



GRØNLAND I BEVÆGELSE

Hverdagsfortællinger om bevægelsesvaner og motiver
og barrierer for fysisk bevægelse

Af
Birgitte Westerskov Dalgas
Apollonie Kreutzmann

2022:3

MOVEMENTS

Grønland i Bevægelse

Birgitte Westerskov Dalgas og Apollonie Kreutzmann

Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund (CISC)
Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet

Udgivet 2022

Trykt – ISBN 978-87-94233-89-7

Digital – ISBN 978-87-94233-90-3

Forsidefoto: Birgitte Westerskov Dalgas

Denne undersøgelse er finansieret af Grønlands Idrætsforbund (GIF). Undersøgelsen er igangsat med henblik på at danne et vidensfundament for GIF's vision 2030, hvis centrale mål er, at flere skal være fysisk aktive i Grønland, at flere deltager i aktive fællesskaber, og at flere aktivt samarbejder på tværs af civilsamfund, erhverv og det offentlige.

Indhold

1. Indledning	4
1.1. Undersøgelsens formål.....	4
1.2. Hvorfor bør vi bevæge os fysisk?	4
1.3. Grønlandernes idrætsvaner og fysiske aktivitetsniveau	5
1.4. Undersøgelsens relevans	7
1.5. Undersøgelsens opbygning og læsevejledning	7
2. Begreber og teori	8
2.1. Fysisk bevægelse.....	8
2.2. Motiver og barrierer	9
2.3. Motivation.....	9
2.4. Miljø	10
3. Fremgangsmåde og metode	12
3.1. Inklusion af byer	20
3.2. Rekruttering af interviewdeltagere	20
3.3. Dataindsamlingsmetode.....	20
3.4. Analysemetode	22
4. Analyse	24
4.1. Bevægelsesvaner i hverdagen og fritiden	24
4.2. Centrale motiver for fysisk bevægelse	59
4.3. Centrale barrierer for fysisk bevægelse	84
5. Sammenfatning og forslag	96
5.1. Sammenfatning.....	96
6.2. Forslag	104
Litteratur	106

1. Indledning

Grønlands Idrætsforbund har ønsket en undersøgelse af grønlændernes bevægelsesvaner og motiver og barrierer for fysisk bevægelse. Grønlands Idrætsforbund ønsker med undersøgelsen at få viden om, hvordan bevægelse indgår i grønlændernes hverdagsliv, og hvilke motiver og barrierer, der påvirker deres lyst til at bevæge sig på forskellige måder.

Undersøgelsens resultater skal være med til at danne fundament for udviklingen af GIF's vision om, at Grønland skal være verdens mest fysisk aktive land i 2030 (Vision 2030). GIF's ambition er at facilitere, at befolkningen er fysisk aktive fra vugge til grav. Dermed fokuserer visionen på at facilitere bevægelse for alle mennesker uanset udgangspunkt og livsforhold. Med visionen bevæger Grønlands Idrætsforbund sig ud over deres sædvanlige kerneområde, da fokus her ligger på fysisk bevægelse i en bredere forstand end traditionel organiseret idræt. Formålet med undersøgelsen er at give et vidensindspark, som Grønlands Idrætsforbund kan anvende til at kvalificere udviklingen af Vision 2030.

Undersøgelsen er gennemført af Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund (CISC) på Syddansk Universitet i samarbejde med Grønlands Idrætsforbund. Undersøgelsen belyser, hvordan et grønlandsk hverdagsliv kan se ud, og hvilke motiver og barrierer, der har betydning for grønlændernes motivation for at bevæge sig på forskellige måder.

1.1. Undersøgelsens formål

Undersøgelsen har til formål at give et detaljeret billede af, hvordan voksne grønlændere bevæger sig i hverdagslivet og viden om, hvilke motiver og barrierer, der har betydning for deres motivation for at bevæge sig på forskellige måder.

1.2. Værdien af fysisk bevægelse

Fysisk bevægelse har stor betydning i mange menneskers liv, hvad enten man udfører et fysisk arbejde, færdes i naturen, spiller bold, danser eller løber. Det er for de fleste fyldt med glæde, og for mange er de fysiske udfoldelser en vigtig del af 'det gode liv', men det er også en 'nødvendighed' i mange sammenhænge – til udførelse af et arbejde, under transport og i hjemmet.

Udover denne eksistentielle egenverdi – til glæde og af nødvendighed - har idræt og fysisk aktivitet også en række afledte positive værdier.

Studier har vist, at fysisk aktivitet har effekt på mindst 23 fysiske sundhedstilstande og sygdomme, herunder hjerte-karsygdomme, type 2 diabetes, kræft og fedme (Warburton et al., 2010; WHO 2010; US Department of Health and Human Services, 2008). Systematiske

reviews har dokumenteret, at fysisk aktivitet også har en positiv indflydelse på den mentale sundhed (Bize, Johnson og Plotnikoff, 2007) og kan reducere risikoen for især depression (Biddle et al., 2000a) og angst (Biddle et al., 2000b). Desuden peger studier på, at fysisk aktivitet har en potentiel positiv effekt på selvværdet (Calfas og Taylor, 1994) og den kognitive funktionsevne (Sibley og Etnier, 2003).

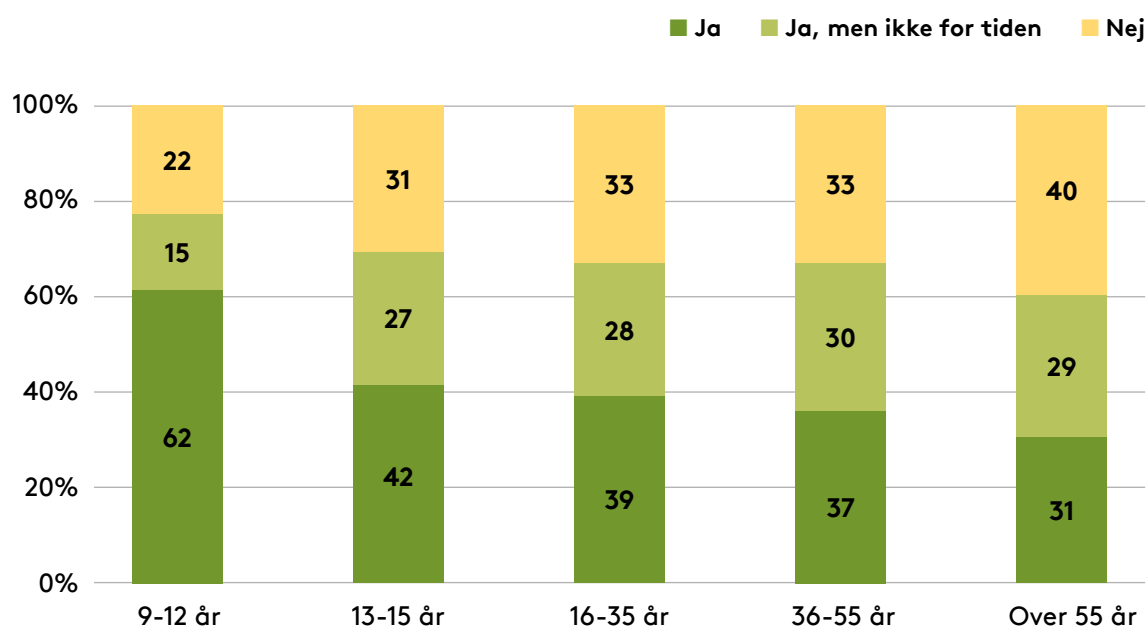
Herudover kan fysisk aktivitet skabe socialt samvær og en følelse af fællesskab. Et dansk studie indikerer, at mennesker, der deltager i idræt, får nye venner og vedligeholder venskaber gennem deres idrætsdeltagelse (Pilgaard og Rask, 2016).

1.3. Grønlændernes Idrætsvaner og fysiske aktivitetsniveau

I 2020 udgav Idrættens Analyseinstitut en rapport om grønlandernes idrætsvaner (Eske, Forsberg og Storm, 2020). Heri præsenteres analyser af idrætsvaner for grønlandske børn (7-15 år) og voksne (16+ år). Rapporten bygger på en spørgeskemaundersøgelse, som analyseinstituttet gennemførte i 2019/2020 (Nbørn = 470, Nvoksne = 864).

Nedenfor i figur 1 ses en gengivelse af idrætsdeltagelsen blandt børn og voksne. Figuren viser, at idrætsdeltagelsen er højest blandt de yngste borgere (9-12 år) og lavest blandt de ældste borgere (over 55 år).

Figur 1. Idrætsdeltagelse blandt børn og voksne i Grønland, pct.



Figuren viser den procentvise andel af idrætsaktive blandt 9-12-årige, 13-15-årige, 16-35-årige, 36-55-årige og voksne over 55 år (Eske, Forsberg og Storm, 2020).

Andelen af idrætsaktive voksne er relativt lavt sammenlignet med andre europæiske lande. I sammenligning med en lignende undersøgelse af grønlandernes idrætsvaner i 2015 ligger andelen af idrætsaktive voksne højere end tidligere. Andelen af voksne, som svarer ja til, at de normalt dyrker sport eller motion, er steget fra 29 pct. i 2015 til 36 pct. i 2019. Dertil er andelen af ikke-idrætsaktive faldet fra 43 pct. i 2015 til 35 pct. i 2019 (Asserhøj og Forsberg, 2015).

Idrætsdeltagelsen blandt børn er stabil sammenlignet med undersøgelsen i 2015. Dog er andelen af ikke-idrætsaktive steget fra 22 pct. i 2015 til 27 pct. i 2019. Ud over grønlandernes deltagelse i idræt, sport og motion har undersøgelsen i 2019 også haft fokus på andre former for fysisk aktivitet i hverdagen, herunder transport og arbejde, der involverer fysisk aktivitet, samt alle former for aktivitet, der øger belastningen på hjerte- og lungekredsløbet.

En stor andel af både børn (44 pct.) og voksne (64 pct.) anvender gang som transport mindst fem gange om ugen. Næsten hvert tredje barn (28 pct.) er fysisk aktiv mindst fem dage om ugen i løbet af skoledagen, mens 60 pct. af de voksne har et fysisk krævende arbejde.



Når det kommer til alle former for aktivitet, der øger belastningen på hjerte- og lungekredsløbet, er børn i gennemsnit aktive mindst én time om dagen i 2,8 dage om ugen, mens voksne i gennemsnit er aktive mindst én time i 4,6 dage om ugen (Eske, Forsberg og Storm, 2020). Befolkningsundersøgelsen i Grønland i 2018 viser nogenlunde samme billede. Her blev det estimeret, at 87 pct. af deltagerne (voksne, 18+ år) i gennemsnit var i fysisk bevægelse mindst en time om dagen (Larsen et al., 2019). Dette indikerer, at relativt mange er tilstrækkeligt fysisk aktive udenfor idræts-, sports- og motionsdomænet (Larsen et al., 2019).

1.4. Undersøgelsens relevans

Tidligere undersøgelser af grønlændernes bevægelsesvaner og fysiske aktivitetsniveau giver et godt overblik over, hvor mange der dyrker forskellige former for idræt, sport motion og andre former for fysisk bevægelse (Eske, Forsberg og Storm, 2020; Larsen et al., 2019). Men forudsætningen for, at flere grønlændere kan få et mere aktivt fysisk liv, er, at vi får mere viden om,

- hvad der motiverer folk til at bevæge sig, deres oplevelser af fysisk aktivitets betydning samt forhold, der fremmer eller begrænser deres fysiske udfoldelser,
- hvad mulighederne for bevægelse betyder for motivationen,
- hvad hverdagslivet betyder for at være fysisk aktiv og dyrke idræt, og
- hvad kultur og det sociale miljø betyder for deltagelsen og motivationen.

Resultaterne fra undersøgelsen er således relevante af flere grunde. For det første giver undersøgelsen indblik i, hvordan et grønlandsk hverdagsliv kan se ud, samt hvordan bevægelse indgår heri. Dette bidrager med en synliggørelse af den store forskellighed, der er i grønlændernes hverdagsliv og måder at bevæge sig på både i fritiden, på arbejdet, i hjemmet og under transport. For det andet vil undersøgelsen munde ud i viden om, hvilke motiver og barrierer grønlænderne oplever har betydning for deres motivation for at bevæge sig fysisk på forskellige måder.

1.5. Undersøgelsens opbygning og læsevejledning

Rapporten består af fem kapitler.

I de tre første kapitler introduceres undersøgelsen, dens teoretiske udgangspunkt og metodiske fremgangsmåde. I rapportens fjerde kapitel beskrives deltagernes hverdags- og fritidsliv, og deres motiver og barrierer for fysisk bevægelse analyseres. Rapporten afsluttes med en sammenfatning i kapitel 5. Dertil kommer en række forslag til Grønlands Idrætsforbund baseret på rapportens resultater. Hvis man ønsker det fulde overblik og alle nuancer af undersøgelsen, bør rapporten læses fra start til slut. I det afsluttende kapitel gives dog en kort opsummering af rapportens hovedresultater. Det er også i denne del, at forslag gives på baggrund af rapportens resultater.

2. Begreber og teori

Flere studier peger på, at sandsynligheden for at man bevæger sig fysisk, hænger sammen med en kombination af

1. individets motivation for fysisk bevægelse (derunder også 'nødvendigheden' af fysisk bevægelse i hjemmet, under arbejde og under transport), og
2. det miljø individet lever i (derunder både sociale forhold og fysiske forhold (Ulseth, 2007; Kägi et al. 2017; Teixeira et al., 2012).

Det er dette komplicerede samspil mellem motivation for fysisk bevægelse og det miljø, individet lever i, som undersøgelsen skal gøre os klogere på i en grønlandsk kontekst.

I dette kapitel introduceres undersøgelsens centrale begreber *fysisk bevægelse*, *motivation* og *miljø*.

2.1. Fysisk bevægelse

I forskningen i fysisk aktivitet er man normalt ikke optaget af, hvordan man er fysisk aktiv. Ud fra en sundhedsorienteret synsvinkel er det ligegyldigt, om folk går for at jage eller går ned i butikken for at handle. I GIF's vision 2030 er det dog ikke alene opnåelsen af de positive sundhedsmæssige effekter af fysisk aktivitet, der er i fokus. Vision 2030 fokuserer nemlig i lige så høj grad på oplevelsen af glæde, velvære og samhørighed gennem bevægelse. Derfor anvendes begrebet 'fysisk bevægelse' frem for det meget sundhedsorienterede begreb 'fysisk aktivitet' i denne undersøgelse. Når det kommer til oplevelsen af glæde, velvære eller samhørighed betyder det nemlig noget, om folk går for at jage eller går ned i butikken for at handle. Denne undersøgelse fokuserer på, *hvordan* og *hvorfor* folk er fysisk aktive.

Fire domæner for fysisk bevægelse og aktivitet

Denne undersøgelse omfatter fysisk bevægelse i bred forstand. Undersøgelsen omfatter dermed idræt, sport og motion samt i princippet alle former for fysisk bevægelse og aktivitet, der foregår i hjemmet, under arbejde og under transport. Der skelnes således mellem fem 'domæner' for fysisk bevægelse:

- Hjemmet
- Arbejdet eller uddannelsen
- Transport
- Fritiden
- Naturen

Fysisk bevægelse i hjemmet omfatter praktiske gøremål i forbindelse med fx madlavning, tøjvask, rengøring, oprydning, indkøb, havearbejde, hundepasning og vedligeholdelse af båd og bolig.

Fysisk bevægelse under arbejde eller uddannelse opfatter alle opgaver, som kræver fysisk anstrengelse, fx stående bevægelser, gang, og løft.

Fysisk bevægelse under transport omfatter al bevægelse, hvor kroppen skaber fremdriften, som udføres med henblik på at komme fra a til b.

Fysisk bevægelse i fritiden omfatter idræt, sport og motion samt andre fysisk betonedede fritidsaktiviteter.

Fysisk bevægelse i naturen omfatter bevægelse i forbindelse med aktiviteter som jagt, fiskeri, fangst, gå- og vandreture i naturen, sejlture og madlavning i naturen.

2.2. Motiver og barrierer

Motivbegrebet anvendes i denne undersøgelse til at beskrive deltagernes specifikke rationale for at udøve en bestemt handling. Barrierebegrebet anvendes til at beskrive de specifikke faktorer, som deltagerne oplever, hæmmer eller forhindrer deres udøvelse af en bestemt handling.

2.3. Motivation

Motivationsbegrebet anvendes til at beskrive den psykologiske proces, der ligger bag, at mennesket (ikke) får lyst til og (ikke) har interesse for en bestemt adfærd — i dette tilfælde fysisk bevægelse. I denne undersøgelse anvendes motivationsteorien *Self-Determination Theory* som den teoretiske ramme for forståelsen af deltagernes motivation. Self-determination Theory er meget anvendt og veldokumenteret inden for forskningen i motivation for fysisk aktivitet og motion (Ryan & Deci, 2017; Teixeira et al., 2012; Wilson et al., 2008). *Self-determination theory* er universel og kan anvendes til alle former for adfærd (Ryan & Deci, 2017). Derfor er teorien ikke alene relevant i forhold til at undersøge motivation for idræt, sport og motion. Den er også relevant i forhold til at undersøge fysisk bevægelse i hjemmet, på arbejdet og i forbindelse med aktiv transport.

Self-determination Theory udspringer af en antagelse om, at mennesker er aktive organismer, som altid søger at udvikle sig, mestre omgivelsernes udfordringer og integrere nye oplevelser i selvet. Den naturlige udvikling understøttes løbende af det miljø, man lever i (Deci & Ryan, 2000). Hvis det miljø, man lever i, kontinuerligt fremmer den naturlige udvikling, resulterer det i engagement og trivsel. Hvis det miljø, man lever i, kontinuerligt hæmmer den naturlige udvikling, resulterer det i passivitet og mistrivsel. Dermed er det spændingsfeltet mellem den aktive organisme og miljøet, som er grundlaget for teorien (Ryan & Deci, 2017). *Self-determination Theory* bidrager til undersøgelsen ved at have blik for miljøets betydning for motivationen for fysisk bevægelse.

Da denne undersøgelse skal anvendes som fundament for GIF's udviklingsaktiviteter, som skal facilitere, at befolkningen er fysisk aktive fra vugge til grav, er det vigtigt at have øje for, at ikke alle former for motivation er lige bæredygtige på den lange bane. I *Self-determination Theory* skelnes der mellem forskellige former for motivation, hvoraf nogle har højere kvalitet end andre (Ryan & Deci, 2017).

Forståelsen af at motivation kan have forskellige kvaliteter refererer til, at motivation kan udspringe af forskellige årsager. Disse årsager kan komme inde fra personen selv eller være ydre betinget. Årsager, der kommer inde fra personen selv, er indre reguleret.

En indre regulering kommer til udtryk ved, at man har en bestemt adfærd af egen lyst, og at man oplever, at den er i overensstemmelse med egne interesser og værdier. Når man er indre motiveret, gør man noget, fordi det er interessant, spændende eller tilfredsstillende for en selv. Man spiller fodbold eller dyrker fitness, fordi man kan lide det.

Indre reguleret motivation er forbundet med vedvarende deltagelse i aktiviteten over tid (Ryan & Deci, 2017; Teixeira et al., 2012). Årsager, der er ydre betinget, er ydre reguleret. En ydre regulering kommer ofte til udtryk ved en oplevelse af, at der er en gulerod ved at have en bestemt adfærd eller en pisk ved ikke at have den. Total ydre regulering er forbundet med meget dårlig fastholdelse i aktiviteten over tid. (Ryan & Deci, 2017; Teixeira et al., 2012).

Indre reguleret motivation har som udgangspunkt en højere kvalitet end ydre reguleret motivation, da indre reguleret motivation har et større fastholdelsespotentiale over tid. Ydre reguleret motivation kan over tid blive fuldt internaliseret i personens personlighed, hvorved motivationens kvalitet og fastholdelsespotentiale højnes væsentligt (Ryan og Deci, 2017).

Self-determination theory kan bidrage til undersøgelsen med en nuancering af motivationsbegrebet. Facilitering af motivation af høj kvalitet er forudsætningen for, at Grønlands Idrætsforbund når visionen om at gøre Grønland til verdens mest fysisk aktive land i 2030. Derfor skelner denne undersøgelse mellem motiver, som er indre reguleret og dermed forbundet med motivation af høj kvalitet, og motiver som er ydre reguleret og dermed forbundet med motivation af lav kvalitet.

2.4. Miljø

Bevægelsesvaner afhænger også af det miljø individet lever i. Her skelnes der mellem det sociale miljø og det fysiske miljø.

- Det sociale miljø relaterer sig til socioøkonomiske forhold, sociale strukturer samt kultur og tradition (bl.a. borgernes opbakning til forskellige aktiviteter).
- Det fysiske miljø relaterer sig til adgangen til og kvaliteten af idrætsfaciliteter samt lokalområdets fysiske karakter (bl.a. nærhed til og tilgængelighed af naturen).



3. Fremgangsmåde og metode

Indeværende undersøgelse blev gennemført i juni 2021. I undersøgelsen er der indsamlet kvalitativt empirisk materiale ved brug af observations- og interviewmetoder.

3.1. Inklusion af byer

I samarbejde med Grønlands Idrætsforbund udvalgte vi tre byer, som undersøgelsen skulle foretages i: Nuuk, Ilulissat og Qeqertarsuaq. De tre byer blev udvalgt, da de repræsenterer en stor forskellighed i forhold til indbyggertal, uddannelsesniveau, hovedbeskæftigelse, ledighed, indkomst, geografisk placering og klima.

Oprindeligt skulle undersøgelsen ikke gennemføres i Qeqertarsuaq men i Narsaq. Det lykkedes dog ikke at gennemføre interviews i Narsaq på grund af udrejseforbuddet fra Nuuk i juni 2021 (covid-19-restriktion). I alternativ hertil inkluderede vi borgere i Qeqertarsuaq i undersøgelsen velvidende, at det selvfølgelig ikke er en 1:1 erstatning.

I tabel 1 ses en oversigt over de tre byers geografiske placering, uddannelsesniveau, hovedbeskæftigelse, ledighedsprocent og gennemsnitslige indkomst.

Nuuk

Hovedstaden Nuuk er langt den største by i Grønland og repræsenterer “storbyen” i denne undersøgelse. I januar 2021 havde Nuuk 18.800 indbyggere, hvilket svarer til 1/3 af hele befolkningen. I de senere årtier har der været en massiv befolkningstilvækst i Nuuk (se Grønlands Statistik), og byen vokser stadig stødt.

Når man bevæger sig rundt i Nuuk, er byggepladser da også en dominerende del af det visuelle billede. Overalt kan man se kraner, og nybyggerier skyde i vejret.

Meget af byudviklingen foregår i forstæderne, men også i midtbyen bygges der nyt. Der er ikke levnet meget plads til parker, pladser, og rekreative områder, hvilket betyder, at Nuuk opleves som en kompakt hovedstad. Der synes langt til naturen fra de fleste steder i byen — især fra midtbyen.

Samtidig er byens kontraster store. Farverige typehuse står ved siden af massive betonblokke. Organiske bygninger som ‘Katuaq’ (kulturhuset) og ‘Malik’ (svømmehallen) står side om side med kantede højhuse, som strækker sig mod himlen. Nuuk er blevet en arktisk metropol.

Nuuks beliggenhed i den sydvestlige del af Grønland betyder, at klimaet i Nuuk er lavarktisk. Beliggenheden i Godthåbsfjorden betyder, at vejret er meget omskifteligt, og der er ofte store temperaturudsving (Danmarks Meteorologiske Institut, 2021b).

Tabel 1. Fakta om Nuuk, Ilulissat og Qeqertarsuaq: Geografisk placering, indbyggertal, højest gennemførte uddannelse, hovedbeskæftigelse, ledighed, og gennemsnitslig indkomst.

		Nuuk	Ilulissat	Qeqertarsuaq	Hele landet
Geografisk placering		Midt-grønland	Nord-grønland	Nord-grønland	-
Indbyggertal	Antal	18800	4710	849	56.421
	Andel af hele befolkningen (pct)	33 %	8 %	1,5 %	100 %
Højest gennemførte uddannelse (16-64 årige)	Grundskole 10. klasses niveau	46 %	62 %	69 %	61 %
	Gymnasial uddannelse	8 %	5 %	4 %	5 %
	Erhvervsuddannelse	23 %	22 %	17 %	22 %
	Suppleringskurser	2 %	1 %	2 %	1 %
	Kort videregående uddannelse	5 %	2 %	2 %	3 %
	Bacheloruddannelse	2 %	0 %	0 %	1 %
	Professionsbachelor uddannelse	9 %	6 %	5 %	6 %
	Kandidatuddannelse	5 %	1 %	0 %	2 %
	Phd. og forskeruddannelse	0 %	0 %	0 %	0 %
Hoved-beskæftigelse*	Fiskeri og fiskeri-relateret industri og handel	8 %	24 %	20 %	16 %
	Bygge- og anlægsvirksomhed	7 %	8 %	6 %	8 %
	Engroshandel og detailhandel	11 %	11 %	12 %	11 %
	Transport og godshåndtering	11 %	7 %	1 %	8 %
	Offentlig forvaltning og service	42 %	37 %	51 %	42 %
Ledighedsprocent (pct.)		2,6 %	2,4 %	4,4 %	5,1 %
Gennemsnitslig indkomst før skat (kr)		333.193 kr	257.707 kr	231.260 kr	262.880 kr

*Kun de 5 brancher, der beskæftiger flest i hele landet, er medtaget (pct.). Tal fra Grønlands statistik, 2021





- ↖ Kajakker ved Nuussuaqs nordvendte kyst. I baggrunden undersøger skolebørn områdets vegetation og dyreliv.
- Grafitti i midtbyen, som illustrerer den byudvikling Nuuk gennemgår.
- ← Nuuks svømmehal 'Malik'.
- Skatebanen i Qinngorput. Selv på en regnvejrsdag er der livlig aktivitet.



Ilulissat

Ilulissat er Grønlands tredje største by. Den repræsenterer Grønlands store byer i undersøgelsen. I januar 2021 havde Ilulissat 4.710 indbyggere, hvilket svarer til otte procent af hele befolkningen. Byens bebyggelse består af en blanding af enfamilieshuse, dobbelthuse, mindre lejlighedskomplekser og boligblokke. Der er ikke levnet meget plads til parker, pladser og rekreative områder i Ilulissat.

De grønne områder, der er omkring byen, anvendes til borgernes hunde. Byen er tæt bebygget, men den virker alligevel mindre kompakt end Nuuk. Det skyldes nok, at byen er noget mindre end Nuuk — og så synes der aldrig langt til naturen fra noget sted i byen. Der er relativt meget trafik i byen, men trafikken føles ikke så voldsom som i Nuuk. Byen er generelt mere stille end Nuuk. Klimaet i Ilulissat er lavarktisk. Somrene i Ilulissat er kølige med midnatssol, mens vintrene er hårde og mørke (Danmarks Meteorologiske Institut, 2021a).

Gangbro til Sermermiut.





Kuannit. Basaltfjelde og fauna.

Qeqertarsuaq

Byen på Diskoøen repræsenterer den lille by i undersøgelsen. I januar 2021 havde Qeqertarsuaq 849 indbyggere, hvilket svarer til 1,5 % af hele befolkningen. I de senere år har der været en affolkning af byen som følge af tendensen til urbanisering. Bebyggelsen består primært af enfamiliehuse og strækker sig langs med naturhavnen og ud mod byens heliport og kunstgræsbane. Qeqertarsuaq er en stille by. Der er meget lidt biltrafik. Byens gader befærdes primært af ATV'er, gående trafikanter og legende børn.

Qeqertarsuaq har en særegen natur, som man altid er tæt på, uanset hvor man befinder sig i byen. Naturen består af mørke, høje og stejle basaltfjelde og en frodig, grøn fauna med mange forskellige plantearter og urter. På havet driver isfjelde forbi. Nogle af isfjeldene går på grund og kælder lidt hver dag, inden de river sig løs igen og fortsætter deres vandring. Klimaet i Qeqertarsuaq er højarktisk. Somrene er kølige, mens vintermånederne er meget kolde. Om sommeren er der midnatssol. Vinteren er mørk (Danmarks Meteorologiske Institut, 2021a).



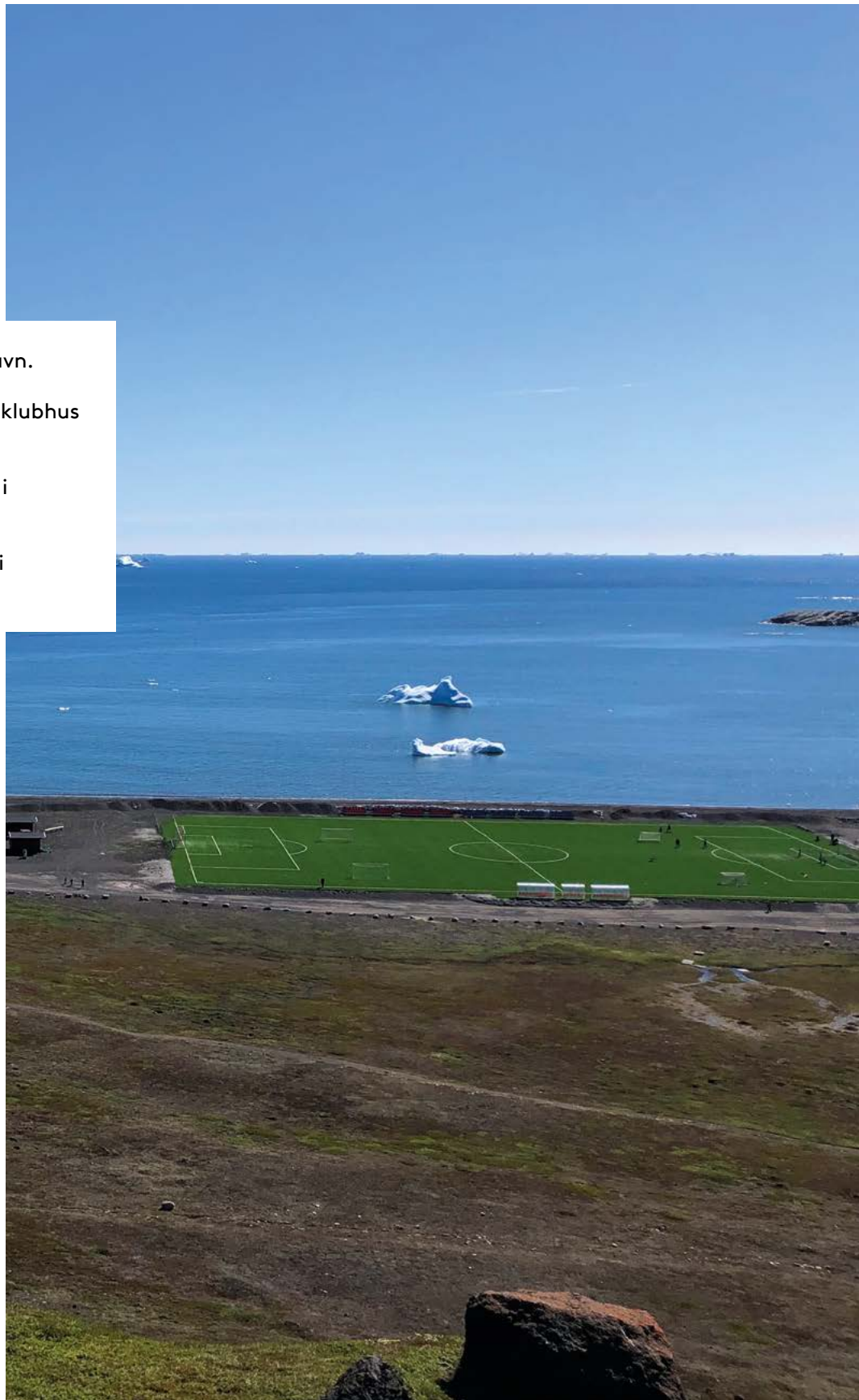


← Ilulissats travle havn.

↗ Kajakforeningens klubhus
i Ilulissat.

↘ Half pipe til skate i
Qeqertarsuaq

→ Kunstgræsbanen i
Qeqertarsuaq



3.2. Rekruttering af interviewdeltagere

I samarbejde med Grønlands Idrætsforbund rekrutterede vi atten borgere til at deltage i undersøgelsen, dvs. seks borgere i hver af de tre byer. Grønlands Idrætsforbund oprettede en online kontaktformular, som blev distribueret via deres facebookside. Her kunne borgere i de tre byer tilmelde sig, hvis de ønskede at blive kontaktet med henblik på at deltage i undersøgelsen. I forbindelse med tilmeldingen blev deltagerne bedt om at besvare nogle få spørgsmål om deres køn, alder og hvilke bevægelsesdomæner, de bevægede sig inden for (hjemmet, arbejde eller uddannelse, transport, fritiden - jagt/fiskeri, og fritiden - sport/idræt/motion).

I Nuuk havde ti borgere skrevet sig op. Vi udvalgte fem deltagere, som repræsenterede en stor forskellighed i forhold til hvilke bevægelsesdomæner, de var aktive i. Herudover tilstræbte vi en maksimal spredning i forhold til alder og køn. Desuden blev en deltager rekrutteret gennem personlige kontakter.

I Ilulissat havde kun tre borgere skrevet sig op. Vi inkluderede alle tre borgere. Grønlands Idrætsforbund bistod med at skabe kontakt til yderligere to deltagere via deres kontakter i Ilulissat. Herudover inkluderede vi en ældre pensioneret fanger, som vi opsøgte på havnen.

I Qeqertarsuaq havde fire borgere skrevet sig op. Vi inkluderede alle fire. Den ene anbefalede, at vi også inkluderede hendes mand, da de har meget forskellige syn på bevægelse. Det valgte vi at gøre. Desuden blev en deltager rekrutteret gennem personlige kontakter.

3.3. Dataindsamlingsmetode

Det empiriske materiale blev indsamlet i juni 2021 af Apollonie Kreutzmann og Birgitte Westerskov Dalgas. Apollonie har med hendes grønlandske baggrund og store kendskab til grønlandsk kultur og idrætsliv bidraget væsentligt til dataindsamlingen og fortolkningen af empirien.

Det empiriske materiale blev indsamlet ved hjælp af observation og interviews.

Interviewguiden blev dels udfærdiget på baggrund af teori og dels på baggrund af viden om grønlandske forhold og grønlandsk bevægelseskultur, som blev indfanget på to online workshops i foråret 2022, hvor tre forskere fra SDU faciliterede samtaler om grønlandske forhold og grønlandsk bevægelseskultur blandt deltagere med indgående kendskab til grønlandske forhold. Her deltog Apollonie sammen med repræsentanter fra Grønlands Idrætsforbund og andre personer med indgående kendskab til grønlandske forhold.

Under besøget i hver af de tre byer blev livet i og brugen af byens rum observeret med henblik på at få en forståelse for den kontekst, interviewdeltagerne lever i. Desuden blev der foretaget deltagerobservation i forbindelse med en gåtur til Lille Marlene i Nuuk, en sælfangst i Ilulissat

Tabel 2. Oversigt over interviewdeltagerne

By	Navn	Alder	Hoved-beskæftigelse	Rekrutterings-form	Interviewsted	Sprog
Nuuk	Bolette	52 år	Revisor	Personlig kontakt	Hjemmet	Dansk
	Hans	69 år	Pensionist	Kontakt-formular	Mødelokale, Grønlands Idrætsforbund	Grønlandsk
	Kristian	31 år	Pædagogisk medarbejder på børne- og ungehjem	Kontakt-formular	Hjemmet	Grønlandsk
	Paninn-guaq	38 år	Hjemmegående	Kontakt-formular	Hjemmet	Dansk
	Marie	34 år	Ergoterapeut	Kontakt-formular	Naturen	Dansk
	Naya	46 år	Arbejder i en patientorganisation som eneste medarbejder.	Kontakt-formular	Hjemmet	Dansk
Ilulissat	Smilla	37 år	Arbejdsløs	Kontakt-formular	Hjemmet	Grønlandsk
	Julie	30'erne	Medarbejder, Stewardesse	Kontakt-formular	Hjemmet	Dansk
	Inuk	17 år	Medarbejder i flyttefirma	GIF's kontakt	Hjemmet	Grønlandsk
	Peter	68 år	Skolepedel	Kontakt-formular	Hjemmet	Grønlandsk
	Daniel	80 år	Pensionist, Tidligere erhvervsfanger	Spurgt på havnen	På havnen	Grønlandsk
	Kunuunn-guaq	14 år	Elev i folkeskolen, 9. klasse	GIF's kontakt	Hjemmet	Grønlandsk
Qeqertarsuaq	Inge	39 år	Førtidspensionist	Kontakt-formular	Hotelværelse	Grønlandsk
	Inunnguaq	24 år	Områdeleder i supermarked	Kontakt-formular	Hjemmet	Grønlandsk
	Nick	43 år	Førtidspensionist, Selvstændig	Personlig kontakt	Hjemmet	Dansk
	Aputsiaq	56 år	Fanger	Anbefalet af Ane	Mødelokale på sundhedshus	Grønlandsk
	Ane	56 år	Leder af kulturinstitution	Kontakt-formular	Mødelokale på sundhedshus	Grønlandsk
	Nora	20 år	Kontorelev	Kontakt-formular	Hotelværelse	Grønlandsk

og en gåtur til Kuannit i Qerqertarsuaq. Formålet var at observere, hvordan grønlanderne bevæger sig i og bruger deres lokalområde, samt at opleve, hvad interviewdeltagerne talte om, på egen krop.

Interviewene blev foretaget som semistrukturerede interviews. De varede 30-120 minutter. Formålet med interviewene var at få et detaljeret billede af

- hvordan deltagerne bevæger sig i hverdags- og fritidslivet,
- hvilke motiver og barrierer de har for fysisk bevægelse, og
- hvordan de er motiveret for fysisk bevægelse.

De fleste interviews blev foretaget som individuelle interviews, men et interview blev foretaget som et dobbeltinterview. Elleve interviews blev foretaget i deltagerens hjem, mens syv blev foretaget andre steder. Vi foretrak at foretage interviewet i hjemmet, da det at komme ind i deres hjem gav en bedre forståelse for, hvem de er, og hvilket liv de lever. Samtidig gav det at være i hjemmet bedre anledning til at spørge uddybende ind til de former for bevægelse, interviewdeltagerne lavede i hjemmet.

Det var vores oplevelse, at deltagerne havde nemmere ved at forholde sig til spørgsmålene om bevægelsesvaner i hjemmedomænet, når interviewet foregik i deres hjem. Tolv af interviewene blev foretaget på grønlandsk, og seks af interviewene blev foretaget på dansk. Apollonie foretog de grønlandssprogede interviews og Birgitte foretog de dansksprogede interviews.

Alle interviews blev optaget på en medbragt diktafon og efterfølgende transskriberet af Apollonie og analyseret af Birgitte. De interviews, der blev foretaget på grønlandsk, blev transskriberet direkte fra grønlandsk til dansk. I denne proces blev alle deltagerne anonymiseret. De navne, der anvendes i rapporten, er ikke deltagernes rigtige navne.

3.4. Analysemetode

Interviewene blev analyseret i analyseprogrammet NVivo. Analysen var både datadreven og teoridreven. Med andre ord tog analysen dels udgangspunkt i de tematikker, der var væsentlige for respondenterne og dels i de tematikker, den videnskabelige litteratur på området fremhæver som væsentlige.



4. Analyse

Analysen består af tre dele.

I den første del af analysen beskrives deltagernes bevægelsesvaner i hverdagen og i fritiden (se afsnit 4.1.). Dette gøres med henblik på at få et indblik i, hvordan et grønlandsk hverdagsliv udfolder sig, og hvordan fysisk bevægelse indgår heri. Dette bidrager med en synliggørelse af den store forskellighed, der er i grønlændernes hverdagsliv og måder at bevæge sig på både i naturen, fritiden, på arbejdet, i hjemmet og under transport.

Den anden del af analysen omfatter en analyse af deltagernes motiver for fysisk bevægelse (se afsnit 4.2). Herunder berøres betydningen af interesse, kulturen og det sociale miljø samt motivationen. Den tredje del af analysen omfatter en analyse af deltagernes barrierer for fysisk bevægelse (se afsnit 4.3). Herunder berøres betydningen af personlige og miljømæssige barrierer.

4.1. Bevægelsesvaner i hverdagen og fritiden

I dette afsnit beskrives deltagernes bevægelsevaner i hverdagen og i fritiden. Først beskrives nuumiutternes hverdags- og fritidsliv (Bolette, Hans, Kristian, Paninnguaq, Marie og Naya). Dernæst beskrives iluliarmiutternes hverdags- og fritidsliv (Smilla, Julie, Inuk, Peter, Daniel og Kunuunnguaq). Til sidst beskrives qeqertarsuarmiuttternes hverdags- og fritidsliv (Inge, Inunnguaq, Nick, Ane, Aputsiaq og Nora).

Nuuk

Bolette

Bolette betegner sig selv som *“ikke særligt aktiv”*. Alligevel starter hun sine morgener med at bevæge sig. Hendes hverdagsmorgener forløber således:

“Når jeg vågner om morgenen, plejer jeg lige at sådan [vrider lidt i ryggen og markerer kropsligt at hun strækker ryg og nakke ud]. Altså nu er jeg jo ved at være lidt op i alderen, og jeg kan bare mærke, at jeg er blevet lidt stiv i det. Så jeg starter gerne med lige at strække nakken og ryggen lidt [...] så gør jeg mig klar til at tage på arbejde.”

Bolette cykler til og fra arbejde. Hun gør det året rundt og uanset vejret. Hun begrundet det således:

“Jeg gør det for at gøre mig klar til at tage på arbejde og forberede mig på, hvad der skal ske i løbet af arbejdsdagen. Når jeg cykler hjem igen får jeg arbejdsdagen pakket sammen. Får rensset hovedet. Kommer ud i den friske luft og mærker... [banker stille fingerspidserne mod kinderne]”

Portræt: Bolette

Bolette er 52 år. Hun er født og opvokset i Maniitsoq, men bor i dag i en stor lejlighed i en nybygget blok i Nuuk midtby sammen med sin mand. Hun har en ledende stilling på et kontor, der servicerer Grønlands Selvstyre.

Bolette betegner sig selv som "ikke særligt aktiv", men når hun fortæller om sin hverdag, er det bestemt ikke det indtryk, man får. Når hun alligevel betegner sig selv som ikke særligt aktiv, kan det måske skyldes, at hun tidligere har dyrket meget konkurrencesport, men at hun ikke gør det mere. Det var især fodbold, der havde hendes interesse. Hun elskede at spille fodbold, og det fyldte meget i hendes liv. Det ændrede sig for ti år siden, da hun mistede sin søn.

Efter sønnens død havde hun brug for at finde en måde at være i verden på uden ham. Hurtigt fandt hun ud af, at hun ikke kunne rumme at dyrke sport og fodbold mere. Det at dyrke sport var noget sønnen og Bolette havde sammen. Nu manglede han. Derfor lagde hun låg på den del af sit liv.

Cykelturene til og fra arbejde er vigtige for Bolette. Bolette har ikke så langt til arbejde, men ofte cykler hun en lille omvej. Hun bruger cykelturene til at forberede sig mentalt på, hvad der skal ske i løbet af arbejdsdagen og til at lægge låg på arbejdsdagen igen. Bolette giver udtryk for, at det at komme ud og sanse den friske luft og vind og vejr, hjælper hende til at få rensset hovedet, så hun er klar til det næste, der skal ske.

Bolette arbejder på et kontor, så hendes arbejde er som regel stillesiddende. Hun fortæller dog, at hun har svært ved at sidde stille en hel dag. Hun føler sig bedst tilpas, når kroppen er i bevægelse. Derfor går hun som regel hen til kollegaerne, når der er noget, hun skal koordinere med dem frem for at sende en email eller ringe til dem. For Bolette er det vigtige afbæk i dagligdagen, som lindrer hendes utilpashed ved at være stillesiddende.

I sin fritid dyrker Bolette vandaerobic om vinteren og grønlandsk polka året rundt.

"...Vandaerobic er så kun om vinteren. Og grønlandsk polka er året rundt [...] Vandaerobic er for sundhedens skyld. Det er fint nok, og sådan men det er primært for at få rørt mig, at jeg gør det [...] Grønlandsk polka. Det er simpelthen så sjovt [...] Jeg kan godt lide, at man har musikken at bevæge sig til. Og så er det bare sjovt. Vi griner meget sammen. Når man laver en fejl... Vi griner rigtig meget [...] Det er jo også grønlandsk kultur."

Vandareobic dyrker hun i vintermånederne, og hun gør det mest for at få de afledte sundhedseffekter. Hun synes, at det er fint nok, men det er helt klart grønlandsk polka, hun synes

er sjovest. Her handler det slet ikke om at få pulsen op eller rørt sig. Hun gør det, fordi hun godt kan lide at bevæge sig til musikken. Og så nyder hun samværet med de andre deltagere. De griner og har det sjovt sammen.

De dage, Bolette ikke skal til vandaerobic eller grønlandsk polka, slapper hun gerne af i hjemmet. Bolette mistede sin søn, da han var i starten af tyverne. Behovet for at slappe af i fritiden er steget markant efter sønnens død og i takt med alderen, men som nævnt ovenfor har Bolette svært ved at sidde stille i længere tid af gangen. Hun er med egne ord "rastløs". Derfor har hun en kasse med forskellige små tankespil og sanseartikler til taktil stimulering stående i stuen. Hun sidder tit med noget fra kassen, når hun slapper af. Hun er også tit sammen med sin familie eller sine veninder. Når hun er sammen med familie og venner, spiller de ofte forskellige spil sammen.

Hun laver også forskellige huslige opgaver: Indkøb, tøjvask, rengøring, mad. Lejligheden må meget gerne se ordentlig ud, men hun er ikke fanatisk. Adspurgte om, om der er nogle af de huslige pligter, hun nyder at lave, pegede hun hurtigt på madlavning. Hun kan godt lide at lave mad (og hun er virkelig god til det).

Bolette og hendes mand har en hytte i en forladt bygd, hvor de sejler ud hver weekend om sommeren. Her går tiden med at bygge videre på og vedligeholde hytten, gå ture, fiske, gå på jagt, samle urter og lave mad. Hvis det er godt vejr, er de altid ude. I dårligt vejr hygger de som regel inde med kortspil osv. Hun nyder at lave al den aktivitet, der er nødvendig for at være i hytten. Hun kan lide at bidrage til fællesskabet, og at de hjælpes ad med at få livet i hytten til at fungere. Hun kan især godt lide at forberede og tilberede mad, når de er i hytten.

Hans

Når Hans vågner om morgenen, ligger han lidt i sengen og tænker over, hvad han skal lave i løbet af dagen. Når han er stået op, laver han en kop kaffe som det første. Mens han drikker kaffen, gør han sig klar til at tage på arbejde.

Når han er klar, sætter han sig ud i bilen og kører de 4 km, han har til sin arbejdsplads.

Det er meget forskelligt, hvor meget han bevæger sig i løbet af arbejdsdagen:

"Det kommer an på, hvad vi laver. Jeg bruger meget kroppen, når jeg selv underviser i førstehjælp. Jeg står meget op og laver forskellige øvelser [...] Nogle gange kan det bare være mere stillesiddende, men jeg bevæger alligevel kroppen lidt i løbet af dagen. Jeg bevæger jo fødderne og går lidt rundt alligevel [...] Jeg synes, det er vigtigt at stå lidt op og bevæge sig. På arbejdet plejer vi at sige, at 'vi kommer til at falde i søvn, hvis vi bare bliver siddende, så vi bliver nødt til at stå lidt op i 5 minutter.' Det gør vi efter at have siddet i et bestemt antal minutter. Det er ikke så godt bare at blive siddende."

Selvom Hans til tider er stillesiddende i løbet af sin arbejdsdag, gør han meget ud af at være

Portræt: Hans

Hans er 69 år. Han er født i Aasiaat, men opvokset i Ilulissat, og bor nu i Nuuk. Han bor sammen med sin kone. Sammen har de fire børn og seks børnebørn. Fem drenge og en pige. Hans er uddannet automekaniker, faglærer og brandmandschef, og arbejder i dag som faglærer på en fagskole i Nuuk.

Hans kan godt lide selv at reparere og bygge ting. Han begrundet det med, at han er opvokset hos hvalfangere, hvor det var en naturlig del af hverdagen:

"Jeg er opvokset blandt hvalfangere, så jeg er vant til det. Det ligger i min hjerne. [...] Da jeg var barn, byggede jeg mange små både. Der var også en dreng, der flyttede til Aasiaat fra Kangaatsiaq, som også lavede både — men en anden slags båd. Vi lærte og inspirerede hinanden. Jeg fik forskellige ideer fra ham, og han fik andre måder at lave sine både på. Jeg syntes, det var ret sjovt. Vi var heldige at kunne lave gode både."

Samme begrundelse går igen, når han bliver bedt om at begrunde, hvorfor han sejler ud:

"Jeg er opvokset hos hvalfangere."

i bevægelse. På arbejdspladsen har de skabt en kultur, som er med til at sikre, at de kommer op at stå i løbet af dagen. Det gør de af hensyn til sundheden.

Når Hans kommer hjem fra arbejde, har han altid noget håndværksarbejde, der skal laves. Familien har en motorbåd, en jolle og en bil, som det er hans ansvar at sørge for og ordne.

"Jeg laver dem selv, når jeg har reservedele og ellers sørger for at købe reservedele. Jeg kan nogle gange lave dem manuelt, hvis jeg mangler reservedele [...] Jeg bruger masser af værktøj. Det kan være sav, boremaskine og andre ting. Jeg kan godt lide det [...]"

Alternativt tager Hans ud og sejler efter arbejdstid og på fridage:

"Vi tankede motorbåden op i går efter indkøb, og derefter sejlede vi lidt rundt, inden vi kom hjem. Vejret var så godt. På mine fridage sejler jeg også ud og fisker [...] Vi beslutter os for, hvor vi skal hen, eller hvad vi skal lave, inden vi sejler herfra. Min kone vil meget gerne samle sortebær, og det plejer vi at gøre. Vi fisker også sejler vi tilbage til Nuuk. Vi prøver også at fange sæl, når vi har taget vores gevær med."

Hans dyrker også ofte motion og sport efter arbejde og i fritiden. Det er hovedsageligt cykling på hverdagscykel, langrend, rulleski og rullestøjer, han bruger sin tid på.

Kristian

Kristians dage ser meget forskellige ud afhængig af, om han har sin søn, og så har han meget varierede arbejdstider. På dage, hvor Kristian har sin søn og har fri, klargør han ham til at komme børnehaven, når de vågner om morgenen. Når de er klar, går de hen til børnehaven. Når Kristian har afleveret sønnen, tager han hjem igen for at slappe lidt af og spise. Og så går han i fitness.

“Jeg går til træning, efter jeg har spist frokost. Der er altid tid til at dyrke styrketræning. Jeg har selv valgt at gå til fitness, efter jeg stoppede med fodbold og håndbold på grund af mine skader. Det var for ca. 10 år siden.”

Når Kristian er færdig med sin styrketræning, går han hen i børnehaven og henter sin søn. Det er vigtigt for Kristian, at hans søn bevæger sig i løbet af dagen. Derfor forsøger han at understøtte, at sønnen bevæger sig i timerne, mellem han bliver hentet, og Kristian skal i gang med at lave mad. Nogle gange går de i svømmehallen, andre gange går de en tur i naturen eller går en tur på legepladsen.

Portræt: Kristian

Kristian er 31 år. Han er opvokset i Nuuk, hvor han stadig bor. Han bor i en lejlighed i en ældre boligblok i midtbyen. Kristian har en lille søn. Sønnens mor og Kristian er gået fra hinanden og bor derfor ikke længere sammen. Kristian og sønnens mor skiftes til at have sønnen i fjorten dage hver.

Kristians højest gennemførte uddannelse er folkeskolen. Han har arbejdet på socialområdet i flere år. Nu arbejder han på et børne- og ungehjem. Sport og motion har fyldt meget i Kristians liv. I barndommen og ungdommen spillede han meget håndbold, men efter en alvorlig knæskade måtte han lægge håndbolden på hylden. I stedet har han kastet sig passioneret over styrketræning og gaming.

Det er vigtigt for Kristian, at sønnen får gode vaner i forhold til at bevæge sig. Han vil gerne have, at det skal være en naturlig del af sønnens liv. Samtidig synes han, at det er vigtigt, at sønnen selv finder frem til, hvad han kan lide at lave. Dette ønske stemmer godt overens med Kristians egne værdier og oplevelser i forhold til fysisk bevægelse og sport. Kristian har selv oplevet betydningen af at lave noget, man godt kan lide i forhold til at opbygge tilstrækkelig motivation til at blive ved med at dyrke aktiviteten. Dette ønsker han at videregive til sin søn.

“Jeg vil gerne have, at han skal være aktiv, selvom det er ikke helt er sports aktiviteter. Bare han bevæger sig om dagen. Jeg har altid været aktiv siden jeg var barn, og jeg har selv mærket, at det er vigtigt for mig at bevæge kroppen. Jeg vil gerne have, at min dreng også skal være aktiv i starten af sin barndom og skal lære at bevæge sin krop. Ikke fordi at jeg skal bestemme hvilken sport, han skal dyrke, men jeg ønsker, at han laver det, han selv kan lide.”

“På det seneste er vi gået meget i svømmehallen. Ikke hver dag, men... Vi plejer at være mere udenfor om sommeren. Så er vi ved stranden, går i naturen eller går en tur på legepladsen. Han leger, han løber rundt, rutsjer ned af rutsjebanen. Vi leger sammen.”

Når de har spist aftensmad, og sønnen er blevet puttet, spiller Kristian computer, indtil han selv går i seng. Kristian er meget interesseret i gaming. Det bar hans hjem også præg af. Kaffen fik vi serveret i kopper med billeder af Super Mario, Batman og Pokemon på. På en af stuevæggene hang der et stort billede af Super Mario. Mellem stuens to vinduer stod et skrivebord med en ældre computerskærm og en playstation på, og foran skrivebordet stod en typisk gamerstol. Kristian fortalte, at han spiller meget, når han ikke skal tage sig af sin søn:

“Jeg spiller, fra når han er gået i seng til jeg skal i seng [...] Jeg spiller meget om dagen, når min søn er hos sin mor [...] Jeg kan spille op til 3-4 timer om morgen, når jeg har spist morgenmad, og hvis jeg ikke er sammen med min søn. Jeg spiller igen, når jeg kommer hjem efter træning, og efter aftensmad, indtil jeg går i seng. [...] Jeg spiller Call of Duty og War Zone. Jeg spiller det meget.”

Når Kristian er på arbejde, arbejder han som regel 24 timer i træk, og så har han fri i 3-5 dage. Kristian arbejder på et børne- og ungehjem i Nuuk. Han er meget aktiv i sit arbejde:

“Vi dyrker meget sport på arbejde. Vi løber eller vandrer i naturen. Det plejer at være lange ture i naturen. Vi løber jo hver dag hver morgen. Vi vågner jo kl. 5 eller 5.30 og løber 4-5 km. Det er morgenturen. Om eftermiddagen løber vi 7-8-10 km.”

Kristian kan godt lide at være fysisk aktiv i sit arbejde, men han drømmer om at blive personlig træner, så han har mulighed for at lave den form for bevægelse, der interesserer ham mest i arbejdstiden.

Paninnguaq

Paninnguaq har været ramt af stress og har brug for tid til at blive klar til “at træde ud i den virkelige verden igen”. Derfor er hun hjemmegående for tiden. Det bærer hendes dagligdag selvfølgelig præg af. Hun bruger meget tid på at være sammen med sin lille søn og på at ordne de huslige gøremål i hjemmet, men hun prioriterer også at slappe af ved at tage en lur, læse bøger og se serier på Netflix.

Om morgenen står Paninnguaqs kæreste og deres søn først op. Når hun kan høre, at de er ved at være klar med morgenmaden, står hun op for at spise sammen med dem. Når de har spist, går resten af morgenen med pottetræning af sønnen, madpakkesmøring og oprydning. Derefter kører familien sammen hen til sønnens vuggestue, hvor Paninnguaq går ind og afleverer sønnen, mens hendes kæreste kører videre på arbejde.

Når hun har afleveret sønnen, handler hun ofte ind, inden hun tager bussen hjem igen. Dags-timerne i hjemmet går med forskellige huslige opgaver samt afslapning. De huslige opgaver

består primært af oprydning, rengøring og madlavning. Paninnguaq og familien flyttede ind i deres nuværende lejlighed for et halvt år siden. De er stadig ikke helt på plads og er i gang med en større oprydningsproces. Det bruger Paninnguaq en del tid på, når hun har overskud til det.

Når hun slapper af, læser hun typisk bøger, ser netflix eller tager sig en lur. Om eftermiddagen henter hun gerne sønnen tidligt. På vej hjem leger de på trampoliner, cykler eller går en tur. Det er vigtigt for hende, at sønnen er ude hver dag, og at han har en aktiv hverdag.

“Jeg går ned til bussen og kører ind og henter min søn. Og så hopper vi på trampoliner og cykler op og ned. Altså jeg holder mig jo i gang. Jeg sidder jo ikke bare ned, når jeg er sammen med min dreng [...] Vi går ned og leger med sten. Vi er ude hver dag. Vi cykler eller leger med hans traktor, og ellers sætter vi noget op her. Laver en bane eller sådan noget. Der er ret meget fokus på, at han [søn] skal bevæge sig, så han ikke bare fortaber sig i en bog ligesom mig. Det er ret vigtigt for mig.”

Når de kommer hjem pottetræner de igen, inden de spiser aftensmad ved 17-18-tiden. Om aftenen sørger hun for at få klargjort hjemmet til en ny hverdag, og så slapper hun af ved at læse en bog, skype med familien i Ilulissat eller se fjernsyn. Det ender ofte med, at hun bliver så fanget af det, hun ser, at hun kommer alt for sent i seng.

I weekenden og ferier laver Paninnguaq mange af de samme ting som i hverdagen, men der skrues ned for alenetiden og op for samværet med familien.

Portræt: Paninnguaq

Paninnguaq er 38 år. Hun er født og opvokset i Ilulissat, men bor i dag i en lejlighed i en nybygget boligblok i Nuuk sammen med sin mand og lille søn. Hun er for tiden hjemmegående efter en stresssygemelding og en forlænget barsel med sin søn.

Paninnguaq ser ikke sig selv som den sporty type. Hun er med egne ord en “couch potato”, og sådan har det altid været; Også som barn ville hun hellere læse en bog end at gå til sport eller dyrke motion. Det eneste, der kan hive hende op af sofaen og ud i naturen, er familien:

“Der var en gang hvor [kæreste] vækkede mig og [søn] fra vores middagslur for at gå herud for at samle lyng til juledekorationer. Jeg vrissede nærmest af ham, fordi at nu lå vi lige og sov og havde det godt, og så vækkede han os for det. Men så da vi først var derude, var det svært at gå hjem. Det var super hyggeligt, og der var så meget diversitet i det der mos. Da vi kom hjem havde jeg det sådan, ej jeg burde gøre det her noget oftere. Men jeg er jo ikke kommet derud igen. Men da vi var derude var det fantastisk. Det var smukt. Det var nærmest magisk.”

Portræt: Marie

Marie er 34 år. Hun kommer fra Danmark og har boet i Nuuk i 8 år. Hun bor i et hus i Nuuk centrum sammen med sin mand og deres datter på 4 år. Marie er uddannet ergoterapeut. Hun arbejder 20 timer om ugen, da hun har en funktionsnedsættelse som følge af en bindevævssygdom. Siden hun kom til Nuuk, har hun haft et stort fald i funktionsevne, hvilket påvirker hendes muligheder for og tryghed ved at dyrke sport og motion negativt.

Marie elsker at lege og har efter eget udsagn prøvet alle rutsjebaner i Nuuk.

Hun er stor fortaler for kropspositivisme og samværsorienterede bevægelsesaktiviteter, hvor det ikke handler om at vinde og præstere.

Marie

I det følgende fortæller Marie om en konkret hverdag, hvor hun ikke var på arbejde, fordi hun skulle til eksamen:

Marie og familien havde overnattende gæster i deres hus, så de skulle være mere stille om morgenen end normalt. Derfor tog Marie datteren med udenfor for at spise morgenmad og redde hår. Det udendørs rum betød, at de bevægede sig mere rundt omkring morgenbordet, end de normalt ville gøre.

“Jeg stod op. Som sagt har vi nogle gæster lige nu. Derfor skal vi være lidt rolige i vores hjem, så det var lidt hurtigt, jeg fik vores datter ud af døren. Vi satte os udenfor og spiste morgenmad og redte håret sådan, så det ikke larmede. Vi fik egentlig lov til at røre os meget mere omkring morgenbordet, fordi vi gik udenfor. Det er egentlig lidt sjovt, hvor meget rummet gjorde ved det.”

Da de var færdige kom en støtteperson, som afleverede datteren i børnehaven. Da Marie skulle til eksamen senere på dagen, satte hun sig ind for at læse op til eksamen i et par timer. Marie tager for tiden en masteruddannelse ved siden af arbejdet. Lige inden eksamen skulle afvikles, gik hun en tur på 10-12 minutter. Da Maries eksamen var overstået, sov hun i en times tid. Efter luren tog Marie og hendes mand ud for at købe en madras af nogle bekendte. Mens manden baksede madrassen ind i bilen, gik Marie på legepladsen med de bekendtes børn i et par minutter. Da de havde lagt madrassen af i hjemmet, tog de hen til børnehaven, hvor der var et forældrearrangement.

“Vi skulle lave nogle aktiviteter. Det var desværre kun børnene, det var møntet på. Vi voksne stod bare og klappede, mens børnene lavede sækkeløb. Så spiste vi hotdogs, og så tog vi hjem.”

Marie henter normalt sin datter i bil. Hun ville egentlig rigtig gerne hente hende på cykel, men hendes funktionsnedsættelse gør, at hun ikke har kræfterne til det. I stedet sørger hun altid for at have god tid i hentesituationen, så der er mulighed for at gynte lidt eller prøve svævebanen. Dermed forsøger hun at indlægge bevægelse i mødet med datteren, når hun henter hende.

Da de kom hjem fra arrangementet i børnehaven, gik Marie og datteren i seng. Begge var trætte efter en hård dag.

En del af Maries arbejde går ud på at facilitere bevægelse gennem leg hos forskellige borgergrupper. Derfor får hun bevæget sig i sin arbejdstid flere gange ugentligt. Marie er selv glad for at lege, og det primære mål for hende er at skabe bevægelsesglæde hos de borgere, hun arbejder med.

I weekenderne er overskuddet ikke så stort oven på en hård uge. Derfor går meget aftiden i weekenden med afslapning i hjemmet og huslige opgaver, men når hele familien er hjemme, danser de ofte sammen.

“Når vi går derhjemme og har noget tv eller radio kørende. Jeg tror virkelig, at lydbil-ledet er afgørende for min aktivitet. Så danser vi meget. Vi danser nok rigtig meget derhjemme. Det er nok der, vi er mest fysisk aktive alle tre sammen [...] Dansen er meget teatralisk på en eller anden måde. Vi synger og spiller utroligt meget. Det er typisk sådan noget halbal-musik. Vi er ude i ‘Diskofil’. Vi er ude i ‘Pas på den knald røde gummibåd’. ‘Det smarte ding dong super duper sing song’. Det er med tempo. Det er med hop og stop. Det er fri dans med hele kroppen, med alt hvad det inkluderer af rumpe, næse, tæer, arme, og ja. Og med alt hvad den kan få.”

Af og til er de også ude i deres jagthytte. Når de er der, går de gerne i fjeldet eller hygger i hytten:

“Vi var i hytten i sidste weekend med vores datter. Der gik vi op i fjeldet. Vores datter er fire et halvt år nu, så hun kan godt gå lidt højere op i fjeldet. Der tog vores datter noget lyng og ville dufte til det. Vi endte med at tage noget op og sidde og dufte til det og smage på det [...] Vi var jo nede på hug og oppe at stå og nede ved elven og skylle, fordi noget var blevet beskidt. Vi var faktisk ret aktive, selv om det ikke var formålet med turen [...] Vi rullede ned af skråningerne med sne. Der går konkurrence i det, og vi undersøgte, hvordan vi kunne rulle bedst. Man kunne gøre det på den ene måde og den anden måde.”

Naya

Nayas dag starter med, at hun vækker datteren, hvorefter de gør sig klar til at tage i skole og på arbejde. Naya er ansat i en patientorganisation. Hendes arbejdsplads ligger 100 meter fra hendes bopæl, så hun går ofte til og fra arbejde. Hendes arbejdsliv er meget travlt, men hun kan rigtig godt lide sit arbejde, og hun prioriterer det højt. Hendes arbejde er primært stillesiddende.

Portræt: Naya

Naya er 46 år. Hun er opvokset i Diskobugten, og flyttede som ung til Nuuk sammen med sine forældre. Hun er alenemor til to børn; en voksen søn, som er flyttet hjemmefra, og en datter på 9 år. Naya bor i et rækkehus i det centrale Nuuk sammen med sin datter.

Naya er ansat i en patientorganisation, og har et meget hektisk arbejdsliv med mange bolde i luften.

Naya er med egne ord en rigtig livsnyder. Hun gør kun det, hun har lyst til. Det hun ikke gider, gør hun ikke. En af de ting, hun ikke gider, er idræt, sport og motion. Derfor er Naya generelt ret fysisk inaktiv i hverdagen. Hun begrundes hendes amotivation for fysisk bevægelse med, at hun ofte føler sig udkørt efter arbejde, og at hun prioriterer andre ting i hendes hverdag.

“Stillesiddende. Jeg går ikke særlig meget [til og fra møder]. Det er jo rimelig lange afstande, så det ville være spild af tid, hvis jeg skulle gå. Jeg tager taxa. Jeg cykler ikke. Jeg har ikke tid til at cykle.”

Naya har ofte arbejdsrelaterede arrangementer og middage i eftermiddags- og aften timerne. Når hun ikke har noget i kalenderen, bruger hun gerne tiden på at koble helt af sammen med datteren. De ser som regel fjernsyn eller læser bøger:

“Ellers er jeg hjemme med min lille pige og hygger med hende. Vi ser film, Netflix og serier, læser bøger. Noget som slet ikke har noget med mit arbejdsliv at gøre. Se sådan noget som ikke sætter gang i noget stress. Joey. Ross, Rachel [griner]. Drikke et par glas rødvin. Simpelthen...Og cigaretter.”

Når det kommer til praktisk arbejde i hjemmet, gør hun det, hun har lyst til. Det hun ikke gider, betaler hun sig fra. Hun vil helst selv ordne sit vasketøj, men rengøring gør hende til en “sur mokke”, så det betaler hun sig fra. Hun elsker at lave mad, men hun bestiller også take away hver uge. Hun gider ikke lave mad hver dag.

På fridage slapper Naya ofte af eller laver håndarbejde sammen med familien.

“Hvis jeg er helt udkørt efter en hård arbejdsuge, så ligger jeg og småsover hele dagen. Ellers tager jeg hjem til min mor og syer. I morgen skal vi færdiggøre min jakke med Akilnermiut mønster [...] Når vi har konfirmation i familien, første skoledag, nogen der bliver færdig med uddannelse, laver jeg skindbroderier. Det kræver meget koncentration. Mange timers arbejde. Og der kan jeg komme til at sidde, uden søvn, kun lidt mad, 20 timer på en weekend. Altså fordi at man er koncentreret, og man skal nå det [...]”



I vintermånederne holder Naya sig helst inden for, men i sommermånederne holder hun af at komme ud i naturen i hendes fritid.

“I vinterperioden har jeg en tendens til at holde mig indenfor. Men om sommeren, så er jeg helt ude i det fri. Sover i telt og sådan. Min lillesøster har båd, og vi sejler meget med dem. Ellers så sejler min datter og jeg rigtig meget med Ivik og Mala, Greenland Crousers. Det er vigtigt for mig, at vi kommer ud. Altså i løbet af sommeren tager vi på telttur til Qooqqut Festival, hyttetur og sådan noget.”

Det er gennemgående, at Naya kun gør det, hun har lyst til, og det hun ikke gider, gør hun ikke. Hun gider ikke dyrke idræt, sport og motion, og derfor gør hun det ikke. Hun prioriterer andre ting højere. Til gengæld er hun meget interesseret i grønlandsk kultur og grønlandske traditioner. De bevægelsesformer, hun er motiveret for og deltager i, er derfor primært knyttet til traditionelle grønlandske aktiviteter som håndarbejde og væren i naturen.

Ilulissat

Smilla

Smilla har en bipolær lidelse, som betyder, at hun ikke kan varetage et job for tiden. I stedet fylder husligt arbejde meget i hendes hverdag. I det følgende beskriver Smilla kort sit hverdagsliv:

“I går vågnede jeg ca. halv 5, men kom i seng igen, da jeg var så træt. Jeg sov længere igen, så ringede min mands mor og spurgte mig, om jeg kan komme og gøre vasketøjet klar, da hendes søster kommer på besøg. Så jeg vaskede tøj for hende. Vi gik på indkøb. Vi købte pålæg, brød og andre madvarer.”

Smilla fortæller, at det falder hende helt naturligt at lave det huslige arbejde i hjemmet.

“Jeg gør de ting automatisk.”

Smilla tilføjer, at hun godt kan lide at lave husligt arbejde, og at hun ser det som en vigtig del af hendes fysiske aktivitet. Nogle gange hører hun musik på YouTube, når hun laver husligt arbejde. Når hun er manisk, giver musikken hende altid lyst til at danse rundt:

“...så er jeg altid glad for at danse. Danse når jeg hører musik. [...] Jeg begynder også at danse, når de andre bare sidder og ikke laver ikke noget herhjemme. Men jeg respekterer dem også for, at de gør det. Det er deres eget ønske. Jeg er en, der ikke kan sidde stille i så lang tid.”

Når hun ikke laver huslige gerninger, hygger hun gerne i stuen med familien eller surfer på internettet og er på sociale medier.

“Vi laver ikke så meget. Internettet bliver meget brugt. F.eks. TikTok. Vi hygger herinde [peger rundt i stuen].”

Portræt: Smilla

Smilla er 37 år. Hun har fem børn. Hun bor sammen med sin mand og sine to ældste børn i en toværelses lejlighed i udkanten af Ilulissat. De tre yngste børn bor sammen med deres far i en anden by i det nordvestlige Grønland. Hun er gravid med sit sjette barn. Smilla er psykisk syg med bipolær lidelse og har været det siden 2014. Smillas bipolære lidelse betyder, at hun ikke kan varetage et job for tiden. I stedet fylder husligt arbejde meget i hendes hverdag. Sport har fyldt meget i Smillas liv i barndommen og ungdommen. Da Smilla blev mor, tvang hendes egen mor hende til at stoppe med at dyrke sport. Hun mente ikke, at det var passende for mødre at dyrke sport. Smilla oplevede det som en voldsom indskrænkning af hendes liv og sammenlignede det med at blive spærret inde.

Julie

Julie arbejder som stewardesse. Nogle dage er Julie på arbejde som stewardesse. Andre dage er hun på 'stand by', hvilket betyder, at hun kan blive kaldt på arbejde.

I det følgende fortæller Julie om en hverdag, hvor hun var på 'stand by'.

Når Julie har fri eller er på stand by', tager hun sig god tid om morgenen. Hun og hendes to små børn står sent op og gør sig stille og roligt klar til dagen:

"Vi tager os god tid, mig og ungerne, på de dage, hvor jeg bliver kaldt på arbejde eller på de dage, hvor jeg har fri. Vi stod op sådan kvart over 8 eller noget den dur. De er gode til at sove længe, ungerne. Så der er altid stille og roligt. Så stod vi op, og jeg fik lavet noget morgenmad til dem. De kan godt lide æg. De spiser så meget æg, det er nok derfor, de er så store [griner]. De fik noget æg. Vi har fået den dårlige vane, at de ser youtube, mens de spiser morgenmad, men det er okay. Sådan er det. Mens de spiste og så tegnefilm, så gjorde jeg mig klar, men i går der havde jeg faktisk allerede besluttet mig for at have fridag med den ældste, vores søn."

Efter den stille morgen nåede klokken at blive mange. Datteren skal afleveres inden halv ti, og Julie var presset over at skulle nå det til tiden:

"I og med vi var så sent oppe, pigen skal afleveres halv 10, så blev jeg lidt presset, og vi tog faktisk en taxa ned til vuggestuen. Der er ellers ikke så langt. Så afleverede vi pigen, og jeg og min dreng tog hjem igen."

Julie lavede praktisk arbejde i hjemmet og så film og hyggede sig med sin søn,

"Og så ordnede jeg vasketøj og så film og bare hyggede. Vi tog det bare sådan stille og roligt. Så tog vi ud at handle."

Hvis Julie havde været på arbejde, havde hendes dag set helt anderledes ud. Julie har typisk lange arbejdsdage med mange flyvninger. Hun bevæger sig meget i løbet af arbejdsdagen. Hun står meget op og går frem og tilbage, og så oplever hun, at hendes krop bliver meget påvirket af støjvibrationerne. Derfor er hun også meget træt, når hun kommer hjem fra arbejde.

Efter at Julie og hendes søn havde handlet, hentede de datteren i vuggestuen. Derefter gik de ned til fodboldbanen, hvor børnene legede sammen. Da de kom hjem, kom Julies mand hjem fra arbejde, og han holdt opsyn med børnene, der legede udenfor, mens Julie lavede mad. Efter aftensmaden badede Julies mand datteren, mens hun og sønnen gik en tur. Da de kom hjem igen, ordnede Julie vasketøj igen, inden hun puttede ungerne.

"Og pigen har svært ved at falde i søvn. Hun er noget for sig selv. Hun har de mærkeligste sovetider. Så det fylder meget. Så når hun endelig falder i søvn, så er jeg sådan lidt

"arh, jeg bliver bare hjemme". Det samme med min mand, hvor vi er sådan småbørns-forældre -trætte - selvom det er vigtigt at være ude, som vi også er."

Da de langt om længe var faldet i søvn, lavede Julie "ikke det store". Hun så en film, inden hun gik i seng.

Huset, de bor i, er Julies barndomshjem. Hun har boet der sammen med hendes bedsteforældre. Julie er i gang med at rydde op i sine afdøde bedsteforældres ting og sager. Det bruger hun normalt meget tid på, når hun har fri. Det fylder meget for hende.

"Det har ikke været nemt at flytte ind i et gammelt hus med gamle ting og sager. Vi er stadigvæk i gang med at sortere. Så det er det, der fylder rigtig meget i livet nu. Det er huskøb og indretning og ordning. Det fylder meget. Der er rigtig meget at lave. Både i kælderen og skuret udenfor og rundt omkring."

Julie prioriterer, at børnene er meget ude i weekenden. Det er vigtigt for hende. De er derfor tit ude at gå tur og lege eller ude at sejle.

"I weekenderne der var vi meget ude. Om der er minus 20, så skal børnene ud at have frisk luft. Om det er lige her ude i terrassen eller om det...vi tager tit ud til Sermer-

Portræt: Julie

Julie er i 30'erne. Hun bor i et ældre typehus i Ilulissat sammen med sin mand og deres to små børn. Huset er Julies barndomshjem. Hun har arvet det efter sine bedsteforældre, som hun er opvokset hos. Julie arbejder som stewardesse. Hun har med egne ord aldrig været den sporty type, og efter hun mistede sit nyfødte barn, tog hun 30 kilo på. Efterfølgende fik hun en søn. Da hun i slutningen af barslen en dag prøvede tøj i et prøverum, blev hun pludselig ramt af en erkendelse af, hvor stor hun var blevet.

Barselsorloven var ved at være slut, og hun skulle snart stå foran en masse forskellige mennesker i en kjole i en varm kabine. Det havde hun det ikke godt med. Hun ville gerne tabe sig og forbedre sit udseende, og derfor begyndte hun at løbe. Lysten til at løbe forsvandt dog i takt med at kiloerne raslede af. Julie tog efterfølgende det meste på igen.

For tiden prøver hun en ny tilgang til en varig livsstilsændring. I den fokuserer hun mere på at sænke stressniveauet, få mere energi og have det godt med sig selv. Hun har tabt nogle kilo igen, men der er stadig et stykke vej, før hun føler, at hun er helt tilfreds med tallet på badevægten. Når hun har nået sin ønskede vægt, vil hun gerne begynde at træne for at forme kroppen med henblik på at forbedre sit udseende yderligere.

miut, og vi har en båd også. Om sommeren sejler vi meget og er meget i naturen. Og gå en tur og bare være ude. Det er meget vigtigt for os. Når vi har båden oppe på land, så bruger vi Sermermiut eller Qoororsuaq hvor vi tager hen, kurer ned ad bakker og sådan noget. Det er vigtigt for os, at børnene er ude for at få frisk luft, uanset hvordan vejret er. Og vores børn, vores dreng, han cykler. Så vi bruger meget familietid med hinanden. Rigtig meget. Indenfor og udenfor. Vores dreng, han cykler meget, når vi ikke er ude at sejle. 2-3 gange om ugen her fra april-maj måned, så cykler vi sådan byen rundt, mig og ham, eller han cykler, og jeg går. Og så er der den der lille gamle fodboldbane, der tager vi også tit, hvor han leger og pigen løber rundt og lige få brændt krudt af [griner lidt], så de sover bedre.”

Inuk

I det følgende fortæller Inuk kort om sin hverdag:

”I går skulle jeg på arbejde, men jeg blev bare hjemme, da der var ikke noget at lave på arbejdet. Jeg arbejder i et flyttefirma. Vi pakker ting, vi rydder op på lageret, tømmer containere for nyttilflyttede. Det er sjovt, fordi det nogle gange er udfordrende. Det er lidt hårdt arbejde. Jeg bliver hentet af mine kollegaer, når jeg skal på arbejde. Det kommer an på, om vi har opgaver. Vi skriver sammen på Messenger om dagens opgaver. Nogle gange kan jeg arbejde 8-22 eller 8-16.”

Inuk kan godt lide, at hans arbejde er fysisk hårdt. Han er ikke så meget til at sidde stille og læse i en bog. Han føler sig rastløs, når han sidder stille. Når han har fri for arbejde, er det vigtig for ham at dyrke sport eller motion:

“For mig er sporten mit liv. At bruge kroppen, bevæge sig og bruge kroppens kræfter. Min dag føles tom, hvis jeg ikke har trænet i løbet af dagen. Jeg spiller fodbold i Nal-lunnguaq og spiller håndbold ved siden af. Jeg går også i fitness eller løber en tur. Når jeg skal til træning, bliver jeg kørt hen til hallen, og ellers går jeg selv derhen. Det kommer an på, hvor meget tid jeg har efter arbejdet og aftenmad.”

Portræt: Inuk

Inuk på 17 år bor i et rækkehus i Ilulissat med sine forældre og søskende og familiens meget kælnе kat. Inuk har afbrudt et efterskoleår i Danmark på grund af coronavirus. Nu venter han på, at han skal starte i gymnasiet efter sommerferien. Imens arbejder han i et flyttefirma.

Idræt, sport og motion fylder meget i Inuks liv. Han spiller fodbold, håndbold, går i fitness, løber ture og gamer.

Hvis Inuk ikke har trænet, føler han, at han mangler noget.



Idræt, sport og motion er en essentiel del af hverdagen for Inuk, og han føler, at han mangler noget, hvis han ikke har trænet. Når Inuk skal til træning, bliver han ofte kørt af sine forældre. Nogle gange går han selv derhen. Efter træning slapper han typisk af i hjemmet eller er sammen med vennerne:

“Det er tilfredsstillende at slappe af efter træningen. Så slapper jeg af, spiller et spil og andre ting. Jeg spiller mest Fifa herhjemme. Ellers er jeg sammen med vennerne. Når jeg er sammen med vennerne, spiller vi forskellige spil. Det kan være 'Warzone' og andre krigsspil.”

Når det er klart vejr, tager han nogle gange ud at sejle med vennerne. Når de er ude at sejle, fanger de typisk sæler. Inuk synes, at det er sjovt at sejle rundt mellem isbjergene og jagte sælerne. Men han gør det mest for at bruge tid sammen med vennerne.

Inuk bruger ikke meget tid på praktisk arbejde i hjemmet. Han gider ikke lave mad. Hvis han er sulten, tager han bare noget mad fra køleskabet, der ikke skal forberedes eller tilberedes. Til gengæld er det vigtigt for ham, at hjemmet er ryddeligt, så det hjælper han gerne til med.

Peter

Peter står op inden kl. 7 på hverdagsmorgener. Mens han gør sig klar til at tage på arbejde, lytter han til radioen. Når han er klar, tager han bilen ned til arbejdet. Peter kører altid i bil, når han skal noget. Han kan godt lide, at han kan komme hurtigt frem og tilbage, og han har ikke lyst til at bruge tid på transport. Han skal være der kl. 8 og har fri igen kl. 17. Han arbejder som pedel på en skole.

"Jeg plejer at stå op inden kl. 7. Så lytter jeg til radioen. Jeg går på arbejde kl. 8, og så arbejder jeg til kl. 17. Jeg er pedel på skolen, og vi har hele tiden opgaver, der skal laves. Nogle gange er det med tunge ting. Vi har travlt, når der er forskellige arrangementer på skolen, men det er fint. Vi gør det færdigt."

Peter kan godt lide sit arbejde som pedel. Han synes, at han er god til det, og han oplever, at hans arbejde bliver værdsat. Han har ikke planer om at gå på pension foreløbig.

"Jeg kan lige sige som Antoorsuaq. 'Jeg bliver til sten, hvis jeg stopper med at arbejde'."

I fritiden sejler Peter meget. Han forsøger, at selvforsyne sin familie og sine 23 hunde med grønlandsk proviant.

"Jeg sejler meget i min fritid for at fange noget. Vi sejler altid, når vejret tillader det, og fanger alt det, vi kan. Jeg spiser jo kun grønlandsk mad i hverdagen. Jeg tåler ikke så meget "dansk mad". Jeg får ondt i maven, når jeg spiser det. Jeg prøver at fange dyr for at få mad fra havet og naturen her i fjorden. Lige nu samler jeg ammassætter i min ferie, det er mest til mine hunde, men også til os selv. De første tre dage i vores fangst af ammassætter var der mange ravne, der spiste vores ammassætter. De er irriterende. Lige så snart vi spredte ammassætterne ud, kom de og spiste dem. Vi brugte en haglbøsse og andre ting til at gøre dem bange og holde dem væk. Så kom de væk. Man bru-

Portræt: Peter

Peter er 68 år. Peter er født og opvokset i Oqaatsut. Da han var 13 år flyttede familien til Ilulissat. Han bor i dag med sin hustru i et dobbelthus i udkanten af Ilulissat. Peter har tre børn med sin kone, og de har fire børnebørn. Da Peter havde færdiggjort folkeskolen, begyndte han at hjælpe faderen, der var fanger, med at fange og fiske. Efterfølgende fik han arbejde på en fiskefabrik, hvor han arbejdede i 23 år. Siden midten af 1990'erne har han arbejdet som skolepedel. Peter bruger meget tid og energi på at fiske og fange i fritiden.

Han stræber efter at selvforsyne sin familie og sine 23 hunde med grønlandsk proviant. Han prioriterer dog også sport og motion højt. Han går til oldboys-fodbold, og han sørger for altid at nå hjem fra fangst- og fisketure inden træning.

ger mange kræfter. Man skal lægge ammassætterne ud en af gangen til tørre, uden at de sidder på hinanden. Det gør man for at tørre dem ordentligt. Man kan ellers bare kaste dem på klippefladen, hvis ammassætterne er tynde, så de kan sidde på tværs af hinanden to og to. Men man skal lægge dem en af gangen, hvis de er tykke. Dagen efter skal man samle dem med en kost og sprede dem igen på den anden side. Man bruger meget kroppen og kræfter. Efter jeg har fanget nok ammassætter, skal jeg til at begynde at fange sæl. Måske også ørreder. Vi fanger også torsk i august og tørrer dem. Så fanger vi igen sæl, inden der kommer for meget is på havet. Hundene spiser resterne af det sælkød, vi ikke kan spise. Vi har 23 hunde. Sidste år havde vi svært ved at fange ammassætter, men i år er der flere ammassætter. Det samme gælder for sælerne.”

Der er meget arbejde i at fange nok dyr til at være selvforsynende. Peter bruger meget tid og energi på det. Peters markante ‘tanlines’ afslører også, at han bruger rigtig meget tid udenfor. Han er “*brun som en ægte grønlander*”. Han prioriterer dog også sport og motion højt. Han går til oldboysfodbold, og han sørger for altid at kunne nå hjem til træning:

”Jeg kom tidligere hjem fra fangst i dag, da jeg troede, det ville blive regnvejrs, og så skal jeg også til fodbold i aften. Oldboys. Vi spillede i går mod Qasigiarmiut. Der er mesterskaber for oldbolys i Qasigiannnguit. Jeg håber, jeg kan være med i Qasigiannnguit. Det er sjovt at spille, hvor vi skubber og tackler hinanden lidt [griner]. Jeg spiller som midtbane og som angriber. Jeg plejer at være “bande”, hvor de afleverer til mig, og så kan jeg spille bolden videre til holdkammerater.”

Fodbold fylder meget i Peters liv. Han har en tatovering på sin ene overarm, hvor hans navn står efterfulgt af navnet på den fodboldklub, han spiller i. Peter synes, at det er sjovt at spille fodbold. Han kan godt lide, når de går lidt hårdt til hinanden, når de spiller mod hinanden. Peter kan også godt lide at løbe i naturen. Han har ikke løbet så meget i år endnu, da han stadig er ved at komme sig efter en knæoperation, men han planlægger at starte op igen, når han har fanget nok ammassætter til vinteren.

”Jeg løber ude i naturen, hvis jeg ikke har spillet fodbold i længere tid. Jeg løber op ad bakken op på fjeldet. Det plejer at tage mig én time, men der er meget op og ned tilbage til hjemmet, så man bruger man kræfter på vej ned. Man bliver mere glad, når man når toppen af fjeldet. Man føler, at man har opnået noget. Jeg har kun løbet to gange i år. Jeg skal starte igen med at løbe, efter jeg har fanget nok ammassætter. Jeg synes, det er dejligt at bevæge sig hele tiden hele året rundt.”

Når Peter ikke er på arbejde, ude at sejle eller dyrker sport eller motion, slapper han af i hjemmet. Han laver ikke meget praktisk arbejde i hjemmet. Peter tager sig af fangst og fiskeri og vedligeholdelse af båden, og så tager Peters hustru sig af det huslige arbejde.

”Jeg laver ikke så meget inde i huset. Jeg slapper mest af herinde. Jeg ser fodbold, når der er fodbold på tv. Jeg har også lige set fodboldkamp, inden I kom.”

Daniel

Adspurgte om hvordan en almindelig dag så ud, da han var aktiv erhvervsfanger, svarede han:

“Vi kunne sejle ud ved kl. 8 om morgenen og så hale fisk op om eftermiddagen. Dengang havde vi ikke påhængsmotor. Vi roede båden. Vi roede og roede dagen lang. Måske lidt over 6 timer. Dengang drillede is-stykkerne. Vi plejede at fange ammassætter i Saveerneq, som de kalder det. Det var i Kangerluarsuup Paani. Den yderste ø. Der tørrede vi mange ammassætter [...] vi hængte dem op på klippefladen. Vi flyttede og vendte dem hver dag flere gange om dagen, så de hurtigt blev tørre. Så er en uge nok for at tørre ammassætter. Selvfølgelig kom vi nogle gange i nød i forhold til mad. Vi skulle jo sørge for vores egen mad, hundenes mad og vi skulle sælge fangsten for erhverv skyld. Jeg plejede at køre hundeslæde om vinteren, og sejle båd om sommeren. Jeg kan ikke tælle, hvor mange gange jeg har været oppe på toppen af det bjerg [peger i retning af en bjergtop]. De kalder den “Nutaarsuaq”. Vi plejede at køre hundeslæde for at fiske der. Om efteråret var vi på fisketure ved Aallaaniarfik, når det var godt vejr. Der var mange hellefisk. Vi lavede huller på isen og brugte langline med masser af fiskekroge. Der var omkring 150 fiskekroge. Nogle gange kan man fange op til 300 kilogram på en gang, når man trækker langelinen op. Der er mange hellefisk der i fjorden. Man bevæger sig hele tiden. Vi brugte kroppen hver dag, når vi halede op. Det var hårdt og trættende, når det var for tungt [...] Nogle gange kørte vi otte sammen derop. Vi kørte i en gruppe, når det var for farligt. Vi sov nogle gange under slæden natten over. Nogle gange kunne det være i 2-3 dage. Det var meget farligt dengang, da isen var tæt på landet. Jeg drev selv til havs i 1954. Der mistede jeg mine slædehunde. Det var i slutningen af marts. Min storbror sejlede hen til mig med sin kajak for at hjælpe mig. Jeg blev taget med strømmen ved isen. Så kom der en anden, som sejlede kajak og hjalp min bror. De skubbede mig hen til Upernavik, som de kalder det, og derfra sejlede jeg med min fætters kajak hen til Avannarleq. Vi kom hjem til Ilulissat i kajak. Der var meget is dengang, men vi kom hjem.”

Portræt: Daniel

Daniel er 80 år. Han er opvokset i Ilulissat og bor der sammen med sin hustru. At fange og fiske har været en stor del af Daniels identitet. Han har været erhvervsfanger og -fisker fra han var 15 år gammel og frem til sin pensionering.

Daniel savner livet som aktiv fanger og fisker. Han tilbringer nogle timer hver dag på sin stol ved siden af en lille kiosk på havnen. Her sidder han sammen med andre pensionerede og aktive fangere og holder øje med, hvilke fangster landes, og hvem der sejler ind og ud.

Interviewet med Daniel omhandlede primært hans hverdag dengang han var aktiv erhvervsfanger og -fisker.



Daniel sagde flere gange under interviewet, at han er blevet gammel. Han har ikke selv båd mere. Han har derfor ikke mulighed for at sejle ud mere med mindre hans søn tager ham med ud.

Tidligere lånte hans barnebarn ham sin båd, men nu synes barnebarnet, at Daniel er blevet for gammel til at sejle ud selv. Daniel forklarer, at familien er for bekymrede for, om han kan klare at sejle ud. Daniel sagde på intet tidspunkt, at han ikke selv tør at sejle ud mere. Daniels kropssprog, blik, og stemmeføring udtrykte en længsel efter at sejle ud, og en sorg over ikke at kunne gøre det mere. Nu sidder han i stedet på kajen og holder øje med livet på havnen.

“Jeg er blevet gammel nu. Nu sejler jeg kun ud i mine tanker.”

Kunuunnguaq

Når Kunuunnguaq vågner om morgenen, står han op og spiser morgenmad, og gør sig klar til at tage i skole. Kunuunnguaqs mor kører ham i skole. Det synes han er rart, fordi han er træt om morgenen.

"Når jeg vågner om morgenen, står jeg op og spiser morgenmad. Jeg spiser mest yoghurt om morgenen. Derefter gør jeg klar og går i skole kl. 8. Vaske ansigt og børste tænder. Nogle gange går jeg hurtigt i bad, inden jeg går på skolen, når jeg er træt. Jeg kører med min mor, fordi min mor også arbejder på skolen. Det er dejligt at kunne køre med, når jeg er træt om morgenen. Man bliver ellers friskere, når man går, men jeg vil hellere køre med om morgenen."

Skoledagen går med at have undervisning. I pauserne surfer de tit på mobilen, går over i butikken eller spiller bordtennis:

"Vi har timer fra kl. 8 til 9.30. Så har vi frikvarter i en halv time, halv ti til kl. 10. Derefter har vi timer igen kl. 10 til kl. 11.30. Så har vi frokostpause kl. 11.30 til kl. 12. Nogle gange surfer vi på mobil eller går på butikken og køber noget. Vi plejer at spise madpakken kl. 09.30, så køber vi noget til frokost, når vi ikke har mere tilbage i madpakken. Vi tager ofte til butikken."

[Kunuunnguaqs mor bryder ind:]

"Jeg blander mig lige et øjeblik. Kunuunnguaq, I vil meget gerne lege med bordtennis, når den er ude i gangen. Men når den er lukket, så bliver I bare i klassen. Jeg tror, det kommer an på, hvad der er af aktiviteter på skolen".

[Kunuunnguaq uddyber, og fortsætter sin hverdagsfortælling:]

"Når eleverne bliver vrede på hinanden eller er ulydige, så fjernes bordtennis fra gangen".

Der er også timer igen fra kl. 12 - 13.30. Vi har fri ca. kl. 13.30. Hvis vi først har fri kl. 14.30, holder vi fem minutters pause kl. 13.30.

Jeg går selv hjem, når jeg får fri. Jeg går hjem og spiser. Når jeg bliver bedt om det, ordner jeg vasketøj. Det kan være enten at hænge tøj til tørre, starte vaskemaskinen eller tømme den. Derefter spiller jeg et spil eller går til fodboldbanen med mine venner. Jeg kommer hjem til aftensmad, og efter aftensmad kan jeg gå tilbage til fodboldbanen eller bare være hjemme resten af dagen. Jeg spiller Fifa. Det er fint for mig. Jeg spiller nogle gange alene, jeg spiller også med mine venner. Det er sjovt. Vi driller lidt hinanden, når nogen scorer mål. Man bliver lidt stolt af sig selv og driller lidt de andre, når man vinder [Bruger ordet: "Taraajjarpoq"]. På fodboldbanen sparker vi frispark og prøver at score og lave det bedste mål. Eller forskellige ting. Vi leger og spiller fodbold for sjov.

Jeg spiller også på et fodboldhold. Vi spiller også sammen som et hold. Vi spiller fodbold mandag, onsdag og fredag. Og jeg er sammen med mine venner ude på fodboldbanen i hverdagen og i fritiden.

Tirsdag og torsdag, arbejder jeg nogle gange på biblioteket. Jeg hjælper mennesker med at finde de ting, de vil låne, og man kan låne internettet som borger.”

Der indgår mange forskellige bevægelsesformer i Kunuunnguaqs hverdagsliv. Kunuunnguaq bevæger sig bl.a. i hjemmet, når han hjælper med at ordne vasketøj. Han bevæger sig på arbejdet, når han går rundt og sætter bøger på plads.

Han benytter sig af aktiv transport, når han går hjem fra skole eller fodboldbanen. Og han dyrker idræt, sport og motionsaktiviteter, når han spiller bordtennis i frikvarteret i skolen, spiller fodbold (både selvorganiseret og i forening), dyrker e-sport og løber.

Når Kunuunnguaq har fri, sejler han ud i fjorden med sin familie og hen til deres hytte. De laver forskellige ting i naturen. De går på jagt, fisker og fanger:

“Vi sejler også ud i fjorden og til vores hytte. Vi fanger ammassætter og ørreder. Vi går også til rensdyrjagt. Der er mange forskellige ting, vi laver i naturen.”

Familien har 20 hunde, som Kunuunnguaq hjælper med at passe. Nogle af hundene er Kunuunnguaqs egne.

“Vi har også 20 hunde. Man bruger meget tid på hundene. Hundene skal spise hver dag om vinteren. Det er ikke så nødvendigt om sommeren. Der kan de spise hver anden dag. Vi giver dem bare lidt ekstra om sommeren. Vi bruger ikke hundene på fangst. Men vi kører hundeslæde 3-4 gange om ugen.”

Portræt: Kunuunnguaq

Kunuunnguaq er 14 år gammel, og går i 9. klasse på en folkeskole i Ilulissat. Han bor i et dobbelthus i Ilulissat med sine forældre. Han har to ældre søskende, som er flyttet hjemmefra.

Kunuunnguaq er ud af en sportsglad familie. Kunuunnguaqs far har spillet fodbold og været en del af det grønlandske håndboldlandshold, hvor han har deltaget i flere internationale mesterskaber.

Kunuunnguaq er selv glad for sport, og bruger meget tid på at spille fodbold med vennerne og i fodboldklubben. Han er et stort konkurrencemenneske og har svært ved at tabe. Når han taber i fodbold, vækker det stærke følelser.

Qeqertarsuaq

Inge

Inge beskriver sin hverdag således:

“Jeg bevæger mig lidt, når jeg vågner om morgenen. Jeg strækker ud og bevæger mig. For mig er det vigtigt at bevæge sig om morgenen, fordi man så føler sig mere energisk. Så går jeg hen på mit arbejde. Jeg prøver også bevæge mig hele tiden, når jeg er på arbejde, hvor jeg finder noget at lave. Jeg maler. Det er akrylmaling. Jeg laver forskellige logoer fra fodboldklubber. Jeg laver også noget med papirklip med lommekniv, når jeg ikke maler [...] Når jeg kommer hjem...Jeg kan ikke holde mig i ro, især mine hænder. Så jeg finder altid noget at lave. Jeg gør meget rent og rydder op derhjemme. Jeg maler også derhjemme, fordi jeg har svært ved at ikke lave noget. Jeg laver det samme. Min krop kan ikke holde sig i ro. [...] Ellers går jeg en tur i naturen, laver noget håndarbejde og bevæger min krop. Det var det, jeg plejer at lave.”

Inge har svært ved at sidde stille. Hun føler sig bedst tilpas, når kroppen er i bevægelse. Det bærer hendes hverdag også præg af. Hun er hele tiden i bevægelse. Det er vigtigt for hende. Hun får en skyldfølelse, hvis hun ikke har fået bevæget sig så meget, som hun gerne ville.

Inge går primært i sommerperioden, og når vejret er godt:

“Jeg går meget en tur om sommeren [...] Naturen er sjovere om sommeren. Jeg har ikke så meget at opleve om vinteren. Jeg kan bedst lide sommeren, fordi der er flere aktiviteter.”

Inge oplever, at naturen er mere tilgængelig og smukkere om sommeren, og når det er godt vejr. Når det er dårligt vejr, fx regnvejr, vil hun hellere lave noget sammen med sine forældre. Ofte bager Inge og hendes mor sammen. Inges mor er meget interesseret i at bage kage, og Inge synes også, at det er sjovt – og som Inge pointerer, så bevæger de sig også, når de bager, hvilket jo gør, *“at de bliver sundere”*.

Portræt: Inge

Inge er 39 år. Hun har boet i Qeqertarsuaq hele sit liv. Hun har tre børn, som hun ikke bor sammen med for tiden. Hun har ikke kræfter til at have dem hjemme, da hun har en spiseforstyrrelse. Hun har lidt af spiseforstyrrelse, siden hun var barn. Hendes spiseforstyrrelse er i bedring. Hun har arbejdet meget med den og for første gang i hendes liv vejer hun nu over 40 kilo, hvilket er en stor milepæl for hende.

Inge er førtidspensionist på grund af hendes anoreksilidelse. I dagtimerne kommer hun på et beskyttet værksted, hvor hun laver forskellige kreative ting. Hun synes, at det er dejligt at komme ud og være sammen med de andre brugere af værkstedet.

Portræt: Inunnguaq

Inunnguaq er 24 år. Han er opvokset på et fåreholdersted i Alluitsup Paa, men bor nu i Qeqertarsuaq sammen med sin kæreste, deres lille søn og kærestens forældre. Inunnguaq arbejder som områdeansvarlig i det lokale supermarked. Inunnguaq er glad for sport og prioriterer det højt i sit hverdagsliv. Han bevæger sig, fordi han godt kan lide det. Bevægelse er en naturlig del af hans liv. Han kan ikke undgå det, og han er afhængig af det.

"For mig er bevægelse af kroppen vigtigt. Jeg kan godt lide det. Det kan være fodbold og motionsløb. Det er blevet en del af mit liv nu. Hvad skal jeg sige. Jeg kan ikke undgå det. Jeg er afhængig af det. Det føles som om, at jeg mangler noget i min krop, når jeg ikke har dyrket sport. For mig er fodbold en af de vigtigste ting i mit liv. Fodbold er betydningsfyldt for mig. F.eks. valgte jeg at gå til fodboldsamling i fodbold, da min kæreste tillader det, selvom min søn var syg og var i Danmark for at være på rekreation. Så meget er jeg afhængig af fodbold. Det er vigtigt for mig."

Han er en talentfuld fodboldspiller og alt træning, han laver, er med henblik på at blive en bedre fodboldspiller. Inunnguaq oplever at blive meget motiveret af, at venner og bekendte anerkender hans udvikling og opmuntrer ham til at fortsætte hans træning:

"Jeg fik lysten til at udvikle mig, da jeg følte, at der var nogen, der støttede mig, f.eks. der var nogen, der kommenterede godt eller var glad for mine opslag på facebook, når jeg har trænet eller har vundet en kamp i GM. Sådan har jeg udviklet mig og har sat krav til mig selv, og nu er jeg nået hertil. Det går godt for mig."

Inunnguaq

På en hverdagsmorgen spiser Inunnguaq typisk morgenmad alene sammen med sønnen, da hans kæreste møder tidligt på arbejde. Når de er klar, afleverer Inunnguaq sønnen i institution på vej til arbejde. For det meste tager de scooteren. Alternativt cykler sønnen, mens Inunnguaq går ved siden af.

"Nogle gange kører han cykel stille og roligt, mens jeg går ved siden af ham. Nogle gange tager vi scooteren. Det er almindeligt at køre scooter dertil sammen med ham. Han cykler, når vi har god tid, og når han vil. Men han vil hellere vælge scooter."

Inunnguaq arbejder i det lokale supermarked. Han bruger sin krop meget i arbejdet:

"Jeg bruger meget min krop. Jeg står i fryserummet, kører bil og transporterer varer. Jeg bruger mest min krop, når jeg arbejder. Man skal løfte tunge varer i fryseren. Nogle gange kan man være træt i kroppen, når man skal spille fodbold, fordi der er meget bevægelse på arbejdet. Men det er fint."

Når han får fri fra arbejdet, prioriterer han at være sammen med sin søn.

"Når jeg har fået tidligt fri, prøver jeg at være sammen med min søn så meget som muligt inden fodboldtræning, eller inden jeg løber en tur"

Hvis de har haft en hård arbejdsdag, bliver de som regel hjemme og slapper af om eftermiddagen. Når de har overskud til det, går Inunnguaq og hans kæreste tit ture med deres søn. På deres gåture følger de ofte hans idéer og ønsker.

"Vi følger mest, hvad vores søn vil lege. Vi fokuserer på, hvad han vil i stedet for, at følge hvad vi vil. Han vil meget gerne lege i sandet og på fodboldbanen. Det kommer an på, hvor meget vi har arbejdet om dagen, om vi skulle gå ud. Nogle gange bliver vi bare hjemme, når vi har arbejdet hårdt. Nogle gange cykler vi eller er bare udenfor og leger."

Om aftenen er Inunnguaq som regel enten til fodboldtræning eller ude for at løbe en tur. På fridage spiser familien gerne fælles morgenmad.

"I går spiste vi morgenmad sammen, da vi vågnede. Vi spiser fælles morgenmad, kun når vi alle har fridag. Vi spiser rundstykker og forskelligt. Til hverdag spiser jeg sammen med min søn, inden han kommer i børnehave. Vi spiser stille og roligt, når vi alle har fri. Så sejlede de andre ud til fjorden. Der var nogen, der ringede og spurgte, om vi havde lyst til at være med til at sejle ud til fjorden og lave mad i naturen. Det var lige før, da vi skulle til at gå en tur. I stedet hjalp jeg de andre med at gøre klar, og så sejlede de ud. Jeg kom hjem, efter jeg havde fulgt dem til båden og så fodboldkamp. Jeg gik til fodbold kl. 16. Vi spillede kamp, og derefter kom jeg hjem og så fodboldkamp igen. Så slappede jeg af og ventede på andre til at komme hjem. Ikke mere."

I Inunnguaqs familie har de egen båd. Når de sejler ud, er det som regel for at fiske, men nogle gange sejler de ud i fjorden for at gå i naturen.

"Vi sejler hen til Tuapaat og fisker ørreder. Jeg er spændt på, om vi skal fange flere fisk i år, da vi har vores egen hund nu. Det bliver spændende, hvor meget tid vi skal bruge til at sejle. Nogle gange sejler vi ude i fjorden for at gå i naturen."

Nick

Vandet er Nicks element, og han har brugt utrolig meget tid på og under vandet. Adspurgte om hvad havet betyder for ham, svarede han:

"...Hele mit liv. Jeg er jo vandmand, mit stjernetegn er vandmand. Jeg er skipper. Jeg er erhvervsdykker. Det hele fungerer...Hovedet fungerer til havs. Jeg føler mig mere hjemme ude til havs, end jeg føler mig hjemme på land. Når jeg skal rense sjælen, så skal det være derude [peger ud over havet]. På eller under vandet. Så slipper jeg for de skøre mennesker oppe på land [griner]. Der er ikke rigtig nogen, der kan give mig

en over nakken, når jeg er derude. Det er roen i det. Hvis du gerne vil rense din sjæl, så skal du til havs. Sådan er det i hvert fald for mit vedkommende.

Man kommer lidt væk fra realiteten på landet. Presser sig lidt ud i noget, som ikke er helt normalt [...] Du fungerer jo ikke under vandet. Vi mennesker, vi er ikke bygget til at fungere under vandet. Væk fra alt det normale. På den måde, er det i hverfald mit element [...] Under vandet, der er jeg fri. Der er jeg helt rolig. Nogle gange har man brug for ro [...] Jeg bliver halvpsykopatisk om vinteren [griner]. Så kan jeg så komme ud med snescooter, og det hjælper rigtig meget, men jeg fungerer bedst til havs. Det der med at jeg havde min båd på land, og jeg ikke måtte noget i særlig lang tid [Sukker dybt].”

Udover, at dykke og sejle i sin fritid har Nick også haft det som sin levevej. Nick har nemlig været selvstændig erhvervsdykker i 6 år, og inden da var han dykker i søværnet. Hans tilværelse tog dog en pludselig drejning, da han pådrog sig en alvorlig hovedskade i en ulykke for få år tilbage. Som følge af hovedskaden har lægerne frarådet ham at dykke, men Nick kan ikke afholde sig fra det:

“Jeg har det faktisk næsten bedre under vandet, end jeg har det op på landet, så det er sådan lidt ”okay jeg har nok en hjerne, der har det bedre under vandet, når man har fået en hjerneskade. Jeg ved det ikke. Jeg fortsætter med at dykke. De har ellers sagt, at jeg ikke må dykke mere. Jeg har fortalt min familie ”jeg kan ikke stoppe med at dykke”, så må de sgu tage det, som det er. Hvis jeg dør dernede, så har jeg det fint med det.”

Nicks interesse for dykning er så stor, at han ikke kan lade være — på trods af lægernes anbefalinger. Han vil hellere dø end at stoppe med at dykke. Han har dog valgt at omlægge sin virksomhed, så han ikke skal dykke i forbindelse med arbejdet. I stedet er han i gang med at oprette en virksomhed, hvor han vil sejle med turister og lokale. Han kan ikke forestille sig at have et arbejde, hvor han er indendørs og stillesiddende.

“Det vigtigste for mig, det er, at jeg kan lide det, jeg laver. At jeg ikke vågner op og tænker ”hold kæft nu skal jeg på arbejde med den forbandede chefigen.” [...] Jeg skal satan ikke sidde inde på et kontor og ligne en eller anden idiot, som ikke fatter omverdenen. Det skal jeg i hverfald ikke.”

Han er dog stadig ved at komme sig over sin ulykke, og han har ikke en almindelig hverdag endnu. Han slapper af meget af dagen, og ellers laver han forskellige praktiske gøremål eller er sammen med sin familie. Han vil gerne ordne flere praktiske ting. Han bliver nemlig ret hurtigt rastløs, men han kan ikke holde til at lave så meget endnu.

“Der sker ikke noget specielt. Jo hvis jeg har noget, jeg gerne lige vil ordne i kælderen eller noget andet, så gør jeg det. Men ellers så er det helt normalt. I morges der stod jeg op og skulle i butikken. Eller ikke morges. Det var kl. 10, fordi jeg kunne ikke sove i nat. Og så gik jeg ned til båden og satte tingene på plads [...] Lige nu koncentrerer jeg

mig om mine både. Jeg har en lille båd og en større båd. Jeg var nede i den store båd for få nogle ting op eller herop og så fylde batterier på den støvsuger jeg har dernede. Og så lige tjekke noget olie og alt muligt andet. Det skal være sådan, at hvis jeg lige pludselig bliver ringet op, så er jeg klar til at komme afsted. [...] Ellers så sker der ikke helt det store. Jeg sidder nok lidt med telefonen en gang imellem og fjernsyn. Jeg ser ikke særligt meget fjernsyn, fordi det er 'the same shit', der sendes. Jeg er ihverfald ikke så optaget af at se fjernsyn. Tit hører jeg musik på YouTube. Så sætter man det på og slapper lidt af. Og når der er noget, der skal ordnes herhjemme, så ordner jeg det. Lige nu har vi et problem med, at vi har en vaskemaskine, som ikke sat til endnu nede i kælderen. Derfor skal vi op til min mor for at få vasketøj, og hvis jeg skal i bad, så er det også deroppe. Huset er lavet uden baderum. Det skal jeg også have styr på på et eller andet tidspunkt. Sådan nogle små ting, som man mangler, kan man sgu godt blive lidt træt af, når man er 43 år gammel."

Nick fortæller, at han selv har totalrenoveret huset indvendigt. Han kan godt lide, at hans hjem ikke ligner alle andres. Han kan lide de hjemmebyggede detaljer, og så vil han gerne have styr på, at tingene bliver lavet ordentligt. Selvom Nick gerne vil bygge selv for at have styr på, at tingene bliver lavet ordentligt, er det ikke altid fejlfrit, det han laver. Til gengæld er han opsat på at lære af sine fejl. Dermed bidrager hans fejl til, at han får udviklet sine kompetencer. Det sætter han pris på.

"Jeg kan godt lide at lave det selv. Tømrerarbejde, det synes jeg er ret fedt. Hvis vi havde råd til det, var jeg allerede i gang med at lave badeværelset. Tømrerarbejdet. Det kan jeg sgu godt lide. Jeg er ikke uddannet, men jeg har lavet meget tømrerarbejde gennem tiden. Og så ved jeg, at det bliver lavet ordentligt. Så er jeg sikker på, at det ikke bare er sådan noget sjusk, der bliver lavet. Det er nok der, den ligger."

Mine fejltagelser gennem håndværk, lærer jeg meget af. Første gang jeg lavede en altan, var det jo uden at vide en skid om det. Jeg tror fandme, var jeg 18 år, hvis jeg ikke var 17. Der havde jeg så lavet den så tæt sammen, at når sneen faldt, så kom der bare en stor dynge ude på altanen. Og det lærte jeg så af. Man skal have den lidt separeret, så sneen kan komme igennem."

I sin barndom og ungdom spillede Nick meget volleyball. Til at starte med syntes han, at han var dårlig til det. Boldene fløj alle de forkerte steder hen. Han syntes ikke, at det var særlig sjovt. I takt med at han fik bedre og bedre teknik, blev det sjovere og sjovere for ham. Da han oplevede, at hans tekniske udvikling stagnerede, mistede han motivationen for at spille, hvorfor han stoppede igen. Siden har han løbetrænet og styrketrænet jævnligt. Han syntes ikke, at det var sjovt at løbetræne til at starte med, men efterhånden som han forbedrede sin fysiske kapacitet, steg motivation for at løbe også.

"Jeg synes ikke, at det er pissefedt, når jeg synes det er hårdt, men hvis det er det, der skal til for man får det bedre, så bliver man jo nødt til bide i det sure æble og så sige"

‘jamen det nytter ikke noget, at du er doven hele tiden, fordi så kommer du ikke over, at det hele tiden er hårdt.’

Dette indikerer, at oplevelsen af at være kompetent eller blive mere kompetent har stor betydning for Nicks motivation for idræt, sport og motion.

Han er så småt begyndt at genoptage løbe- og styrketræningen efter ulykken. Denne gang gør han det primært for at forbedre sin sundhed. Hans ser i dag træning som en investering i sin sundhed, hvor afkastet er flere og bedre leveår.

“Jeg har jo prøvet at veje 120 kg. Det var hårdt at binde skoene. Når jeg skulle gå op ad fem tappetrin, var jeg ved at omkomme, fordi jeg ikke kunne få vejret. Konditionen er roget af helvede til. Det vil jeg meget gerne undgå. Jo ældre vi bliver, nytter det ikke noget, at man bliver rundere og rundere, fordi så holder man heller ikke særlig langt. Jeg tænker lidt, at jo ældre man bliver, så skal man nok begynde at tænke over, hvad man egentlig vejer. Jeg vejer jo 109 kilogram, tror jeg. Hvis jeg kan komme ned på 100, så er det fint med mig. Jeg skal heller ikke være for tynd. Det kan jeg simpelthen ikke. Der er i hvert fald nogle ting, man skal have styr på, hvis man gerne vil overleve længe.”

Portræt: Nick

Nick er 43 år. Han bor i Qeqertarsuaq sammen med sin kæreste og deres lille datter. Huset er et traditionelt grønlandsk typehus, som ligger med udsigt ud over naturhavnen. Nick har selv totalrenoveret huset, som havde stået tomt i mange år, inden de overtog det.

Nick har arbejdet som erhvervsdykker, men efter han pådrog sig en alvorlig hovedskade, er han blevet førtidspensionist. Han har for nyligt oprettet en lille virksomhed, hvor han sejler med turister og lokale.

Nick er med egne ord en vandmand. Dykning og sejlads har fyldt meget i hans liv, og han elsker både at sejle og dykke, men der er ingen tvivl om, at det især er dykning, der har hans store interesse.

Nick oplever en særlig ro og frihedsfølelse, når han befinder sig under havoverfladen. Hans udtalelser tyder på, at han føler en større samhørighed med havet (og til dels også naturen på land) end byen. Han bruger billedsproget “at rense sjælen” til at beskrive, hvad han får ud af at dykke.

Nick har det svært med at være blandt mange mennesker. Han oplever, at han fungerer bedre under vandet end på land, fordi han ikke skal forholde sig til andre der. Roen under vandet hjælper ham til at få styr på krop og hoved. Det er som om, at roen under vandet hjælper med at vaske den uro og rastløshed, han oplever at have i byen, væk.



Ane

På en hverdagsmorgen gør Ane sig klar til at gå på arbejde, når hun er stået op. Når hun er klar, går eller cykler hun hen til sit arbejde.

Ane arbejder som leder af et lokalt kulturudbud. Hun er glad for sit arbejde, og hun lægger meget tid og energi i det. De har dog meget travlt og Ane, der flere gange har været ramt af stress, føler sig ofte presset:

"Jeg har også meget travlt på mit arbejde. Jeg har meget stillesiddende arbejde og deler opgaverne ud til min kollegaer. Jeg arbejder på alt det, der har med administra-

tion at gøre. Jeg er begyndt at have stress i de sidste par år, så kan jeg godt mærke virkningerne på min krop. Derfor går jeg også til naturen for at "helbrede" min krop, når jeg kan mærke det. Mine øjne begynder at få muskeltrækninger, når jeg har travlt. Jeg kommer nogle gange hjem og er helt vildt træt efter arbejde. Jeg bliver helt flad for energi, når jeg kommer hjem, og jeg kan blive ved og ved, når jeg arbejder, og jeg har svært ved at stoppe. Nogle gange glemmer jeg at spise og er blevet ramt af stress flere gange. På det seneste har jeg lagt mærke til, at jeg ikke tænker på mig selv. Det er som om, at jeg bruger jobbet som en flugt."

Ane føler sig ofte flad for energi, når hun kommer hjem fra arbejde, og har derfor tit brug for at slappe af. Det er dog meget vigtigt for Ane at komme ud og få frisk luft samt at bruge tid sammen med sin mand og familie. Derfor går tiden efter arbejde og på fridage for det meste med at slappe af, være i naturen, ordne forskellige huslige opgaver og praktiske gøremål og være sammen med familien.

"Derfor kan jeg godt lide at være i naturen og få den friske luft. Også om vinteren ved at køre snescooter og nogle gange går vi en tur på langrendsski. Mine dage bliver 100 procent, når jeg ved, at min mand er der, og mine familie har det godt. Det er så dejligt at kunne være sammen. F.eks. i går cyklede vi også en tur sammen. Vi går lidt ud for ikke at være inde i huset hele dagen. Det kan være gåtur til stranden, høre vandet, kigge på solen og fjeldene. Vi gør meget ting sammen. Det betyder rigtig meget for os at lave ting sammen. Sidste år kørte vi snescooter helt op til bjerget og gik en lang tur sammen. Det sjove ved at gøre ting sammen er, at vi altid kan huske de ting, som vi oplever sammen, og man glæder sig til at gøre det igen."

Portræt: Ane

Ane er 56 år og bor i et typehus i Qeqertarsuaq sammen med hendes mand, Aputsiaq. Hun har 2 børn. Ane er uddannet kontorassistent, men arbejder i dag som leder af et lokalt kulturudbud.

Ane beskriver sig selv som en meget åben og følsom person.

"Jeg er en meget åben person. Jeg har et godt ordforråd. Jeg er meget følelsesfølsom, jeg er en kvinde [griner]."

Ane er opvokset hos sin bedstemor og har haft en tryk barndom, hvor bevægelse i naturen fyldte meget.

"Naturen fyldte meget hos min bedstemor. Vi brugte meget naturen, til gåture, tage ud for at lave mad i det fri, at samle sorte bær, samle kvan og nogle gange kunne vi sejle, når vi var heldige at være med andre. De oplevelser har god indflydelse på mit liv og har gode konsekvenser."

Aputsiaq

Aputsiaq har siden sin ungdom haft en drøm om at blive fanger, og nu har han valgt at tage springet. Han har sagt sit faste job som driftsleder af en lokal kulturinstitution op for at udleve sin drøm. Ofte er han afsted på fangst i 4-5 dage, hvorefter han tager en fridag eller to derhjemme, inden han tager på fangst igen. Når Aputsiaq er på fangst, bruger han kroppen meget. Han kan godt lide det fysiske arbejde, og han synes, at det er sjovt.

"Jeg har det sjovt hele tiden. Jeg er i havet i båden. Den er stor med et rum. Et fiskefartøj. Jeg har det meget sjovt der. Det er den interesse, jeg har. Det er dejligt at være ude og sejle."

Når han er hjemme fra fangst bruger han også meget tid med sin hustru og sine børn. Enten slapper de af sammen, eller også tager de ud i naturen sammen. Om sommeren foregår det i båden eller på gåben og om vinteren på snescooter eller langrendsski. Nogle gange cykler de en tur sammen i byen. Når Aputsiaq er hjemme, bruger han meget tid på forskellige praktiske opgaver. For tiden arbejder han på en terrasse og nogle trappetrin ved deres hus. Der er mange ting at se til, og når det er godt vejr, udnytter han det gerne til at få noget fra hånden.

"I fredags havde jeg travlt med at bygge noget udenfor huset. Jeg arbejdede på trappetrin og noget på terrassen. Jeg lavede det hele dagen, kan jeg sige. Også i går havde jeg travlt med det. Jeg var ikke med til aktiviteter på nationaldagen, jeg byggede bare udenfor hele dagen. Min verden er i byggeriet, og jeg udnytter godt vejr for at blive færdig hurtigere. Det er nok, fordi jeg arbejder med træ, og det skal males, derfor skal det ikke blive vådt. Hvornår var det nu det regnede? Det begyndte at regne, da jeg skulle starte med maling, og så stoppede jeg bare. Så startede jeg igen dagen efter om morgenen. I går malede jeg også. Jeg har travlt. Jeg tænker ikke på andet end det."

Portræt: Aputsiaq

Aputsiaq er 56 år og bor i et typehus i Qeqertarsuaq. Han er gift med Ane, og har 2 børn. Aputsiaq er uddannet fra handelsskolen og har i mange år arbejdet som driftsleder af en lokal kulturinstitution. I dag arbejder han som erhvervsfanger. Aputsiaq brugte sin krop meget, da han var barn. "Ligesom andre drenge." Han var meget udenfor både om sommeren og vinteren. Det er han stadig.

"At lege, bruge min krop og mange forskellige ting. Jeg hentede meget vand som alle andre drenge. Vi brugte meget vores krop og vandhentning var meget brugt dengang. Sådan levede jeg i min opvækst og i min ungdom [...] Sejlturene har altid været en del af mit liv. Men det er blevet lidt mindre i de sidste par år. Jeg kørte meget hundeslæde dengang. Man bruger også meget kroppen, når man kører hundeslæde og fanger fisk [...] Ja, hundeslæde og sport har været en stor del af mit liv. Jeg dyrker stadigvæk sport og koncentrerer mig om det. Især at løbe en tur i naturen. Det er det bedste."



Portræt: Nora

Nora er 20 år, Hun er opvokset i Ilulissat og Qeqertarsuaq. I dag bor hun i Qeqertarsuaq og Qaqortoq. Nora er ved at uddanne sig. Hun er skiftevis på skole i Qaqortoq og i praktik i Kommunen Qeqertalik i Qeqertarsuaq. Tre måneder hvert sted. I Qeqertarsuaq bor hun hos sin familie. Nora bruger meget tid på sin uddannelse, men hun prioriterer også sport og det at være i naturen højt.

"Jeg dyrker sport i min fritid. Jeg kan sige, at jeg ikke kan undvære sport i mit liv. Jeg spillede badminton siden jeg gik i 3. klasse, men så stoppede jeg med at spille badminton, da vi flyttede fra Ilulissat. Så begyndte jeg at spille fodbold, fra jeg var 13 år gammel til jeg blev 17 år gammel. Nu er jeg mere interesseret i motionsløb. Jeg løber og går til styrketræning i Qaqortoq og er i hallen og i naturen. Vi startede Runderful Qaqortoq, hvor man kunne løbe sammen. Der var mange, der kom til arrangementet, selvom de ikke kendte hinanden i forvejen. Flere fællesaktiviteter kører rigtig godt i Qaqortoq end i Qeqertarsuaq. Men der er også Arnat Fit (Crossfit for damer) i Qeqertarsuaq. Det plejer jeg at være med til. Nogle gange er vi mange og nogle gange ikke så mange. Men det er også et fællesskab."

Nora nyder at være i naturen. Da hun var barn tog hendes bedsteforældre altid hende med ud i deres hytte, hvor de lavede mad over bål, fiskede med fiskestang og bare var i naturen. Det har givet hende en stor glæde ved at være i naturen.

"Jeg er interesseret i at være ude i naturen. Vi var meget ude i naturen sammen med mine bedsteforældre, hvor de var på fisketure og bare var i naturen, så jeg tror det var grundlaget for, hvorfor jeg elsker at være ude i naturen. Det betyder rigtig meget for mig. Jeg er mere vant til at være i naturen i Qeqertarsuaq, fordi jeg kender stedet og elsker udsigten. Jeg havde det svært, da jeg kom til Ilulissat, hvor jeg ikke vidste, hvor i naturen jeg skulle løbe hen. Men der er flere muligheder i Qaqortoq."

Nora

Nora kan godt lide rolige morgener, så hun plejer at stå op, før de andre i familien vågner. Hun starter dagen med at lytte til en af Seqineq's meditationspodcasts.

"Jeg plejer at stå op før de andre vågner. Jeg kan bedst lide at står op alene og bruge tiden helt for mig selv. Fordi det er vigtigt for mig, at dagen starter godt. F.eks. starte dagen med at jeg lytter til 'Seqineq' [...] Før havde jeg travlt om morgenen, hvor jeg hurtigt gjorde mig klar til arbejdet og gik på arbejde hurtigt. Jeg følte mig stresset og så det som normalt. Så besluttede jeg, at jeg kan lige bruge 5-15 minutter på at lytte til mig selv, inden jeg går på arbejde. Tankerne er forskellige og er positive. F.eks. nogle gange kan jeg tænke på de positive oplevelser for få dage siden eller tænke på, hvad jeg skal lave om dagen. Det er meget forskelligt."

Derefter gør hun sig klar til at tage på arbejde. Hun plejer at gå derhen.

“Nogle gange kan jeg godt tage tidligt på arbejde. Timerne kan være fra 7-15, 8-16 eller 9-17. Nogle gange kan jeg tage på arbejde kl. 07.30, fordi jeg kan bedst lide at gå tidligt på arbejde.”

Nora har mange opgaver i løbet af dagen og oplever generelt at have travlt på arbejdet.

“Der er altid opgaver og travlhed på arbejdet. Arbejdet fylder meget i min dag, også efter jeg har fået fri. Derfor kommer jeg tidligt på arbejde, så jeg kan blive færdig med opgaver, inden jeg får fri. Jeg kan også godt lide at være alene på arbejdet. Altså starter dagen alene. Vi spiser fælles morgenmad. Så arbejder vi hele dagen. Jeg plejer at stå i receptionen. Jeg får fri mellem 15 og 16.”

Når Nora har fri, dyrker hun gerne en eller anden form for motion. Enten crossfit for kvinder (“Arnat fit”), løb i naturen eller en cykeltur rundt i byen.

“Om mandagen fra kl. 17 og onsdagen fra kl. 18 har vi ‘Arnat fit’. Om vinteren plejer vi at være i hallen, og om sommeren plejer vi at være på fodboldbanen. Der er et hjul, en tønde, sten, cement og træ ved siden af hallen, som vi bruger. Inde i hallen er der håndvægte og andre forskellige vægte. Nogle gange kommer jeg ikke til træning, fordi jeg hellere vil være ude og vandre i naturen, især om sommeren. Jeg træner selv om tirsdagen, hvis jeg ikke løber sammen med kammeraterne, og vi løber interval om lørdagen. Vi cykler nogle gange, når vi har fri, og når vi ikke har løbet en tur eller laver noget andet. Det er dejligt at være ude og trække frisk luft. Det hjælper også, når man er træt efter arbejdet, hvor man lige kan “skjule” sig lidt udenfor byen. Sådan føler jeg det. Jeg kan ikke undvære at være ude i naturen, derfor kan jeg hurtigt smutte lidt til naturen. Nu hvor jeg fortæller, hvad jeg plejer, kan jeg mærke, at jeg dyrker meget sport.”

Hun kan nogle gange være træt efter en travl arbejdsdag, men så løber hun en almindelig tur for at blive frisk igen. På dage, hvor hun føler sig frisk og veloplagt, løber hun gerne intervaller for at forbedre konditionen.

“Jeg kan være træt efter arbejde, fordi vi har travlt nogle gange. Men det var som om, at man ikke har været træt, efter man har løbet en tur. Man får energien tilbage efter løbet. Man føler, at man har opnået noget. Jeg har altid den følelse, lige meget om jeg har løbet en kort eller lang løbetur. Man bruger selvfølgelig kræfter under løbet. Vi plejer at løbe interval, men nu er det sjældent vi løber interval, fordi jeg har travlt på arbejde og plejer at være træt. Nogle gange er det hårdere at løbe, det kommer an på, hvilken rute man bruger. Det er lettere, når man har trænet godt og har god kondition.”

Nora hjælper også meget til i hjemmet. De har tidligere haft et skema over, hvem der skal ordne hvad og hvornår i familien. Nu er det blevet til en vane, og alle i familien sørger for

at løse deres opgaver. Nora har en stor ordensans, og det er vigtigt for hende, at huset er ryddeligt og rent.

”Jeg tror det var i 2011, at jeg lagde mærke til, at jeg ikke kunne udstå rod derhjemme. Min mors mand var meget hygiejnisk, han ville ikke have noget snavs på emhætten eller i ovnen. Vi blev meget bedt om noget ”ordn lige den her og den der”. Han ville ikke se noget hår på gulvet. Jeg kan ikke lige huske, hvilket år det var, at jeg begyndte at lægge mærke til, at jeg var også sådan ligesom ham, hvor jeg bare ikke kan kigge på opvasken (griner lidt). Om morgenen vasker vi op efter morgenmad. Før havde vi et skema over, hvem der skal lave hvad fra mandag til søndag for at lære vores yngste at gøre rent, det var fordi hun blev 11 år og var tæt på puberteten, så hun kunne lære at lave noget. Skemaet bidrog rigtig godt for os, hvor vi alle havde mere eller mindre ansvar derhjemme. Vi balancerede opgaverne. Skemaet var godt og det blev til vane. Nogle gange kan vi lidt bytte om, f.eks. jeg tager opvasken, hvis jeg har været oppe tidligere end andre, eller når jeg har fået fri tidligere end andre om dagen. Det er blevet en vane nu, hvor vi bevæger os derhjemme ved at gøre rent, selvom jeg ikke tænker så meget på det, at jeg gør rent. Før havde vi altid opvask stående og andre ting derhjemme i Ilulissat, som skulle gøres rent. Energien blev meget lettere, når vi kom til Qeqertarsuaq, hvor alle ansvarsopgaver er delt i familien. Når jeg tænker på det nu, er det en bevægelse for kroppen.”

På fridage går Nora mest ture i naturen eller sejler med familien. Nora nyder at sejle, men hun prioriterer altid løb, styrketræning og gåture højere. Hun sejler som regel med, når hele familien kan.

”I min fritid går jeg mest tur til Amaaruutissat eller Illuerunnernut. Vi sejler også ud i fjorden ved Qeqertarsuaq eller bare sejler rundt. Det er mest i weekenden. Jeg koncentrerer mig også om sporten i weekenden, men jeg sejler med, når alle har mulighed for at holde fri og sejle ud. Vi sejler mest ud i naturen i weekenden. Alle er glade for at sejle og være i naturen og lave mad/ grille mad. Jeg kan rigtig godt lide det. Det betyder rigtig meget for mig. Jeg synes det er fredeligt for mig.”



4.2. Centrale motiver for fysisk bevægelse

Der kan være mange motiver forbundet med at bevæge sig fysisk. I denne del af analysen præsenteres interviewdeltagernes centrale motiver for forskellige bevægelsesformer.

Motiverne er grupperet i præstationsorienterede motiver, forbedringsorienterede motiver, oplevelsesorienterede motiver og samhørighedsorienterede motiver.

Tabel 3. Overblik over interviewdeltagernes centrale motiver for forskellige bevægelsesformer.

Præstationsorienterede motiver	For at konkurrere med mig selv og andre
	For at overvinde en krævende udfordring
Forbedringsorienterede motiver	For at blive bedre til aktiviteten
	For at vedligeholde eller forbedre min sundhed
	For at vedligeholde eller forbedre mit udseende
Oplevelsesorienterede motiver	Fordi jeg har interesse for det
	For at opleve spænding
	For at få sanselige oplevelser
Samhørighedsorienterede motiver	For at være en del af et fællesskab
	Fordi der er tradition for det
	For at opfylde et praktisk behov

Præstationsorienterede motiver

For nogle af interviewdeltagerne var præstationsmotivet et væsentligt motiv for at blive ved med at dyrke en bestemt aktivitetsform. Det galt hovedsageligt de deltagere, som dyrkede eller tidligere havde dyrket sport: Hans, Kristian, Inuk, Peter, Kunuunnguaq, og Inunnguaq.

Præstationsmotivet er et produktorienteret motiv, hvor det handler om at vinde, slå en rekord (både ens egen og andres), og/eller at overkomme en særligt krævende udfordring. Dem, som er tiltalt af præstationsorienterede motiver, beskriver ofte, at opnåelsen af sejren, rekorden eller overvindelsen af udfordringen giver dem et selvtillidsboost, der giver dem tro på egne evner. De præstationsorienterede motiver er karakteriseret ved høj grad af ydre regulering, når det er 'guleroden' i form af den sociale anerkendelse for sejren, rekorden eller overvindelsen af udfordringen, der tillægges værdi. I det tilfælde er de præstationsorienterede motiver ydre reguleret. De præstationsorienterede motiver kan også være indre reguleret, når resultatet

fungerer som en måling af udviklingen af kompetence. I det tilfælde er præstationsorienterede motiver indre regulerede. De præstationsorienterede motiver omfatter 'for at konkurrere med mig selv og andre' og 'for at overvinde en krævende udfordring'.

For at konkurrere med mig selv og andre

Hans, Kristian, Inuk, Peter, Kunuunnguaq og Inunnguaq var motiveret af at konkurrere mod dem selv og andre i nogle af de bevægelsesaktiviteter, de udøvede. Det gjalt i aktiviteterne langrend, rulleski, rulleskøjter, styrketræning, gaming, fodbold og bordtennis. Fællestrækket for disse bevægelsesaktiviteter er, at de indeholder målbare enheder (fx distance/tid, vægt, mål, 'kills' eller point), som kan bruges til at sammenligne resultater.

Kunuunnguaq har ifølge hans mor en stærk vindermentalitet, og konkurrence er den centrale drivkraft for ham i alle aktiviteter, der rummer en tab/vind-kode. Generelt har han meget svært ved at tabe, men det er uden tvivl det at tabe i fodbold, der vækker flest følelser i ham.

Kunuunnguaqs mor: *"Han har en meget meget stærk vindermentalitet. Det har han altid haft, så vi har lært ham at tabe. Han kunne slet ikke tåle at tabe. Så vi har spillet kortspil, Olsen, hvor vi har vundet mod ham. Han ødelagde kort og...indtil han lærte at tabe."*

Interviewer: *"Går det bedre nu?"*

Kunuunnguaq: *"Ja. I Olsen."*

Interviewer: *"Hvad med på fodboldbanen?"*

Kunuunnguaq: *"I træning er det okay, men i GM... Jeg kan ikke tabe der."*

Interviewer: *"Har du tabt engang?"*

Kunuunnguaq: *"Ja, vi blev nr. 4 ved sidste GM"*

Interviewer: *"Hvordan har du det med det?"*

Kunuunnguaq: *"Jeg kunne ikke acceptere det."*

Interviewer: *"Hvor lang tid efter gik du og var sur over det?"*

Kunuunnguaq: *"Jeg er sur herinde [lægger en hånd på brystet], men viser det ikke."*

Interviewer: *"Er du stadig lidt sur?"*

Kunuunnguaq: *"Ja."*

Kunuunnguaq kan godt tåle at tabe i fodbold, når det er i træningssituationer, men når der er noget på spil, har han svært ved at håndtere nederlaget. Når Kunuunnguaq vinder, oplever han at få anerkendelse og et selvtillidsboost i forhold til sine kompetencer, hvilket gør, at han motiveres til at fortsætte. Udfordringen med sejrsorienteringen er, at (især længerevarende) modgang kan give en oplevelse af mangel på kompetence og deraf problemer med motivationen.

Hans kan også godt lide konkurrence, men konkurrenceelementet har en mere positiv betydning for hans motivation på den lange bane end for Kunuunnguaqs. Hans' primære sigte med at løbe, cykle, løbe på rulleskøjter og rulleski er at blive hurtigere på langrendsskiene i skisæsonen. Han giver udtryk for, at han godt kan lide at træne hårdt, og at han er opmærksom på sine resultater.

“Jeg bruger den her [viser Samsung Health app på sin mobiltelefon]. Den viser, hvor mange kilometer jeg har cyklet eller gået, når jeg har været aktiv [...] Jeg er opmærksom på afstand og hurtighed i aktiviteten. Jeg vil være hurtigere end den sidste tur.”

For Hans fungerer resultaterne som en måling af, om den hårde træning har virket eller ej. Det er ikke resultatet i sig selv, der er vigtigt for Hans. Det er den udvikling, resultatet afspejler, der betyder noget for ham. Hans glædes hver gang, han får en lidt hurtigere tid, også selvom andre er hurtigere end ham. Det udviklingsorienterede konkurrencemotiv er mere indre reguleret, end det sejrsorienterede konkurrencemotiv er, og det har dermed større fastholdelsespotentialer.

Kristian fortalte, at han er god til at styrkeløfte. Han begrundede dette med, at han har klaret sig godt i mesterskabet 'Den stærkeste mand i Grønland'. Dermed måler han sine færdigheder gennem sin præstation i et mesterskab.

“Jeg synes, at jeg er god til den sport. F.eks. til dødløft, squat og andre teknikker. Jeg er altid godt med i mesterskaberne [...] Jeg var med i mesterskabet 'Den stærkeste mand i Grønland' i 2019 [...] Jeg kan rigtig godt lide mesterskabet 'Den stærkeste mand i Grønland' og det betyder rigtig meget for mig.”

Det betyder meget for Kristian at deltage i mesterskaber og på den måde sammenligne sine færdigheder med andre. Kristian giver ikke udtryk for, at det er sejren han går efter. I lighed med Hans er det den udvikling, resultatet afspejler, som er vigtig for Kristian. Dermed er det det udviklingsorienterede konkurrencemotiv Kristian trækker på.

Kunuunnguaq, Hans og Kristian bruges her som ekstreme eksempler på henholdsvis det sejrsorienterede konkurrencemotiv, og det udviklingsorienterede konkurrencemotiv. Langt de fleste af de interviewdeltagere, der gav udtryk for, at de var motiverede af at konkurrere med sig selv og andre, bevægede sig mellem det sejrsorienterede konkurrencemotiv og det udviklingsorienterede konkurrencemotiv alt efter situationen.

For at overvinde en krævende fysisk udfordring

For dem, som er motiveret af at overvinde en særligt krævende fysisk udfordring, handler det om at gøre noget, som er ud over det sædvanlige. Udfordringen, der skal overvindes, rummer gerne en sikkerhedsmæssig risiko og er udfordrende i forhold til den enkeltes individuelle kompetencer.

Peter og Kristian gav udtryk for, at de var motiveret af at overvinde en fysisk krævende udfordring. De trak på motivet i aktiviteterne løb/vandring og langrend.

Kristian har i sit arbejde på et børne- og ungdomshjem deltaget i Nuuk-Kapisillit Tour og Arctic Circle Race. I interviewet beskrev han følelsen af at komme i mål i Nuuk-Kapisillit Tour som helt særlig:

“I denne Nuuk-Kapisillit Tour var jeg meget rørt, da jeg ankom til målet. Selve turen var meget hård, der var mange episoder, hvor jeg var tæt på at græde. Jeg var meget træt og var meget psykisk presset. Det var så dejligt at komme i mål. Det var en rigtig god oplevelse.”

Kristian har primært deltaget i Nuuk-Kapisillit Tour, fordi det er en del af hans arbejde. Men det er også vigtigt for ham at udfordre sig selv. 110 kilometers vandring eller løb i naturen er en udfordring, som er ud over det sædvanlige for Kristian. Mange gange under løbet var han meget presset både fysisk og psykisk. Han var i høj grad udfordret på sine kompetencer. Kristian beskriver oplevelsen af at komme i mål som god og rørende. Han var utroligt stolt over, at det lykkedes ham at gennemføre.



Peter er tiltalt af at overvinde en krævende fysisk udfordring, når han løber i naturen. Når han gør det, løber han ofte op på toppen af fjeldet, fordi det giver ham en følelse af at have opnået noget, når han står på toppen af fjeldet og betrager udsigten.

”Jeg løber ude i naturen, hvis jeg ikke har spillet fodbold i længere tid. Jeg løber op ad bakken op på fjeldet. Det plejer at tage mig én time. Det er også meget op og ned på turen hjem, så man bruger også kræfter på vej ned. Man bliver meget glad, når man når toppen af fjeldet. Man føler, at man har opnået noget.”

Motivet ‘at overvinde en særligt krævende fysisk udfordring’ er præstationsorienteret i sin natur: Det handler om at opnå noget bestemt. Om motivet er ydre eller indre reguleret afhænger af, om målet med deltagelsen i krævende aktiviteter er, at det udfordrer ens individuelle evner. Hvis målet med deltagelsen er at få social anerkendelse for sin deltagelse vil motivet være ydre reguleret og dermed foranledige motivation af relativt lav kvalitet. Hvis målet med deltagelsen er at føle sig som en del af et fællesskab eller udvikle sine kompetencer, vil motivet være indre reguleret og dermed foranledige motivation af høj kvalitet.

Forbedringsorienterede motiver

De forbedringsorienterede motiver handler om, at forbedre sin fysiske kapacitet, en bestemt færdighed, ens sundhed eller ens udseende. De som er tiltalt af forbedringsorienterede motiver, beskriver ofte, at det er oplevelsen af udvikling, der driver dem. For mange af interviewdeltagerne var det forbedringsorienterede motiv et væsentligt motiv for at komme i gang med en aktivitetsform og/eller blive fastholdt i at dyrke en aktivitetsform. Et bredt spektrum af interviewdeltagerne var motiverede af at forbedre sig: Kristian, Inunnguaq, Inuk, Kunuunnguaq, Inge, Hans, Peter, Daniel, Paninnguaq, Aputsiaq, Nora og Julie.

Det forbedringsorienterede motiv er karakteriseret ved høj grad af ydre regulering, når det er den sociale anerkendelse for ens udvikling, fremtoning eller udseende, der er i fokus. I det tilfælde har de forbedringsorienterede motiver et relativt dårligt fastholdelsespotentiale. Motivationen forsvinder, når målet nås eller resultaterne kommer langsommere. Det forbedringsorienterede motiv er indre reguleret, når det er udviklingen af en færdighed, den fysiske kapacitet eller selvværet, der er fokus på. I det tilfælde har de forbedringsorienterede motiver et bedre fastholdelsespotentiale.

De forbedringsorienterede motiver tæller ‘for at blive bedre til aktiviteten’, ‘for at vedligeholde eller forbedre min sundhed’ og ‘for at vedligeholde og forbedre mit udseende.’

For at blive bedre til aktiviteten

Hans, Kristian, Inuk, Peter, Kunuunnguaq, Inunnguaq, Aputsiaq, Nora og Inge fortalte, at forskellige aktiviteter blev meningsfulde, når de oplevede en positiv udvikling i deres fysiske kapacitet eller begyndte at mestre en færdighed. De var drevet af at blive bedre til langrend, rulleski, rulleskøjter, løb, styrketræning, gaming, fodbold og maling.

Kristian har stor interesse i styrketræningsteknik, og han bruger meget tid på at søge viden herom og på at øve sig. Han bruger Youtube-videoer til at få den viden om teknik, han har brug for, for at kunne udvikle sine tekniske kompetencer inden for styrketræning.

”Jeg undersøger altid forskellige teknikker på youtube, altså hvordan man skal gøre, når man træner. Jeg vil gerne gøre præcis, som de gør. Altså professionelle og youtube. Her i Grønland, har vi ikke så meget... jo, vi har jo et par personligtrænere, men ikke så meget [...] Jeg har lagt mærke til, at jeg har udviklet mig hurtigt i de seneste par år. Det kan jeg godt lide. Jeg er blevet lidt overrasket over min egen udvikling i perioden [...] Jeg har altid konkurreret for mig selv. [...] Udfordret mig selv i aktiviteterne. Det kan jeg godt lide. [...] Det er sjovt, når man lykkes med en teknik. Det er dejligt at mærke, at man udvikler sig.”

For Kristian er det mestringen af en bestemt bevægelse eller oplevelsen af at være stærkere, der gør udøvelsen af aktiviteten meningsfuld. Oplevelsen af at være kompetent inden for styrketræning er helt essentiel for Kristians motivation for styrketræning. Kristian beskriver mange gange under interviewet, at han godt kan lide at udfordre sig selv og lære noget nyt. Ønsket om at udvikle sine kompetencer er på mange måder drivkraften for ham, når han styrketræner. Der er ingen tvivl om, at Kristians fokus på og interesse for teknik i høj grad afføder en indre reguleret motivation for styrketræning.

Hans bruger også tid på at søge viden hos eksperter eller på internettet, som kan hjælpe ham til at blive hurtigere på langrendsskiene. Da Hans flyttede fra Nordgrønland til Nuuk, oplevede han, at sneen var anderledes, end den han var vant til i Nordgrønland. Han oplevede, at hans skiløb blev langsommere. Glidet føltes helt anderledes i Nuuk. Derfor brugte han meget tid på at undersøge, hvordan han kunne tilpasse sine langrendsski til Nuuks sne- og vejrforhold. Dette indikerer, at Hans er meget orienteret mod at udvikle sig og justere på alle de parametre, der kan justeres på.

Inunnguaqs formål med løbetræning, styrketræning og fodboldtræning er at udvikle sig i fodbold. Han styrketræner og løber også, men han gør det med henblik på at blive bedre til fodbold.

”Jeg vil udvikle mig i fodbold. Jeg vælger ikke at miste træning, fordi jeg vil forbedre mig. Det er vigtigt for mig. Jeg spiller fodbold for at blive bedre. Jeg var ikke så god i starten, da jeg var ca. 16-17 år, men jeg satte mange krav til mig selv for at kunne spille det. Så udviklede jeg mig rigtig godt i løbet af de 7 år.”

For Kunnuteeraq er udvikling helt central i hans deltagelse i fodbold. Han søger konstant at perfektionere sine tekniske, taktiske og fysiske færdigheder på fodboldbanen under vejledning fra trænere. Når han misser en træning, misser han muligheden for at udvikle sig.

Øvelse er centralt for Inge, når hun maler. Hun søger hele tiden at perfektionere sin maleteknik.

Inge maler meget. Hun maler både på det beskyttede værksted, hun går på, og i fritiden i hjemmet. Hun vælger for det meste at male fodboldklublogoer. Hun har fire fodboldklublogoer, som hun maler igen og igen. Hun kan godt lide gentagelsen, fordi hun oplever, at hun bliver bedre og bedre til at male dem.

“Da jeg startede med at male, lavede jeg mange fejl. Jeg har lært af mine fejl, og det er sjældent, at jeg laver fejl nu. Det kommer an på, hvilket logo jeg skal lave. Det er bestemte logoer jeg laver. Der er 4 forskellige logoer. Jeg efterligner et billede og forstørret det selv op på et papir. Jeg bruger ikke det der gennemsligtige papir for at efterligne. Jeg kigger bare på billedet og forstørret det. Det er en fornøjelse at lave dem.”

Gentagelse er central i Inges malepraksis. Gentagelsen giver hende mulighed for at lære af sine fejl og perfektionere sine teknikker. Det er oplevelsen af blive bedre til at male de fire motiver, der gør aktiviteten meningsfuld for hende.

Hans, Kristian, Inuk, Peter, Kunuunnguaq, Inunnguaq, Aputsiaq, Nora og Inge oplever det at mestre en bestemt bevægelse eller færdighed som så tilfredsstillende, at det giver dem lyst til at fortsætte med at udøve aktiviteten. Det er mestringen af en bestemt bevægelse eller oplevelsen af at være stærkere eller hurtigere, der gør udøvelsen af aktiviteten meningsfuld for dem. Ifølge Self-determination Theory er udvikling af kompetencer et basalt psykologisk behov hos alle mennesker. Hvis man oplever at udvikle sine kompetencer i en aktivitet, får man en følelse af psykologisk velvære, og udviklingen af indre reguleret motivation understøttes.

For at vedligeholde eller forbedre min sundhed

Hans, Peter, Inge, Bolette, Daniel, Paninnguaq, Nick, Aputsiaq, Nora og Julie fortalte, at de var motiveret af at vedligeholde eller forbedre deres sundhed. Motivet blev anvendt som begrundelse for et bredt spektrum af aktiviteter. Inden for transportdomænet blev det at cykle fra a til b nævnt. Inden for arbejdsdomænet blev motivet nævnt i forbindelse med aktiviteterne motion på arbejdspladsen samt i forbindelse med det at stå ved skrivebordet eller gå rundt på arbejdspladsen. Inden for fritidsdomænet blev motivet nævnt i forbindelse med aktiviteterne styrketræning, løb, langrend, rulleski, rulleskøjter, fangst og fiskeri.

Når Peter fanger, fisker eller dyrker sport og motion, er det blandt andet, fordi han ønsker at vedligeholde og forbedre sin sundhed. Hvis Peter ikke har bevæget sig tilstrækkeligt, oplever han, at han få ondt i kroppen.

”Jeg tænker, at jeg bliver måske syg, hvis jeg stopper med at dyrke sport.”

Når han har bevæget sig, føler han sig lettere og stærkere. For Peter er fysisk bevægelse en investering i flere og bedre leveår.

Da Hans blev spurgt om, hvorfor vedligehold og forbedring af sundhed er et centralt motiv for ham, påpegede han, at han under et efterskoleophold i Danmark tilegnede sig viden om

sundhedsgevinsterne ved at være fysisk aktiv og dyrke sport.

“Jeg begyndte at spille fodbold, da jeg uddannede mig i Danmark. Der var en fodboldklub. Vi blev ikke spurgt, om vi havde lyst til at spille med, men vi blev bare føjet til. Og hvad skulle vi ellers lave? [griner]. Så begyndte jeg at spille kun fodbold. Der var også håndbold, men jeg tænkte kun på fodbold. Jeg fik en anden tankegang i forhold til sport, da jeg flyttede til Danmark for at uddanne mig [...] I Grønland havde vi selvfølgelig idræt i folkeskolen, da vi var skolebørn, men vi fulgte bare skemaet uden at blive fortalt, hvorfor vi skulle lave de forskellige aktiviteter. Vi blev ikke informeret om, hvad aktiviteter er for [...] I Danmark informerede de os om, at det var sundt for kroppen at dyrke sport. De dyrkede også mere sport, end vi gør i Grønland. Dengang fik jeg indprentet mig, at man skal bevæge sig for at være sund. Jeg plejede at tænke: ‘hvad sker der, hvis jeg ikke bevæger mig? Så stivner kroppen, og jeg tager flere kilo på’. Så kom de her tanker rundt i hovedet på mig: ‘Kom så igang med at bevæge dig.’ Jeg blev dårlig eller rastløs, hvis jeg ikke havde bevæget mig i nogle dage [...] Da jeg kom hjem til Ilulissat, fortsatte jeg med at gå til fodbold. Også da jeg flyttede til Aasiaat. Jeg valgte fodbold, selvom jeg vidste, at der var flere andre sportsgrene i Ilulissat. Dengang var jeg meget interesseret i fodbold. Man udvikler sig, når man konkurrerer mod andre. Man lærer fra dem, man træner med. Man har jo forskellige evner, og så kan man se, hvordan de andre gør og prøve at blive bedre til det. Det giver bedre kompetencer.”

Den nye viden, Hans tilegnede sig gjorde, at hans tankegang i forhold til bevægelse ændrede sig fra, at han så sport som en aktivitet, man dyrker af interesse, til at han så sport som en aktivitet, man også dyrker for at fremme sundheden og vedligeholde kroppen. I Danmark lærte Hans nemlig, at det er sundt for kroppen at bevæge sig fysisk. Det gav ham en ny begrundelse for at bevæge sig fysisk: At vedligeholde sin sundhed. Han begyndte at tænke meget over, at der var en negativ konsekvens, hvis han ikke bevægede sig tilstrækkeligt; nemlig at han blev stiv i kroppen og tog på. Hans gav under interviewet udtryk for, at det motiverede ham til at bevæge sig mere, men den form for motivation, han beskriver i citatet ovenfor, er karakteriseret ved ydre regulering. Hans beskrev, at han fik skyldfølelse, når han ikke syntes, at han bevægede sig tilstrækkeligt.

Den skyldbaserede regulering af bevægelsesadfærden går igen, når Hans vælger at indlemme bevægelse i arbejdstiden. Når han begrunder hvorfor, han aktivt vælger at bevæge sig i løbet af arbejdsdagen, henviser han til noget sundhedsrelateret undervisning, han engang har fået. I undervisningen blev risikoen for blodpropper ved inaktiv adfærd adresseret.

“Da jeg var på et kursus i førstehjælp, fik vi at vide, hvordan vi kunne få et sundt liv. Vi fik også at vide, at der er større risiko for at få en blodprop, hvis man ikke bevæger sig nok. Det er nogle af de ting, jeg tænker på for at bevæge mig i arbejdet, selvom jeg er stillesiddende.”

Skyldbaseret bevægelsesadfærd er forbundet med ydre reguleret motivation. Når sundheds-

motivet er skyld-baseret eller baseret på ønsket om social anerkendelse, kan motivet ikke stå alene, hvis der ønskes en længerevarende fastholdelse. I de tilfælde må motivet suppleres af andre mere indre regulerede motiver.

Inge er også meget bevidst om, at fysisk bevægelse er vigtigt for sundheden. Denne opmærksomhed på at bevæge sig i hverdagen er blevet forstærket efter en fire-måneders indlæggelse på sundhedshuset som følge af en lungesygdom forårsaget af skimmelsvamp.

”Jeg blev genoptrænet ved at gå en tur og brugte forskelligt udstyr. Jeg var ikke stillesiddende. Jeg havde et ønske om, at jeg ikke bare skulle være stillesiddende. Jeg er begyndt at bevæge mig ordentligt for at få et sundere liv. Jeg har ellers røget cigaretter før, men jeg er stoppet med det ved at sætte krav til mig selv for at stoppe. Fordi jeg vil have sundere krop og liv. Det er over et år siden, jeg sidst har røget. Jeg holder mig ikke så meget i ro derhjemme, jeg laver altid noget og finder altid noget at lave. Jeg bruger hele tiden min krop. Jeg bevæger mig også meget på værkstedet ved at finde på noget at lave. Jeg har sat krav til mig selv om at styrke min krop, fordi jeg ellers havde det dårligt. Jeg føler mig sundere nu, og jeg er vant til det, og det er meget normalt.”

Det er vigtigt for Inge at forbedre sin sundhed. Det var oplevelsen af svær sygdom og et deraf afledt ønske om at forbedre helbredet, der initierede, at hun er blevet mere fysisk aktiv. Motivet om at forbedre sin sundhed med henblik på at undgå sygdom er en ydre regulering af bevægelsesadfærden og dermed foranlediger Inges initierende sundhedsmotiv motivation af lav kvalitet. I slutningen af citatet giver hun udtryk for, at hun har mærket, at træningen har forbedret hendes sundhed. Den kropslige erfaring af en forbedring af sundheden er pga. sit fokus på udvikling indre reguleret, hvilket foranlediger motivation af høj kvalitet.

Ydre motiver kan over tid blive fuldt internaliseret i personens personlighed, hvorved motivationens fastholdelsespotentiale højnes væsentligt (Ryan og Deci, 2017). Inge giver udtryk for, at det er blevet en vane for hende at bevæge kroppen i dagligdagen, at det nu er normalen for hende, og at hun virkelig nyder at være i bevægelse.

Paninnguaq har ikke interesse for idræt, sport eller motion. Når hun alligevel overvejer at begynde at dyrke motion, skyldes det et ønske om at forbedre sin sundhed. Paninnguaqs far havde flere alvorlige sygdomsforløb i årene frem til hans død. Det har påvirket Paninnguaq meget at se sin far være alvorligt syg samt at miste ham for tidligt. Efter at hun selv er blevet mor, er ønsket om at holde sig sund og rask blevet mere præsent for hende. Hun vil gerne være der for sin søn så længe som muligt.

“Det som får mig til at overveje at dyrke motion igen, er, at nu har vi et barn, Jeg ved godt, at det ikke er super sundt ikke at bevæge sig. På min fars side har vi sådan et fint line up af diabetes og hjerteproblemer, så jeg ved godt, at jeg ikke har genetikken på min side. Den holder ikke i længden [...] Min far fik en hjerteoperation, og jeg kunne jo se, hvor hårdt han havde det op til, fordi han jo ikke engang kunne varetage sine

daglige gøremål, og det var vi jo mega påvirket af. Jeg har set, hvordan det kan gå, hvis man ryger, og...Jeg synes ikke at [søn] skal gå igennem at have en mor der...Jeg vil gerne være sammen med ham så lang tid som muligt. Nu hvor jeg har fået min søn, betyder sundhed noget helt andet for mig. Sundhed er ikke noget, jeg kan gå ned at købe i supermarkedet. Jeg bliver nødt til at gøre det selv. Jeg har ikke lyst til, at [søn] skal gå igennem det, som jeg har gået igennem med min far."

Motivet om at forbedre sin sundhed med henblik på at undgå sygdom og død er en ydre regulering af bevægelsesadfærden. Dermed foranlediger Paninnguaqs potentielle initierende sundhedsmotiv motivation af lav kvalitet, hvilket kan være grunden til, at hun har svært ved for alvor at komme i gang med og fastholde sig selv i de bevægelsesaktiviteter, hun har forsøgt sig med.

De af interviewdeltagerne, som havde det at vedligeholde eller forbedre deres sundhed som et centralt motiv, så bevægelse som en investering i sundheden, hvor afkastet er flere og bedre leveår. Hvis bevægelsesdeltagelsen er begrundet i skyldfølelse eller frygt for konsekvenserne af inaktivitet, vil sundhedsmotivet være ydre reguleret, og dermed have lavt fastholdelsespotentiale. Hvis bevægelsen er begrundet i en kropslig oplevelse af at være sund eller være blevet sundere, vil sundhedsmotivet være indre reguleret og dermed vil fastholdelsespotentialet være større.

For at vedligeholde eller forbedre mit udseende

For Julie og Paninnguaq var ønsket om at vedligeholde eller forbedre deres udseende et vigtigt motiv, når de konditrænede og styrketrænede.

Julie har med egne ord aldrig været den sporty type, men efter at hun mistede sit nyfødte barn, begyndte hun at trøstespise. Hurtigt havde hun taget 30 kilo på. Efterfølgende fik hun en søn. Da hun i slutningen af barslen en dag prøvede tøj i et prøverum, blev hun pludselig ramt af en erkendelse af, hvor stor hun var blevet. Barselorloven var ved at være slut, og hun skulle snart stå foran en masse forskellige mennesker i en kjole i en varm kabine. Det havde hun det ikke godt med. Hun ville gerne tabe sig og forbedre sit udseende, og derfor begyndte hun at løbe.

"Først fik vi en pige, men hende mistede vi som nyfødt. Der tog jeg rigtig meget på [...] jeg vidste ikke, at jeg havde taget så meget på, men jeg havde taget 30 kg på. Og jeg var så stor. Så tænkte jeg "ej der skal altså ske noget". Jeg tænkte "ej, hvad er der sket? Sådan vil jeg ikke leve". Jeg havde det virkeligt skidt. Jeg skulle også snart på arbejde som stewardesse igen efter orlov. Der har vi kjoler på i en varm kabine om sommeren, hvor selve flyvemaskinen føles som en sauna. Og så tænkte jeg "Ej skal jeg stå der og være foran folk som en front person og fylde meget og ikke have det godt med mig selv". Så tænkte jeg "Ej, sådan vil jeg ikke leve, jeg vil ikke være tyk". Så begyndte jeg. Det var det der. motiverede mig mest. Det var at jeg ikke accepterede at være tyk. For første gang for fem år siden fik jeg købt nogle træningssko. Jeg havde altid gået rundt med

stiletter. Altid. "Træningssko. Nu skal jeg begynde at løbe". Der begyndte jeg at løbe. Det var fordi, at jeg havde taget for meget på. Kostændring og motion. Løbeture. Jeg løb og løb og løb. Det gik meget stærkt med at tabe de der 25 kg. Jeg talte kulhydrater i dagens måltider og spiste hver tredje time."

Julie havde det ikke godt med sit udseende. Hun syntes ikke, at hun var præsentabel. Derfor købte hun et par løbesko og overvågede sin kost. Hun tabte sig hurtigt, men da hun havde nået sit mål, stoppede hun med at løbe og tog en stor del af kiloene på igen. Et mål om vægttab er ydre reguleret og dermed forbundet med et lavt fastholdelsespotentiale (McLachlan and Hagger, 2011). Det kan forklare, hvorfor lysten til at løbe forsvandt samtidig med kiloene. For tiden prøver hun en ny tilgang til en varig livsstilsændring. I den fokuserer hun mere på at sænke stressniveauet, få mere energi og at have det godt med sig selv. Julies nye tilgang, hvor hun også ønsker at sænke stressniveauet, få mere energi og få det bedre med sig selv, har et potentiale til at være mere indre reguleret. Hun har tabt nogle kilo igen, men der er stadig et stykke vej, før hun er helt tilfreds med tallet på badevægten. Når hun har nået sin ønskede vægt, vil hun gerne begynde at træne for at forme kroppen med henblik på at forbedre sit udseende yderligere.

"Jeg vil gerne begynde at træne lidt igen for at forme på kroppen. Fordi jeg kan mærke, at jeg har sådan et flad grønlænderrov [griner], som jeg gerne vil træne, fordi det er også der, hvor jeg har tabt mig meget, så jeg prøver at gå rundt i noget tøj, som skjuler numsen, og det vil jeg ikke. Det er ikke sådan, at jeg skal have en stor rov, men jeg vil gerne begynde at træne igen, når jeg har nået mit mål. Når jeg kommer ned på et normalt BMI. Så vil jeg begynde lidt at træne igen og få lidt muskler."

Selvom Julie i sin nye tilgang forsøger at fokusere på nogle mere indre regulerede ræsonnementer som at få mere energi og få det bedre med sig selv, indiker citaterne, at hendes ræsonnementer stadig i høj grad fokuserer på vægttab og toning af kroppen og dermed er indre reguleret.

I de perioder, hvor Paninnguaq har dyrket motion, har det primært været ønsket om at vedligeholde eller forbedre sit udseende, som har fået hende igang.

"Jeg løber gerne 5 km på et løbebånd, hvis jeg skal passe en kjole."

Paninnguaqs begrundelse for at ville vedligeholde eller forbedre sit udseende fremtræder ikke tydeligt i interviewet, men hvis det er funderet i et ønske at se godt ud i en bestemt kjole, vil motivet om at vedligeholde eller forbedre sit udseende være ydre reguleret. Hvis Paninnguaqs begrundelse er funderet i et ønske om at føle sig bedre tilpas i sin krop, vil motivet være indre reguleret og dermed have et større fastholdelsespotentiale.

De af interviewdeltagerne, som havde det at vedligeholde eller forbedre deres udseende som et motiv, så bevægelse som en investering i deres fremtræden, hvor afkastet enten er

social anerkendelse eller et bedre selvværd. Hvis bevægelsesdeltagelsen er begrundet i ønsket om at få et mere attraktivt udseende, vil motivet være ydre reguleret. Hvis bevægelsen er begrundet i et ønske om at føle sig bedre tilpas i sin krop og forbedre selvværdet, vil motivet være indre reguleret og dermed have et større fastholdelsespotential.

Oplevelsesorienterede motiver

De oplevelsesorienterede motiver var de mest nævnte motiver blandt interviewdeltagerne. For mange af interviewdeltagerne var de oplevelsesorienterede motiver væsentlige for deres fastholdelse i at dyrke en aktivitetsform. Motiverne handler om at være nysgerrig, opleve spænding og få sanselige oplevelser. Dem, som er tiltrukket af oplevelsesorienterede motiver, beskriver ofte, at det er glæden, væren-i-nuet og de kropslige sansninger, der gør aktiviteten værd at udøve for dem.

Næsten alle interviewdeltagerne var motiverede af en af de oplevelsesorienterede motiver. Det gjaldt Bolette, Hans, Kristian, Marie, Paninnguaq, Naya, Julie, Peter, Kunuunnguaq, Daniel, Inge, Inunnguaq, Nick, Ane, Aputsiaq, Inuk, Nick og Nora. Det oplevelsesorienterede motiv er karakteriseret ved høj grad af indre regulering, da det er oplevelsen af fryd og velvære, der er i fokus.

De oplevelsesorienterede motiver inkluderer 'fordi jeg har interesse for det', 'for at opleve spænding' og 'for at få sanselige oplevelser'.

Fordi jeg har interesse for det

Inunnguaq, Kunuunnguaq, Hans og Kristian fortalte, at de havde en særlig interesse for de bevægelsesaktiviteter de deltog i. Inunnguaq og Kunuunnguaq var meget interesserede i fodbold, mens Hans havde en særlig interesse for langrend og håndværk. For Kristian var det i gaming og styrketræning interessen lå.

Sport og motion er en vigtig del af Inunnguaqs hverdagsliv, og han prioriterer det meget højt. Han bevæger sig, fordi han godt kan lide det, og han har svært ved at forestille sig en hverdag uden fodbold og løbeture. Han ser det slet ikke som en mulighed at lade være. Med egne ord er han afhængig af det:

"For mig er bevægelse af kroppen vigtigt. Jeg kan godt lide det. Det kan være fodbold og motionsløb. Det er blevet en del af mit liv nu. Hvad skal jeg sige. Jeg kan ikke undgå det. Jeg er afhængig af det. Det føles som om, at jeg mangler noget i min krop, når jeg ikke har dyrket sport. For mig er fodbold en af de vigtigste ting i mit liv. Fodbold er betydningsfyldt for mig. F.eks. valgte jeg at tage til landsholdssamling i fodbold, selvom min søn var syg og var i Danmark på rekreationsophold. Min kæreste bakkede mig op i det. Så meget er jeg afhængig af fodbold. Det er vigtigt for mig."

Inunnguaq oplever i høj grad, at hans deltagelse i fodbold er en meget meningsfuld del af

hverdagslivet. Dette indikerer, at hans deltagelse i fodbold er indre reguleret. Det betyder også meget for Kunuunnguaq at spille fodbold:

”Fodbold betyder meget for mig. Jeg vil gerne fortsætte med spille fodbold hele mit liv. Fodbold betyder meget for mig, og jeg kan rigtig godt lide at spille fodbold. Jeg føler mig glad inderst inde, når jeg spiller fodbold. Jeg kan bare godt lide at spille fodbold.”

Citatet indikerer, at Kunuunnguaq oplever høj grad af autonomi, når han spiller fodbold. Han fortæller, at han godt kan lide at spille fodbold, og at han føler sig glad inderst inde, når han spiller fodbold. Kunuunnguaqs deltagelse ser dermed også ud til, at være indre reguleret.

For Hans er det helt naturligt at skabe noget med sine hænder. Han beskriver, at det er noget, der “ligger i hans hjerne.” Han giver udtryk for, at det ikke er af nødvendighed, han udfører håndværket, men snarere af lyst, interesse og fordi han synes, at det er sjovt. Det er især processen med at løse opgaverne, han synes er sjov. Når han finder på en god løsning, får han en følelse af tilfredshed og velvære. Det indikerer, at hans motivation for at udøve håndværk er indre reguleret. Interessen for aktiviteten er også central for Hans’ motivation for fodbold.

Hans startede med at spille fodbold for sundhedens skyld, men efterhånden voksede hans interesse for spillet. Det samme gjaldt med langrend. Når Hans dyrker langrend, er det heller ikke entydigt for sundhedens skyld eller af ren interesse. Man kan sige, at han dyrker sport, fordi det er sundt, men han dyrker lige præcis langrend, fordi han har en interesse for det.

Kristian har en særlig interesse for styrketræning, og han prioriterer det højt.

“Der er altid tid til at dyrke styrketræning. Jeg kan se, at den sportsgren er lige noget for mig. Jeg kan godt lide det. Denne sportsgren er ny i Grønland, og jeg er betaget af det.”

Kristian fortæller, at styrketræning lige er noget for ham, at han godt kan lide det, og at han er betaget af det. Han kan altid finde tid til det i sin hverdag. Kristians interesse er så stor, at han drømmer om at skifte sit nuværende arbejde ud med et job som personlig træner.

“Jeg har tænkt på at starte som personlig træner. Det er min drøm. Jeg leder efter et online kursus. Der er mange, der ikke er gode til teknikker her i Grønland. I holdsport er der jo en træner, der ved hvordan, man træner teknik. Almindelige mennesker er ikke så gode til teknik, eller de har ikke lært teknikken, og de har heller ikke en træner. Jeg elsker bare at hjælpe mennesker med, hvordan man skal træne eller lære dem teknikken.”

Kristian har fundet den helt rigtige aktivitet for ham — så rigtig, at han også ønsker at implementere den i sit fremtidige arbejdsliv.

De interviewdeltagere, der havde “fordi jeg har interesse for det” som et centralt motiv for

en eller flere bevægelsesaktiviteter, så det ikke som en mulighed at lade være med at dyrke aktiviteten. De så deres deltagelse i aktiviteten som en vigtig del af deres hverdagsliv. Ifølge Self-determination Theory bidrager personlig interesse for en aktivitet til udviklingen af autonomi. En oplevelse af autonomi understøtter en indre regulering af bevægelsesadfærden, hvilket giver et stort fastholdelsespotentiale (Deci og Ryan, 2017).

For at opleve spænding

Spænding, væren i nuet og stolthed er grundelementer i motivet 'for at opleve spænding'.

Kunuunnguaq og Julie fortalte begge, at de synes, at det er sjovt at fange sæler. Det er vigtigt for Kunuunnguaq at være den, der skal skyde sælen— så er det sjovest:

"Vi sejler også for at fange sæl. Det er sjovt at være den, der skal skyde sælen. Det er så sjovt at fange noget. Det er ikke lige mig at være den, der ikke laver noget og kun kigger efter sælerne."

For Kunuunnguaq er det selve det at skyde sælen, der er sjovt. Det er primært stoltheden ved at nedlægge vildtet, der gør aktiviteten meningsfuld for Kunuunnguaq. Dette trækker tråde til Kunuunnguaqs stærke konkurrenceorientering. Når det er ham, der skal skyde sælen, har han nemlig mulighed for "at vinde." Det har han ikke, hvis han kun kigger efter sælerne.

Julie synes, at det er sjovt at lede efter sælerne og forsøge at ramme dem. For Julie giver den intense spænding, der er i jagten, en særlig stærk oplevelse af at være i nuet. Når hun rammer en sæl, bliver hun glad og stolt over sig selv. Når hun er på sæljagt, er det for en gangs skyld ikke børnene, der kommer i første række — de må vente på, at deres mor får skudt en sæl:

"Det er bare skidesjovt, det er så sjovt. Jeg bliver bare verdens værste mor, når jeg er på sæljagt [griner]. Jeg synes selv, at jeg er en okay mor, men når vi er på sæljagt, kan de skrike og græde, og jeg tænker bare "hold..tys tassa, stop, en slikkepind, jeg er på jagt" [griner]. Der bliver jeg en dårlig mor, men det er så sjovt. Det er jagten. At man leder efter, og man skal ramme, og det er så sjovt. Det er bare noget af det bedste, jeg ved. Der får jeg den der frihedsfølelse: Jeg skal lige pludselig ikke være en god kone og en god mor og være så sød og rar. Det hele. Der er jeg bare [laver lyde] alle væk. Jeg er på jagt. Det er så sjovt. Jeg bliver høj af det. Især når man rammer, fordi 'yes så er der mad.' Sæl er godt, og så er der mad, og jeg gjorde det. Jeg ramte. Jeg kan sgu godt. Det giver en eller anden stolthed, at jeg gjorde det. Forrige år, da vores pige var nyfødt...Hun blev født i marts, så hun må have været 5-6 måneder...Jeg var så stolt over, at jeg lige havde nakket en, og så gav jeg bryst lige bagefter. Hun græd jo og var sulten, men jeg havde så travlt [griner]. Nakkede en, og så tog jeg hende op på armen, og så tænkte jeg "ej, det her er sgu lige noget til Nak, Am og Æd" [griner]."

Det er den intense spænding i jagten, som giver en særligt stærk oplevelse af at være i nuet, samt stoltheden ved at nedlægge vildtet, der gør aktiviteten meningsfuld.

For at få sanselige oplevelser

Bolette, Hans, Paninnguaq, Marie, Naya, Julie, Peter, Daniel, Inunnguaq, Nick, Ane, Aputsiaq og Nora deltager i bevægelsesaktiviteter for at få sanselige oplevelser. For dem er det selve kroppens sansninger, der gør aktiviteten meningsfuld.

Når Paninnguaq laver mad, er det især stimuleringen af lugtesansen, der giver hende en følelse af velvære og lykke. Paninnguaq nyder at lave mad, fordi duftene minder hende om dufte fra hendes barndomshjem i Ilulissat.

“Det er jo små lommer af magi. Jeg kommer tilbage til min barndom. De der dufte. Jeg bliver suget tilbage til barndomshjemmet. Der er bare nogle dufte, der gør, at mmhhh det er godt. Jeg få et indirekte oxy-boost, når [søn] nyder min mad.”

Paninnguaq og Bolette var de eneste interviewdeltagere, der gav udtryk for, at de var motiverede af at få sanselige oplevelser, når de lavede mad. Mange af interviewdeltagerne gav i stedet udtryk for, at de var motiverede af at få sanselige oplevelser, når de var ude i naturen.

En af de interviewdeltagere, der tog ud i naturen for at få sanselige oplevelser, var Daniel. Selvom fangst og fiskeri var en nødvendighed for Daniel, da han var aktiv erhvervsfanger, oplevede han også, at det var dejligt at være i naturen, og at han blev meget glad af det.

“Det er så dejligt at være i naturen. Vi blev meget glade. I høj grad. Især da vi kørte hundeslæde. Det var også sjovt at sejle ud. [Tænkepause]. Og det er selvfølgelig sundt. At sejle med og være på fangst sammen med andre. Det er meget sundt. Kroppen lettes, når vi sejler ud. At være på fangst og samarbejde med andre.”

Selvom det at være i og sanse naturen ikke var den eneste drivende kraft for Daniels liv som fanger og fisker, bidrog de sanselige oplevelser med en oplevelse af meningsfuldhed, som ikke var relateret til selve arbejdets værdi.

Julie er for nylig begyndt at vinterbade. Det, der tiltrækker hende ved vinterbadning, er de sanselige oplevelser, der er forbundet med vinterbadning.

“For det første var det meget kort, fordi det var første gang, så jeg var lidt [laver lyde], jeg var lidt bange for, hvad der var under vandet. Men jeg glædede mig til næste gang. Anden gang der havde jeg en redningsvest på, fordi jeg ville prøve at svømme lidt ud. Første gang dykkede jeg ned og stik af op igen. “OOOW!”. Jeg råbte, fordi det var koldt. Anden gang der gjorde jeg mig klar psykisk og tænkte “Det her er sundt. Det skulle være sundt for kroppen. Jeg har redningsvest på og det er ikke farligt”. Jeg var forberedt på, at det ville være koldt, og jeg tog det helt stille og roligt. Min mand sagde også “ej, det er sgu lidt sejt”. Han sagde, at det var som om, jeg slet ikke var påvirket af, at jeg sådan gik ned i og svømmede lidt rundt ved siden af båden og lidt omkring noget is, inden jeg gik op igen. Der synes han, at jeg var lidt sej, fordi jeg ikke blev sådan en

[laver lyde], og skreg som jeg gjorde den første gang. Men jeg glæder mig til min tredje. Der vil jeg gerne prøve et sted, hvor der er lidt mere is. Det gav også den der, "woow, yay, jeg kan godt". Det er noget andet end... Det er noget nyt. Det er ikke noget, man har prøvet før. Det er en ny oplevelse. Det er det, som om at kroppen bliver sådan, som om huden bliver mere stram, efter man er kommet op, når den har været kold. Som om at den bliver strammet til. Og man er helt [laver lyde], man bliver høj, man får nogen signalstoffer af nogen hormoner i hjernen, som man faktisk bliver helt [dybt suk], man bliver glad af det. Så jeg glæder mig til, at jeg skal ned i vandet igen. Jeg tror faktisk, at man bliver afhængig af det, når man først har prøvet det. Jeg tror, at man bliver sådan lidt små- høj af det. Så jeg glæder mig til, at jeg skal ned igen."

Første gang Julie gik i vandet, var det primært kuldechokket, hun sansede. Anden gang øvede hun sig på at lade tankerne glide til side — på at være stille og fuldt opmærksom på kroppens sansninger uden at reagere på dem. Det er rene rå kropslige sansninger, der gør Julie 'høj', når hun vinterbader.

Mange af interviewdeltagerne oplevede ligesom Julie naturen som et særligt rum, hvor de automatisk blev opmærksomme på kroppens sansninger af naturen. De fortalte, at de sanselige oplevelser gav dem en oplevelse af at kunne koble af eller lade batterierne op.

Hans kobler af i naturen, når han sejler ud i Nuuks fjordssystem med sin hustru. Da Hans blev spurgt om, hvorfor han sejler ud og samler/fisker/fanger, svarede han, at det giver ham fred i sindet.

Nogle mennesker "henter" energi i naturen. Jeg føler fred i sindet."

Hans havde svært ved at sætte flere ord på i interviewet, hvordan naturen gav ham fred i sindet. I stedet lukkede han øjnene, trak vejret dybt ind gennem næsen og pustede langsomt ud gennem munden. Mange af interviewdeltagerne gjorde det samme som Hans, når de blev bedt om at beskrive, hvordan naturen fik dem til at koble af: De lukkede øjnene, trak vejret dybt ind gennem næsen og pustede langsomt ud gennem munden. Naya fulgte indåndingen op med en beskrivelse af de kropslige sansninger:

"[Lukker øjnene, trækker vejret dybt gennem næsen og puster langsomt ud gennem munden] Man indånder livet. Man indånder naturen. Man får det godt fysisk og psykisk. Man fryser lidt og man har det varmt. Man får luft. Man oplever forskellige dufte. Man drikker rent vand fra elven. Man dyster fødderne ved stranden, fisker, spiser frisk fanget mad, og friskplukkede bær. Det er som at være på ferie i et andet land."

Nayas oplevelse af, at det er som at være på ferie i et andet land, er i tråd med mange af de andre interviewdeltageres oplevelser. De sanselige oplevelser — især i naturen — er for mange en måde at træde et skridt tilbage fra et hverdagsliv fyldt med stress og jag og bare være opmærksom i nuet.

Bolette var en af dem, der beskrev roen i naturen som en stærk kontrast til alle byens forstyrrelser. Det er i naturen, hun for alvor oplever, at hun kan koble af. Den særlige nærhed til naturen, hun oplever i hytten, giver hende en ro, som hun ikke kan få andre steder. Oplevelsen af samhørighed med naturen betyder meget for hendes psykiske velvære. Bolette kan slet ikke forestille sig et liv uden hytten og den nærhed til naturen, hun oplever at have ude i hytten.

“Det med at gå op i fjeldet. Det betyder rigtig meget for mig. Nogle gange plukker jeg forskellige grønlandske urter. Andre gange går jeg der bare. [...] Det er jo smukt at se på. Men jeg går jo også og dufter til naturen og smager. Og så er der lydene. Det er... [Lukker øjnene og trækker vejret dybt]. Det betyder meget.”

Også for Julie er der en skarp kontrast mellem det at være i naturen kontra i byen. Det er, når hun er i naturen, hun føler, at hun for alvor kan koble af:

“Det giver mad, det giver ro, det giver lykke. Det gør den virkelig. Forrige lørdag, efter arbejde, så pakkede vi ned og efter 11 timers lang arbejdsdag, selvom jeg var træt, det gav energi. Vi tog ud at sejle, og så sov vi nede ved Ataa. Halvanden times sejlads. Ved siden af Egi. Og så sov vi i båden. Bare være i stilheden og jagte sæl og... Det giver bare et eller andet. Vi skal også på ørredfangst, når vi har ferie. Fra på fredag skal vi også bare være i båden og tage til nogle bygder. Tage på ørredfangst og bare samle provianter. Og bare nyde stilheden. Ungerne kan larme lidt, men det er en anden larm. Det giver meget. Vi kan ikke forestille os et liv uden båd. Den er meget vigtigt for os. Meget. [Trækker vejret dybt]. Nok også fordi... For at være helt ærlig, nok også fordi jeg gerne... Fordi der er så meget oprydning her i huset rundt omkring. Det giver jeg slip på. Jeg giver slip på en masse ting. Jeg får mere luft. Som om jeg trækker vejret bedre. Den giver et eller andet. Den der "aaahh"-følelse, hvor man bare giver slip på arbejdet — på alt det, der skal ryddes op derhjemme. Og så skal man bare være til ude i naturen. Hvor der er stille. Der er ikke noget hast eller noget ur eller mobiler, der ringer eller noget. Det giver bare ro. Selvom der er meget at lave. Med to unger i båden, men det er så hyggeligt.”

Peter, Kunuunnguaq, Inunnguaq, Ane, Nora, Aputsiaq og Inge fortalte også, at de oplever, at det er godt for sjælen at være i den stille natur. De beskrev, at væren i naturen giver dem en oplevelse af ro og frihed, samt at kroppen føles lettere, når de bevæger sig i naturen:

“Det er så dejligt at stoppe lidt på båden ude mellem isbjergene og spise madpakken. Der er så stille. Jeg synes det er dejligt. Man får meget ud af det i sjælen.” — Peter

“Det er dejligt at være ude i frisk luft. Der er stilhed, det dufter godt, og man kan høre småfugle, der fløjter. Det er en så dejlig følelse. Man bliver glad og føler ro.” — Kunuunnguaq

“Jeg synes, naturen er vigtig for mig. Jeg får det lettere i kroppen, når jeg har løbet ude i naturen her omkring, selvom jeg var træt i starten. Jeg oplever frihed i naturen. Det

betyder rigtig meget for mig, hvad enten jeg går en tur eller dyrker sport i naturen. Når vi går en tur alene ude i naturen, hvor der ikke er huse, kan man dufte naturen og høre lydene fra dyrene. Man kan trække vejret bedre, når man går til naturen fra byen.” — Inunnguaq

“Jeg ”henter” energi ved at løbe en tur og dyrke sport i naturen. Jeg kan ikke undvære det. Jeg bliver roligere og finder fred, når jeg har været i naturen eller efter at have været i naturen. Det er svært at forklare.” — Nora

“Det betyder rigtig meget. Jeg kan ikke undvære det nu. Det er som om, at jeg bruger naturen som et tilflugtssted nu, hvor sommeren snart er kommet, og min mand sejler meget. At gå en tur. At drikke fra elven. At se en flot udsigt i naturen. Det føles som, at jeg samler styrke til mig selv inderst inde. Det bruger jeg naturen til. Jeg er meget glad for, at jeg kan gå endnu og komme til de steder, jeg kan komme til [...] [Sukker] Det er så dejligt. Meget. Man føler sig lykkelig. Bær, kvan og de andre ting, vi samler... Det betyder meget for mig at kunne samle dem. Det gælder også med at være ude i naturen og lave mad i bål. Vi står bare ikke stille, når vi er i naturen. Vi går også en tur op på fjeldet for at se udsigten. Vi går på opdagelse nogle gange. Man føler sig friskere. Det hjælper på kroppen, når man bliver glad og livlig. At være glad giver også styrke i kroppen, derfor giver det lysten til at gøre noget. Jeg synes, jeg får den styrke, når jeg er i naturen. Man får mere lyst til at lave noget. Og ikke kun det. Det giver også styrke mentalt. Det giver også fred.” — Ane

“Det er så dejligt. Følelsen er meget rar. Det er som om...Nogle gange føles kroppen meget tung, men den føles lettere, når man går en tur. [...] Man ”henter” meget energi i naturen [...]” — Inge

Opsummerende beskrev dem, som var motiverede af ‘at få sanselige oplevelser’, at de fik en følelse af velvære og lykke, når de var opmærksomme på kroppens sansninger i de aktiviteter, de udøvede. Mange af interviewdeltagerne nævnte naturen som et rum, hvor de naturligt var opmærksomme på kroppens sansninger. I naturen var interviewdeltagerne hovedsageligt opmærksomme på synssansen, høresansen, lugtesansen, smagssansen og følesansen. Marie beskrev også, at hun var opmærksom på labyrint- og ligevægtssansen, når hun legede med sine børn på legepladser samt bevægelsessansen i mere eller mindre alle bevægelsesaktiviteter, hun lavede.

Samhørighedsorienterede motiver

De samhørighedsorienterede motiver var vigtige for flere af interviewdeltagerne. Det gjaldt for Bolette, Hans, Kristian, Marie, Paninnguaq, Naya, Peter, Kunuunnguaq, Daniel, Inge, Inunnguaq og Nora.

De samhørigheds orienterede motiver handler om at føle sig som en del af et fællesskab

samt at udøve og videreføre traditioner. Dem som har samhørighedsorienterede motiver beskriver ofte, at det er følelsen af høre til et sted og betyde noget for andre, der gør aktiviteten meningsfuld.

De samhørighedsorienterede motiver er karakteriseret ved høj grad af indre regulering, da det er oplevelsen af forbundenhed, der er i fokus. De oplevelsesorienterede motiver inkluderer 'for at være en del af et fællesskab', 'fordi der er tradition for det' og 'for at opfylde et praktisk behov'.

'For at opfylde et praktisk behov' kan også placeres under en selvstændig nødvendighedsorienteret motivgruppe. Når den alligevel er placeret under de samhørighedsorienterede motiver, skyldes det, at interviewdeltagerne lagde vægt på, at de hovedsageligt udførte opgaverne for at bidrage til fællesskabet.

For at være en del af et fællesskab

Bolette, Hans, Kristian, Marie, Paninnguaq, Naya, Peter, Kunuunnguaq, Daniel, Inge, Inunnguaq, Aputsiaq, Ane og Nora deltog i bevægelsesaktiviteter for at være en del af et fællesskab. Nogle fællesskaber havde idræt eller sport som centrum, mens andre fællesskaber brugte bevægelsesaktiviteter som en måde at være sammen på.

Når Paninnguaq cykler med sin familie, er det ikke fordi, hun synes, at selve aktiviteten er sjov. Når hun alligevel nyder det, er det fordi hun gør det sammen med familien. Det er sønnen, der gør aktiviteten spiselig for hende:

“Det er jo ikke fordi, at jeg i sig selv synes, at det er sjovt at cykle, men det bliver jo sjovt, når jeg gør det med ham. Jeg ville ikke selv gøre det uden ham. Det er ham, der gør det spiseligt. Jeg tror, at det er ‘the company’, det handler om.”

På Bolettes arbejdsplads dyrker de motion sammen. Bolette oplever, at det har en positiv indflydelse på fællesskabet og arbejdsmiljøet. Det giver noget godt til fællesskabet og samarbejdet på kontoret at være sammen på en anden måde, end de normalt er:

“Det er jo rart at være sammen på en anden måde, end vi normalt er. Man får grinet lidt sammen, og lært nogen at kende, som man måske ikke kendte så godt i forvejen. Det gør det også nemmere at arbejde sammen på arbejdet.”

Dermed bruger de motion som en måde at være sammen på på Bolettes arbejdsplads.

Selvom Kristian i dag foretrækker individuelle sportsgrene, hvor han kan træne alene, og følge sit eget tempo, er det alligevel vigtig for ham at føle sig som en del af et fællesskab. Han oplever, at han er en del af styrketrænings-fællesskabet i Nuuk. De er en gruppe, der går meget op i styrketræning, som ofte mødes i træningscentret. De støtter og hjælper hinanden - og så konkurrerer de lidt mod hinanden for sjov.

"Men, jeg har også mange venner, der træner [...] Vi skriver nogle gange træningstiderne, og så kan det være, at man kommer på samme tidspunkt, hvis det lige passer ind. Vi mødes på en eller anden måde, selvom vi ikke er et hold [...] Hvis der er andre, der også plejer at træne, snakker vi om dagens træning, og om hvordan det er gået, hvad vi har trænet, og hvad vi har spist inden. Vi støtter og opmuntrer hinanden. Vi hjælper hinanden. Det kan være, at vi konkurrerer lidt mod hinanden. Bare for sjov. Vi ved jo næsten, hvem der er stærkest, og hvem der kan løfte tungest. Vi støtter hinanden og prøver nye ting sammen."

Kristian har også deltaget i mesterskabet 'Den Stærkeste Mand i Grønland'. Han kan godt lide mesterskabet, fordi han der møder andre med samme interesse som ham selv. Da han ikke kunne deltage i mesterskabet 'Den Stærkeste Mand i Grønland' i 2020 på grund af en skade, meldte han sig i stedet som frivillig. På den måde var han en del af fællesskabet alligevel. Kristian gav udtryk for, at han sætter pris på at være en del af dette fællesskab, og at det bidrager til at øge hans motivation.

Kristian fortalte også, at fællesskaberne omkring de online computerspil World of Warcraft og Lege of Legends er vigtige for ham. Han fortalte, at han oplever, at han har en tættere relation til sine online-venner, end til dem han ses med fysisk i hverdagen.

"Når jeg spiller online, snakker jeg med mine venner. Jeg har nogle venner, som jeg ikke har mødt fysisk endnu, men kun på internettet. Nogle af dem kender mig nok bedre personligt end dem, jeg plejer at ses med i hverdagen. Så det er mest på internettet, jeg møder venner nu."

Dette indikerer, at han oplever at være en del af et stærkere fællesskab online, end de fællesskaber han ellers indgår i i sin hverdag — f.eks. på arbejdet eller i styrketræningslokalet.

Nora løber både alene og sammen med andre. Hun kan lide begge former, men det er nemmere for hende at komme afsted, når hun har nogen at gøre det sammen med. Hun løber ofte sammen med en veninde, hun lærte at kende for et år siden. De støtter hinanden i løbetræningen, og når de deltager i løb. Nora oplever, at samværet med veninden er en stor motivation for at komme ud at løbe.

"Jeg har fået en veninde, som jeg lærte at kende sidste år. Det var til Qeqertarsuaq Race, hvor hun spurgte mig, om jeg ville være med til løbet. Vi begyndte at træne sammen én måned før arrangementet. Men jeg fik overbelastning og kunne ikke være med til løbet. Siden har vi været der for hinanden. Vi træner altid sammen, i naturen og vandrer op på bjerget sammen om vinteren. Jeg synes, det er meget godt for mig og for hende. Vi giver hinanden motivation til at dyrke sport, fordi vi har altid et mål, som er udfordrende. F.eks. halv maraton, maraton eller løbe langt om vinteren. Det gælder også, når vi har styrketræning. Vi støtter hinanden på en rigtig god måde. Vi har oplevet mange ting i løbet af et år, og vi glæder os til at være med til Qeqertarsuaq Race."

Oplevelsen af at være en del af et fællesskab er også et centralt motiv for Inunnguaq, når han spiller fodbold. Inunnguaq er glad for de nære relationer, han oplever, at han får, når han er sammen med sine holdkammerater.

"Jeg synes, det er sjovt. Man bliver gode venner med holdkammerater. Vi bliver meget tætte på hinanden, når vi har spillet på hold sammen. Det kan jeg godt lide. Man har mere motivation, når man er flere."

Kunuunnguaq kan også godt lide at spille fodbold med andre — både når han spiller selvorganiseret og i forening. Når han spiller i forening, er fodbolden centrum for fællesskabet. Når han spiller med vennerne er fodbolden en måde at være sammen på. Kunuunnguaq synes, at det er rart at være en del af et fællesskab, og han kan godt lide, at de griner sammen og har det sjovt.

"Det er også vigtigt at kunne underholde hinanden lidt med forskellige aktiviteter. Det er sjovt at være sammen om forskellige sjove aktiviteter. Til fodbold kan det være, at vi prøver at løbe forbi andre med en bold. Lave sjov og narre andre. Så kan man lige grine sammen."

Udover fællesskabet i fodbold fortalte Kunuunnguaq også varmt om det fællesskab, han oplever at være en del af, når han er i hytten med sin familie:

"Vi sejler også ud i fjorden og til vores hytte. Vi hygger og har fællesskab, når vi er i hytten sammen med familien. Vi er mange derude, vi er naboer i hytterne. Min farmor, os og mine onkler har hytte derhenne. Vi er samlet der og hjælper hinanden. Vi fisker, og vi fanger mange forskellige fisk. F.eks. ulk, ørreder, ammassætter, torsk og andre fisk. Nogle gange tager vi lange gummistøvler, der går op til brystet, og går ud i elven og fanger ørreder. Det kan også bare være med almindelige gummistøvler, når vandet ikke er så dybt, eller også tager vi gummibåden og sejler hen til ørreder og kigger på dem. Man laver også og ordner fiskenettet og andre ting. Det er spændende at fange ørreder med hænderne i elven. Fiskene er glatte, så man skal fange dem ved deres gæller. Vi spiser dem. Vi tørrer også fiskene og gemmer dem til fryseren som forsyning til vinteren. Vi hjælper hinanden med at vende ammassætterne, når de skal tørre, hvis der er for mange ammassætter. Vi bliver nødt til at fange så mange ammassætter, fordi vi har så mange hunde. Vi har også 20 hunde. Vi kører hundeslæde om vinteren. Om vinteren er det svært at finde mad til hundene, og det koster dyrt at købe hundemad i markedet. En sæk hundemad koster lidt over 200 kr. Derfor fanger vi mange ammassætter. Det er ca. 30 sække tørrede ammassætter, vi fanger om sommeren. Vi hjælper også andre, der ryger ørreder og mange forskellige. Vi gemmer op til ca. 80-100 røgede ørreder til vinteren. Vi deler dem med familie."

Når de er i hytten, indgår de i et arbejdsfællesskabet, hvor man hjælper hinanden med de arbejdsopgaver, der er forbundet med at være der. Samtidig fortalte han om, hvordan de

hjælper hinanden ved at dele deres fangster med hinanden. For Kunuunnguaq er fællesskabet og delekulturen en væsentlig del af livet nord for polarcirklen. Man hjælper hinanden i familien og deler ud af sit overskud, så andre også kan "overleve".

Opsummerende beskrev dem, som var motiverede af 'at være en del af et fællesskab', at det er vedkommende interaktioner med andre i og gennem aktiviteten samt følelsen af at høre til et sted og betyde noget for andre, der gør aktiviteten meningsfuld for dem.

Fordi der er tradition for det

Naya og Bolette fortalte, at de laver nogle af deres bevægelsesaktiviteter for at praktisere og fastholde grønlandske traditioner og grønlandsk kultur. Det gælder især, når de tager ud i naturen, og når de laver håndarbejde og husflid.

Traditionerne fylder meget i Nayas familie, og de gør en dyd ud af at holde dem i hævd, både når de tager ud i naturen, og når de laver håndarbejde eller husflid.

"Vi har traditioner. Det betyder meget for os, at vi holder traditionen i live."

Selvom det kun var Naya og Bolette, der eksplicit fortalte, at de udøver bevægelsesaktiviteter for at praktisere og fastholde traditioner og grønlandsk kultur, er 'fordi der er tradition for det' muligvis et underliggende motiv for alle de interviewdeltagere, der tager ud i naturen, laver håndarbejde og husflid og/eller danser grønlandsk polka. Grønlandsk tradition og kultur er stærkt indvævet i de grønlandske livsformer, og de fleste af interviewdeltagerne



praktiserer ikke aktiviteterne for at udtrykke deres grønlandske identitet, men fordi de er grønlandere.

Hvert lokalområde har sine egne traditioner og kulturelle praksisser, men der er også fællesstræk, der går på tværs af steder og livsformer. Naya fortalte om, hvordan der er en fælles forståelse i befolkningen af, hvad det vil sige at sejle ud, og at denne er dybt forankret:

“Det er første gang, at jeg skal beskrive det, det er da sjovt, fordi det typisk meget indforstået, ”har været ude at sejle” ”oh, hvor er du heldig” eller ”ah det var dejligt”. Vi har bare en fælles forståelse af, at vi har det så godt, når vi har været ud at sejle. Vi behøver ikke at forklare det. Vi ved bare, at det er det, vi har været. Det er forankret fuldstændigt.”

Når Inge plukker sortebær og kvan i naturen, er det ikke af nødvendighed, men fordi “det er det man gør”. Hun fortæller, at hun nogle gange er ubevidst om, at hun samler bær eller kvan.

“Jeg går tur derover hver sommer [pegede på bjergene udenfor]. Jeg plukker sortebær eller samler kvan. Jeg tror kvan er modne nok til at samle. Det er ikke så langt væk, og det er sjovt at gå derover [...] Jeg plukker nogle gange helt ubevidst. Det er som om, at jeg bliver erobret af det, fordi jeg godt kan lide det.”

Det er naturligt for Inge at kigge nedad efter bær og kvan. Det er ikke unormalt for hende at fylde fire otte liters fryseposer med bær, uden at hun tænker over det. Når hun kommer hjem, deler hun sin “fangst” ud til familie og venner. Det at gå ud i fjeldet og bringe noget med hjem er en praksis, som er dybt integreret i hendes værdier og forståelse af sig selv som grønlander: Det ville være unaturligt ikke at bringe noget med hjem.

Interviewdeltagernes hverdagslivsfortællinger og deres begrundelser for at deltage i natur-, og håndarbejde-/husflidsaktiviteter samt grønlandsk polka indikerer, at deltagelsen i disse aktiviteter for mange afføder en oplevelse af samhørighed med befolkningen og den grønlandske kulturarv. Det betyder, at samhørighed godt kan være et centralt motiv, selvom man, som Inge, går alene i naturen.

For at opfylde et praktisk behov

Alle interviewdeltagerne arbejdede, udførte huslige gerninger og andre praktiske gøremål eller fangede, fiskede, jagede eller samlede i naturen ‘for at opfylde et praktisk behov’. De interviewdeltagere, der transporterede sig ved aktiv transport, havde også ‘for at opfylde et praktisk behov’ som et centralt motiv.

Daniels beskrivelser af sin hverdag som aktiv fisker og fanger er et eksempel på, at fangst og fiskeri ikke bare er noget man gør for sjov. Daniels beskrivelse tegner et billede af en hverdag, hvor fysisk hårdt arbejde er en nødvendighed. Fangst og fiskeri er både et erhverv for Daniel og en måde at overleve på. Et livsvilkår. Daniel fortalte, at de nogen gange led nød i forhold til mad, fordi de både skal have mad til sig selv, hundene og sælge til fabrikken,

hvilket understreger, at de ikke bare fanger og fisker for sjov. Det handler om at opfylde et behov for at få mad på bordet og forsørge familien. Daniel fortalte også, at det er et meget farligt arbejde, som kræver nogle særlige kompetencer at udføre. Fangst og fiskeri er enormt fysisk krævende, svært, farligt men nødvendigt.

Når Hans sejler ud i Nuuks fjordsystem, sejler han heller ikke kun ud for fornøjelsens skyld, selvom han kun er fritidsfanger. En væsentlig del af det at sejle ud er nemlig at vende hjem med noget, man har fundet eller fanget i naturen: Sortebær, fisk, sæl, osv. For mange Nuumiutter er det at være selvforsynende med fisk og fangst ikke længere en nødvendighed for at overleve. Det gør sig også gældende for Hans. Alligevel ville det være helt unaturligt for Hans at sejle ud uden at bringe noget med hjem. Dette hænger ifølge Hans sammen med, at han er opvokset hos hvalfangere. Dette indikerer, at det at sejle ud og bringe noget med hjem er dybt integreret i hans værdier og forståelse af sig selv som nordgrøndlænder.

Aputsiaq påpegede, at motion og sport også kan opfylde et praktisk behov, hvis det udøves med henblik på at kunne klare sit arbejde eller opgaver i hjemmet/fritiden. Det er vigtigt for Aputsiaq at holde sig i god fysisk form, fordi han har brug for god kondition og styrke for at kunne klare fangst og fiskeri.

“Ja. Også at have en god kondition. Det har jeg stadigvæk, at det er vigtigt, at jeg skal være i god kondi. Man har altid brug for styrke i muskler til at sejle ud og fange noget. Ja, at være i god kondition og god styrke. Ikke fordi at man skal løfte 100 kg op, men at være stærk i kroppen.”

Motivet ‘for at opfylde et praktisk behov’ er i sin natur nødvendighedsorienteret, men det er i mange tilfælde også lystorienteret.

Kunuunnguaq kan godt lide at gå på rensdyrjagt, men han oplever det også som en nødvendighed. Hvis de ikke gør det, kan familien ikke være selvforsynende med rensdyrkød vinteren over.

”Vi går også på rensdyrjagt. Så er vi i Nassuttuut i en uge, som ligger mellem Sisimiut og Attu. Vi er mange der. Måske op til 10 personer. Så plejer der at være mange telte. Vi har vores eget lager med mad og ting. Vi har det meget luksus, når vi er på rensdyrjagt. Vi går ca. 20. km hver dag. Vi går op til fjeldene/bjergene for at finde rensdyr. Vi flår rensdyr, når vi fanger noget og bærer dem ned til vores telt. Vi fanger lidt over 20 rensdyr hver rensdyrjagtsæson, som vi deler i familien. Jeg var 10 år gammel, da jeg for første gang var med til rensdyrjagt. Jeg kan lide det, men det er også en nødvendighed, hvis vi skal have rensdyrkød til os selv om vinteren. Jeg gør det for at hjælpe familien.”

Efter interviewet uddybede Kunuunnguaqs mor, at de har gode jobs, og at de ikke ville gå sultne i seng, hvis de ikke gik på jagt, fangede eller fiskede, men det har alligevel en stor betydning for deres privatøkonomi, at de gør det. Der er mange munde at mætte. Familiens

20 hunde kræver en del mad. Kunuunnguaqs mor har beregnet, at de sparer cirka 20.000 kr om året på hundemad, fordi de er selvforsynende med mad til hundene og derfor ikke skal købe hundemad i butikkerne. Det betyder helt konkret, at de har råd til at tage på ferie i sydeuropa hvert år.

Når Paninnguaq smører sønnens madpakke, gør hun det selvfølgelig for at opfylde sønnens behov for at få mad, mens han er i vuggestue. Men hendes beskrivelse af hendes motiver for at smøre madpakken understreger, at praktiske opgaver kan være en vigtig del af hverdagen, som i høj grad bidrager til oplevelsen af psykisk velvære:

“Jeg nyder at lave hans madpakker, men det er nok fordi, jeg er imod, at han skal i institution. [...] Når han så er der, hvor det er andre voksne, der går og passer ham, så kan jeg give ham kærlighed i hans madpakke. Jeg går all in. Det er en lille kærlighedserklæring til ham. Jeg kan næsten blive irriteret, hvis [kæreste] når at gøre det. It’s my thing.”

Motivet kan også skifte fra at være nødvendighedsorienteret til at være mere lystorienteret og omvendt alt efter tid og sted. Bolette har ikke noget imod at lave husligt arbejde, når de er hjemme i Nuuk, men når de er i hytten, nyder hun at lave al den aktivitet, der er nødvendig for at være der. Hun kan lide at bidrage til fællesskabet, og at de hjælpes ad med at få livet i hytten til at fungere. Hun kan især godt lide at forberede og tilberede mad.

Opsummerende beskrev dem, som bevægede sig ‘for at opfylde et praktisk behov’, at de først og fremmest udførte aktiviteten af nødvendighed, og at de oplevede en tilfredshed ved at føle, at de kan bidrage til fællesskabet, samt at andre er afhængige af dem. Nogle af interviewdeltagerne nød også selve det at udføre aktiviteten, men dette var ofte afhængigt af tid og sted.



4.3. Centrale barrierer for fysisk bevægelse

Der kan være mange barrierer forbundet med at bevæge sig fysisk. I denne del af analysen præsenteres interviewdeltagernes centrale barrierer for forskellige bevægelsesformer.

Der er overordnet to grupper af barrierer for fysisk bevægelse hos interviewdeltagerne: Personlige barrierer og miljømæssige barrierer.

Tabel 4. Overblik over interviewdeltagernes centrale barrierer for forskellige bevægelsesformer.

Personlige barrierer		Ingen, få eller dårlige erfaringer med bevægelsesaktiviteten
		Ingen eller ikke-tilstrækkelig interesse for bevægelsesaktiviteten
		Prioritering af andre opgaver/ aktiviteter over bevægelsesaktiviteten
		Ubehag ved bevægelsesaktiviteten eller stedet for bevægelsesaktiviteten
		Dårlig helbredsstatus
Miljømæssige barrierer	Sociale barrierer	Ingen eller for få at lave bevægelsesaktiviteten sammen med
		Manglende opbakning fra omgangskredsen
	Fysiske barrierer	Ingen, få eller dårlige faciliteter
		Dårligt vejr
		Sikkerhedsrisici

Personlige Barrierer

De personlige barrierer relaterer sig til personlige forhold hos den enkelte borger, som hindrer eller besværliggør at vedkommende bevæger sig fysisk på bestemte måder. Disse barrierer tæller 'ingen, få eller dårlige erfaringer med bevægelsesaktiviteten', 'ingen eller ikke-tilstrækkelig interesse for bevægelsesaktiviteten', 'prioritering af andre ting end bevægelsesaktiviteten', 'ubehag ved bevægelsesaktiviteten eller stedet for bevægelsesaktiviteten' og 'dårlig helbredsstatus'.

Ingen, få eller dårlige erfaringer med bevægelsesaktiviteten

Julie og Paninnguaq fortalte, at deres tidligere erfaringer med en specifik bevægelsesaktivitet har betydning for deres lyst til at deltage i den. De pegede på, at ingen, få eller dårlige erfaringer

med en bevægelsesaktivitet gør, at aktiviteten forbindes med noget usikkert, ubehageligt og utrygt. Julie beskriver sig selv som "ikke den sporty type" og har aldrig dyrket sport eller motion i fritiden i løbet af barndommen og ungdommen. Også idrætsundervisningen var hun stålsat på at undgå — uagtet konsekvensen af hendes fravær.

"Jeg har aldrig dyrket nogen form for motion. Jeg blev faktisk smidt ud af gymnasiet i 2.g, fordi jeg aldrig dukkede op til idræt. Det lå bare ikke til mig. At komme ind i hallen og i fitnesscenter og sådan noget...Jeg føler mig virkelig malplaceret [...] Jeg tror, at det er barndomsting fra folkeskolen, hvor vi skulle i bad alle sammen. Jeg var lidt buttet, tror jeg. Jeg var ikke tyk, men jeg var lidt buttet. I gymnasiet blev jeg smidt ud, fordi jeg aldrig dukkede op til idrætsundervisningen. Jeg tror, at det har meget med det at gøre. Selvom jeg er voksen nu, har jeg den der følelse af, at det ikke er mig. Jeg bliver utilpas, selvom jeg gerne vil træne."

Julie har følt sig beskuet af andre i forbindelse med idrætsundervisningen i skolen og gymnasiet, hvilket gjorde hende utilpas. Generelt havde hun i løbet af sin barndom og ungdom ganske få og dårlige erfaringer med at dyrke idræt, sport og motion, hvilket betyder, at hun i dag føler sig malplaceret i idrættens og motionens arenaer. Da Julie begyndte at løbe med henblik på at opnå et vægttab, var frygten for at blive beskuet stadig en barriere for hende:

"Så kørte min mand mig ud til Hotel Arctic, og så løb jeg frem og tilbage. Gemt, fordi det lå ikke til mig. Jeg var ikke den idrætstype. Men det virkede, jeg tabte mig 25 kg. Næsten 30."

Julie ser ikke sig selv som en person, der dyrker idræt, sport eller motion. Det er aldrig blevet en del af hendes identitet, fordi hun aldrig rigtig har gjort det.

Paninnguaq ser heller ikke sig selv som den sporty type. Paninnguaq er med egne ord en "couch potato", og sådan har det altid været. Også som barn ville hun hellere læse en bog end at gå til sport.

Kristian har det fint med at bevæge sig i naturen i forbindelse med sit arbejde, men han gør det kun, fordi det er et krav for hans ansættelse. I sin fritid har han ikke interesse for at bevæge sig i naturen:

"Jeg er ikke så interesseret i jagt og sejlture nu. Jeg kan bedst lide at dyrke sport og at være i storbyen. Måske har jeg mistet lysten i min opvækst, fordi jeg har haft mange sejlture og fangst sammen med mine bedsteforældre i min barndom [...] Min familie var altid på rensdyrjagt. Jeg var for umoden til at kunne klare noget. Jeg var svag: En der ikke havde et mål og hurtigt gav op. Det var kun nogle gange, jeg havde lyst til at være med på rensdyrjagt. Mine bedsteforældre har en hytte i Nuuks fjord. Jeg hjalp med at bygge den. Vi sejlede ud for at fange fisk og sæl. Jeg har mistet interessen for det, fordi jeg tror, jeg har fået nok. Jeg er mere til storbyen i stedet for at sejle ud i naturen."

Kristian er mere til storbylivet end til at være i naturen. Han har med egne ord mistet lysten i sin opvækst. Senere i interviewet fortæller han, at han var for umoden til at kunne klare noget på de ture ud i naturen, han var på med sin familie i barndommen. Dette indikerer, at Kristian har haft en oplevelse af, at han ikke har haft tilstrækkelige kompetencer til at være i naturen i barndommen, hvilket har givet ham nogle dårlige oplevelser med naturen. Ifølge Self-determination Theory medfører oplevelsen af ikke at være kompetent nok, at man mister lysten til at deltage i aktiviteten (Ryan og Deci, 2017).

Hvis man ikke har erfaringer med en bestemt form for idræt, sport eller motion, kan det betyde, at man ikke tror tilstrækkeligt på, at man er i stand til at udøve en bestemt bevægelse eller magte en træning. Ligeledes kan ingen, få eller dårlige erfaringer med en eller flere bevægelsesaktiviteter skabe en følelse af ubehag, usikkerhed og utryghed pga. risikoen for at komme til skade eller blive beskuet af andre.

Ingen eller ikke-tilstrækkelig interesse for bevægelsesaktiviteten

Ingen eller ikke-tilstrækkelig interesse for bevægelsesaktiviteten er for mange den primære årsag til, at de ikke deltager i bestemte bevægelsesaktiviteter. Naya og Paninnguaq nævnte, at ingen eller ikke-tilstrækkelig interesse for bevægelsesaktiviteter afholder dem fra at være fysisk aktive.

Naya er generelt ret fysisk inaktiv i hverdagen. Hun er med egne ord en rigtig livsnyder, og hun gør kun det, hun har lyst til. Det hun ikke gider, gør hun ikke. En af de ting, hun ikke gider, er idræt, sport og motion — det interesserer hende ganske enkelt ikke. Paninnguaq ser ikke sig selv som den sporty type. Hun er med egne ord en “couch potato”, og sådan har det altid været. Det er ikke fordi, hun nærer en modvilje mod bevægelsesaktiviteter — de siger hende bare ikke noget:

“Mig selv vil jeg overhovedet ikke kategorisere som noget aktivt dyr. Jeg er totalt ‘couch potato’. Jeg behøver ikke at gå uden for en dør. Jeg kan sagtens bare blive herhjemme i en hel uge og have det superfint med det. Bare jeg har mine bøger, og alt det jeg skal snacke. [...] Jeg er ikke sådan en type, der synes, at det er fantastisk at gå en tur. Der er min kæreste og jeg helt ‘opposites’. Når han prøver at lokke mig, er jeg sådan: ‘Jamen, hvor skal vi hen’. Og så kigger han mærkeligt: ‘Vi skal bare ud.’ Jamen, hvorhen? Hvad skal vi? What is the purpose? [...]. Det interesserer mig overhovedet ikke. Overhovedet ikke. Det er ikke ulyst som sådan, men jeg tænker bare ikke over det. Det siger mig intet. Jeg vil meget hellere læse en bog.”

Naya og Paninnguaq opfatter mange bevægelsesaktiviteter som kedelige, ukomfortable eller bare ikke særligt sjove. De vil hellere bruge deres tid på noget andet.

Prioritering af andre opgaver/aktiviteter over bevægelsesaktiviteten

Det kan være svært at passe bevægelsesaktiviteter ind i en travl hverdag. Især Naya lagde vægt på, at hun har mange ting at se til, og at hun prioriterer andre opgaver og aktiviteter

over bevægelsesaktiviteter. Fx synes Naya ikke, at hun har tid til at transportere sig fra a til b via aktiv transport. Derfor vælger hun altid at tage en taxa frem for at gå eller cykle.

“Stillesiddende. Jeg går ikke særlig meget [til og fra møder]. Det er jo rimelig lange afstande, så det ville være spild af tid, hvis jeg skulle gå. Jeg tager taxa. Jeg cykler ikke. Jeg har ikke tid til at cykle.”

Naya har hele tiden mange forskellige bolde i luften, og hendes arbejdsdage er derfor meget hektiske. På en gennemsnitslig arbejdsdag læser hun dokumenter, taler med sponsorer, patienter og pårørende, koordinerer, arrangerer, deltager i flere forskellige møder rundt omkring i byen og ordner forskellige praktiske ting. Naya nævnte flere gange i interviewet, at hendes arbejde kræver meget mental energi, og at hun derfor ikke orker at bevæge sig fysisk — hverken i løbet af arbejdsdagen eller efter arbejdet:

“Selvom det er stillesiddende, så sker der simpelthen så meget. Også i det lille kontor. Jeg bruger utroligt meget tid og energi. Det er meget... Det kræver utrolig meget energi af mig. Det kan være meget krævende, og nogle gange så kan det bare være "åh". Hvor jeg ligesom bare ikke orker noget. Når jeg kommer hjem, falder jeg fuldstændig sammen som en pandekage på sofaen i en halv time, før jeg kan tage mig sammen til at tage et bad. En hel dag uden pauser. Det er først der om eftermiddagen, jeg har lidt tid til at ryge.”

Generelt skyldes Nayas fysisk inaktive livsstil, at hun prioriterer arbejde, hendes datter og afslapning højere end bevægelsesaktiviteter. Hun er en livsnyder og laver kun de aktiviteter, hun har lyst til — også når det kommer til praktisk arbejde i hjemmet. Det hun ikke gider, betaler hun sig fra. Hun vil helst selv ordne sit vasketøj, men rengøring gør hende til en “sur mokke”, så det betaler hun sig fra. Hun elsker at lave mad, men hun bestiller også take away hver uge, for hun gider ikke lave mad hver dag.

"Jeg elsker at lave mad, [...] men hvis jeg ikke har energien til det, så er det meget bestillingsmad. Esmeralda, Iggu, Charoen Porn. De ved, hvad vi vil have. Når jeg ringer og siger "hi it's Naya", altså det er typisk på engelsk, så siger de: "hello Naya, how are you doing today?" De kender mig [...] Vi bestiller hver uge. Vi er drømmekunder. Når jeg ikke gider, betaler jeg mig fra det [griner]. Det jeg ikke har lyst til, gør jeg ikke [...] Jeg er livsnyder. Jeg gider ikke at være sur mokke, så jeg gør ikke rent. Jeg har en rengøringsdame. Jeg kan godt klare at tømme og fylde opvaskemaskinen og sådan nogle ting. Jeg håndterer selv vores vasketøj, fordi jeg ikke rigtigt gider, at andre skal håndtere mit vasketøj. Men alt andet, rengøring, gulvet og fliserne ude på badeværelset. Det gider jeg ikke. Så vil jeg hellere betale mig fra det.”

Nayas førsteprioritet er hendes datter. Tidligere har Naya været meget fysisk aktiv, men efter hun fik sin datter ændrede hendes prioriteter sig, så hendes førsteprioritet nu er at drage omsorg for datteren. Det betyder, at hun er blevet markant mere inaktiv.

“Altså jeg har meget stille liv, efter jeg har fået min datter, så jeg er meget hjemme. Jeg har ikke noget stort bevægelsesmønster. Min datter er altid min førsteprioritet. Hele tiden. Hun skal have sin mad, hun skal have sin mor, hun skal have sit bad, hun skal gå i seng og have godnat. Før jeg fik min datter, var jeg totalt aktiv og meget slank. Mit liv i dag er en meget, meget stor kontrast til min opvækst. Vi voksede op med langrend, hvor det hele tiden var tilgængeligt. Og så stoppede det ved teenageårene. Så var der nogle andre interesser, som lige pludselig var mere interessante. Nu vejer jeg 110 kg og dyrker ikke noget sport. Begraver mig på arbejdet og hygger mig herhjemme ved at sidde på sofaen, læser bøger. Og oveni ryger jeg cigaretter og drikker vin. Jeg tror, at det handler meget om at skulle beskytte min datter og ligesom ikke at have noget vildt liv og ude at feste. Alt det. Så hele det herhjemme er opbygget efter hende nærmest. Altså hun har sit hobbyrum derinde, og hun har soveværelse deroppe sammen med mig. Ja, alt hvad hun vil have, skal hun bare have.”

Interesser og prioriteter går hånd i hånd. Derfor hænger barrieren ‘ingen eller ikke-tilstrækkelig interesse for bevægelsesaktiviteten’ tæt sammen med barrieren ‘prioritering af andre opgaver/ aktiviteter over bevægelsesaktiviteten’. Hvis man finder bevægelsesaktiviteter kedelige, ukomfortable eller bare ikke særligt sjove, kan det være svært at prioritere dem.

Ubehag ved bevægelsesaktiviteten eller stedet for bevægelsesaktiviteten

Naya og Marie beskrev ubehag ved bevægelsesaktiviteten, eller det sted bevægelsesaktiviteten foregår som en barriere for deres deltagelse i aktiviteten.

Når Naya vælger at tage en taxa frem for at gå eller cykle, når hun skal transportere sig fra a til b, er det ikke kun fordi, hun har et hektisk arbejdsliv, men også fordi hun oplever, at hun bliver forpustet, hvilket hun ikke bryder sig om.

“Jeg kommer til [trækker vejret hurtigt og anstrengt] at lyde på den måde. Det er heller ikke noget, som jeg rigtig orker.”

Ubehaget ved bevægelsesaktiviteten er for Naya ikke kun forbundet med selve det tidsrum, aktiviteten finder sted i. Det er meget vigtigt for Naya at fremstå præsentabel overfor samarbejdspartnere og (potentielle) sponsorer. Naya ville føle, at det var ubehageligt at komme ‘svedende ind og være utiltalende’ til et vigtigt møde:

“Hvis man skal man sælge sig selv og have en god samtale med mulige sponsorer, så synes jeg ikke, at man kan komme svedende ind og være utiltalende. Jeg plejer at have løse øjenvipper på og håret sat op og sådan noget.”

Det er ikke kun selve udøvelsen af aktiviteten, der kan foranledige ubehag. Også den sociale setting, man udøver aktiviteten i, kan føles ubehagelig. Aputsiaq har i mange år dyrket fodbold, men han brød sig ikke om stemningen på holdet, hvor der blev skældt meget ud og brugt bandeord.

“Fodbold har også været mit liv. Så begyndte jeg at løbe, og kan bedst lide at løbe. Jeg tror, det skyldes, at jeg kan bedst lide at løbe alene, at jeg ikke kunne lide andre, der brugte bandeord eller skældte hinanden ud i træningen.”

Marie har oplevet at føle sig utilpas pga. stemningen i den facilitet, hun brugte til motion. Marie har tidligere benyttet fitnesscentret i forbindelse med rehabilitering efter operationer eller skader. Marie fortæller, at hun aldrig har følt sig godt tilpas, fordi rummet er præget af præstation og sammenligning.

“I de rehabiliteringsperioder, jeg har været igennem, er jeg kommet i fitnesscentret. Det er bare en stemning, der er præget af præstation og sammenligning. Det rummer jeg ikke særlig godt, og det er ikke særlig befordrende for min bevægelsesglæde eller den træning, jeg faktisk skal gennemføre.”

Marie føler ikke, at rummet rummer hende, hvilket har en negativ indvirkning på hendes bevægelsesglæde. Når bevægelsesaktivitet er forbundet med ubehag, påvirker det lysten til at udøve aktiviteten.

Dårlig helbredsstatus

Skader, sygdom og dårligt helbred kan gøre det besværligt eller umuligt at dyrke idræt, sport og motion eller udøve andre bevægelsesaktiviteter. Det er der mange eksempler på blandt interviewdeltagerne.

Kristian har i barndommen og teenageårene gået til håndbold og fodbold, men han måtte stoppe på grund af skader i knæet. Kristian var ellers glad for at gå til holdsport, og han savner det gode sammenhold, hyggetræningerne og rejserne i forbindelse med GM.

Også Peter har knæproblemer, som begrænser hans mulighed for at bevæge sig fysisk. Han ville egentlig gerne bevæge sig mere, men knæene driller ham:

“Jeg synes, det er dejligt at bevæge sig hele tiden hele året rundt, men jeg passer på mine knæ. Jeg har jo et kunstigt knæ på det ene ben, og jeg tror, at den anden også skal skiftes. Den har ikke korsbånd. Der er noget, der klemmer imellem nogle gange. Det er lidt et problem.”

Peter har tidligere gået på rensdyrjagt. Han kan godt lide rensdyrjagt, og rensdyrkød bidrager til deres madforsyning. Hans knæproblemer gør dog, at hans bevægelsesfrihed er indskrænket. Han er derfor utryg ved at skulle gå på de bløde veje, mens han bærer det tunge kød:

“Før i tiden plejede jeg også at gå på rensdyrjagt i Nassuttooq, når jagten åbnes for alle. Jeg blev opereret i 2011 og fik kunstige knæ, derfor kunne jeg ikke gå på rensdyrjagt igen. Jeg turde ikke prøve igen efter operationen, da jeg troede, at det ville gøre ondt at bære kød. Jeg har ellers overvejet at prøve, men det er lidt svært at skulle gå

på de bløde veje og bære kød. Mit knæ kan ikke bøje så meget. Måske kunne det lade sig gøre at gå på rensdyrjagt igen. Rensdyrkød bidrager ellers også til vores madforsyning.”

Smilla har altid holdt af at være i naturen, men hendes psykiske sygdom har gjort naturen svært tilgængelig for hende. Når Smilla går ture, bliver hun nogle gange mindet om hendes barndoms sejlture i fjorden. Med våde øjne fortalte hun:

”Jeg bliver rørt nogle gange, når vi går en tur, fordi vi havde så mange sejlture i fjorden, da jeg var barn. Det var så dejligt. Inde i fjorden. Fange ørreder. Det var så sjovt. Vi sejlede meget hver sommer. Jeg plejede at holde fødselsdag ude i naturen. Det var så dejligt. Jeg savner tit at kunne sejle [...] Mine forældre var meget glade, når vi var ude og sejle. Vi kunne sætte fiskenet og lave mad på bål. Vi hældte kogt friskfanget fisk ud på klippefladerne og spiste. Det savner jeg også. Vi løb rundt i naturen, vi legede i sandet, gik til elven. Vi kørte også hundeskæde til et sted, hedder ”Ukalerarti”. Vi kørte afsted ved middag og kom først hjem ved midnat. Dengang var det meget godt vejr. Man kunne se alt, og det var meget smukt [...] Naturen er meget smuk. Det hele føles stort, når man kigger hvor som helst i naturen. Omgivelserne er meget smukke, og der er stilhed. At være væk fra storbyen. Jeg føler mig glad inderst inde [...] Jeg føler glæde. Man bliver meget glad af omgivelserne. Man kan lave hvad som helst i naturen. Det kan være i sandet, man kan bygge noget af naturen, man kan gå op på fjeldet, hvis man lige går en tur. Det var sjovt, og man bliver lykkelig. Omgivelserne er smukke. Følelsen er også meget anderledes.”

Der er ingen tvivl om, at naturen betyder meget for Smilla. Nærheden til naturen har stor betydning for hende. Hun har mange gode minder fra at være i naturen i barndommen, og det virker som om, at hun forbinder det at være i naturen med det gode liv. Det at sanse naturen; at se, høre, dufte og smage naturen, uden ”storbyens” støj og forstyrrelser gør hende glad inderst inde. Samhörigheden med naturen synes at være centralt for Smillas selvforståelse, men hendes psykiske sygdom har gjort naturen svært tilgængelig for hende. Smilla har ikke sejlet siden 2011. Det er et stort afsavn for hende. Hun savner det meget.

Hans spillede fodbold i Ilulissat og havde stor interesse for det i hans ungdom, indtil en korsbåndsskade tvang ham til at stoppe. Hans deltagelse i cykling på hverdagscykel, langrend, rulleski, rulleskøjter er udsprunget af, at han ikke længere kunne dyrke fodbold efter en korsbåndsskade. Han ville helst have fortsat med at spille fodbold, men da det ikke var en mulighed mere, måtte han finde alternativer.

”Jeg fik en skade i knæet. Mit korsbånd. Jeg blev nødt til at finde en passende sportsgren efter operationen og begyndte at løbe langrend. Jeg ville ikke stoppe med at dyrke sport. Om sommeren bytter jeg bare langrendsski ud med rulleski [...] Jeg løber også i naturen, når sneen er smeltet. Jeg løber ikke på asfalten på grund af mit knæ. Vejen er for hård.”

Generelt har skader forhindret mange af interviewdeltagerne i at dyrke den form for bevægelse, de helst ville dyrke. Det giver afsavn. Men nogle gange kan en skade også give anledning til at prøve noget nyt. Nogle af interviewdeltagerne har nemlig været i stand til at finde alternative bevægelsesformer, som de er blevet glade for. En skade er altid en barriere for fysisk aktivitet, men nogle gange kan en skade også give anledning til at prøve noget nyt.

Miljømæssige barrierer

De miljømæssige barrierer består af to underkategorier: Sociale barrierer og fysiske barrierer. De sociale barrierer relaterer sig til interpersonelle og kulturelle forhold i (lokal)befolkningen, som hindrer eller besværliggør den enkelte borger i at bevæge sig fysisk på bestemte måder. Disse barrierer inkluderer, at der er ingen eller for få medborgere at dyrke eller udføre bevægelsesaktiviteten sammen med og manglende opbakning fra omgangskredsen. De fysiske barrierer relaterer sig til forhold ved de byggede faciliteter og naturlige rammer for fysisk bevægelse, som hindrer eller besværliggør den enkelte borger i at bevæge sig fysisk på bestemte måder.

Sociale barrierer

Inge, Marie, Inunnguaq og Smilla nævnte, at de oplever de få og ensidige organiserede bevægelsesaktiviteter som en barriere for deres udøvelse af bevægelsesaktiviteter. Inge synes, at der er for få attraktive organiserede bevægelsesaktiviteter i Qeqertarsuaq:

“Jeg synes, der er ikke så mange muligheder nu. Der er ikke så mange aktiviteter her i byen. Det er sjældent, at der er aktiviteter for borgerne. Det er usynligt nu. Engang havde der været flere fællesaktiviteter, da der var en anden medarbejder. Jeg savner det. Dengang var der udendørs aktiviteter eller aktiviteter i forsamlingshuset osv. Vi savner sådan nogle aktiviteter nu. Før var der tit fællesarrangementer for borgerne og for familierne.”

Inunnguaq og Nora fortalte, at der ofte er for få i byen, der er interesseret i en aktivitet til, at et aktivitetsudbud for alvor kan oprettes og opretholdes. Selv fodbold har et stort frafald i Qeqertarsuaq, da mange unge flytter fra byen for at uddanne sig.

“Spillere er flyttet til andre byer for at uddanne sig. Og der er ikke så mange spillere her i byen, så vi prøver altid at komme til træningen så godt som muligt. Vi bliver flere om sommeren, når der er ferie. Så kommer de andre hjem og spiller med. Man får mere motivation, når vi er mange, og man kæmper mere for at blive bedre. Byen Qeqertarsuaq er ikke så stor, så der er ikke så mange spillere. Men det er ikke så galt.” — Inunnguaq

“Der var ellers Disko-76 hold for damer, der kørte i byen, men så stoppede jeg i 2017, da jeg skulle på efterskole i Danmark. Så stoppede holdet, jeg kan ikke huske, hvornår det var. Der var mange spillere, der var flyttet til andre byer og bygder. Derfor skulle man spille sammen med det aldrende hold, hvis man ville spille fodbold.” — Nora

Marie synes, at de udbudte bevægelsesaktiviteter i Nuuk er for ensidige. Hun vil gerne lege med sine børn som fritidsaktivitet, men hun savner familiehold, hvor børn og voksne kan være aktive sammen.

“Man kunne godt lave noget mere familiebaseret [...] Når man går ud og leger, er det mere legitimt, når man har børn med.”

Marie savner også deltagelsesorienterede aktiviteter, hvor det ikke handler om at vinde og præstere. Marie vil bare gerne lege og have det sjovt.

“På børnehold er man gode til at lave forskellige aktiviteter, hvor man kommer for at være med. På voksensiden synes jeg altid, at det handler om at vinde [...] Jeg savner, at aktiviteter kan rumme det brede spektrum, så alle kan være med. Også selvom man har en funktionsnedsættelse som mig. Jeg synes både, at kommunen og GIF har gjort noget med det brede fokus, men det har været events. Jeg mangler noget, der er vedvarende. Som ikke bare er én dag, og så er det det. Og det skal ikke bare være sport. Det skal også være noget, som kan laves af en bredere gruppe.”

En enkelt af interviewdeltagerne, Smilla, beskrev, at socialt pres fra den nærmeste omgangskreds tvang hende til at stoppe med at dyrke sport. Adspurgt om hvorfor hun stoppede med at dyrke sport, svarede Smilla:

“Det var dengang jeg fik børn. Da jeg fødte, sagde min mor til mig: “Så, ikke mere sport til dig, du har et barn nu”. Sådan sagde hun til mig. Det var ret hårdt. Jeg var jo en, der ikke kunne være stille i så lang tid, og pludselig skulle jeg bare være hjemme i hverdagen. Det var så hårdt. I stedet lavede jeg huslige pligter. Indkøb, oprydning, lave mad osv. Jeg tænkte dengang “nå, det må være sådan at være mor. Jeg kan ikke gøre noget ved det”. Men det var hårdt at blive spærret inde.”

Smilla blev tvunget til at stoppe med at dyrke sport, da hun blev mor. Smilla oplevede det som en voldsom indskrænkning af hendes liv og sammenlignede det med at blive spærret inde. Citatet viser, at Smilla har oplevet det at dyrke sport som helt essentielt for hendes selvforståelse. Hendes fortælling kan indikere, at moderens forbud mod sport har udløst en oplevelse af identitetstab hos Smilla, hvilket hun har oplevet som meget voldsomt. Smilla kæder selv moderens forbud mod sport sammen med sin udvikling af bipolar lidelse. Da hun blev spurgt, om hun kender årsagen til, at hun har udviklet sygdommen, pegede hun dels på, at hun kan have arvet sygdommen, og dels på at den markante ændring i hendes bevægelsesvaner var en udløsende faktor.

En anden af interviewdeltagerne, Paninnguaq, beskrev, hvordan socialt pres fra den nærmeste omgangskreds tvang hende til at gå til sport, selvom hun ikke havde lyst. Det var meget vigtigt for Paninnguaqs forældre, at hun gik til noget, så hun blev tvunget til at gå til håndbold. Hun syntes, at det var forfærdeligt. Det var for voldsomt for hende.

“Som barn var jeg tvunget til at gå til sport, fordi det syntes mine forældre var fantastisk, men altså jeg skal jo bare have en bog, så er jeg glad. Jeg er sikker på, at jeg ikke selv har bedt om det, men at jeg er blevet tvangsindlagt [...] Jeg har f.eks. prøvet håndbold, men det var forfærdeligt. Det var ikke sådan, at der blev råbt af mig, at jeg skulle skubbe, men det var jo alligevel ret fysisk. Det var forfærdeligt. Det var for voldsomt. Altså det var slet ikke mig.”

Tvungen deltagelse i håndbold i barndommen har givet Paninnguaq dårlige erfaringer med sport, hvilket har haft negative konsekvenser for hendes lyst til at være fysisk aktiv — også i hendes voksenliv.

Opsummerende så flere af interviewdeltagerne det lave og ensidige udbud af aktiviteter i byerne samt negativt socialt pres fra den nærmeste omgangskreds som barrierer for deres deltagelse i bevægelsesaktiviteter. De sociale barrierer har en negativ betydning for interviewdeltagernes mulighed for og lyst til at bevæge sig fysisk.

Fysiske barrierer

Flere af interviewdeltagerne nævnte, at det byggede og naturlige miljø i byen/bygden og omegn har betydning for deres muligheder for at bevæge sig, som de har lyst til. Forekomsten af og adgangen til de typer af faciliteter og områder, man ønsker at bevæge sig i, er en væsentlig barriere for flere af interviewdeltagerne. Fx vil Smilla gerne svømme i en svømmehal, men hun bor i Ilulissat, så det er ikke en mulighed for hende.

“Jeg har tænkt meget på...eller ønsker en svømmehal her i byen. Det ville være så dejligt. Ikke kun fodboldbaner, selvom man er taknemmelig for dem, og der er mange, der benytter sig af dem. Men jeg mangler en svømmehal.”

En borger kan være meget motiveret for at gå svømning eller andre aktiviteter, der kræver særlige faciliteter, men hvis faciliteterne til det ikke findes i byen eller bygden, er det reelt ikke en mulighed at dyrke aktiviteten.

Samtidig er mange aktiviteter sæsonbetonede. Der er sejlsæson, skisæson, forskellige jagt/-og fangstsæsoner, og så er (mini)hallerne åbne i nogle sæsoner og lukkede i andre. I mange byer er der små styrketræningscentre i hallerne, og disse følger hallens åbningstider. Det betyder, at åbningstiderne er begrænsede, og at mange ikke har adgang til (mini) hal og styrketræningscenter om sommeren. Kristian påpegede, at det er en udfordring for mange styrkeløftere og fitnessinteresserede i de mindre byer og bygderne, at de ikke har adgang til styrketræningsfaciliteter året rundt.

Udover den begrænsede forekomst af og adgang til faciliteter gav Nick og Inunnguaq udtryk for, at kvaliteten af faciliteter også kan være en væsentlig barriere. Nick og Inunnguaq oplever, at det lokale fitnesscenters lille størrelse og uddaterede udstyr er en begrænsning for deres muligheder for og lyst til at bevæge sig fysisk.

"Fitnesscentret er meget lille. Der er ikke så mange muligheder. Der er heller ikke så meget luft, da det er småt. Der er næsten kun et løbebånd. Det kunne være, at der var flere, der ville gå til fitness, hvis det var større og havde flere muligheder. Jeg skal stå i kø, fx hvis der kommer andre fire personer, fordi der er kun et løbebånd. Man får mindre motivation. Nogle gange blev man nødt til at gå igen uden at løbe på løbebåndet. Derfor er der mange, der løber i naturen om sommeren. Jeg ville gerne gå i fitnesscenter, hvis det var større og havde flere øvelsesmuligheder, så man kunne træne i længere tid." — Inunnguaq

"Vi har et lille kondirum her, og der laver jeg normalt bentræning og rygtræning [...] Det kunne godt være lidt større, fordi der må være... Jeg tror det er fire eller fem i alt, der må være derinde. Så begynder det at blive sådan, at man skal sidde og vente eller prøve at finde noget andet, mens de andre laver øvelserne. Så det må gerne være lidt større. Det er huleboerland det her. Man skal være lidt kreativ, hvis man gerne vil træne ordenligt her i byen [...] Det er lige så bagud som 1800-tallet. Nogle gange er de vægte, der er der alt for få kilo. Og ben-læg-pres, det er sådan en wire, som jeg faktisk helt kom til at sprænge [...] Der er så mange ting, hvor man kommer ind og bare tænker 'hold da kæft mand, er de ikke kommet videre?'" — Nick

Mange af interviewdeltagerne nævnte også sæsoner, klima og vejr som væsentlige faktorer, der har betydning for deres muligheder for og lyst til at bevæge sig på bestemte måder.

Fx er Bolette og hendes mand altid ude, hvis det er godt vejr, når de er i hytten, men i dårligt og meget koldt vejr hygger de som regel inde med kortspil osv.

Aputsiaq kan godt lide at stå på ski om vinteren, men han oplever blæsevejr som en begrænsning for hans muligheder for at dyrke langrend i vintermånederne.

"Jeg står på ski om vinteren, og det er jeg glad for. Men blæsevejret giver mig lidt begrænsninger i forhold til at stå på ski. Jeg står ikke på langrend, hvis det flyger med sne, og når det er for koldt. I stedet for bliver jeg mere i hallen."

Naya orker heller ikke at være ude i dårligt vejr.

"Det gør, at man ikke er så meget ude, og jeg vil hellere være inde i stedet for at være ude i sneen og sådan noget. Og jeg meget, igen stærk kontrast til det at jeg elsker sneen og være vokset op med sne ikke? Orker jeg ikke rigtig, gider ikke rigtig. Jeg elsker sne, men jeg gider ikke. Jeg har brug for kulde, altså det er ikke sådan, at jeg hele tiden holder mig inde. Men når det er dårligt vejr og sådan noget, der kræver lidt ekstra, så gider jeg ikke rigtigt."

Det er veldokumenteret, at forhold som klima, vejrfænomener og dagslængde har betydning for både voksne og børns fysiske aktivitetsniveau. Især sammenhængen mellem temperatur

og fysiske aktivitet er velunderbygget. Kolde temperaturer reducerer deltagelsen i fysisk aktivitet væsentligt (Obradovich & Fowler, 2017; Elliott et al, 2019). Når man bevæger sig rundt i Nuuks, Ilulissats og Qeqertarsuaqs gader er det iøjnefaldende, hvor meget livet i gaderne afhænger af vejret. I dårligt vejr ser man ofte kun få, der går eller cykler fra a til b, og næsten ingen som er ude for at gå en tur eller lege. I godt vejr fyldes gaderne af borgere, der går, løber eller cykler ture, leger eller bare hænger ud. På havet og i fjorden kan man se lystbåde sejle rundt, og ved kolonihavnen i Nuuk er der både kajakker og SUP boards i vandet. Der er ingen tvivl om, at vejret har en enorm betydning for, hvordan befolkningen bevæger sig.

Aputsiaq og Ane påpegede også, at klimaforandringer betyder, at borgerne ikke bruger hundeslæde så meget mere. Når havet ikke længere fryser til is, er mulighederne for transport og fangst med hundeslæde så begrænsede, at det for mange ikke længere giver mening at bruge tid og energi på at holde hundene.

“Man kan også se forskellen mellem gamle dage og i dag ift. at køre hundeslæde. Især her i Qeqertarsuaq. Før plejede vi at sige hundeslædespor/vej, men nu siger vi sne-scooterspor/vej. Nu ser man heller ikke hundelort på vejen [griner] [...] Der kommer ikke is på havet mere, man bruger ikke hundene til jagten mere. Hundene bliver aldrig brugt. Det er sådan nu. Der kommer ikke is mere. Hundeslæden bliver ikke så meget brugt som før. I gamle dage kunne man køre fra by til by, da der var mere is på havet [...] Der er ikke så mange, der har hunde mere i dag. Man skal passe på hundene: De skal spise og løbe, samt man skal have slæde og tøj, der passer til at køre hundeslæde. Det vil være svært at fange dyr til hundene, hvis man arbejder ved siden af. Ellers skal man købe mad til hundene i markedet. Det koster meget dyrt at have hunde. Det er også tidsspilde, hvis man har hund i dag. Det kan lyde som om, at jeg er imod fangerne, men det er jeg ikke. Jeg ser bare, at det tager tid at have hunde”

Julie og Inge nævnte, at sikkerhedsrisici i naturen gør dem utrygge ved at gå eller løbe i naturen alene. De er især utrygge ved risikoen for at møde rabiesramte ræve.

“Hvis jeg skal være udenfor i naturen alene, så er det mest ræve, som bekymrer mig lidt. Der har jo været en del ræve her rundt omkring os ved Sermermiut, det var også der, hvor jeg tænkte "arh, så skal jeg tage en kæp med eller noget, så skal jeg gå rundt og tænke". Eller isbjørne [Griner]. Det er ikke sådan, at jeg er bange for at være alene i byen. Kun i naturen på grund af dyr.”

Både Julie og Inge finder tryghed i at være sammen med andre, når de er ude i naturen.

Opsummerende så flere af interviewdeltagerne forekomsten af og adgangen til faciliteter og områder til fysisk bevægelse, dårligt vejr og sikkerhedsrisici som barrierer for deres deltagelse i bevægelsesaktiviteter.

5. Sammenfatning og forslag

5.1. Sammenfatning

I denne rapport er resultaterne fra en kvalitativ undersøgelse af, hvordan voksne grønlændere bevæger sig i hverdagslivet og deres motiver og barrierer for forskellige former for fysisk bevægelse, blevet præsenteret. Undersøgelsen er gennemført i samarbejde med Grønlands Idrætsforbund (GIF) med henblik på, at den skal danne et vidensfundamentet for GIF's vision 2030. Det centrale mål i visionen er, at flere skal være fysisk aktive i Grønland, at flere deltager i aktive fællesskaber, og at flere aktivt samarbejder på tværs af civilsamfund, erhverv og det offentlige.

Undersøgelsen omfatter fysisk bevægelse i bred forstand, og omfatter derfor både fysisk bevægelse i; *hjemmet* (dvs. al bevægelse relateret til vedligehold og husholdning og fx madlavning, tøjvask, rengøring, oprydning, indkøb, havearbejde, hundepasning og vedligeholdelse af båd og bolig), *arbejde eller uddannelse* (dvs. alle opgaver i arbejds- eller skoletiden som kræver fysisk anstrengelse, fx stående bevægelser, gang, og løft), *transport* (dvs. al bevægelse, hvor kroppen skaber fremdriften, som udføres med henblik på at komme fra a til b, fx gang og cykling), *fritiden* (dvs. idræt, sport og motion samt andre fritidsaktiviteter), og *naturen* (dvs. jagt, fiskeri, fangst, gå- og vandreture i naturen, sejle, madlavning i naturen, osv.). I undersøgelsen er der indsamlet kvalitativt empirisk materiale i Nuuk, Ilulissat og Qeqertarsuaq ved brug af observations- og interviewmetoder. Under besøget i hver af de tre byer blev livet i og brugen af byens rum observeret med henblik på at få en forståelse for den kontekst, interviewdeltagerne lever i. Desuden blev der foretaget deltagerobservation i forbindelse med en gåtur til Lille Marlene i Nuuk, en sælfangst i Ilulissat og en gåtur til Kuannit i Qeqertarsuaq.

Formålet var at observere og på egen krop opleve, hvordan grønlænderne bevæger sig i og bruger deres lokalområde samt at opleve, hvad interviewdeltagerne talte om. Atten borgere blev rekrutteret til at deltage i interviews (seks borgere i hver af de tre byer). Interviewene blev foretaget som semistrukturerede interviews á 30-120 minutter. Formålet med interviewene var at få et detaljeret billede af, hvordan deltagerne bevæger sig i hverdags- og fritidslivet, hvilke motiver og barrierer de har for fysisk bevægelse, og hvordan de er motiveret for fysisk bevægelse. De fleste interviews blev foretaget som individuelle interviews, men et interview blev foretaget som et dobbeltinterview. Interviewene blev analyseret i analyseprogrammet NVivo. Analysen var både datadreven og teoridreven.

Bevægelse i hverdagslivet

Interviewdeltagerne lever meget forskellige hverdagsliv. Det afspejler sig i deres bevægelsesvaner. Alle interviewdeltagerne bevæger sig, men på forskellige måder. I tabel 5 på næste side ses et matrix over deltagernes bevægelsesvaner på de fem domæner for fysisk bevægelse.



Tabel 5: Oversigt over hvordan deltagernes bevægelse i hverdagen fordeler sig på de fem domæner for bevægelse.

	Hjemmet	Arbejdet eller uddannelsen	Transport	Fritiden		Naturen
				Idræt, sport og motion	Andre fritids-aktiviteter	
Bolette	Indkøb Madlavning Rengøring Oprydning Tøjvask Byggeri Vedligehold	Gang Trappegang Trænings-øvelser	Cykling	Udstrækning Vand-aerobics Grønlandsk polka	Hånd-arbejde	Fiskeri Jagt Samle bær og urter Gå- og vandreture Sejlure
Hans	Byggeri Vedligehold	Stå op Gang		Cykling Langrend Rulleski Rulleskøjter		Fiskeri Fangst Samle bær og urter
Kristian	Indkøb Madlavning Rengøring Oprydning Tøjvask	Gang Løb Vandring Langrend	Gang	Styrke-træning Gåture Leg Gaming		
Paninn-guaq	Indkøb Madlavning Rengøring Oprydning Tøjvask		Gang	Gåture Leg	Formering af planter	
Marie	Indkøb Madlavning Rengøring Oprydning Tøjvask	Undervisning i bevægelse		Leg		Gå- og vandreture
Naya	Indkøb Madlavning Oprydning Tøjvask		Gang		Hånd-arbejde	Sejlure
Smilla	Indkøb Madlavning Rengøring Oprydning Tøjvask		Gang	Gåture		
Julie	Indkøb Madlavning Rengøring Oprydning Tøjvask	Gang Stå op	Gang	Gåture Badning		Fiskeri Fangst
Inuk		Gang Tunge løft		Fodbold Styrke-træning Gaming		Fangst

	Hjemmet	Arbejdet eller uddannelsen	Transport	Fritiden		Naturen
				Idræt, sport og motion	Andre fritids-aktiviteter	
Peter	Vedligehold Hunde- pasning	Gang Løft Vedligehold		Fodbold Løb		Fiskeri Fangst
Daniel			Gang			
Kunuunn-guaq	Tøjvask Hunde- pasning	Bordtennis Gang	Gang	Fodbold Løb Leg Gaming futsal		Fiskeri Jagt Fangst Madlavning Hunde- slædeløb
Inge	Indkøb Madlavning Oprydning Tøjvask	Gang	Gang	Udstræk- ning	Billedkunst Bagning	Samle bær og urter Gå- og vandreture
Inunnguaq	Indkøb Oprydning	Gang Løft	Gang	Fodbold Gåture Løb		Fiskeri Fangst
Nick	Indkøb Madlavning Oprydning Tøjvask Byggeri Vedligehold	Vedligehold Gang	Gang	Dykning Løb Styrke- træning		Fiskeri
Ane	Indkøb Madlavning Oprydning Tøjvask		Gang Cykling	Cykling		Samle bær, kvan og urter Gå- og vandreture
Aputsiaq	Vedligehold Byggeri	Vedligehold Fiskeri Fangst Gang	Gang	Løb Gåture Cykling Langrend		Jagt Fangst Fiskeri
Nora	Indkøb Madlavning Oprydning Tøjvask	Gang Stå op	Gang	Løb Styrke- træning Crossfit Meditation Cykling		Fiskeri Fangst Gå- og vandreture

I hjemmet udfører interviewdeltagerne bevægelsesaktiviteterne indkøb, madlavning, oprydning, rengøring, tøjvask, byggeri, vedligehold og hundepasning.

På arbejdet eller uddannelsen udfører interviewdeltagerne bevægelsesaktiviteterne gang, trappegang, træningsøvelser, løb, vandring, langrend, undervisning i bevægelse, stå op, (tunge) løft, vedligehold, bordtennis, fiskeri og fangst. I forbindelse med transport udfører interviewdeltagerne bevægelsesaktiviteterne gang og cykling.

I fritiden dyrker interviewdeltagerne bevægelsesaktiviteterne udstrækning, vandaerobics, grønlandsk polka, cykling på hverdagscykel, langrend, rulleski, rulleskøjter, styrketræning, gåture, leg, gaming, badning, fodbold, løb, dykning, crossfit, meditation, håndarbejde, plantning, billedkunst og bagning.

I naturen udfører interviewdeltagerne bevægelsesaktiviteterne fangst, fiskeri, jagt, samling af bær, kvan og urter, gå- og vandreture, sejlture og hundeslædeløb.

Centrale motiver og barrierer for fysisk bevægelse

Der kan være mange motiver og barrierer forbundet med at bevæge sig fysisk. I tabel 6 og 7 præsenteres en oversigt over de motiver og barrierer for forskellige bevægelsesformer, der på tværs af interviewdeltagernes fortællinger fremstår som de væsentligste.



Tabel 6. Overblik over interviewdeltagernes centrale motiver for forskellige bevægelsesformer.

Præstationsorienterede motiver <i>Drivkraften er at vinde, slå en rekord, eller overkomme en krævende udfordring.</i>	For at konkurrere med mig selv og andre Det er sejren, rekorden og modstanden, der gør aktiviteten værd at udøve.
	For at overvinde en krævende udfordring Det er oplevelsen af at gøre noget, som er ud over det sædvanlige, der gør aktiviteten meningsfuld at udøve. Udfordringen, der skal overvindes, rummer gerne en sikkerhedsmæssig risiko og er udfordrende i forhold til udøverens individuelle kompetencer.
Forbedringsorienterede motiver <i>Drivkraften er at forbedre sin fysiske kapacitet, en færdighed, ens sundhed eller ens udseende.</i>	For at blive bedre til aktiviteten Det er mestringen af en bestemt bevægelse eller oplevelsen af at være stærkere eller hurtigere, der gør aktiviteten meningsfuld at udøve.
	For at vedligeholde eller forbedre min sundhed Bevægelse som en investering i sundheden, hvor afkastet er flere og bedre leveår. Det er afkastet af leveår og/eller oplevelsen af kropslig og mental velvære, der gør aktiviteten værd at udøve.
	For at vedligeholde eller forbedre mit udseende Bevægelse ses som en investering i ens fremtræden, hvor afkastet er social anerkendelse og/eller et bedre selvværd. Det er udsigten til et mere attraktivt udseende, der gør aktiviteten værd at udøve.
Oplevelsesorienterede motiver <i>Drivkraften er nysgerrighed, spænding, væren-i-nuet og sansestimulering.</i>	Fordi jeg har interesse for det Det er nysgerrigheden efter og lysten til at udøve aktiviteten, der gør bevægelsen meningsfuld at udøve. Interesse i en bevægelsesaktivitet kan gøre det svært at lade være med at udøve aktiviteten.
	For at opleve spænding Det er den intense spænding i aktiviteten, som giver en særligt stærk oplevelse af at være i nuet, der gør bevægelsesaktiviteten meningsfuld at udøve.
	For at få sanselige oplevelser Det er den intense opmærksomhed på kroppens sansninger, som giver en oplevelse af væren-i-nuet, der gør aktiviteten meningsfuld at udøve.
Samhørighedsorienterede motiver <i>Drivkraften er at opleve forbundethed med andre.</i>	For at være en del af et fællesskab Det er vedkommende interaktioner med andre i og gennem aktiviteten samt følelsen af at høre til et sted og betyde noget for andre, der gør aktiviteten meningsfuld at udøve.
	Fordi der er tradition for det Det er oplevelsen af samhørighed med befolkningen og den grønlandske kulturarv, der gør bevægelsesaktiviteten meningsfuld at udøve.
	For at opfylde et praktisk behov Bevægelsesaktiviteten udøves af nødvendighed, og det er opfyldelsen af behovet, der gør aktiviteten værd at udøve. Motivet er også forbundet med en følelse af tilfredshed ved at kunne bidrage til fællesskabet og ved at opleve, at andre er afhængige af en.

Tabel 7. Overblik over interviewdeltagernes centrale barrierer for forskellige bevægelsesformer.

Personlige barrierer <i>Personlige forhold hos det enkelte menneske, som hindrer eller besværliggør, at vedkommende bevæger sig fysisk.</i>		Ingen, få eller dårlige erfaringer med bevægelsesaktiviteten Hvis man ikke har erfaringer med bevægelsesaktiviteten, kan det betyde, at man ikke tror tilstrækkeligt på, at man er i stand til at udøve en bestemt bevægelse eller magte en træning. Man kan også få en følelse af ubehag, usikkerhed og utryghed på grund af risikoen for at komme til skade eller blive beskuet af andre.
		Ingen eller ikke-tilstrækkelig interesse for bevægelsesaktiviteten Hvis man ikke er nysgerrig efter en bevægelsesaktivitet og hellere vil bruge sin tid på noget andet, er det ikke attraktivt at udøve aktiviteten.
		Prioritering af andre opgaver/aktiviteter over bevægelsesaktiviteten Det kan være svært at passe bevægelsesaktiviteter ind i en travl hverdag. Når man har meget at se til, og ikke har tilstrækkelig interesse for en bevægelsesaktivitet, kan det være svært at prioritere den.
		Ubehag ved bevægelsesaktiviteten eller stedet for bevægelsesaktiviteten Når bevægelsesaktiviteten er forbundet med ubehag, påvirker det lysten til at udøve aktiviteten.
		Dårlig helbredsstatus Skader, sygdom og dårligt helbred kan gøre det besværligt eller umuligt at udøve en bevægelsesaktivitet.
Miljømæssige barrierer <i>Miljømæssige forhold i byen/bygden, som hindrer eller besværliggør, at den enkelte borger bevæger sig fysisk på bestemte måder.</i>	Sociale barrierer <i>Interpersonelle og kulturelle forhold hos (lokal)befolkningen, som hindrer eller besværliggør, at den enkelte borger bevæger sig fysisk på bestemte måder.</i>	Ingen eller for få at udøve bevægelsesaktiviteten sammen med Når der bor relativt få borgere i byen eller bygden, kan det være svært at samle nok deltagere til, at bevægelsesaktiviteten kan udbydes.
		Manglende opbakning fra omgangskredsen Hvis den nære omgangskreds ikke bakker op om en deltagelse i en bevægelsesaktivitet, kan det være en hindring for ens deltagelse i aktiviteten. Tvang er generelt uhensigtsmæssigt i forhold til lysten til at udøve en bevægelsesaktivitet.
	Fysiske barrierer <i>Forhold ved de byggede faciliteter og naturlige rammer for fysisk bevægelse, som hindrer eller besværliggør, at den enkelte borger bevæger sig fysisk på bestemte måder.</i>	Ingen, få eller dårlige faciliteter Hvis faciliteterne til en aktivitet ikke findes i byen eller bygden, er det reelt ikke en mulighed at dyrke aktiviteten. Dårlige faciliteter kan desuden udfordre lysten til at deltage i en aktivitet.
		Dårligt vejr Dårligt vejr kan gøre det uattraktivt eller farligt at bevæge sig udenfor. Desuden kan mørketid og klimaforandringer begrænse muligheden for at bevæge sig fysisk på bestemte måder.
		Sikkerhedsrisici Utryghed kan hindre borgere i at bevæge sig på bestemte måder.



6.2. Forslag

Hvad kan Grønlands Idrætsforbund gøre for at fremme de forhold som – ifølge denne undersøgelse – har betydning for borgernes muligheder for og lyst til at bevæge sig mere i hverdagen og fritiden?

Grønlands Idrætsforbunds primære rolle har hidtil været at understøtte den traditionelle organiserede idræt og sport. Med vision 2030 ønsker Grønlands Idrætsforbund at anlægge et bredere fokus og dermed også understøtte andre former for fysisk bevægelse.

Undersøgelsen viser

- at grønlændernes hverdags- og fritidsliv udspiller sig på mange forskellige måder. Alle er fysisk aktive, men nogle er mere fysisk aktive end andre.
- at grønlænderne har forskellige motiver og barrierer for bevægelsesaktiviteter, men også at mange er tiltrukket af de oplevelsesorienterede og samhørighedsorienterede motiver.



Derfor fokuseres der i forslagene på at fremme bevægelsesaktiviteter, der kan understøtte motiver under de oplevelsesorienterede og samhørighedsorienterede motiver hos de grønlanderne, der ikke i forvejen er meget fysisk aktive.

1. Planlæg og understøt sociale aktiviteter, som involverer bevægelse.

Flere af de interviewdeltagere, der bevæger sig mindst, gav udtryk for, at de gerne deltager i bevægelsesaktiviteter for samværets skyld. For at understøtte deres deltagelse i bevægelsesaktiviteter kan Grønlands Idrætsforbund skabe og understøtte aktiviteter, hvor det ikke er selve bevægelsesaktiviteten, der er i fokus — men samværet. Man kan fx. oprette familiehoid, hvor der er fokus på at være sammen. Der kan evt. laves forskellige bevægelsesaktiviteter fra gang til gang. Aktiviteterne kan være alt fra gåture i naturen til meditationsøvelser og leg i minihallen.

2. Understøt selvorganiserede/uformaliserede sociale fællesskaber med interesse i specifikke bevægelsesaktiviteter.

Nogle af interviewdeltagerne foretrak at dyrke individuelle selvorganiserede bevægelsesaktiviteter. Alligevel var de motiverede af at føle sig som en del af et fællesskab. Disse borgere vil kunne have gavn af nogle 'mødesteder'. Et mødested kan være en kaffeautomat og et par borde og stole i idrætsfaciliteterne eller online mødesteder på internettet. Fx kunne der oprettes interessespecifikke facebooksider, hvor borgere i Grønland kan mødes med ligesindede og udveksle erfaringer og inspirere hinanden. På den måde kan man skabe mødesteder og interessefællesskaber på tværs af landet.

3. Planlæg og understøt aktiviteter for voksne, der ikke kræver tidligere erfaringer eller særlige kompetencer.

Undersøgelsen peger på, at voksne kan opleve det som grænseoverskridende at deltage i bevægelsesaktiviteter, de ikke har tidligere erfaringer med. Derfor kan Grønlands Idrætsforbund planlægge og understøtte begynderhold for voksne, der ikke har tidligere erfaringer med aktiviteten. Det kan være begynderhold i alt fra skinbroderi til sælragt til fodbold. Der kan også fokuseres på aktiviteter, der ikke kræver særlige kompetencer.

4. Planlæg og understøt aktiviteter, der tager udgangspunkt i grønlandske traditioner og kulturarv.

Mange af deltagerne lavede i forvejen bevægelsesaktiviteter, der er en del af grønlandske traditioner og grønlandsk kulturarv. Nogle af interviewdeltagerne lavede traditionel grønlandsk håndarbejde og husflid. En enkelt af deltagerne udøvede hundeslædeløb og en anden dansede grønlandsk polka. Mange af interviewdeltagerne provianterer fra naturen i forbindelse med gå- og vandreture og sejlture. Grønlands Idrætsforbund kan arbejde med at planlægge og understøtte aktiviteter, der tager udgangspunkt i grønlandske traditioner og kulturarv. Man kan fx. lave aktiviteter, hvor borgere kan tage ud i naturen sammen evt. under følge af eksperter i faunaen, dyrelivet, grønlandsk kulturhistorie, hundeslædeløb eller lignende.

Litteratur

- Asserhøj, T. L. & Forsberg, P. (2015). Idræt i Grønland.
<https://www.idan.dk/vidensbank/downloads/idraet-i-groenland/adbo4143-ob68-456c-a8c5-a547011d60e2>.
- Biddle, S. J. H., Fox, K. R., Boutcher, S. H., Mutrie, N. (2000a). The relationship between physical activity and clinically defined depression. In: Biddle, S. J. H., Fox, K. R., Boutcher S. H., (eds.) *Physical Activity and Psychological Well-being*. London: Routledge: 46–62.
- Biddle, S. J. H., Fox, K. R., Boutcher, S. H., Taylor, A. H. (2000b). Physical activity, anxiety, and stress. In: Biddle, S. J. H., Fox, K. R., Boutcher, S. H., (eds.) *Physical Activity and Psychological Well-being*. London: Routledge: 10–45.
- Bize, R., Johnson, J. A., & Plotnikoff, R. C. (2007). Physical activity level and health-related quality of life in the general adult population: A systematic review. *Preventive Medicine*, 45(6), 401–415.
- Calfas, K. J., Taylor, W. C. (1994). Effects of physical activity on psychological variables in adolescents. *Pediat Exer Sci*; 6: 406–23.
- Danmarks Meteorologiske Institut. (2021a). Klimanormaler for Grønland.
<https://www.dmi.dk/vejrarkiv/normaler-gronland/>.
- Danmarks Meteorologiske Institut. (2021b). Klimaet i Grønland.
<https://www.dmi.dk/klima/temaforside-klimaet-frem-til-i-dag/klimaet-i-groenland/>.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "What" and "Why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227–268.
- Elliott, L. R., White, M. P., Sarran, C., Grellier, J., Garrett, J. K., Scoccimarro, E., Smalley, A. J., & Fleming, L. E. (2019). The effects of meteorological conditions and daylight on nature- based recreational physical activity in england. *Urban Forestry & Urban Greening*, 42, 39–50.
<https://doi.org/10.1016/j.ufug.2019.05.005>.
- Eske, Mette & Forsberg, Peter & Storm, Rasmus. (2020). Grønlandsk idræt i bevægelse: Analyse af de grønlandske idrætsvaner 2019.
- Grønlands statistik. (2021). Statistiktikbanken. <https://bank.stat.gl/pxweb/da/Greenland/>.
- Kägi, J.; Klostermann, C.; Hayoz, C.; Schlesinger, T. & Nagel, S. (2017). University of Bern. The impact of structural conditions in municipalities on sport participation of adolescents and young adults in Switzerland.
- Larsen, C. V. L., Hansen, C. B., Ingemann, C., Jørgensen, M. E., Olesen, I., Sørensen, I., Koch, A., Backer, V., & Bjerregaard, P. (2019). *Befolkningsundersøgelsen i grønland 2018. levevilkår, livsstil og helbred: Oversigt over indikatorer for folkesundhed*. Syddansk Universitet. Statens Institut for Folkesundhed.
- McLachlan S, Hagger MS. (2011). Do people differentiate between intrinsic and extrinsic goals for physical activity? *J Sport Exerc Psychol*. 2011 Apr;33(2):273–88. doi: 10.1123/jsep.33.2.273. PMID: 21558584.
- Obradovich, N., & Fowler, J. H. (2017). Climate change may alter human physical activity patterns. *Nature Human Behaviour*, 1(5) <https://doi.org/10.1038/s41562-017-0097>.
- Pilgaard, M., & Rask, S. (2016). Danskernes motions- og sportsvaner 2016. Idrættens Analyseinstitut.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. Guilford Press.
- Sibley, B. A., & Etnier, J. L. (2003). The relationship between physical activity and cognition in children: A meta-analysis. *Pediatric Exercise Science*, 15(3), 243–256.

Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N., & Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: a systematic review. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 9, 78. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-78>.

Ulseth, A-L.B. (2007). Mellom tradisjon og nydannelse. Analyser av fysisk aktivitet blant voksne i Norge. Avhandling. Institutt for sosiologi og samfunnsgeografi, Universitetet i Oslo.

US Department of Health and Human Services. (2008). Physical Activity Guidelines Advisory Committee report. https://health.gov/sites/default/files/2019-10/CommitteeReport_7.pdf (accessed Sept 10, 2020).

Warburton, D. E., Charlesworth, S., Ivey, A., Nettlefold, L., & Bredin, S. S. (2010). A systematic review of the evidence for canada's physical activity guidelines for adults. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(1), 39-39.

WHO (2010). Global recommendations on physical activity for health. World Health Organization, Geneva.

Wilson, P. M., Mack, D. E., & Grattan, K. P. (2008). Understanding motivation for exercise: A self-determination theory perspective. *Canadian Psychology = Psychologie Canadienne*, 49(3), 250-256. <https://doi.org/10.1037/a0012762>.

Trykt udgave ISBN: 978-87-94233-89-7 / Som e-bog ISBN: 978-87-94233-90-3