goffman (2011) på vår identitet i samspel med andra människor i olika sociala sammanhang. Varje samhälle avgör själv vilka kategoriseringar av människor som ska finnas, samt vilka egenskaper som ska uppfattas som normala och naturliga. Genom samhällets kategoriseringar kan vi i mötet med nya människor tillskriva dessa vissa egenskaper i en *virtuell social identitet*. Det vill säga vi bedömer människan utefter hur vi genom våra ögon uppfattar denna. Dessa egenskaper behöver inte på något sätt passa ihop med den *faktiska sociala identitet* som personen har, det vill säga de egenskaper som människan innehar, men som inte är synliga för oss. Med hjälp av den *virtuella sociala identiteten* kan vi dela in människor i grupper utan att ta någon hänsyn till deras egentliga egenskaper, eller ens ägna någon större uppmärksamhet åt att detta sker (ibid.)

Metod

Då vi valde att utgå från ett sociokulturellt perspektiv på texter såg vi att en kvalitativ textanalys med inspiration från hermeneutiken kunde vara användbar för att samla in, tolka och analysera de olika texterna i bloggarna.

Kvalitativ textanalys

Kvalitativa textanalyser gjordes av textinlägg från de sex bloggare som skriver om sina upplevelser före och efter en Gastric Bypass operation. Grundförståelsen för textanalys är att texter på olika sätt relaterar till varandra och att de speglar både medvetna och omedvetna föreställningar som människor i texternas tillkomstmiljöer hyser. Texterna speglar, reproducerar, eller ifrågasätter olika fenomen. De kan användas för att komma åt relationer mellan individer eller grupper som ligger utanför texterna (Bergström & Boréus, 2012) På så sätt såg vi att vi i vår studie både kunde komma åt de personliga tankarna och känslorna hos bloggarna, samtidigt som det gav en bild av det omgivande samhället som bloggarna är en del av.

Inspiration av hermeneutik

Bloggarnas inlägg tolkades med inspiration från hermeneutik. Hermeneutiken bidrar även den till att se helheten mellan blogginläggen i sig och det samhälle där dessa skapats och publicerats (Ödman, 2007). Genom att vi kombinerade metodansatserna kvalitativ textanalys och hermeneutik ser vi att vi kan ha fått en förståelse för bloggarnas personliga upplevelser, samt hur dessa upplever sin omgivning. Vi tar även genom hermeneutiken hänsyn till den förförståelse som vi själva bär med oss in i studien, vilket är mycket viktigt att reflektera över inom hermeneutiken (Westlund, 2009).

Urval

Datansamlingen började med att vi gjorde en sökning i Google sökmotor på följande ord: *blogg + Gastric Bypass + kvinna*, vilket gav oss 14 600 träffar. Av de bloggare som kom upp valde vi bland de första 50 träffarna ut sex bloggare för vår studie. Dessa bloggare valdes ut efter följande tre kriterier:

1. Bloggarna skulle visa på upplevelser både före och efter en Gastric Bypass operation.
2. De skulle ha en enkel bloggdesign som gjorde det möjligt för oss att spara ner relevanta inlägg som vi ville använda oss av i vår studie.
3. Inläggen skulle inte enbart fokusera på kost och träning utan mer beskriva känslor och upplevelser för att stämma överens med studiens syfte.

Anledningen till att vi valde att endast ha med kvinnliga bloggare i vår studie är dels för att tre av fyra som genomgår en Gastric Bypass är kvinnor (SOReg, 2012), men också för att vi själva genom vår förförståelse endast hade tidigare erfarenheter från kvinnor som genomgått operationen. De bloggande kvinnorna i denna studie var alla mellan 20-50 år och sysselsättningen hos dessa var varierande, från mammaledig till heltidsarbetande IT-chef.

Datainsamling

För att skapa oss en djupare förståelse kring vad Gastric Bypass innebär använde vi oss av sjukvårdsrådgivningens hemsida (1177.se) för att ta reda på mer information. Vi gjorde även en litteratursökning i databaserna *Erich* och *Academic Search Elite* på sökord som *Gastric Bypass*, *Women* och *Obesity*. Genom läsning av artiklar som framkom inom detta ämnesområde kom vi fram till att det vore intressant att undersöka hur kvinnor som genomgått en Gastric Bypass operation, bloggar om sin upplevelse av att lära sig leva med en ny livsstil, samt vad som sker med deras sociala identitet under den snabba viktningsgången. Utefter detta skapade vi vårt syfte och våra frågeställningar, som vi sedan operationaliserade ner till sex stycken analytiska frågor (se Bilaga 1). Dessa analytiska frågor använde vi oss av, efter en noggrann läsning av bloggarna som helhet, för att välja ut relevanta blogginlägg som svarade på syfte och frågeställningar. Widén (2009) menar att analytiska frågor då de är välformulerade kan fungera som ett arbetsredskap för att uppnå en god kvalitet i textanalysen, vilket vi hoppas att våra analytiska frågor ska ha bidragit till. För att underlätta strukturen i vår studie, samt på ett enkelt sätt kunna skilja bloggarna från varandra, valde vi att döpa om bloggarna till bloggare 1-6. Vi valde även att först läsa alla bloggar som en helhet innan vi valde ut de enskilda blogginlägg ur varje blogg som vi såg som relevanta för vår studie utifrån de analytiska frågorna. Detta gjordes för att minska risken för att välja bort inlägg som i sin enskildhet kunde upplevas som irrelevanta, men som i sammanhanget med övriga texter i bloggen hade betydelse för vår studies syfte. Detta kan kopplas till det sociokulturella perspektiv på texter som vi valt att ha i denna studie. Sociokulturellt perspektiv ser inte texter som isolerade från varandra utan som något som ingår i ett kommunikativt sammanhang (Säljö, 2000). De blogginlägg som valdes ut för vår studie valde vi att spara ner i Word dokument. Ett dokument för varje blogg, vilket resulterade i sex olika Word dokument som innehöll cirka 20 sidor vardera. Dessa sidor skrev vi sedan ut för att ha dem i pappersform då vi började vårt analysarbete.

Avgränsningar

De blogginlägg som i studien valdes bort innehöll till stor del rena träningstips eller recept, samt redogörelser av hur mycket de Gastric Bypass opererade klarade att äta eller dricka efter operationen. Vissa inlägg berörde även mer medicinska delar av operationen som inte kunde ses som relevanta för en studie inom pedagogik. Vi valde även bort kommentarsfälten i bloggarna då vi såg att de kommentarer som var relevanta för vårt syfte, i de flesta fall lyftes fram av bloggaren själv i de senare inläggen. Dessa kommentarer handlade till stor del om socialt stöd samt utbyte av erfarenheter.

Analysprocessen

Analysen av den insamlade empirin gjordes utifrån den första dimensionens textanalys, vilken strävar efter att skapa kunskap om aktören bakom texten (Widén, 2009). I detta fall handlade det om att skapa kunskap om bloggarens upplevelser utifrån den livsstilsförändring som skedde efter en GBP operation. Under analysprocessens första steg valde vi att än en gång läsa igenom de insamlade blogginläggen för att ytterligare bekanta oss med dess innehåll. I nästa steg valde vi att som Fejes & Thornberg (2009) beskriver det, sätta en parentes kring vår

egen förförståelse för att på ett mer öppet och fördomsfritt sätt analysera texterna. I denna process ägnade vi oss åt att skapa rubriker i marginalen för varje stycke, vilket utfördes på samtliga bloggar, innan vi gick vidare med att kategorisera in dessa rubriker i gemensamma teman. Utifrån dessa teman skapades sedan ett nytt Word dokument för varje enskild blogg, där rubrikerna färgkorderades utefter de mönster som framkommit. Dessa mönster fick slutligen bilda nya teman som jämfördes mellan samtliga av de sex bloggarna. De teman som vi fann gemensamma för de olika bloggarna var följande: *Tankar kring GBP innan operationen, Tankar kring sig själva som bloggare, Tankar kring olika typer av ätstörningar, Egna upplevelser av fördomar kring GBP och övervikt, Tankar kring Viktminskning, självkänsla och social identitet. Tankar kring kost- och träningsrutiner och Omgivningens stöd och reaktioner.* Utifrån dessa teman och texterna som helhet i sitt sammanhang i bloggen, började vi sedan att med hjälp av hermeneutiken tolka innehållet i de olika blogginläggen. Denna process ledde till slut fram till underrubrikerna i vårt resultat som syftar till att ge svar på vårt syfte och våra frågeställningar.

Vår förförståelse av Gastric Bypass och övervikt

Som tidigare nämnts är den egna förförståelsen en viktig del att reflektera över inom hermeneutiken (Westlund, 2009). I vår förförståelse inför denna studie kunde vi både se likheter och olikheter mellan oss som författare. Vår förförståelse kring överviktiga var att de hade det svårt i samhället och att fördomarna kring överviktiga blir värre och värre i takt med att utseende- och träningsfixering breder ut sig. Den överviktiga kroppen riskerade som vi såg det att bli ett tecken för lathet och brist på självdisciplin. Detta såg vi som en risk, då det skulle kunna leda till att utseendet blev viktigare än att faktiskt må bra och uppnå en god hälsa. GBP såg vi båda som en quick fix för individer som önskade bli fri sin fetma och övervikt, men anledningarna till denna syn skilde sig åt. Den ena av oss tänkte att individer som valde att genomgå en GBP var så pass trötta på sin överviktiga kropp, i förhållande till utseende, att de bara ville tappa i vikt och bli normalviktiga så fort som möjligt. Medan den andra såg anledningen till valet av att genomgå operation som ett sätt att göra en livsstilförändring utan att det krävdes speciellt mycket motivation från individen själv. Vi antog att det främst var kvinnor i medelåldern som gjorde operationen, samt människor med extrem fetma. Detta grundade sig i våra egna erfarenheter, där vi främst hade medelålders kvinnor i vår omgivning som genomgått GBP. Gemensamt för dessa kvinnor var att de ofta var sjukskrivna, samt att de efter den snabba viktnedgången kunde ses som något besatta av sitt utseende. Under denna studies gång anser vi att vi fått ta del av upplevelser av hur det är att vara överviktig i dagens samhälle, samt att vi uppnått en ökad kunskap kring upplevelsen av att genomgå en GBP. Detta ser vi har fördjupat vår förförståelse för överviktiga och GBP opererade.

Etiskt förhållningssätt

Individskyddskravet för forskning innehåller fyra allmänna huvudkrav: *informationskravet*, *samtyckekravet*, *konfidentialitetskravet* och *nyttjandekravet* (vr.se). Vi har i vår studie varit medvetna om dessa krav, men har i enlighet med *informationskravet* och *samtyckekravet* valt att varken informera de valda bloggarna om vår studie eller att efterfråga deras samtycke till deltagande. Detta då vi ser att bloggare som väljer att publicera texter i en blogg, gör detta i vetskap om att texterna med största sannolikhet kommer läsas av okända människor. Så vårt argument är att det från bloggarens sida förmodligen finns en viss önskan om att nå ut med sina tankar kring GBP operationen till andra människor, samt att vår studie kan ses som en relativt liten studie som inte riskerar att skada de utvalda bloggarna. Av dessa anledningar har vi valt att inte göra våra bloggare anonyma. Vi har alltså även medvetet valt att bortse från både konfidentialitetskravet och nyttjandekravet (vr.se).

Metoddiskussion

Vi kan inte med säkerhet veta om de bloggare vi valt att ta med i vår studie är de som de utger sig för att vara. Detta på grund av den anonymitet som internet ger möjlighet till (Berg, 2011). Inte heller kan vi veta om bloggarna verkligen berättade om sina upplevelser så som de upplevde det eller om de valde att bortse från vissa aspekter. Å andra sidan är det i kvalitativa studier inte heller nödvändigt att säkerställa trovärdigheten eller dra några generella slutsatser, då vi endast är intresserade av att undersöka och ge uttryck för människor egna upplevelser. I enlighet med den hermeneutiska delen i vår ansats vill vi istället visa på möjliga tolkningar (Ödman, 2007). Dessa tolkningar skulle i sin tur kunna användas genom en sorts användargeneralisering som Thornberg & Fejes (2009) talar om. Denna generalisering låter läsaren själv ställa frågor om vad i studiens resultat som skulle gå att applicera på den egna situationen. Utifrån ett hermeneutiskt perspektiv kan läsaren då reagera på resultatet och tolka detta på ett sätt som innebär att han eller hon på ett helt nytt sätt förstår sig själv eller den sociala kontext som denna lever i. En fördel som vi ser med att vi använde oss av bloggar var att vi med enkla medel kunde få ta del av upplevelser både före och efter en GBP. Vid en vanlig intervju ser vi att risken hade varit stor för att vi lagt fokus på betydligt mindre information än den vi nu fick ut av analysen av bloggarna. Bloggen är en text som vi har tillgång till oberoende av tid och rum (Våge, Stattin & Nygren, 2005), och texterna som publicerades i bloggarna, hade som vi såg det skrivits under mer avslappnade förhållande än vad som skulle varit möjligt att framkalla vid en intervju. Att vi medvetet valt att inte använda oss av Vetenskapsrådets (vr.se) allmänna krav för att skydda bloggarna, hänger samman med att vi ser det som att det från bloggarnas sida förmodligen finns ett visst syfte till varför de väljer att blogga om sina upplevelser kring GBP. Syftet skulle till exempel kunna vara att de har en önskan om att komma i kontakt med andra som upplevt samma sak, eller med individer som funderar på att genomgå en GBP. Andra anledningar skulle kunna vara att visa på missförhållande i samband med GBP. Vi anser även att ett efterfrågat samtycke skulle kunnat leda till att bloggarna kände sig begränsade i att utförligt beskriva sina känslor och upplevelser kopplat till GBP.

Resultat

Beskrivning av bloggarna

Bloggare 1

”I snart tre år har jag tänkt, läst, funderat, velat, fegat och frågat folk som gjort en gbp-operation. Och nu är jag här. Åker på mitt livs jävla resa imorgon. Allt är klart. Min medicin är utskriven, allt är köpt. Jag har fryst in soppa jag gjort, jag har verkligen planerat in i minsta detalj. Allt SKA gå denna gång. Nu får det vara slut med denna jävla kamp om min syn på kroppen och ett slut på alla de dieter jag gått på! Nu har jag gjort ett val som kommer påverka resten av mitt liv. En livsstil jag ALLTID kommer hålla. Detta är min sista chans!”

Bloggare 1 är en tjugoförårig kvinna som beskriver sig själv som en person som varit överviktig i hela sitt liv. De bakomliggande faktorerna till övervikten är enligt hennes egen åsikt att hon ofta lämnats ensam hemma och att maten då blivit en tröst. Hennes syster dog och mormodern som blev hennes stöd efter systemens bortgång, gick bort ett år senare. Detta ser hon även som en bidragande faktor till sin övervikt. Bloggaren tog beslutet om att genomföra en GBP då hon ansåg att hon inte skulle klara av en viktnedgång på egen hand. Utan operationen skulle hon istället riskera att bara bli större och större. Hennes förhoppning med operationen var att äntligen kunna köpa normalstora kläder och få bli en ny människa på utsidan. Hon längtade även efter att kunna vara normalviktig och att klara av sin vardag utan några problem. Bara en så enkel sak som att klippa tånaglarna utan att bli svettig skulle göra henne överlycklig. Hon beskriver i bloggen sitt liv som överviktigt som hemskt och att det skulle innebära en stor lycka för henna att äntligen få bli smal.

Bloggare 2

”Jag vill inte gå ner för att bli snyggare, med lös hud och massor av nya rynkor, kan man bli det? Nej jag vill kunna sätta på mig strumpor utan ansträngning, jag vill kunna gå uppför en trappa utan att nästan kollapsa, jag vill kunna kliva upp på morgonen utan foppa-tofflor för att slippa smärta i hälarna, jag vill kunna sitta utan att behöva lägga magen till rätta för att den skaver... Jag vill inte ha ont överallt längre. Jag vill känna mig som en människa igen.”

Bloggare 2 beskriver sig själv som en 40-årig kvinna mitt i karriären. Mamma till två söner, gift, husägare och högutbildad chef på It-företag. Skrattar och pratar lite för mycket och för högt och menar själv att hon är en person som både syns och hörs. Hon har alltid varit normalviktig fram till sin andra graviditet då hon var 27 år och drabbades av sköldkörtelsjukdomen hypotyreos. Innan diagnosen upplevde hon att barnmorskan inte tog henne på allvar utan enbart ansåg att hon gick upp i vikt för att hon åt för mycket. Missen som sjukvården gjorde i att inte upptäcka hennes sjukdom kan ha orsakat det autismliknande tillstånd som hennes son drabbats av, vilket lett till en tuff vardag, som enligt hennes egen åsikt inneburit att hon inte orkar ta tag i sig själv och göra något åt sin övervikt. Samtidigt skriver hon i bloggen att hon testat en rad olika viktminskningsmetoder innan hon till slut beslöt sig för att genomföra en GBP.

Bloggare 3

”Jag ser inte att operationen kommer att göra jobbet åt mig. Vilket många verkar tro, speciellt de smala som verkar tro att man opererar sig bara för att bli smal. Jag vet att jag fortfarande kommer behöva kämpa för att gå ner i vikt och att jag måste förändra mina dåliga vanor, vilket inte operationen gör åt mig.”

Bloggare 3 är en 23 årig kvinna som genomgått en GBP operation. Hon beskriver sig själv som fet och ful då hon är kraftigt överviktig. I ett av blogginläggen beskriver bloggare att hon liknar en valross. Folkmassor och offentliga platser är något hon gärna undviker, då hon vill slippa att synas bland folk. Hon beskriver sin GBP operation som den enda lösningen för henne att en gång för alla övervinna sin fetma. Enligt bloggaren är operationen inte en genväg för att rasa i vikt på kort tid utan ett verktyg att ändra sina matvanor. Om individen inte ändrar sin livsstil och fortsätter att leva som innan operationen kommer hon långsamt gå upp i vikt. Hennes stora önskan är att med hjälp av operationen få bli normalviktig och lyckliga samt uppnå en ökad självkänsla.

Bloggare 4

”Innan jag tog mitt hälsobeslut satt jag väl på någon pub så här dags och tog en bira med mina vänner och sprang ut och in och rökte cigg. Det var trevligt det med men nu ska jag satsa på operationen som sker om exakt 10 dagar. Det är ingen dans på rosor för er som tror det. ”

Bloggare 4 beskriver sig själv som en bättre begagnad singel en bit under 50 som genom bloggen vill dela sina erfarenheter med andra som genomgår en GBP resa, eller som funderar på att göra det. I sin blogg ger hon sin sanning om vad man vinner och förlorar på att göra en GBP operation. Hennes eget val att genomföra operationen grundade sig i att hon tröttnat på sin övervikt och en gång för alla ville ta tag i sina hälsoproblem. Hon såg operationen som ett verktyg för att hålla mat intaget i schack och hoppades på att kunna öka sina levnadsår med ungefär 20 år. Detta genom att gå ner i vikt och på så sätt minska risken för att drabbas av följsjukdomar såsom hjärt- och kärlsjukdomar och diabetes.

Bloggare 5

”Det känns lite som ett misslyckande att ta beslut gällande operation för att kunna gå ner i vikt. Men efter att ha varit mer eller mindre tjock hela mitt liv har jag insett att det inte fungerar, att jag inte är kapabel till att göra detta själv. Jag behöver hjälp.”

Bloggare 5 är en tjugoorig kvinna som bor tillsammans med sin sambo och dotter. Hon studerar på högskola och skriver i sin blogg att hon varit tjock i hela sitt liv. Övervikten har enligt hennes egna reflektioner delvis berott på att hon alltid blivit bortskämd av sina föräldrar. Som liten åt hon onyttigheter dagligen och fick hon inte det hon ville ha, lyckades hon alltid tigga till sig det eller skaffa det på annat sätt. Trots flertalet försök med olika

bantningsmetoder fortsätter hon gå upp i vikt, och hon beskriver sig själv som fet, ful och dum i huvudet. Genom att ständigt jämföra sig med individer i sin omgivning, ser hon att hon hela tiden sänker sin självkänsla. GBP är enligt henne en sista utväg, då hon trots att hon kan mycket om kost och träning, inte klarar av att ändra sina dåliga vanor. Att bli smal skulle för henne innebära att hon blev lycklig, samt fick utlopp för den sociala och spralliga tjej som hon menar att hon egentligen är på insidan.

Bloggare 6

”Alltså jag fattar ju att alla kan SE att jag är tjock. Men det är svårt att visa att man är missnöjd med sig själv och försöker göra något åt det. Särskilt skitskraj är jag för att MISSLYCKAS och alla kan se det. Då är det ju bättre att ingen vet att jag ens försökt.”

Bloggare 6 beskriver sig själv som en tvåbarnsmamma som varit tjock så länge hon kan minnas. Under sina två graviditeter har hon ökat ännu mer i vikt och redan efter sin första graviditet fick hon erbjudande om att göra en GBP. Hon valde då att avstå eftersom hon var medveten om att hon ville ha ett barn till och inte ville riskera några komplikationer i samband med detta. Efter sin andra graviditet tog hon dock beslutet att genomgå en GBP då hon såg det som sin sista utväg. Målet med operationen var att bli pigg och frisk och orka leka med sina barn. Hon ville kunna bära barnen på ryggen, jaga dem och i framtiden finnas där för deras barn och barnbarn. Hennes dröm var även att bli grymt snygg och plöja klädbudgetkontot hundra gånger om. Några andra delar av hennes mål var att bli starkare och få bra kondition och genom det kanske lyckas springa något lopp. Hon beskrev själv sin målbild som rejäl, men menade att hon genom att påminna sig själv om den kunde hålla motivationen uppe.

Förändringsprocessen och den sociala identiteten

Överviktens inverkan på det sociala livet

I samtliga av sex bloggarna beskriver bloggaren den överviktiga kroppen som en begränsning i vardagen. Denna begränsning kan ta sig lite olika uttryck och kan till exempel handla om begränsningar som att undvika att shoppa kläder med vännerna, inte klara av det praktiska i vardagen, eller att känna rädsla för att delta i sociala sammanhang. I blogginlägg som tar upp dessa begränsningar är även tal om misslyckande vanligt förekommande.

”Egentligen är jag väldigt social och öppen, men jag tror att min vikt gör mig osäker och därför mår jag inte heller bra i större folksamlingar. Jag känner mig uttittad. Detta hindrar mig från att vara mig själv, från att vara så öppen som jag egentligen är.” (Bloggare 5)

”Träna! Säger smala människor. Jovisst, men det är inte så lätt när man väger så mycket som jag. Skulle vilja säga till dem: ”Släng på dig en 50kg ryggpåse och ge dig ut och spring”. Men jag säger inte det, jag vet ju att de menar väl och har ju rätt. Det liv jag lever nu är inte att rekommendera.” (Bloggare 2)

”Ibland köpte jag kläder i M för att visa mina kompisar att jag inte var så tjock. De kläderna slängde jag när jag kom hem. Jag fick knappt i armen. Jag HATADE att handla godis, chips eller mat. När jag väl gjorde det, handlade jag massa annat så det skulle smälta in. ALDRIG bara en chipspåse. Never in my life. Så mycket tänkte jag inte låta folk gotta sig i min fetma. Jag skämdes när jag la upp det på rullbandet. ”SKA HON ÄTE CHIPS????????” Ja, så tänkte folk.” (Bloggare 1)

Rädsla och oro inför operationen

Inför operationen visar samtliga bloggare på en viss nervositet. Vissa av dem beskriver det som lite småpirrigt medan andra beskriver det som en stark rädsla och oro. Det som i samtliga fall är förknippat med denna nervositet är risken för komplikationer som kan uppstå i samband med operationen. Trots denna risk är bloggarna av olika anledningar ändå överens om att GBP operationen är deras sista utväg och de ser det som ännu mer riskfyllt att fortsätta vara överviktiga. Nedan följer hur fyra av bloggarna väljer att beskriva sina tankar kring operationen:

”Så hur har jag (som då har en frisk magsäck) blivit vän med tanken på att jag ska utsätta mig för denna operation och därmed riskera komplikationer som jag kanske får leva med resten av livet? Ja, som jag ser det. så lever jag just nu också under mycket riskfyllda förhållanden. Och den här operationen kan snarare FÖRBÄTTRA mina chanser till ett friskare liv, än om jag inte gör den alls.” (Bloggare 6)

”Känner många olika rädsor och jag kan inte koncentrera mig något annat i mitt liv just nu, men jag är samtidigt är jag väldigt bestämd över att jag vill göra det här. Jag vill inte fortsätta leva så här.” (Bloggare 2)

”Känner någon form av panikångest, men det är väl vanligt antar jag. Oroar mig mest för den hemska narkosen, sist jag opererades (gallblåsa) fick jag sådan panik innan jag somnade. Man kände verkligen hur kroppen domnade bort innan man försvann in i drömmarnas värld. Vilde säga något till sjukvårdspersonalen men läpparna rörde sig inte.”(Bloggare 5)

”Ska göra mitt livs resa på tisdag och jag är lite nojig nu. Tuggat i mig en hel påse stimorol som en tok. Tuggar och tuggar och kan inte koppla av.”(Bloggare 4)

Efter operationen kretsar en hel del av inläggen i bloggarna kring de nya rutinerna som en GBP för med sig. Regelbundenhet kring kosten ses som mycket viktig, men svår att få in i vardagen.

”Första veckan var det helt omöjligt att tro att det skulle funka med några rutiner. Jag fick inte i mig ens hälften av vad jag skulle och mådde inte särskilt pigg och kry i heller. Nu, när jag är inne på andra veckan efter operationen börjar jag ju må som mitt gamla vanliga jag igen. Nu gäller det att få rutin på måltiderna först och främst. Regelbundenhet är A och O.”(Bloggare 6)

”Jag mäter allt jag äter. Jag äter enligt skalmanlockan. Jag är ute och går varje dag. Orkar jag hålla uppe detta eller är det bättre att bara göra som de flesta andra verkar göra, nämligen hoppa över lite måltider när ja känner för det, gå ut och gå när jag orkar, äta fast mat istället för soppa? Det kan låta ironiskt men det är det inte. Är det bra att vara så otroligt noggrann som jag är? Kommer jag bli galen? Eller är det bra att följa de kostråd man fått till punkt och pricka.” (Bloggare 2)

”Det går fortfarande bra att äta och dricka, men det känns som att man inte gör något annat än äter, men det är ju det att man äter små mängder fast känns ändå konstigt. M3n jag kommer väl snart in i vanorna☺”(Bloggare 3)

Övervikt, kost och misslyckande

Problem med kost förekommer i samtliga bloggar. I fem av bloggarna beskrivs mat ofta i samband med misslyckande. Det kan dels handla om misslyckande i form av att bloggaren äter mycket mat fast den bestämt sig för att låta bli, men också om andra sorters misslyckande som utlöser deras behov av att tröstata. Bloggare 4 beskriver i sin blogg hur hon ofta gömt undan och smygätit stora mängder mat för att sedan känna skam och misslyckande över detta. För bloggare 1 är mat starkt förknippat med en känsla av ensamhet, då hon ofta använt maten för att trösta sig själv. Även bloggare 6 och bloggare 2 beskriver mat som en tröst och menar att de har ett stort behov av sötsaker och gärna äter detta flera gånger om dagen. De äter speciellt sötsaker om de är uttråkade eller haft en jobbig dag på arbetet. Mat ses ofta som en tröst för misslyckande, samtidigt som den allra största rädslan för att misslyckas kan kopplas till viktnedgången. Bloggare 1 och 6 beskriver speciellt sina rädslor för att misslyckas med viktnedgången offentligt, då det skulle leda till att folk kommenterade deras övervikt och på olika sätt skulle vilja hjälpa till. Även bloggare 2 skriver mycket om misslyckande när det gäller viktning, men uttrycker en större rädsla för att inte ens med operationens hjälp lyckas gå ner i vikt och på så sätt tvingas bli kvar i den överviktiga kroppen resten av livet.

”Jag har alltid beundrat de människor som kan äta en kaka och sen vara nöjda, de som kan smaka på chipsen i chipsskålen och sen inte börja frossa, de som kan äta en normal portion mat utan att vilja ta om, de som inte behöver äta godis varje dag, de som tränar för att det är skönt och roligt... Denna människa vill jag bli.” (Bloggare 2)

”Ena stunden drömmer jag romantiskt om att rasa i vikt och få känna samhörighet med andra träningsnarkomaner och hurtigspurtare i elljusspåret, å andra sidan tar jag ännu en tugga av en (oräknelig) kanelbulle och ”unnar” mig lite gott. Lite trygghet, tröst. Lite glömska.” (Bloggare 6)

”Folk lämnar mig ensam. Jag får chansen att äta exakt vad jag vill. Jag vill inte påstå att jag smygäter - jag bara äter hela tiden när jag är ensam hemma. En skinka, lite choklad, en macka, lite ägg, hela tiden äter jag något.” (Bloggare 1)

”Jag kunde moffa i mig en stor chokladkaka på väg hem från jobbet. Kanske jag t o m köpte med en till och gömde i bilen och moffa i mig den när jag gick ut med hunden. Köpte jag hem nåt gott till familjen till helgen köpte jag gärna dubbelt upp och gömde så jag kunde smygäta i min ensamhet.” (Bloggare 4)

”Efter att ha tigt till mig godis som liten, var jag van vid att äta onyttigt alla dagar i veckan i princip. Fanns det begränsningar så skaffade jag alltid det jag vill ha på något annat sätt. Bortskämd liten snorunge, kort sagt” (Bloggare 5)

Snabb viktninskning och svårt med den egna kroppsuppfattningen

Samtliga bloggare vittnar genom blogginläggen om att viktninskningen går snabbt efter en GBP och att hjärnan inte riktigt hänger med i den takt som kroppen förändras. En viss förvirring kring den sociala identiteten är vanligt förekommande i texterna. Det som framgår genom texten är att de undrar vem de är efter operationen, om deras identitet och personlighet har förändrats. Bloggarna ifrågasätter även hur omgivningen ser på dem. Bloggarna resonerar angående om omgivningen fortfarande kommer att se individen som överviktig trots att personen har tappat en stor del av vikten.

”Jag vet inte vad mina känslor vill säga mig nu, jag vet inte riktigt vem jag är längre. Det är så svårt att förklara men jag vet att jag inte är samma person som innan. Innan allt. Jag har nog inte hittat mitt riktiga jag ännu, och nu efter operationen blev det ännu mer förvirrande.” (Bloggare 1)

”Man bara känner hur man smälter bort... Kan bara säga att det är med blandade känslor. Kroppen bara tokförändras i ett nafs och man hinner inte riktigt fatta. Önskar att det kunde gå lite saktare så man hinner vänja sig med men man kan ju inte få allt här i livet.” (Bloggare 4)

Det är endast bloggare 4 som önskar att hon kunde bromsa sin viktnedgång något. Resterande bloggare beskriver att de trots den snabba viktninskningen inte upplever det som att de går ner tillräckligt snabbt i vikt. Då vågen vissa veckor står still beskriver de sig själva som deppiga och rädda för misslyckande genom att viktninskningen tar slut och de själva återgår till sin tidigare övervikt.

”Jag kan ibland uppleva att jag vikthetsar och vill att övervikten ska försvinna direkt. Jag väntar på ett viktras, men vadå väntar på ett viktras? Jag har gått ner 22,1 kg på drygt 2 månader, är det en vanlig viktning? Knappast! Men ibland skulle man vilja ställa sig på vågen och den visa -5 flera veckor i rad.” (Bloggare 3)

”Jag har i praktiken stått stilla i 2 veckor nu och är livrädd att det är slut nu, att jag inte kommer gå ner mer, att den förbannade sköldkörteln ställer till det igen, att jag är sämst i världen på att gå ner, att inte ens en GBP kan hjälpa mig. JAG VILL KASTA SAKER!!!!” (Bloggare 2)

”Igår bröt jag ihop när jag såg mig i spegeln. Tycker inte alls det syns någon skillnad på mig. Men min fina sambo sa genast emot, och jag hoppas verkligen han har rätt. För 20 kg minus borde ju synas lite?!” (Bloggare 5)

Trots att flera av bloggarna har svårt att se den förändring som deras kroppar genomgått, så märker de en tydlig skillnad då de ger sig ut för att shoppa nya kläder.

”Förr tog jag för små kläder när jag skulle pröva dem. Nu tar jag väldigt ofta för stora och blir chockad när jag måste ha S på vissa kläder. För ser jag mig själv i spegeln så ser jag en L människa. Kommer jag någonsin få en riktig kroppsuppfattning?” (Bloggare 3)

”Självklart var jag runt och rev i de största storlekarna men döm om min förvåning. De var på tok för stora. Jag fattar inte riktigt och helt ärligt är jag rätt nöjd som det är nu. Har aldrig varit smal i hela mitt liv, så nu känns det som lagom är bäst.” (Bloggare 4)

Omgivningens betydelse och reaktioner kring övervikten och Gastric Bypass

Då det kommer till det omgivningens påverkan framkommer det i samtliga bloggar att alla bloggare mer eller mindre känner av dels de fördomar som de själva upplever finns i samhället kring människor med övervikt, dels närståendes stöd och åsikter. Bloggare 3 menar i några av sina inlägg att samhället ofta ser lathet som orsaken till en persons övervikt. Hon upplever även samhällsbilden som att smala människor är mer attraktiva, och att utseendet spelar en stor roll, vilket även bloggare 6 och 4 relaterar till då de i sina blogginlägg menar att vi redan från barnsben fått lära oss av omgivningen att smalt är fint och tjockt är fult, vilket bloggare 4 menar att hon själv även lärt sina barn för att de ska tänka och agera som alla andra då det gäller människor med övervikt. Bloggare 5 beskriver att hon får en känsla av att samhället ofta ser henne som ful och dum i huvudet på grund av hennes stora kroppsvikt. Bloggare 4 menar att det finns överviktiga som menar att de lever i utanförskap i samhället vilket även hon kan relatera till. Flera av bloggarna upplever även omgivningens vilja att lägga sig i som något som begränsar och försvårar deras viktnedgång.

”Kommer ihåg en händelse när jag var med en gammal vän på tivoli och skulle åka en värsting-karusell. Då ropar han som sköter karusellen – Please, Lady, step out you are too heavy! Snacka om att jag kände mig kränkt. De kunde väl åtminstone satt upp en skylt om vikten precis som de gör med längden för att få åka. Tvi, där var min kväll over and out. Folk glodde och garvade bakom min rygg och det sved ända in i benmärgen.” (Bloggare 4)

”De reaktioner som jag fick när jag beslutat mig för att göra en GBP var av alla möjliga sorter. Många av de människor runt omkring mig som jag respekterar otroligt mycket kom med kommentarer som jag aldrig hade förväntat mig. Vissa vänner har försvunnit efter vägen. Men sen finns det dem som verkligen stöttat mig. (Bloggare 3)

”Jag vet att min familj och vänner älskar mig, och jag är glad att de bara försöker peppa mig. Men jag hatar när de ska lägga sig i mitt liv gällande träning och min viktnedgång. Jag sköter den. Jag behöver ingen hjälp, och när jag behöver hjälpen ska jag be om den!” (Bloggare 1)

”Tänk jag har inte brytt så mycket om kommentarer innan av människor som talar om för mig hur jag ska bete mig (alla verkar veta bättre än den som opererar sig) men något som påverkade mig var att några arbetskompisar sa att: ”Vad mycket du äter, ska du verkligen äta så mycket efter operationen?”. Min tallrik innehöll 2 dl mat.” (Bloggare 2)

Bloggare 6 beskriver att samhället inte accepterar överviktiga personer och är en individ som är drabbad av överflödiga kilon bör individen vilja göra något åt situationen. Bloggaren beskriver även att hon blivit illa bemött av sjukvården på grund av hennes vikt. Hon beskriver att hon känt sig gråtmild de gånger som sjukvårdspersonal sett henne som en människa istället för en person bakom alla överflödiga kilon. När hon började minska i vikt var det lättare att undvika alla fördomar som finns i samhället kring övervikt. Omgivningens reaktioner på viktnedgången har vissa bloggare upplevt som positivt och andra som negativt. Bloggare 3 upplever att omgivningens kommentarer kring hennes viktnedgång gör henne lycklig, medan bloggare 2 och 4 menar att det skiljer sig mycket kring hur de blev bemötta som överviktiga och hur de nu blir bemötta som normalviktiga.

”Något som är roligt att höra är när man går till Kiosken/affären där jag jämt handlade mitt godis förr och man ser att hon som jobbar där kollar på en lite extra på en och sen frågar lite ursäktande om jag har gått ner i vikt, det gör en så glad när personer man inte känner ser att det har hänt något.” (Bloggare 3)

”Igår var jag på lokal och tjoade en sväng. Oj vad folk kom fram och var intresserad av mig helt plötsligt. Människor som jag knappt haft kontakt med på 100 år typ. Verkar som att ytan är viktigare än insidan. Tvi fan säger jag bara. Smöra inte med mig för då har du smörat med helt fel person. Nu sjönk vissa personer i mina ögon.” (Bloggare 4)

”Det känns som om jag varit i någon slags karusell och har varit helt berusad av den plötsliga uppmärksamheten, Jag har blivit helt överväldigad och sugit åt mig som en svamp... fått mer komplimanger dessa tre veckor än jag fått i hela mitt liv...” (Bloggare 2)

Hur används bloggen som ett redskap i lärandet av den nya livsstilen?

”När jag startade bloggen var det som en tröst. Jag pratade med allt och ingen kändes det som. Ni visste inte vem jag var, och jag visste inte vem ni var. Men jag började lära känna fler, och efter att ha träffat många av er så kan jag helt klart säga att bloggen förde mig samman med ett gäng helt underbara människor som jag älskar så mycket.”(Bloggare 1)

Anledningarna till att bloggarna väljer att blogga om sina upplevelser kring GBP varierar. Bloggare 2 menar att hon i början använde bloggen som terapi, dagbok och minnesanteckningar på en och samma gång. Hon ville efter operationen kunna bli påmind om sitt tidigare liv för att aldrig glömma eller hamna i samma elände som det för henne innebar att vara överviktig. Hon ser även bloggen som en metod att hantera sin sorg och sina motgångar. Att helt enkelt få en möjlighet till att skriva av sig sina tankar och känslor. En annan bloggare som ville använda bloggen på ett liknande sätt är bloggare 6 som ville skriva ner sina viktframgångar för att motivera sig själv till att fortsätta.

”Den här bloggen skapar jag för att få reda ut mina egna tankar och funderingar, och för att ha min egen sida där jag kan skriva ner mina viktframgångar (nergångar som blir till framgångar) och peppa mig själv. Andra bloggar har hjälpt mig otroligt mycket. Både inspiration och pepp på traven, och för att få veta hur det gått för andra och lite vad man själv har att vänta.”(Bloggare 6)

”Jag har funderat fram och tillbaka om jag ska blogga eller inte. Ämnet är känsligt och jag övar som sjutton på att erkänna för min omgivning att jag vill och försöker gå ner i vikt. Alltså jag fattar ju att alla kan SE att jag är tjock. Men det är svårt att visa att man är missnöjd med sig själv och försöker göra något åt det. Särskilt skitskraj är jag för att MISSLYCKAS och alla kan se.”(Bloggare 6)

”Jag skriver varken för att bevisa nått eller för att ursäkta mig. Jag skriver för att skriva av mig. Och kan det vara intressant för någon annan att läsa, så varsågod.”(Bloggare 6)

Både bloggare 6 och 5 beskriver i sina inlägg det som något obehagligt att blogginläggen publiceras offentligt, för vem som helst kan ta del av dem. Anledningen till att de känner detta obehag beror enligt de båda på att de på bloggen vill vara så pass djupa i sina beskrivningar av hur de tänker kring sin övervikt. Risken de ser med detta är att någon i deras närmaste omgivning läser deras inlägg, då de inte känner sig lika bekväma med att samtala om dessa tankar med omgivningen i det verkliga livet.

Diskussion

Syftet med vår studie var att undersöka hur Gastric Bypass opererade, med bloggen som redskap lär sig leva med den livsstilsförändring som operationen innebär, samt vad som sker med bloggarens sociala identitet under den snabba viktning. Genom att vi i denna studie tolkat Gastric Bypass opererade genom deras bloggar har vi fått ta del av hur dessa upplever sin vardag både före och efter operationen.

Grønning, Scambler & Tjora (2012) menar att i den mån som vikt betraktas som en indikator på hälsa, blir hälsa visuellt tillgänglig för oss. Det vill säga då vi ser en individ med en överviktig kropp är det lätt för oss döma denna som direkt ohälsosam. Detta trots att en individ med övervikt i vissa fall kan vara mer fysiskt aktiv och på så sätt mer hälsosam än en stillasittande individ. Den koppling vi gör mellan en individs utseende och begreppet hälsa eller att vara hälsosam, talar Goffman (2011) om som ett sätt att kategorisera människor efter deras *visuell social identitet*. Denna kategorisering sker oftast utan att vi ägnar någon större uppmärksamhet åt att det, och vilka typer av människor som kategoriseras bestäms av vilken typ av samhälle vi lever i. De människor som bedöms av det omgivande samhället utifrån sin *virtuella sociala identitet* tillskrivs vissa egenskaper, som kanske inte hänger samman med deras *faktiska identitet*, men som bidrar till att de blir stigmatiserade i samhället.

Enligt oss kan *visuell social identitet* kopplas till de fördomar och begränsningar som flera av våra bloggare beskriver att de upplever från samhället och omgivningen på grund av sina överviktiga kroppar. I resultatet beskriver flera av bloggarna i sina texter att de i samspel med den sociala omgivningen upplever att de bedöms utifrån sitt utseende, och tillskrivs vissa egenskaper så som ful, dum och lat. En av bloggarna tar även upp att hon ofta upplever illa bemötande då hon uppsöker sjukvården, och en annan menar att folk ser ner på henne då hon köper godis i affären. Med stöd i tidigare forskning kan vi se att det är vanligt att överviktiga upplever sig själva som stigmatiserade och den sociala omgivningen som diskriminerande (Epiphaniou & Ogden, 2010). I patientinformationen från sjukhuset Aleris (2012), som är ett av de sjukhus i Sverige som genomför GBP operationer, står det skrivet att psykiska besvär är vanligt förekommande hos individer med övervikt.

Vårdguiden (1177) menar att socialt stöd har visat sig vara mycket viktigt för att människor ska uppleva att det mår bra. Som vi tolkat genom vår analys kan bloggen vara en viktig del av det sociala stödet för bloggare, som på grund av sin övervikt undviker sociala sammanhang i det verkliga livet. Detta genom att bloggen gör det möjligt för bloggaren att kommunicera med sina läsare via sin text, utan att behöva känna sig begränsad över sin övervikt, eller tänka på hur den överviktiga kroppen ska uppfattas. Det som istället bedöms av läsarna är den *faktiska sociala identitet*, det vill säga det som bloggaren skriver om och hur denna framställer sig själv. För läsaren är det endast genom texten som bloggaren gör sig synlig, så länge denna inte själv väljer att publicera en bild på sitt utseende, vilket först då kan bidra till en bedömning av även den *virtuella sociala identiteten* (Goffman, 2011). En parallell kan dras till Major, Eliezer & Riecks (2012) studie som visar på en ökad stressnivå hos kvinnor då de upplever sin sociala identitet som hotad i sociala sammanhang där de upplever stigmatisering

kopplad till deras vikt. Bloggen kan alltså som vi ser det ge möjlighet till gemenskap utan att bloggarens sociala identitet hotas i samma utsträckning som i det verkliga livet. I resultatet framkom det även att flera av bloggarna såg bloggen som ett sätt att tala om sina djupaste känslor. Bloggen fungerade i flera fall som en sorts skrivterapi för bloggaren, där denna gav uttryck för och hanterade sina känslor. Stödjande kommentarer har vi genom analysen även sett kan fungera som en tröst för bloggaren. Flera av bloggarna beskriver att bloggen bidragit till nya vänner som de annars inte skulle ha träffat.

Det är tydligt i vår analys att bloggen bidrar till en god social gemenskap och mycket glädje, men vi har i ett fall även uppmärksammat tecken på det motsatta. I detta fall handlade det om en kommentar som syftade till att informera bloggaren om att det kanske var olämpligt att vara elak mot sig själv, och att genom bloggen tala förnedrande om överviktiga. Enligt vår tolkning är det flera av bloggarna som uttrycker sig förnedrande mot både sig själva och andra överviktiga. Även Epiphaniou & Ogden (2010) beskriver i sin studie det som vanligt att överviktiga kvinnor talar nedsättande om sig själva och att detta leder till en negativ stämning. Detta ser vi som ett problem då det riskerar bidra till att de fördomar som överviktiga själva upplever att samhället har kring människor med övervikt. I vissa fall kan kanske upplevelsen av dessa fördomar finnas mer i bloggarens tankesätt än i det verkliga samhället, i andra fall visar vår egen förförståelse, samt bloggarnas texter att det finns vissa gemensamma sätt att tänka kring övervikt och överviktiga. Till exempel så ger de flesta av bloggarna uttryck för en norm som visar på att smalt är fint och tjockt är fult. En av bloggarna menar dessutom att detta är något som de flest föräldrar förmedlar till sina barn, och att även hon lärt sina barn att tänka så. De nedsättande attityderna som bloggarna har mot sig själva och sin egen övervikt ser vi alltså även bidrar till sättet att tänka nedvärderande kring övervikt och överviktiga.

En annan begränsning som bloggarna upplever med sin övervikt är omgivningens vilja att hjälpa dem till en hälsosam livsstil. Valet om att genomgå en livsstilsförändring ser vi bör komma från den överviktiga individen själv. Tyvärr ges överviktiga sällan denna möjlighet att själva bestämma över när de ska ta tag i sin livsstilsförändring. Detta eftersom deras viktstigma till skillnad från ett vanligt stigma ses som något som går att rekonstruera och som individen själv bör vilja ta ansvar för (Major, Eliezer & Rieck, 2012). Vi tolkar i vår analys det som att pressen och stressen som bloggarna känner från sin omgivning, är en faktor som bidrar till att bloggaren känner sig omotiverad och inte orkar ta kontroll över sina ohälsosamma vanor och genomföra en livsstilsförändring. Motivation är något som vi ser måste komma inifrån och som måste finnas i livsstilsförändringens inledande faser för att den överviktiga i det ambivalenta stadiet (Folkhalsomyndigheten.se), ska kunna se fördelarna med livsstilsförändringen vinna över nackdelarna. Grønning, Scambler & Tjora (2012) menar att kroppen blivit allt viktigare i dagens samhälle, och att denna ofta kopplas samman med individens identitet just på grund av att den ses som något som går att rekonstruera. En GBP operation skulle enligt oss kunna vara ett sätt att rekonstruera kroppen, då det innebär en snabb viktminskning som i de flesta fall leder till en normalviktig kropp. Resultatet i denna studie visar på att GBP operationen av samtliga bloggare ses som den sista utvägen. Även om de flesta av bloggarna menar att de gör operationen för att uppnå en bättre hälsa, så är det vanligt att även aspekter kopplat till utseende tas upp. Det kan till exempel handla om en

önskan om nya kläder i normalstorlekar, eller att slippa lägga energi på att dölja valkarna på magen. Enligt vår tolkning handlar operationen alltså inte bara om att uppnå en god hälsa, även om detta ofta lyfts fram som den främsta anledningen. Genomförandet av operationen ser vi även att bloggarna upplever som en möjlighet till att slippa vara annorlunda. Eller som Goffman (2011) benämner det, som ett sätt att bli fri stigmatiseringen, och i detta fall den stigmatiserade kroppen. För trots att operationen skapar rädsla och oro hos bloggarna så ser vi att de måste se möjligheterna som större än riskerna. Vi tolkar det dock som att bloggarna är väl medvetna om de komplikationer som operationen kan innebära. Denna medvetenhet ser vi dels kan bero på att sjukvården gör ett bra jobb med att informera blivande GBP patienter, men även att bloggarna själva varit aktiva i sökandet efter information kring operationen. Idag sprids allt mer hälsoinformation på internet och Korp (2006) menar därför att det är viktigt att individer skapar sig en god hälsolitteracitet så att de själva klarar av att sortera ut den information som är mest trovärdig. I vårt resultat framkom det flera gånger att GBP bloggare delar information och upplevelser kring operationen med varandra genom bloggen, men det framkom även att de var mindre benägna att dela med sig av sina upplevelser då de kände sig ledsna eller nedstämda. Detta ser vi som en risk till att viss information kring upplevelsen av att vara GBP opererad utelämnas, så som till exempel svårigheterna med att lära sig leva efter den nya livsstilen som operationen medfört.

Olika typer av textgenrer följer även olika bestämda konventioner både i fråga om framställning av text och hur denna text tas emot av läsarna (Boréus, 2011). Enligt oss finns det ofta en konvention om att hålla upp en positiv ton i bloggen, och att bloggare inte ska visa sig allt för nedstämda i sina texter. Även detta kan kopplas till den *virtuella och faktiska sociala identitet* som Goffman (2011) talar om. Då bloggaren genom bloggen har möjlighet att vara mer anonym, genom att inte den *virtuella sociala identiteten* är synlig, handlar det mycket om hur bloggaren väljer att framställa sig själv i bloggen. Det finns alltså en viss risk att bloggaren försöker framställa sig själv som mer nöjd och lycklig med operationen än vad den kanske egentligen är. Å andra sidan har vi genom analysen av bloggarna även kunnat tolka en del inlägg som visar på att GBP inte är någon dans på rosor. Detta har gett oss en förståelse för att alla de svårigheter som denna livsstilsförändring för med sig, inte minst genom alla de nya rutiner som en GBP opererade måste lära sig få in i vardagen. De första veckorna efter operationen handlar till stor del bara om att äta och dricka tillräckligt mycket (1177.se), vilket visat sig vara en kamp för den opererade. Då tidigare problematik kring kosten varit förknippat med tröstätning, hetsätning, smygätning och sockerberoende är det efter operationen omöjligt för den opererade att äta lika mycket som förut (1177.se). Trots det tolkar vi det som att beteendet finns kvar i de operades hjärnor, vilket leder till en viss tomhet. Detta då deras mage inte längre gör det möjligt för dem att genomföra sitt gamla beteende, vilket då enligt oss kan leda till ett behov av att trösta sig med något annat. Som vi nämnt tidigare fungerar bloggen som en tröst för vissa av bloggarna, men vi menar ändå att de opererade skulle behöva erbjudas professionell hjälp för att inte riskera att föra över sitt beteende på en ny ohälsosam vana som då inte är kopplad till kosten. De Man Lapidoth (2009) menar att ätstörningar bör vara något som tas hänsyn till innan en överviktig individ erbjuds att genomgå en GBP operation, detta eftersom ätstörningsbeteendet inte är något som försvinner automatiskt efter en operation. Han menar även att om suget efter fet- och

sockerrik mat finns kvar hos den opererade efter operationen, kan detta ha negativ inverkan på den långsiktiga livskvaliten och det psykiska välbefinnandet hos den opererade. *Dumping symtomet* kan enligt oss till viss del fungera som ett pedagogiskt redskap då det på sätt och vis tvingar den opererade att äta mindre portioner, samt mindre fett- och sockerrik mat (Laurenius, 2013). Samtidigt har vi analysen av bloggarna sett att det varierar en del från person till person hur mycket och vad de kan äta. Vi ser därför med stöd av Freire et. al (2011) att pedagogiskt stöd och beteendeförändringar före och efter en GBP kan vara av stor nytta. Inte minst för att suget av fet- och sockerrik mat inte ska riskera att ta över så den GBP opererade äter det, fast att det leder till *dumping symtom* i form av trötthet och illamående (Laurenius, 2013). Flera av bloggarna ställer i sina inlägg frågor kring kosten till sina läsare, vilket vi tolkar som en form av lärande där bloggaren både tar hjälp av läsarnas erfarenheter, men även delar med sig av sina egna. Vissa av bloggarna försöker i likhet med lärarna i Luehmann & Tinellis (2008) studie, vara goda förebilder och inspirationskällor både för andra GBP opererade och för de som funderar på att genomgå en GBP. Känslan att vara en förebild för andra är något som vi tolkar som stärkande för bloggarnas sociala identitet.

Den snabba viktnedgången däremot är något som bidrar till stor förvirring i bloggarnas sociala identitet. Samtliga av bloggarna beskriver upplevelsen av viktnedgången som att hjärnan inte riktigt hinner med i samma takt som kroppen förändras. Samtidigt menar de flesta av bloggarna att de inte själva kan se någon förändring med sina kroppar trots att de, då de nått normalvikt ofta gått ner mellan 30-50 kg. Denna förvirring kring den egna kroppsuppfattningen ser vi skulle kunna riskera leda till dels nedstämdhet hos bloggaren då det börjar stå still på vågen, men också till en besatthet av att gå ner i vikt. Det sistnämnda skulle då i värsta fall kunna leda till att den GBP opererade drabbas av en ny ätstörning som leder till undervikt. Enligt vår tolkning är det alltså problematiskt att viktminskningen går så fort att hjärnan inte hänger med, och vi ställer oss därför frågande till varför GBP opererade inte erbjuds mer pedagogisk hjälp med detta. Endast en av våra sex bloggare har i sin blogg tagit upp att hon även erbjudits pedagogiskt stöd i form av Kognitiv beteendeterapi (KBT) i samband med operationen. Det framgår visserligen inte vad denna metod gav för resultat för bloggaren, men som vi ser det skulle KBT kunna fungera som ett sätt att hjälpa bloggarna med både det beteende som låg till grund för deras tidigare övervikt, samt som en möjlighet till att öka deras kroppsuppfattning.

För även om Epiphaniou & Ogden (2010) menar att en snabb viktminskning leder till att överviktiga upplever sig som mer socialt accepterade av sin omgivning, så ser vi att de har en hel del kvar att arbeta med då det kommer till sig själva och hur de upplever sin sociala identitet. Som ett exempel kan vi ta hur de GBP opererade väljer att reagera på omgivningens komplimanger kring deras viktnedgång. Som vi tolkat det leder den snabba viktnedgången till att den GBP opererade får motta en explosion av komplimanger från sin omgivning. Hur dessa komplimanger tas emot varierar däremot mellan de olika bloggarna som deltagit i vår studie. Vi har tolkat det som att de bloggar som är benägna att förändra sin sociala identitet är mer benägna att ta åt sig av komplimangerna, än de bloggare som vill behålla sin tidigare sociala identitet. Genom vår tolkning ser vi att det finns en tydlig skillnad hos bloggarna om de väljer att se sig själva som en ny person efter viktminskningen, eller om de menar att de

fortfarande är samma person som de var då de var överviktiga. Det senare sättet att se på sin egen sociala identitet ser vi ofta leder till att bloggarna upplever en viss frustration i samband med omgivningens komplimanger. Dessa två sätt att ta åt sig av komplimanger ser vi skulle kunna kopplas till bloggarnas ålder, då vi tolkar att de yngre bloggarna är mer benägna att förändra sin sociala identitet med viktnedgången, än vad de äldre bloggarna är. Detta är dock enbart vår egen tolkning och då detta är en kvalitativ studie är vi inte ute efter att dra någon generell slutsats av detta. Denna tolkning leder oss däremot vidare till tankar kring om de yngre bloggarna verkligen borde erbjudas att genomgå en GBP. Då en av de yngre bloggarna i ett inlägg skriver att hon aldrig riktigt hittat sig själv, och att detta blev ännu mer förvirrande i samband med operationen, så kanske det kan finnas en risk med att operera allt för unga människor mot övervikt. Tolkningen vi gjorde av att unga människor även är mer benägna att förändra sin sociala identitet efter operationen skulle även kunna kopplas till att de ser operationen mer som en skönhetsoperation än en väg till ett friskare och hälsosammare liv. Detta kan enligt oss säkert skilja sig mycket från fall till fall, men vi ser i alla fall att man i större utsträckning borde ta hänsyn till detta då beslut tas om en GBP. Detta dels för att operationen kostar en hel del pengar (kostdemokrati.se), men också för att det inte finns en brist på forskning kring GBP opererades upplevelser efter operationen.

Slutsatser

Vi kan med denna studie göra tolkningen att upplevelsen av en GBP ofta innebär en viss förvirring hos den opererade. Detta på grund av den påtvingade livsstilsförändring som operationen innebär, samt den snabba viktnedgången som i sin tur påverkar den sociala identiteten. Nyvunnen uppmärksamhet och komplimanger från omgivningen i samband med viktnedgången, samtidigt som den opererade fortfarande upplever sig själv som överviktig trots att den nått normalvikt, tolkar vi som en risk för att viktnedgången går till överdrift. För att minska risken för psykisk ohälsa hos GBP opererade ser vi att det borde tas mer hänsyn till pedagogiska upplevelser och inte enbart läggas fokus på medicinska effekter. Som vi ser det behöver GBP opererade hjälp och stöd för att ändra sitt beteende och inte enbart ett medicinskt ingrepp för att operera bort sin övervikt. Enligt oss kan lärandet av den nya livsstilen genom bloggen i de flesta fall bidra till en god social gemenskap och ett utbyte av erfarenheter, samt att skrivandet kan fungera som en metod för hantering av känslor.

Förslag på fortsatt forskning

Som vi nämnde redan i inledningen är den största delen av forskning som gjorts kring effekterna av en GBP medicinska. Det vill säga de fokuserar på effekter så som minskat BMI, minskad risk för diabetes och minskad risk för förtidig död (Sjöström et.al, 2007). Vi ser därför att mer forskning behövs inom det pedagogiska och psykologiska området för att få ökad kunskap kring hur människor upplever sina liv efter en GBP. Är GBP en bra metod för behandling av fetma och övervikt eller behöver vi finna nya behandlingsmetoder för att hjälpa människor som lider utav detta?

Litteraturlista

Gastric Bypass – Fetmaoperation (1177) I Vårdguiden. Hämtad: 2014-03-12 från

<http://www.1177.se/Kronoberg/Fakta-och-rad/Behandlingar/Gastric-bypass/>

1177 Vårdguiden. Så bedömer du din vikt. Hämtad: 2014-05-09 från

<http://www.1177.se/Kronoberg/Tema/Halsa/Livsstil---att-andra-en-vana/Sa-bedomer-du-din-vikt/>

Aleris. Patientinformation Gastric Bypass – Obesitas Skåne. Hämtad: 2014-05-09 från

http://www.aleris.se/Documents/Specialistv%C3%A5rd/Obesitas/Patientinformation_april2012_gastricbypass.pdf

Berg, M. (2011) Netnografi. Ahrne, G & Svensson, P (red). *Handbok i kvalitativa metoder*. (s.118-130). Malmö: Liber AB.

Bergström, G & Boréus, K. (2012) Samhällsvetenskaplig text- och diskursanalys. Bergström, G & Boréus, K (Red). *Textens mening och makt – Metodbok i samhällsvetenskaplig text- och diskursanalys*. Lund: Studentlitteratur AB.

Boréus, K. (2011) Texter i vardag och samhälle. Ahrne, G & Svensson, P (red). *Handbok i kvalitativa metoder*. (s.131-149). Malmö: Liber AB.

Beteendeterapeutiska föreningen (BTF) Allmänt om kognitiv beteendeterapi (KBT). Hämtad: 2014-05-09. Från: <http://www.kbt.nu/kbtinfo/kbt.asp?sida=kbt>

De Man Lapidoth, J. (2009) Binge Eating and Obesity Treatment – Prevalence, Measurement and Long-term Outcome. Örebro university: Örebro Studies in Medicine 29. Hämtad: 2014-05-04 från <http://www.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2:214497>

Epiphaniou, E & Ogden, J (2010). Successful Weight Loss Maintenance and a Shift in Identity: From Restriction to a New Liberated Self. DOI: 10,1177/1359105309358115. *J Health Psychol* 2010 15: 887 originally published online 14 May 2010. Hämtad: 2014-04-16 från <http://hpq.sagepub.com/content/15/6/887>

Freire, H, R., Borges, C, M., Alvarez-Leite, I, J. & Davisson Correia, T, M-I. (2011) Food quality, physical activity, and nutritional follow-up as determinant of weight regain after Roux-en-Y gastric bypass. *Nutrition*, Volume 28, Issue 1, Pages 53-58, Published January 2012. Elsevier Inc. Hämtad: 2014-03-11 från <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21885246>

Folkhälsomyndigheten. (2013) Folkhälsan i Sverige. Socialstyrelsen & Folkhälsoinstitutet Årsrapport 2013. Hämtad: 2014-03-12 från <http://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationer/Folkhalsan-i-Sverige-Arsrapport-2013/>

Folkhälsomyndigheten. Kultur för hälsa- En exempelsamling från forskning och praktik.
Hämtad: 2014-06-03 från
<http://www.folkhalsomyndigheten.se/pagefiles/12082/r200523kulturforhalsa0510.pdf>

Goffman, E. (2011). *Stigma – Den avvikandes roll och identitet*. Stockholm: Norstedts förlagsgrupp AB.

Grønning, I., Scambler, G & Tjora, A. (2012). From Fatness to Badness: The modern morality of obesity. DOI: 10.1177/1363459312447254 *Health (London)* 2013 17: 266 originally published online 16 July 2012. Hämtad: 2014-04-20 från
<http://hea.sagepub.com/content/early/2012/07/16/1363459312447254.full.pdf>

Korp, P. (2006). *Health on the Internet: implications for health promotion*. (HEALTH EDUCATION RESEARCH, Vol. 21 No 1) Theory & Practice.

Kallings, V, L. (2002) Åtgärder mot fetma. Hämtad: 2014-05-14 från
<http://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationer/Atgarder-mot-fetma/>

Kostdemokrati.se. Erfarenheter värda att begrunda innan viktoperation! Hämtat 2014-05-04 från <http://www.kostdemokrati.se/links/2011/07/27/erfarenheter-av-gastric-bypassoperationer-i-usa/>

Laurenius, A. (2013) ROUX-en-Y GASTRIC BYPASS AS TREATMENT FOR MORBID OBESITY Studies of dietary intake, eating behavior and meal-related symptoms. Department of Gastro surgical Research and Education. Sahlgrenska Academy at University of Gothenburg. Hämtad: 2014-03-12 från <https://gupea.ub.gu.se/handle/2077/32372>

Luehmann, L, A. & Tinelli, L. (2008). Teacher professional identity development with social networking technologies: Learning reform through blogging. *Educational Media International* Vol 45 (4), 323-333. Warner Graduate School of Education and Human Development, University of Rochester, New York, USA. Hämtad 2014-05-08 från <http://www.aogaku-daku.org/wp-content/uploads/2012/10/profDEVEL.pdf>

Major, B., Eliezer, D. & Rieck, H. (2012) The Psychological Weight of Weight Stigma. Department of Psychological and Brain Sciences, University of California: Santa Barbara, CA, USA. Hämtad: 2014-06-04 från <http://spp.sagepub.com/content/3/6/651.short>

Mårild, S., Hänni, A. & Zethelius, B. (2014) Nutrition: Övervikt och fetma. *Läkemedelsboken*. Hämtad: 2014-06-03 från http://www.xn--lkemedelsboken-5hb.se/c2_nut_overviktfetma_2013fm10.html?search=orlistat&iso=false&imo=false&nplId=null&id=c2_40

Mårtensson, L & Hensing, G (2009) Förmågan att förvärva, förstå och använda information om hälsa. En introduktion till begreppet hälsolitteracitet. Report. Sahlgrenska Academy, Social Medicine, Göteborg University. Hämtad: 2014-05-29 från http://www.socmed.gu.se/Forskning/Genus_och_oj_mlikhet/H_Isolitteracitetsprojektet/

Petasne Nijamkin, M., Campa, A., Sosa, J., Baum, M., Himburg, S. & Johnson, P. (2012) Comprehensive Nutrition and Lifestyle Education Improves Weight Loss and Physical Activity in Hispanic Americans Following Gastric Bypass Surgery: A Randomized Controlled Trial. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*. Volume 112, Issue 3, March 2012, Pages 382–390. Hämtad; 2014-03-10 från [http://www.andjrn.org/article/S0002-8223\(11\)01832-3/fulltext](http://www.andjrn.org/article/S0002-8223(11)01832-3/fulltext)

Statens beredning för medicinsk utvärdering (SBU) (2002) SBU:s sammanfattning och slutsatser: Fetma – Problem och åtgärder. Hämtad: 2014-03-29 från http://www.sbu.se/upload/Publikationer/Content0/1/fetma_2002/sammanfattning.pdf

Scandinavian Obesity Surgery Register (SOReg). (2013) Årsrapport SOReg 2012 Del 1 – operationsstatistik, case mix. Scandinavian Obesity Surgery Registry. Publicerad april 2013. Hämtad: 2014-03-10 från <http://www.ucr.uu.se/soreg/index.php/component/content/article/39-om-registret/24-vaelkommen-till>

Sjöström, S., Narbro, K., Sjöström, D., Karason, K., Larsson, B., Wedel, H., Lystig, T., Sullivan, M., Bouchard, C., Carlsson, B., Bengtsson, C., Dahlgren, S., Gummesson, A., Jacobson, P., Karlsson, J., Lindroos, A-K., Lönroth, H., Näslund, I., Olbers, T., Stenlöf, K., Torgerson, J., Ågren, G & Karlsson, M.S, L. (2007). Effects of Bariatric Surgery on Mortality in Swedish Obese Subjects. *The NEW ENGLAND JOURNAL of MEDICINE*. Vol 357, no 8. Hämtad 2014-05-11 från <http://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa066254>

Svt.se. ”Fetmakirurgi det bästa av dåliga alternativ”. Hämtad: 2014-05-02 från <http://www.svt.se/nyheter/fetmakirurgi-det-basta-av-daliga-alternativ>

Säljö, R (2000). *Lärande i praktiken – Ett sociokulturellt perspektiv*. Stockholm: Norstedts förlagsgrupp AB.

Tv4play.se. Kalla Fakta del 1. Hämtad: 2014-06-03 från http://www.tv4play.se/program/kalla-fakta?title=kalla_fakta_del_1&video_id=1321459

Thornberg, R & Fejes, A. (2009) Kvalitet och generaliserbarhet i kvalitativa studier. Fejes, A & Thornberg, R (Red). *Handbok i kvalitativ analys*. Stockholm: Liber AB

Vetenskapsrådet. Forskningsetiska principer inom humanistisk - samhällsvetenskaplig forskning. ISBN:91-7307-008-4. Elanders Gotab. Hämtad: 2014-03-10 från vr.se.

Våge, L & Stattin, E. & Nygren, G. (2005). *Bloggtider*. Stockholm: Stiftelsen Institutet för Mediestudier.

Westlund, I. (2009) Hermeneutik. Fejes, A & Thornberg, R (Red). *Handbok i kvalitativ analys*. Stockholm: Liber AB

Widén, P. (2009). Kvalitativ textanalys. Fejes, A & Thornberg, R (Red). *Handbok i kvalitativ analys*. Stockholm: Liber AB

Ödman, P-J. (2007). *Tolkning, förståelse, vetande – Hermeneutik i teori och praktik*. Norstedts Akademiska Förlag AB.

Bilaga .1. Analytiska frågor att ställa till blogginläggen

- Vilken är anledningen till att bloggaren vill genomföra en Gastric Bypass?
- Hur beskriver bloggaren sin vardag efter Gastric Bypass operationen?
- Blir resultatet av operationen det som bloggaren hoppades på?
- Vilka pedagogiska aspekter finns det av en Gastric Bypass?
- På vilka sätt använder den Gastric Bypass opererade bloggen?
- På vilka sätt framkommer bloggarens egna upplevelser av fördomar kring övervikt och Gastric Bypass i texterna?

Marlene Pettersson

Sophie Ljungskog



Besöksadress: Kristian IV:s väg 3
Postadress: Box 823, 301 18 Halmstad
Telefon: 035-16 71 00
E-mail: registrator@hh.se
www.hh.se