



# “Det er ikke mig, der er i kontrol, det er min krop”

En systemisk-funktionel analyse af stressede menneskers sproglige udtryk for deres stressoplevelse

**Kandidatspeciale i sprogpsykologi af *Louise Hallstrøm Abildgaard***

Vejleder: Christina Fogtmann Fosgerau

Januar 2017

**Abstract**

Stress is a diffuse concept of which there is neither any official definition nor diagnosis in the official diagnostic classification systems. Nevertheless more and more people suffer from and have to leave work due to stress. In this thesis I aim to explore the concept of stress from a first person perspective. Based on the assumption that language offers the best insights into how people experience and perceive, I will use the toolkit of Systemic Functional Linguistics to examine how stress is experienced by four persons suffering from stress before and after a nine weeks meditation course.

Three out of four subjects used similar expressions in their explanations of what some symptoms felt like pointing to an overall experience of deviating from their normal states including an experience of loss of control. This experience was realised through four linguistic categories: *a*) deviation from normal state, *b*) a split self divided in three entities: an 'I', the body and the head/brain, often with the body or brain in control, *c*) the self subjected to outer obligations, and *d*) stress as an independent entity. A comparative analysis of category *a* and *b* before and after the meditation course showed that the subjects expressed a lesser degree of deviation from their normal states and an increased control over their bodies and heads.

The study proposes that by applying linguistic methods to a first person perspective, we can come closer to an understanding of how stress is experienced. Furthermore it suggests a supplementary approach to understanding stress as a phenomenon that focuses on the entities and the connections or relationships between these entities that are expressed as meaningful for the sufferers themselves.

**Indholdsfortegnelse**

<b>1. INDLEDNING</b>	<b>6</b>
1.1. Specialets opbygning	9
<b>2. STRESS OG SPROG</b>	<b>11</b>
2.1. Stress i sproget – et uudforsket område	11
2.2. Sproglig analyse af mentale tilstande	12
2.2.1. <i>Metaforer og depression</i>	13
2.2.2. <i>Grammatiske og leksikalske studier af mentale tilstande</i>	14
2.3. Teoretisk udgangspunkt	16
2.4. Fravalget af kvantitativ metode	18
<b>3. SYSTEMISK-FUNKTIONEL LINGVISTIK</b>	<b>19</b>
3.1. Sprogsynet i SFL	19
3.2. Sprogets metafunktioner	20
3.2.1. <i>Den eksperientielle metafunktion</i>	21
3.2.2. <i>Den interpersonelle metafunktion</i>	22
3.2.3. <i>Den tekstuelle metafunktion</i>	23
3.3. Anvendelsen af SFL på stressbeskrivelser	23
<b>4. EMPIRI OG EMPIRISKE OG METODISKE OVERVEJELSER</b>	<b>26</b>
4.1. Baggrund: Præsentation af CFPS og Åben og Rolig-kurserne	26
4.2. Data	26
4.2.1. <i>Indsamlingsproces</i>	27
4.2.2. <i>Udvælgelseskriterier for data</i>	27
4.2.3. <i>Fokuspå personer</i>	28
4.3. Slutsamtaler	29
4.3.1. <i>Interviewguide</i>	29
4.3.2. <i>Kommentarer til slutsamtaler</i>	29
4.4. Kontekstens betydning	30
4.4.1. <i>Identiteter</i>	32
4.5. Transskriptionskommentarer	33
<b>5. ANALYSE</b>	<b>34</b>
5.1. Del A: Stressbeskrivelser i forsamtalerne	34
5.1.1. <i>Et udtryk for en afvigelse fra normaltilstanden og kontroltab</i>	34
<i>a) en afvigelse fra normaltilstanden</i>	35
<i>b) et opdelt menneske</i>	38

<i>c) jeget underlagt forpligtelser og nødvendigheder</i>	44
<i>d) stress som selvstændig entitet</i>	45
<i>5.1.2. Opsamling på analysedel A</i>	47
5.2. Del B: stressbeskrivelser efter deltagelse i Åben og Rolig-forløbet	47
<i>5.2.1. Afvigelse fra normaltilstand og kontroltab</i>	48
<i>a) afvigelse fra normaltilstanden – men tættere på normalen</i>	48
<i>b) et opdelt menneske – men mere forbindelse mellem delene</i>	52
<i>5.2.2. Opsamling på analysedel B</i>	63
5.3. Informanten Lars	64
<b>6. DISKUSSION OG PERSPEKTIVERING</b>	<b>66</b>
6.1. Implikationer for forståelsen af stress i analysedel A og B	66
<i>6.1.1. En anderledes indgangsvinkel til forståelsen af stress med fokus på entiteter</i>	66
<i>6.1.2. Stress og andre mentale tilstande</i>	68
6.2. Implikationer af analysedel B med fokus på Åben og Rolig som effektgivende variabel	70
6.3. Perspektiver til videre undersøgelse	71
<i>6.3.1. Konceptuel metaforanalyse</i>	72
<i>6.3.2. Brugen af personlige pronominer</i>	73
<i>6.3.3. Tempusbrug</i>	74
6.4. Afsluttende bemærkninger	75
<b>7. KONKLUSION</b>	<b>77</b>
<b>LITTERATURLISTE</b>	<b>78</b>

## **Bilagsoversigt**

Bilag A: Transskriptionskonventioner

Bilag B1: Transskription af forsamtale - Betina

Bilag B2: Transskription af forsamtale - Lars

Bilag B3: Transskriptions af forsamtale - Vibeke

Bilag B4: Transskription af forsamtale - Mads

Bilag C1: Transskription af slutsamtale - Betina

Bilag C2: Transskription af slutsamtale - Lars

Bilag C3: Transskription af slutsamtale - Vibeke

Bilag C4: Transskription af slutsamtale - Mads

Bilag D: SFL-analyseskema - Analysedel 1

Bilag E: SFL-analyseskema - Analysedel 2

Bilag F: SFL-analyseskema - Analyse af udtryk for svækkede evner

Bilag G: Interviewguide

Bilag H: Pronomen-optælling

Bilag I: Åben og Rolig-forsamtalemanual

Bilag J: Cohen's Perceived Stress Scale (PSS)

Bilag K: Samtykkeerklæringer

**Dette er en revideret udgave af hensyn til informanternes fortrolighed. Bilag A-B samt K figurerer derfor ikke i dokumentet, til trods for henvisninger til disse i teksten.**

## 1. Indledning

Flere og flere danskere – i alle aldersgrupper og segmenter af befolkningen – rammes af stress (Christensen et al. 2012; Andersen & Brinkmann 2013b; Richter 2017; Jensen 2016; Højbjerg 2016), og på Stressbehandlingskonferencen 2017 kaldte formanden for Dansk Psykolog Forening Eva Secher Mathiasen det ikke bare for en *epidemi*, men en *pandemi*<sup>1</sup>. Men hvis man stiller spørgsmålet: “Hvad er stress egentlig?”, vil der ikke lyde noget entydigt svar. For problemet – og samtidig udgangspunktet for min undersøgelse – er, at der ikke findes nogen officiel definition af stress, ligesom stress ikke indgår som en selvstændig anerkendt diagnose i de officielle diagnostiske klassifikationssystemer, ICD-10 og DSM-5 (Andersen & Brinkmann 2013b:7). Derfor er der ikke klare kriterier for, hvad der kan klassificeres som en stresstilstand, hvad der må ses som tilstandens kernesymptomer, hvordan disse skal måles, og hvor alvorlige og langvarige disse skal være, før der er tale om stress (Andersen & Brinkmann 2013b:12). Det kan altså synes at være noget af et paradoks, at flere og flere oplever symptomer på eller sygemeldes med stress, når det er uklart, hvad stress egentlig er. I praksis opereres der dog med en liste af symptomer, som typisk relateres til en stressoplevelse. Andersen & Brinkmann (2013b) oplister følgende:

**Psykiske symptomer:** diffus utilpashed, træthed, ulyst, uoverkommelighedsfølelse, nedtrykthed, lav selvfølelse, let til tårer, rastløshed, koncentrationsbesvær, hukommelsessvigt, indlæringsvanskeligheder

**Fysiske symptomer:** Hovedpine, søvnforstyrrelse, kolde hænder og fødder, svimmelhed, mavesmerter, hjertebanken, forhøjet blodtryk

**Adfærdsmæssige symptomer:** Ændrede spisevaner, øget forbrug af alkohol og tobak, vanskelighed ved at falde i søvn, vanskelighed ved at sove igennem, øget involvering i konflikter og social isolering

(Andersen & Brinkmann 2013b:13)

Heri kan det for det første bemærkes, at mange af symptomerne overlapper med symptomer for andre sygdomme eller tilstande, hvilket, som Andersen & Brinkmann påpeger, har den konsekvens, at det vil variere fra behandler til behandler, om en tilstand karakteriseres som stress – eller en af de lignende diagnoser såsom “depression, angst, belastningsreaktion, livskrise eller endda et somatisk

---

<sup>1</sup> Udsagnet fremgik af åbningstalen på andendagen, som desværre ikke foreligger på skrift

helbredsproblem som fx thyreoideasygdom (stofskiftesygdom) eller blodmangel” (Andersen & Brinkmann 2013b:14).

For det andet kan det bemærkes, at nogle af symptombenævnelserne, især under de psykiske, kan synes at være noget vage og/eller brede i deres betydning – se især “diffus utilpashed” og “uoverkommelighedsfølelse”.

Foruden det opridsede symptombillede anvendes der i udredningen af potentielt stressede mennesker bl.a. typisk et spørgeskema, “Cohen’s Perceived Stress Scale” (*PSS*, se bilag J), hvori patienten skal svare på ti spørgsmål med instruktionen: “Spørgsmålene (...) drejer sig om dine følelser og tanker inden for den sidste måned. Ved hvert punkt skal du angive med et kryds, hvor ofte du har haft den pågældende følelse eller tanke.” Spørgsmålene kan jf. det følelses- og/eller tankefokuserede tema altså synes primært at dreje sig om aspekter inden for det, der, ud fra den trikotomiske opdeling i den ovenstående symptomliste, kan karakteriseres som psykiske eller adfærdsmæssige symptomer. To udvalgte spørgsmål lyder fx: “1) Hvor ofte inden for den sidste måned er du blevet oprevet over noget, der skete uventet?” og “9) Hvor ofte inden for den sidste måned er du blevet vred over ting, du ikke havde indflydelse på?”. Foruden at der i de to spørgsmål synes at være en relativt høj grad af synonymitet – at blive “vred” og “oprevet” over “noget” eller “ting”, som “skete uventet”, eller som man “ikke havde indflydelse på” – er der tale om ret brede spørgsmål, hvor det ikke defineres, hvad fx disse “noget” eller “ting” kunne være (og man kan synes, at der er forskel på at blive oprevet eller vred over fx en uventet fyring eller et dødsfald versus en aflyst aftale, en pludselig forkølelse el. lign. – oplevelser, som dog alle jf. den brede benævnelse med rette ville kunne opstå i tankerne hos den, der skal udfylde skemaet).

Spørgeskemaet lægger derudover eksplicit op til, i spørgsmål 3, at patienten selv vurderer sin grad af oplevet stress: “Hvor ofte inden for den sidste måned har du følt dig nervøs og “stresset”?”, og idet der ikke hverken generelt eller i instruktionen til spørgeskemaet foreligger en definition af stress, bliver et sådant spørgsmål et eksempel på en afgørende situation, hvor en manglende definition af stress bliver problematisk.

I ICD-10, som er det diagnosesystem, vi bruger i Danmark, er det nærmeste, man kommer stress som diagnose, det, der kaldes “tilpasningsreaktion” eller “belastningsreaktion”<sup>2</sup>. I lægehåndbogens henvisning til denne diagnose bruges overskriften “Stress (tilpasningsreaktion, belastningsreaktion), arbejdsrelateret”, og i den tilhørende tekst skiftes der mellem en benævnelse af tilstanden som hhv. “tilpasningsreaktion”, “belastningsreaktion”, “stress” og “arbejdsrelaterede psykiske

<sup>2</sup> NB: Andersen & Brinkmann nævner jf. ovenstående citat (2013b:14) faktisk belastningsreaktion som en diagnose adskilt fra stress, til trods for den her insinuerede synonymitet i lægehåndbogen.



problemer” (sundhed.dk 2014). Med disse skiftende benævnelser ser vi altså endnu et eksempel på den manglende konsensus om kategoriens beskaffenhed.

Foruden diskussionen om, hvilket symptombillede der er gældende for stress, er der den måske mere overordnede diskussion (som i og for sig ikke kun er gældende for stress som kategori), som vedrører, hvilke parametre der overhovedet skal indgå i en lidelsesbeskrivelse eller diagnostisk kategori – fx om en diagnose bør inkludere tilstandens ætiologi, dvs. årsagssammenhæng, og om det derfor for at kunne udrede en stresspatient er nødvendigt at finde frem til, hvor tilstanden har rod – fx ses en tendens til at behandle stress som noget, der relaterer sig til arbejdslivet (se fx Netterstrøm 2002; Prætorius 2007; Andersen & Brinkmann 2013a).

Alt i alt ser vi altså et broget billede af, hvad stress er, og det kan ikke overraske, hvis såvel praktiserende læger, psykologer mv. som eventuelle stresspatienter er i tvivl om, hvad der er tale om, når den ene eller anden part foreslår “stress”.

Som Andersen & Brinkmann udtrykker (2013b), synes der at være et behov for, at vi, hvis vi vil forstå og sidenhen komme stress til livs, må igangsætte en mere alsidig og grundig behandling af stress som fænomen, hvor både fysiologiske, psykologiske og sociologiske aspekter belyses. Med dette speciale vil jeg supplere disse perspektiver ved at gå til de stressramte selv og undersøge, hvordan en *sproglig* vinkel eventuelt kan bidrage til en forståelse af i hvert fald nogle få specifikke menneskers oplevelse af stress. Udgangspunktet for studiet er en tro på, at sproglige repræsentationer er den bedste *mulige* måde at tilgå menneskers oplevelser og tanker på (Mullen 2007; James 1890), og at et førstepersonsperspektiv potentielt kan gøre os klogere på aspekter ved oplevelsen af stress.

Der findes mange eksempler på undersøgelser af sproglige mønstres sammenhæng med bestemte mentale lidelser eller tilstande (se fx Capps & Ochs 1995; Capps & Bonanno 2000; Fekete 2002), og især depression, som ofte nævnes som følgesygdom til stress eller som stress’ symptommæssige slægtning (Psykiatrifonden), er velbeskrevet, fx hvad angår metaforbrug, agenstilskrivelse, pronomenbrug mm. (se fx Schoeneman et al. 2004a, 2004b; Charteris-Black 2012; McMullen & Conway 2002; Demjén 2011a, 2011b, 2014; Rude et al. 2004; Davidsen & Fosgerau manus in review). Men beskrivelsen af stress’ sproglige udtryk runger ved sit fravær, og formålet i mit speciale vil derfor være at undersøge det sproglige udtryk for stress hos fire stressramte personer.

Mit formål vil være delt i tre forskellige, men dog sammenhængende dele:

*I analysedel A vil jeg undersøge, hvordan personer, der er del- eller fuldtidssygemeldt med stress, beskriver deres symptomer og oplevelser af at have stress.*

*I analysedel B vil jeg undersøge, hvordan de samme personer beskriver deres oplevelse, efter at de har været igennem et ni-ugers meditationsforløb. Del B vil fokusere på såvel ligheder som forskelle i måden at beskrive stressoplevelsen på i forhold til fundene i del A.*

*Desuden vil jeg diskutere, hvordan en beskrivelse af mønstre i sprogbrugen hos personer med stress eventuelt kan give et supplerende forståelsesperspektiv på stress som lidelse.*

Undersøgelsen vil være kvalitativ og i del A tage udgangspunkt i optagede visitationssamtaler mellem en psykolog og fire borgere med stress henvist til meditationsforløbet *Åben og Rolig* ved Københavns Kommune. Del B vil tage udgangspunkt i postforløbsinterview med de fire samme borgere.

Jeg vil anvende begrebsapparatet fra Systemisk-Funktionel Lingvistik (Halliday & Matthiessen 2004; Holsting & Andersen 2015) til at analysere funktionen af de enkelte sproglige konstituer i stressbeskrivelserne. Med en systemisk-funktionel tilgang ser jeg alle de sproglige valg, som de stressramte personer bruger, som meningsfulde. De sproglige valg kan ud fra denne tankegang vise os noget om, hvordan personerne opfatter og oplever stresslidelsen (Demjén 2014; Davidsen & Fosgerau manus in review; Capps & Ochs 1995).

Jeg vil have særligt fokus på, hvilke handlinger og aktiviteter der repræsenteres, hvem eller hvad der tilskrives agens i disse, hvor de foregår, hvordan de relateres til hinanden, og hvordan taleren positionerer sig selv i forhold til de sproglige repræsentationer. Ud fra dette vil jeg præsentere fire sproglige kategorier, som jeg ser som indikative for, hvordan de specifikke informanter oplever deres stresstilstand.

### *1.1. Specialets opbygning*

Specialet vil være opbygget således, at jeg i **afsnit 2** vil sætte de teoretiske rammer for mit speciale ved først at introducere, hvad der findes i litteraturen om det sproglige udtryk for stress, samt hvad der findes af sproglige undersøgelser af andre mentale tilstande og lidelser og til sidst ud fra dette manifestere mit teoretiske udgangspunkt og argumentere for mit fravalg af en kvantitativ tilgang.

I **afsnit 3** vil jeg præsentere og diskutere anvendelsen af den systemisk-funktionelle lingvistik som teori og analyseredskab for mit materiale, og i **afsnit 4** vil jeg præsentere mine data og empiriske og metodiske overvejelser.

**Afsnit 5** vil bestå af de to analysedele A og B, hvori jeg hhv. vil præsentere fundet af fire sproglige kategorier ud fra optagelserne af visitationssamtalerne og foretage en sammenligning af disse fund med de sproglige realiseringer i postforløbsinterviewene.

I **afsnit 6** vil jeg diskutere implikationerne for forståelsen af stress ud fra analysedel A og B, herunder hvordan mine fund potentielt kan bidrage til den eksisterende viden om stress, samt diskutere implikationerne af analysedel B med fokus på Åben og Rolig som potentiel effektgivende variabel. Desuden vil jeg diskutere perspektiver til videre undersøgelse og knytte nogle afsluttende bemærkninger til min undersøgelse.

I **afsnit 7** vil jeg samle op på undersøgelsens fund og perspektiver.

## 2. Stress og sprog

I det følgende vil jeg sætte de teoretiske rammer for min undersøgelse. Det vil jeg gøre ved først at præsentere, hvordan det sproglige udtryk for stress synes at være et uudforsket område og herefter præsentere og diskutere eksempler på, hvordan sproglig analyse af mentale tilstande kan bidrage til dybere forståelse af de respektive tilstande. Til sidst vil jeg fastslå mit teoretiske udgangspunkt for undersøgelsen.

### 2.1. Stress i sproget – et uudforsket område

Der findes mig bekendt ikke mange – hvis nogen – dybdegående sproglige analyser af stress, som det omtales hos den stressramte selv. Dog nærmer Kirkegaard (2013) og Haslebo & Lund (2013) (som begge indgår i Andersen & Brinkmann 2013a) sig et sprogligt perspektiv i deres behandlinger af stress med fokus på hhv. at undersøge stress fra en relationel og en socialkonstruktionistisk vinkel, men i begge tilfælde er det med et diskursivt aspekt – dvs. en tilgang, som undersøger, hvordan bestemte, konventionaliserede måder at tale om ting på i større grupper eller i hele samfundet bliver styrende for måden at opfatte og handle i forhold til samme ting på. De forklarer og undersøger, hvordan bestemte måder at omtale stress på på to forskellige arbejdspladser fordrer og former, hvilke handlingsmuligheder der er til rådighed i håndteringen af stress. Hos Kirkegaard består undersøgelsen i et feltarbejde, og diskurseksemplerne, hun fremhæver, udspringer af interview med medarbejdere (både tidligere stressramte og øvrige medarbejdere) og observationer fra sin daglige gang i virksomheden. Ud fra observationerne danner hun forståelser af stress, som de udtrykkes hos medarbejderne i de forskellige medarbejdergrupper. Som sådan nærmer hun sig den tilgang, jeg kommer til at anvende i dette speciale, nemlig en forståelse af stress, som udspringer af individers egne beskrivelser. Kirkegaards arbejde adskiller sig dog fra mit på flere måder: Hendes mål er “at undersøge stress, som den udspiller sig i det levede liv på en arbejdsplads” (2013:55), hvorved hendes arbejde baserer sig på observationer og indtryk dannet in situ, hvorimod min undersøgelse er baseret på informanternes narrative fremstilling (som ofte er retrospektiv). Desuden arbejder hun, jf. det diskursive fokus, ud fra en interesse i, hvordan medarbejderne gennem interaktion former “fælles måder at forholde sig til deres arbejdsmiljø på” (Kirkegaard 2013:55) og ud fra dette eventuelt former fælles copingstrategier. Fokuset er dermed ikke på at undersøge, hvordan stressoplevelser i sig selv beskrives, men hvordan medarbejderne i fællesskab former en måde at håndtere stress på ud fra den fælles forståelse af stress, de har skabt – altså en relationel definition.

Kirkegaards fokus er som sådan heller ikke nærsprogligt, som det kommer til at være i mit speciale,

men danner nærmere et meningskondenseret overblik over diskurserne, som i sidste ende former en løsningsorienteret beskrivelse.

Også Haslebo og Lund (2013) har et løsningsorienteret formål med deres diskursbeskrivelse og fremlægger, hvordan man via en socialkonstruktionistisk måde at anskue stressproblematikken på i en organisation kan ændre *stresskulturen* ved at ændre *stressdiskursen*. De eksemplificerer med en case, hvor en unavngiven organisation beder om hjælp til at løse et voksende stressproblem. De giver dog ikke nogen konkrete sproglige eksempler fra medarbejderne på den diskurs, de finder frem til som den problematiske, og på den måde går Haslebo og Lund heller ikke ind i en nærsproglig undersøgelse, som den jeg udfører.

Thyssen (2013) tager i samme antologi også den diskursive vinkel, men går til værks med en noget mere kritisk og makroorienteret vinkel, når han angriber måden, stress omtales på i samfundet. "Det moderne stresskompleks" kalder han det, han ser som en tendens til at se stress som en ydre faktor, som individet kan "rammes" af, og som det ikke selv har noget ansvar for at afværge (Thyssen 2013:112). Thyssen illustrerer sin pointe med fire opdigtede casefortællinger (2013:119) og synes at opfordre til en diskursændring, som både ville mindske antallet af folk, der ser sig selv som stressede, og i højere grad placere ansvaret hos den enkelte til selv at ændre de vilkår, som gør vedkommende stresset.

Thyssens, Kirkegaards og Haslebo og Lunds undersøgelsesfokus adskiller sig altså alle fra mit ved på forskellige måder at centrere sig om den *diskursive* konstruktion af stress på hhv. de pågældende arbejdspladser og i samfundet som helhed, hvor diskursen ses som bestemmende for handlingsmønstre og opfattelser hos hhv. medarbejderstaben som et hele og det enkelte individ i samfundet. Mit fokus er mere snævert, i og med at det ligger hos den stressramte selv og altså sigter mod et førstepersonsperspektiv og ikke som sådan søger at kortlægge, hvilken større diskurs dette perspektiv udspringer fra. Det er desuden ikke mit mål at finde frem til den 'sande' årsag til mine informanters stress, om de fraskriver sig ansvar, eller hvordan deres konkrete tilstand kan afhjælpes – selvom fundene i min undersøgelse givetvis *kan* være med til at belyse dette. Mit mål og min erkendelsesinteresse ligger først og fremmest i en dybere *forståelse* af, hvad det fra et førstepersonsperspektiv opleves som at være stresset, samt hvorvidt denne oplevelse viser sig ændret i sproget efter en intervention.

## 2.2. Sproglig analyse af mentale tilstande

Hvor litteraturen om det sproglige udtryk hos stressramte altså er sparsom, findes der masser af sproglige analyser af andre mentale lidelser og tilstande – for ikke at nævne traditionen for analyse

af talen om både psykiske og fysisk sygdomme med samtaleanalysen (CA) som indgangsvinkel til at forstå den diagnose- og behandlingsmæssige forhandling, som finder sted ved lægebesøg (se fx Heritage & Maynard 2006). Jeg vil dog i det følgende begrænse mig til studier af mentale tilstande, fordi det er her, sproget som indgangsvinkel gør sig særligt gældende: I diagnosticeringen af fysiske lidelser vil der udover eventuelle sproglige beskrivelser være tydelige fysiske pejlemærker at gå efter, men i forbindelse med mentale tilstande og/eller lidelser er sproget det primære værktøj, idet de ikke nødvendigvis giver sig fysisk til kende<sup>3</sup>.

Især depression er velbeskrevet i litteraturen (Schoeneman et al. 2004a, 2004b; Charteris-Black 2012; McMullen & Conway 2002; Demjén 2011a, 2014) – og meget ofte med et førstepersonsperspektiv – men også fx agorafobi og dyb sorg er repræsenteret (Capps & Ochs 1995; Capps & Bonanno 2000). Grundet de symptommæssige ligheder mellem stress og depression (Psykiatrifonden; forsamtalemanual, bilag I:7) vil jeg i det følgende oversigtsafsnit overvejende referere til eksempler på sproglige analyser af depression, men også få gange inddrage analyser af andre mentale tilstande. Jeg vil starte med den del af de sproglige analyser, som fokuserer på metaforbrug og herefter gå til de mere grammatisk og leksikalsk funderede studier.

### *2.2.1. Metaforer og depression*

Indenfor psykoterapien har det længe været en kendt tilgang at undersøge metaforbrugen hos klienter som indgangsvinkel til forståelsen af deres oplevelse (Fine et al. 1973; Lenrow 1966; Kopp 1995). Ved at lægge mærke til og spørge ind til de metaforer, klienten bruger, kan terapeuten komme nærmere en forståelse af klientens følelser og tanker, og ved selv at bruge (nye) metaforer kan terapeuten foreslå og aktivere nye forståelsesmåder og associationer hos klienten og på den måde bidrage til ændringer i tankemønstre og i sidste ende adfærd hos klienten.

Også uden for den direkte terapiorienterede litteratur er analysen af metaforbrug velrepræsenteret, bl.a. med depressionsramtes metaforbrug som undersøgelsesfokus (Schoeneman et al. 2004a, 2004b; Charteris-Black 2012; McMullen & Conway 2002; Demjén 2011a, 2014). Her trækkes der på Lakoff og Johnsons (1980) konceptuelle metafor-teori, som meget kort arbejder ud fra den grundlæggende antagelse, at vores kognitive, konceptuelle system er metaforisk struktureret, og at vores måder at opfatte og gebærde os i verden og relatere til andre mennesker på er struktureret ud fra dette metaforiske konceptuelle system. Ved at identificere hvilke konkrete metaforer, der bruges

---

<sup>3</sup> Jf. de gængse symptomkategorier (se indledningen) kan stress ganske vist have fysiske symptomer, men altså ikke af den slags, som kan ses med det blotte øje, hvorfor sproget stadig vil være den primære indgangsvinkel til disse.

til at beskrive bestemte koncepter, kan vi blive klogere på, hvilken overordnet konceptuel metafor, der strukturerer vores forståelse af konceptet (Jf. afsnit 2.3. og 6.3.1. forholder jeg mig dog mere eller mindre skeptisk over for denne grundantagelse).

Studierne rummer både interview med depressionsramte (McMullen & Conway 2002; Charteris-Black 2012) og analyser af dagbøger og memoirer fra depressionsramte forfattere (Demjén 2011a, 2014; Schoeneman et al. 2004a, 2004b). På tværs af studierne finder man eksempelvis depression konceptualiseret som “darkness”, “weight”, “captor” og “descent” (McMullen & Conway 2002: 171). Charteris-Black finder desuden i sin interviewbaserede undersøgelse en mere ontologisk orienteret metafortendens til at omtale depression som en form for *beholder*, som den depressionssramte gerne vil “komme ud af”, samtidig med at de følelser, som forbindes med depressionen beskrives som noget, der er inde i personen som beholder, og som ligeledes skal “komme ud” (“*come out*”, Charteris-Black 2012:207). I afsnit 6.3.1. vil jeg komme ind på, hvilke indsigter et metaforfokus ville kunne supplere med til forståelsen af stress.

Med den funktionelle forståelse af sproget, som jeg vil antage i dette speciale, giver ethvert sprogligt valg, i metaforiske såvel som ikke-metaforiske udtryk, et vigtigt indblik i den forståelsesverden, som sprogbrugeren giver udtryk for. Jeg vil derfor nu eksemplificere nogle studier, som undersøger det sproglige udtryk for mentale tilstande fra andre vinkler end kun den metaforiske. For at få flere metodiske pointer med, vil jeg nu også bevæge mig uden for depressionsdiagnosen.

### 2.2.2. Grammatiske og leksikalske studier af mentale tilstande

Capps & Ochs (1995) er et eksempel på en kvalitativ undersøgelse af, hvordan en psykisk tilstand verbalt realiseres og konstrueres gennem narrativer hos en enkelt informant, der lider af agorafobi. De definerer ikke en specifik lingvistisk tilgang i deres sproglige analyse, men mange af de sproglige aspekter, de slår ned på, ligner aspekter, som jeg vil fremhæve i analysen af mine data og kan overføres til SFL-termer. De beskriver, hvordan hun konstruerer forståelsen og oplevelsen af sine agorafobiske panikanfald som noget, der sætter hende ud af kontrol ved fx at indskrive sig selv i ikke-agerende roller og formindskede agerende roller (1995:419) som den, der oplever eller bliver påvirket af noget udefrakommende frem for selv at handle, og hvor hendes agens formindskes gennem fx modalitetsmarkører, “prøve”-konstruktioner og negationer.

Nogle af de samme elementer ser vi hos Capps & Bonanno (2000), som undersøger, hvorvidt graden af sorg på længere sigt hos en større gruppe mennesker, der for nylig har mistet en ægtefælle, kan forudsiges ud fra informanternes sproglige udtryk. Gennem interview og spørgeskema

om graden af sorg seks måneder efter tabet af ægtefællen og igen efter to år fandt man, at folk, som oftere berettede om negative tanker og følelser og refererede til sig selv i formindskede agerende roller havde mere vedvarende sorgsymptomer efter to år.

I Demjén's studier af depressionsramte Sylvia Plath's dagbogsudgivelser anvender hun, foruden en metaforanalytisk tilgang, en grammatisk tilgang, bl.a. inspireret af SFL (2014, 2011b). Her analyseres Plath's depressionsoplevelse ud fra hendes pronomenvvalg, procesvalg og brug af polariseringer og negationer, som, argumenterer Demjén, kan ses som indikationer for bl.a. sværhedsgraden af lidelsen, et mere intensiveret oplevelsesapparat og, via pronomenbrugen, "a sense of split" (2014:51), emotionel dybde, emotionel distancering mm. (2011b).

Hos Davidsen & Fosgerau (manus in review) undersøges det, hvordan 30 depressionspatienter oplever og taler om deres symptomer i konsultationer med læger og psykiatere. De anvender SFL til at identificere, hvilke Processer, Participanter og Cirkumstantialer<sup>4</sup> patienterne bruger, når de taler om deres symptomer, og kombinerer det med konversationsanalysen (CA, se fx Sacks 1992, Sacks, Schegloff & Jefferson 1974) for at tage højde for symptomfremlæggelsens interaktionelle indlejrethed (Davidsen & Fosgerau manus in review:9). Davidsen & Fosgerau fokuserer på en tendens hos patienterne til at beskrive en intens aktivitet i deres hjerner, som de ikke er i kontrol over, og finder, at der synes at være en forståelsesmæssig uoverensstemmelse mellem patientens og lægens eksperimentielle fokus i beskrivelsen af symptomet (Davidsen & Fosgerau manus in review:17).

Rude et al.'s studie fra 2004 er et kvantitativt studie af, om tilbøjelighed til depression kan spores sprogligt. Studiet blev udført ud fra narrative essays skrevet af en større gruppe studerende med forskellige depressionserfaringer. Her fandt man en større brug af negative ord og førstepersonspronominer hos de tidligere deprimerede studerende end hos de aldrig deprimerede. Rude et al. kæder disse fund sammen med tidligere forsknings påpegning af et mere negativt og selv fokuseret perspektiv hos deprimerede, som det fx også ses i Feketes (2002) undersøgelse af indlæg skrevet af suidale, deprimerede og angstramte på onlinefora.

Hvor der hos Rude et al. (2004), Capps & Bonanno (2000) og Davidsen og Fosgerau (manus in review) er tale om større, (delvist) kvantitative studier med mange informanter, udgør data hos både Capps & Ochs (1995) og Demjén (2011b; 2014) narrativer fra bare én informant til at undersøge, hvad narrativer og dagbøger kan fortælle om den subjektive, "levede oplevelse" (*lived experience*, Van Manen 1997 i Demjén 2014:42) – omend Demjén benytter sig af et såkaldt "normalcy corpus"

---

<sup>4</sup> Præsentation af disse begreber findes i afsnit 3.2.1.



udgjort af en lille samling af andre selvbiografiske værker som referenceramme for sine fund (2014:47).

Fælles for de nævnte studier er, at de alle anvender og analyserer sprogligt (narrativt) materiale fra den patientgruppe, de ønsker at undersøge, og undersøger sprogbrugen, ud fra ikke bare *hvad* informanterne siger, men i lige så høj grad – eller højere – *hvordan* de siger det.

Ligesom de nævnte studier går jeg i mit speciale ‘direkte til kilden’, i og med at jeg undersøger stressramtes egne udtrykte oplevelser af det at have stress og forfølger et førstepersonsperspektiv. Metodisk kan der trækkes paralleller til Capps & Ochs (1995), Demjén (2014) og Davidsen & Fosgerau (manus in review) i og med mit nærsproglige, SFL-medierede fokus – mere om dette i afsnit 2.3. Mine data adskiller sig dog fra ovenstående studiers på forskellige måder. Dels er der tale om interview og dermed talt sprog, til forskel fra det skriftsproglige data hos Demjén (2014) og Rude et al. (2004), dels adskiller min datamængde sig, idet jeg ikke holder mig til kun én informant (som hos Demjén 2014 og Capps & Ochs 1995), men heller ikke sigter efter et større korpus som hos Davidsen & Fosgerau (manus in review), Rude et al. (2004) og Capps & Bonanno (2000). Desuden består mine data af interview undersøgt med bl.a. et *komparativt* sigte med selve sprogbrugen som analysegenstand, ikke lig Capps & Bonannos tilgang, som, trods et komparativt aspekt, undersøger, hvorvidt grader af sorg kunne *forudsiges* ud fra interview og sorgspørgeskema, hvorved sammenligningen er bundet op på informanternes direkte rapporterede grader af sorg.

Derudover er der en afgørende forskel i kraft af den intervention, som er foregået hos informanterne mellem de to interview. Deres deltagelse på meditationskurset Åben og Rolig kan ses som et element, der potentielt har ændret deres måde at tale om deres stressoplevelse på. Selvom mit studie ikke er et effektstudie, er interventionen vigtig for forståelsen af, hvordan og hvorfor informanternes sproglige udtryk for stress givetvis har ændret sig. Derfor vil jeg også i afsnit 6.2. diskutere, hvordan ændringerne i det sproglige udtryk kan forholdes til sigtet med Åben og Rolig-kurset.

### 2.3. Teoretisk udgangspunkt

Som jeg har lagt op til gennem de foregående afsnit, er mit udgangspunkt for min undersøgelse en forståelse af sproget som den bedste indgangsvinkel til at forstå menneskers tanker, følelser og måder at opfatte og opleve verden på.

Mit sprogsyn er funktionelt, og jeg ser derfor alle de sproglige valg, som mine informanter tager, som meningsfulde: Omend de i varierende grad kan ses som ubevidste og ukalkulerede, kan de sproglige valg vise os noget om, hvordan informanterne opfatter og oplever stresslidelsen og sig selv. Derfor er det gennem en undersøgelse af de sproglige valg, dvs. *hvad* de siger, og *hvordan* de

siger det, at jeg ser det bedste afsæt for at beskrive, hvordan de oplever deres tilstand – nærmere bestemt gennem både ordvalg og grammatisk struktur. Til at lave en systematisk undersøgelse og beskrivelse heraf vil jeg benytte den systemisk-funktionelle lingvistik, som jeg vil præsentere i afsnit 3.

I min tilgang er jeg især inspireret af studier som Capps & Ochs' (1995), Capps & Bonannos (2000), Demjéns (2014) og Davidsen & Fosgeraus (manus in review). Det er dog en væsentlig teoretisk pointe hos Capps & Ochs (1995) og Capps & Bonnano (2000), at de ser sproget som både afspejlende og konstruerende af menneskers oplevelser. Hertil skal det nævnes, at jeg til formålet med mit speciale ikke vil forholde mig til det konstruerende aspekt, fordi mit fokus ikke er på, hvorvidt man fx ved at foreslå en ny måde at omtale oplevelserne på, kan ændre selve oplevelsen (som det foreslås i Capps & Ochs 1995), men på, hvad informanternes sproglige udtryk før og efter et interventionsforløb kan fortælle os om deres oplevelser af stress.

Derudover vil jeg udtrykke et forbehold overfor sprogets afspejlende karakter. Jeg tilslutter mig den grundlæggende antagelse hos William James (1890) om, at tanker ikke bare er personlige og kun tilgængelige for ejermanden, men også at sproget generelt ikke er tilstrækkeligt i beskrivelsen af tanker, og at sproglige repræsentationer aldrig kan ses som en fuldstændig afspejling af tankerne – forholdet mellem sprog og tanke må antages at være uigennemsigtigt. Jeg arbejder derfor heller ikke hen mod en forståelse af informanternes *intenderede* mening. Mit udgangspunkt er dog, som nævnt, at adgangen til informanternes oplevelse *bedst* opnås via deres sproglige realiseringer, og *bedst* beskrives med et systematisk analyseapparat, hvorudfra man kan foretage fortolkninger af, hvad det siger om deres oplevelser af stress.

Dertil kommer den grundlæggende hermeneutiske præmis, at når jeg i analysen udvælger og analyserer tendenser i mine informanternes narrativer, er det en forudsætning, at det netop er *mit* fokus, *mine* kategoriseringer og *min* forståelse af deres *udtrykte* oplevelser, der fremlægges – også selvom det er med et ønske om at opnå en bedre forståelse af netop *deres* oplevelse, og at jeg har udvalgt tendenser, som jeg ser som afgørende for denne forståelse.

Mine analyser vil altså ikke være en en-til-en-afspejling af informanternes følelser og tanker, end ikke deres subjektive forståelse, men en afspejling af *min* forståelse og kategorisering af deres udtrykte forståelse.

Slutteligt skal det nævnes, at min undersøgelse vil centrere sig om de *narrativer*, som mine fire informanter bruger til at beskrive deres symptomer og oplevelser i forbindelse med deres stresstilstand. Jeg opererer med en bred definition af narrativer, som blot dækker over mundtlige fortællinger, der anskueliggør eller refererer til én eller flere begivenheder (Perregaard 2016:9-10).

Mit fokus vil således ikke være på narrativernes struktur som definerende, som vi ser det i den labovske tradition (Labov & Waletzky 1967; Perregaard 2016:27-28).

#### 2.4. *Fravalget af kvantitativ metode*

I og med mit formål, at undersøge oplevelsen af stress fra stressramtes eget perspektiv, finder jeg det mest oplagt at gå induktivt til værks og lade informanternes udtrykte oplevelse være det styrende for min analyse frem for, som det typisk forholder sig i forbindelse med en kvantitativ tilgang, nogle på forhånd udvalgte kategorier og hypoteser formet af eksisterende viden (Mullen 2007), da det netop er den eksisterende viden på området, jeg ønsker at supplere. Det, at informanterne har haft tilstrækkelig taletid, har derfor været centralt. Jf. mit ønske om at undersøge de få udvalgte informanternes oplevelse, herunder de forskelle, deres oplevelser må indebære, er det heller ikke mit mål at sige noget om, hvorvidt deres oplevelser af stress kan siges at være repræsentative for stressramte i sin helhed, eller om deres udsagn har statistisk signifikans mm., som er typiske mål i en kvantitativ tilgang. Som jeg vil vende tilbage til nedenfor ligger der desuden, omend mit fokus ikke som sådan er på det interaktionelle aspekt, en udfordring i at anvende en kvantitativ tilgang på interaktionelt materiale, som mine data er.

Som skitseret i forrige afsnit medtager eller bygger mange studier af sproglige udtryk og deres relation til mentale tilstande på et kvantitativt aspekt (Demjén 2014; Rude et al. 2004; Fekete 2002; Capps & Bonanno 2000), hvor det fx tælles op, hvilke sproglige fænomener der er til stede og hvor hyppigt. De mest interessante resultater bliver så dem, der er procentmæssigt flest af, og resultaterne bruges til at karakterisere typiske træk for en given gruppe mennesker. James W. Pennebakers LIWC-program (Linguistic Inquiry and Word Count, Pennebaker et al. 2001) er et computerprogram udviklet til at identificere specifikke ord og ordklasser i tekster, hvor idéen er, at “the words people used (...) would reflect their feelings and that by the simple process of counting these words we could gain insights into their emotional states” (Pennebaker 2011:6), og udgør således et eksempel på en primært kvantitativ tilgang til sprogets tilknytning til mentale tilstande hos sprogbrugeren – og endda et teoretisk udgangspunkt, som, jf. min pointe om det uigennemsigtige forhold mellem sproget og mentale processer i afsnit 2.3. ovenfor, adskiller sig fra mit.

Mens kvantitative fund udledt af fx LIWC-tilgangen bestemt kan være interessante og givetvis fortælle os noget om bestemte menneskers eller (patient)gruppers måder at opleve verden og deres tilstand på, vil jeg dog, som lovet ovenfor, argumentere for, at LIWC-tilgangen og kvantitative studier af sproglige udtryk generelt har en væsentlig svaghed, når det kommer til kontekstperspektivet, og dermed især gør sig mindre egnet til interaktionelle data som mine. Ved interaktionelle data

må man nemlig altid have for øje, hvordan bestemte ytringer placerer sig kontekstuel i forhold til de omkringliggende ytringer (Schegloff & Sacks 1973). Fx betyder det, at bestemte spørgsmål og måder at spørge på lægger op til bestemte måder at svare på. Som Schegloff påpeger i sine refleksioner over kvantifikationer i studiet af samtale (1993), må man, når man vil tælle forekomster af fænomener i tale, finde en analytisk relevant *tæller* (den variabel, der tælles i forhold til) for det, der bliver talt. Med interaktionelle data kan man således ikke bare tælle forekomster af fænomener i løbet af en samtale, men man må for hver enkelt forekomst medtage overvejelser om den sekventielle kontekst. Dette gør det kompliceret at tilskrive et antal forekomster af et bestemt fænomen en generisk betydning – for for hver enkelt forekomst varieres betydningen af fænomenet med den sekventielle kontekst, som fænomenet indgår i.

Fx går en høj frekvens af personlige pronominer refererende til informanten selv som belæg for en høj grad af selvoptagethed derfor an i monologiske studier som Rude et al.'s (2004) og Feketes (2002), men i et studie med interaktionelle data ville en sådan konklusion være misforstået, medmindre jeg kunne argumentere for, at de sekventielle kontekster, pronominerne figurerede i, var sammenlignelige.

### **3. Systemisk-funktionel lingvistik**

Jeg vil nu præsentere den systemisk-funktionelle lingvistik (SFL) (Halliday & Matthiessen 2004; Holsting & Andersen 2015), som både er en teori om sproget og en metode til tekstanalyse. Jeg vil i specialet primært bruge SFL som et begrebs- og analyseapparat, der udstyrer mig med systematiske betegnelser for de fænomener, jeg finder. Jeg vil dog også nedenfor diskutere, hvilke dele af sprogsynet i teorien, jeg tager med mig i analysen.

Først vil jeg introducere SFL's sprogsyn, hernæst udpege og beskrive de begreber, jeg vil anvende i min analyse, og til sidst vil jeg diskutere anvendeligheden af SFL på det konkrete materiale.

#### **3.1. Sprogsynet i SFL**

SFL har sit ophav hos lingvisten M.A.K. Halliday og hans socialsemiotiske teori (1978). Helt overordnet indebærer socialsemiotikken, at betydning både er semiotisk givet og socialt forhandlet (Holsting & Andersen 2015:410). Sproget og dets sociale kontekst kan i SFL aldrig skilles ad, da sproget og dets betydninger er et produkt af den sociale proces (Halliday 1978:1). Sprogsynet i SFL er altså funktionelt: Sproget kun kan analyseres med øje for den funktion, det har i den konkrete sprogbrugskontekst, modsat den strukturelle lingvistik, hvor det er sprogsystemet, der er i fokus (se

fx Chomsky 1965), og hvor sproget beskrives i strukturelle, grammatiske termer med et kontekstbegreb, der primært strækker sig til det syntaktiske.

Halliday ser sprogsystemet som et stort betydningspotentiale, hvoraf sprogbrugeren *vælger* en bestemt måde at udtrykke det ønskede på i den konkrete sprogbrugssituation – disse valg betegnes *instantieringer* (Halliday & Matthiessen 2004:27). Instantieringsbegrebet gør det vigtigt at forstå ethvert tilfælde af sprogbrug ikke bare ud fra, hvordan det er udformet, men også ud fra de *fravalg*, valgene i den konkrete sprogbrug nødvendigvis indebærer, da det er ud fra disse fravalg, at valgene får deres betydning.

Sproget har ifølge SFL to funktioner. Den ene funktion er at kunne organisere og sætte ord på vores oplevelser og erfaring i verden, og den anden er at skabe og opretholde sociale relationer (ibid.:25). Som Halliday skriver, betyder dette, at sproget, eller nærmere grammatikken, “has to interface with what goes on outside language: with the happenings and conditions of the world, and with the social processes we engage in. But at the same time it has to organize the construal of experience, and the enactment of social processes, so that they can be transformed into wording” (ibid.). For at kunne håndtere begge opgaver, må grammatikken opdeles i to: Et *semantisk* lag, hvor erfaring og relationer omdannes til betydning, og et *leksikogrammatisk* lag<sup>5</sup>, hvor denne betydning omdannes til konkrete formuleringer (ibid.). Med andre ord er antagelsen i SFL, at sprogets sociale funktion er indbygget i grammatikken – sprogets fundament. Derfor er det ved at granske de forskellige grammatiske elementer i en ytring, at vi kan undersøge, hvordan sprogbrugere repræsenterer sociale relationer, tanker, handlinger osv., ligesom jeg vil gøre det i dette speciale.

### 3.2. Sprogets metafunktioner

Ifølge SFL vil sproget altid – og på samme tid – operere på tre forskellige niveauer, som kaldes *metafunktioner* – *den ideationelle* (som både indeholder *den eksperientielle* og *den logiske* metafunktion), *den interpersonelle* og *den tekstuelle metafunktion* (Halliday & Matthiessen 2004:30-31). Ved analyse af de tre niveauer kan vi afdække, hvordan sprogbrugere repræsenterer handlinger, tanker og sociale relationer ved at undersøge bestemte grammatiske elementer. Det er begrebsapparatet fra metafunktionerne, jeg vil anvende i min analyse.

---

<sup>5</sup> Jeg er opmærksom på, at Holsting & Andersen (2015) ikke skelner mellem et semantisk og leksikogrammatisk lag, men så at sige har slået niveauerne sammen (omend der ikke fremgår en tydelig begrundelse herfor (2015:11)).

Jeg vil nu overordnet forklare, hvad der karakteriserer de forskellige metafunktioner og deres konstituent, samt hvordan metafunktionerne er relevante for mit undersøgelsesformål. Jeg vil dog ikke komme ind på den logiske metafunktion, som kort sagt vedrører, hvordan flere sætninger i en tekst forbindes, da den ikke kommer til at indgå i min analyse. Jeg vil i gennemgangen primært benytte mig af Holsting & Andersens begreber (2015), frem for Hallidays egne, da Holsting & Andersens tilgang er skræddersyet til det danske sprog. Det skal bemærkes, at jeg i min analyse ikke kun undersøger matrixsætningen, selvom nogle SFL-praktikere ville argumentere for denne fremgangsmåde. Jeg analyserer også underordnede sætninger, når disse indeholder eksperimentiel og interpersonel betydning, som bidrager til repræsentationen af stressoplevelser.

### 3.2.1. Den eksperimentielle metafunktion

Med den eksperimentielle metafunktion kan vi undersøge den sproglige repræsentation af, hvordan verden så at sige opleves – og i det specifikke tilfælde for mit speciale, hvordan mine informanter repræsenterer deres oplevelse af stress – ud fra hvilke konstituent, de vælger til at beskrive personer, ting, hændelser, handlinger, tilstande o.l., som indgår i oplevelsen, og hvordan relationen er mellem disse konstituent.

Konstituenterne i den eksperimentielle metafunktion benævnes Processer, Participanter og Cirkumstantialer. Processen er det, som man kunne kalde ‘kernen’ i begivenheden; det, som udfolder sig. En Participant er en *deltager* i Processen, og et Cirkumstantiale angiver under hvilke forhold, Processen finder sted (Holsting & Andersen 2015:63). I det følgende vil jeg kort skitsere de forskellige Procestyper og deres Participanter samt Cirkumstantialer, som indgår i min analyse, og hvad der karakteriserer dem. Der findes forskellige undertyper af alle Procestyperne, men foruden nogle af de Relationelle Processers undertyper, som jeg vurderer nødvendige at nævne for at tydeliggøre Processens karakteristik, vil jeg ikke nævne disse her, men blot forklare dem ved anvendelse i analysen.

*Materielle Processer* er dynamiske processer, der kræver energi for at udfolde sig. Den Participant, som udfører Processen, kaldes en Aktør, og den eller det, som evt. påvirkes eller berøres af Processen kaldes Mål. En sidste Participant, som vil figurere i min analyse, er Recipient, som er den, der modtager et Mål for en Aktørs handling (ibid.:80).

*Relationelle Processer* betegner statiske processer, primært hvor nogen eller noget *er* eller *har* noget. De fleste Relationelle Processer i min analyse vil være af typen *Attributiv>intensiv* (ibid.:149), hvori de to Participanter, Bærer og Attribut, gennem Processen relateres disse til hinanden, ved at Attributten beskriver eller klassificerer Bæreren (ibid.:139), men der vil også være eksempler

på *Attributiv/Possessiv*, som angiver besiddelsesforhold (primært gennem *Processen* "har"). Desuden vil der i analysen indgå eksempler på *Attributiv/Cirkumstantiel*, som realiserer betydning om cirkumstantielle dimensioner (ibid.:152) – jeg vender tilbage til betydningen af cirkumstantielle forhold nedenfor. I *Identificerende, Relationelle Processer* indgår *Participanterne* *Identificeret* og *Identifikation*, hvor *Identifikation* identificerer *Identificeret* og tilskriver den unikke kendetegn eller egenskaber.

*Verbale Processer* er de *Processer*, hvor der siges eller på anden måde overbringes beskeder, information eller andre former for betydning (ibid.:94). Heri indgår for det første *Participanten* *Siger* – den, der udfører *Processen*. *Verbalisering* er det betydningsmæssige indhold, der kommunikeres, og *Modtager* er den, som modtager den overbragte betydning.

*Mentale Processer* er betegnelsen for de *Processer*, som vedrører al kognitiv, mental, følelsesmæssig og perceptuel aktivitet (ibid.:114). Den *Participant*, som udfører, oplever eller sanser den pågældende aktivitet, kaldes *Sanser*, og det sansede kaldes *Fænomen*.

Et *Cirkumstantiale* udvider en sætnings eksperimentielle betydning ved at betegne under hvilke omstændigheder, en *Proces* finder sted. De forskellige slags *Cirkumstantialer* angiver fx *hvornår* (*Temporalitet*), *på hvilken måde* (*Metodik*), *hvor* (*Lokalitet*), *med hvem* (*Selskab*), *hvorfor* (*Kausalitet*) og *på hvilke betingelser* (*Vilkår*) de forskellige *Processer* udføres (ibid.:166-183).

Med en analyse på det eksperimentielle niveau får vi altså indsigt i informanternes oplevelser af stress ved at udpege hvilke *Procestyper*, *Participanter* og *Cirkumstantialer*, der vælges i repræsentationen af oplevelsen.

### 3.2.2. Den interpersonelle metafunktion

Den interpersonelle metafunktion handler overordnet om relationen mellem deltagere i en kommunikationssituation og de sproglige markører, der bruges til at udtrykke bestemte holdninger til det sagte (ibid.:185). Fra denne metafunktion vil jeg for det første benytte mig af subjektbegrebet, hvormed der menes den sætningsfunktion, som så at sige står "til rådighed for udførelsen af *Processen* i en sætning" (ibid.:190), og *Subjektet* vil typisk være en *Participant* på det eksperimentielle niveau.

Foruden subjektudpegning vil jeg primært benytte "ståstedes"-delen fra den interpersonelle metafunktion, som vedrører talerens positionering i forhold til sin ytring gennem forskellige sproglige markører (ibid.:185), da min undersøgelse fokuserer på netop informanternes egne forståelser af og ståsteder i forhold til deres stressoplevelse. Jeg vil således komme ind på *Polaritet*, *Modalitet*, *Intensitet* og *Interpersonel tidsforankring*. *Polaritet* er udtrykket for bekræftelse eller benægtelse gen-

nem positiv eller negativ polaritet. Positiv polaritet er på dansk umarkeret, mens negativ polaritet udtrykkes gennem “ej” eller “ikke” (ibid.:214).

*Modalitet* handler om talerens grad af tilslutning til det sagte og kan opdeles i to undertyper: Modalisation og Modulation. Modalisation vedrører talerens ståsted i forhold til, i hvilken grad repræsentationen af en begivenhed opfattes som sand. Modalisation kan opdeles i Mulighed og Vanlighed (ibid.:216-218), hvor Mulighed fx markeres gennem adjunkter som “måske”, “nok”, “sandsynligvis” mfl., og Vanlighed gennem fx “for det meste”, “normalt”, “som regel” o.l. Modulation handler om talerens “opfattelse af potentialet for, at en handling udføres” (ibid.:216) og realiseres primært gennem modalverber, der udtrykker *vilje* (ville), *evne* (kunne), *tilladelse* (kunne, måtte, skulle) og *hæftelse* (skulle, burde, måtte).

*Intensitet* vedrører markering af styrken, hvormed en begivenhed udfolder sig (ibid.:221). Her taler vi om hhv. *afsvækning* og *forstærkning*, som realiseres gennem adjunkter som fx “blot”, “kun”, “bare”, “simpelthen”, “fuldstændig”, “ekstremt” mfl.

*Interpersonel tidsforankring* vedrører den udtrykte opfattelse af et tidsforløb i en ytring (ibid.: 223). Det kan være gennem adjunkter som “allerede”, “pludselig”, “endnu”, “nu”, “stadig” mfl.

### 3.2.3. Den tekstuelle metafunktion

Den tekstuelle metafunktion beskæftiger sig med, hvordan den eksperimentielle og den interpersonelle betydning er organiseret i teksten; hvordan konstituenterne er arrangeret internt i sætninger, og hvordan sætningerne er kædet sammen i en større tekstuel sammenhæng. Organiseringen af teksten er vigtig på den måde, at den giver indblik i afsenderens vinkel på den konstruerede betydning. Fra den tekstuelle metafunktion vil jeg primært interessere mig for Konnektorer (ibid.:258-268) – de adjunkter, som forbinder sætninger til hinanden – og kun når disse også har eksperimentiel betydning, dvs. når de udover at forbinde sætninger med hinanden også har en cirkumstantiel funktion, som fx at angive *kausalitet*, *vilkår*, *metodik* eller lignende (ibid.:258-261). Sådanne forbindelser giver os et indblik i informanternes opfattelse af, hvordan de begivenheder, som repræsenteres på det eksperimentielle niveau, relateres til hinanden.

### 3.3. Anvendelsen af SFL på stressbeskrivelser

Med det teoretiske og metodiske fundament for SFL ridset op vil jeg nu kort diskutere min anvendelse af tilgangen på det konkrete materiale – stressbeskrivelserne.

Allerførst skal det nævnes, at SFL i langt de fleste analyser bruges på tekstmateriale, altså skriftsprog (for danske eksempler se fx Holsting & Andersen 2015; Frimann 2004; Smedegaard 2005;



Andersen 2003), og Halliday selv har mig bekendt også kun foretaget en enkelt SFL-analyse af talt sprog (1987). Der kan da også være argumenter for, at SFL bedst egner sig til skriftsprog. For det første skal man ikke her tage højde for diverse talesprogsfænomener som selvafbrydelser, ukonventionel ordstilling o.l., og man kan derfor anvende analyseredskabet mere eller mindre problemfrit. Min brug af SFL på talt sprog har derfor heller ikke været uden problemer – det kan være ganske svært fx at afgøre, hvorvidt en og- eller en eller-konjunktion mellem to sætninger med hovedsætningsordstilling skal ses som en sidestillende konstituent eller som fx markør for, at taleren omformulerer eller præciserer den forudgående ytring. Ligesådan indeholder mit materiale en hel del ufærdiggjorte sætninger og tøve-markører, som så at sige bryder betydningen op i dele, man ikke ville se i skriftsproget. Det er et vilkår, og jeg har forsøgt at omgå det ved dels at udelade analyse af sætninger, som er for ufuldstændige til, at jeg kan tillade mig at tolke på betydningen, dels at fjerne tøve-markører o.l., når jeg har skullet lave den skematiske analyse af ytringerne (bilag D-E). Nogle ville derfor måske sige, at jeg i højere grad end ved skriftsprogsanalyser indtager en fortolkende rolle i selve inddelingen af led i sætningen.

For det andet vil nogle argumentere for, at valgtankegangen og instantieringsbegrebet lægger særligt op til analyse af *tekster* – eller forberedte taler – frem for spontant talt sprog, da man her i højere grad kan tale om deciderede, bevidste sproglige valg pga. den betænkningstid, der oftest vil være i forbindelse med udformningen af tekster. Det er en vedvarende diskussion blandt SFL-teoretikere og -praktikere, hvorvidt de sproglige valg, som analyseres, skal ses som bevidste eller under-/ubevidste valg fra sprogbrugerens side – eller et sted midt imellem (se fx Berry 2014). I min analyse vil jeg have det udgangspunkt, at de sproglige valg, som mine informanter tager, er mere eller mindre ubevidste. Jeg ser de sproglige valg, der foretages i spontan, umiddelbar tale, som særligt givtige for forståelsen af et omtalt fænomen, da disse valg ikke potentielt er forsøgt manipuleret eller, i lige så høj grad som nogle gange tilfældet ved tekster, valgt ud fra et ønske om at fremtræde på en bestemt måde. Man kan se det som, at det er den umiddelbare oplevelse og opfattelse, der instantieres (med det forbehold at vi aldrig kan vide, hvor tæt forbindelsen er mellem det udtrykte og det, der faktisk opfattes og opleves, jf. afsnit 2.3.). Når jeg i analysen fremhæver måder at udtrykke oplevelser på som særligt interessante, vil det derfor være med en forståelse af, at man *kunne* have udtrykt det samme anderledes, og en opmærksomhed på, hvad den valgte nuance indebærer for forståelsen.

En anden vigtig diskussion i anvendelsen af SFL vedrører teoriens kontekstbegreb. Jeg har kort berørt Hallidays syn på sproget som altid afhængigt af den sociale kontekst, det bruges i. I og for sig er jeg enig i den sociale konteksts tætte relation til sprogets betydning og ikke mindst interaktio-

nens udfoldelse, og det vil da også være en pointe i afsnit 4.4., at kontekst og sprogbrug altid påvirker hinanden i en eller anden grad. Dog kan man se kontekstbegrebet i SFL som relativt determinerende (for en diskussion heraf se fx Fogtman 2007). Holsting & Andersen skriver bl.a.: “Situationskonteksten er *afgørende* for, hvilke tekstkarakteristika (hvilken sprogbrug) det i en given situation er passende at benytte” (2015:361, min emfase). Jeg vil ikke gå ind i en længere diskussion af SFL’s kontekstbegreb, men indtage en position hvorfra konteksten ses som *medbestemmende* for sprogbrogen og de betydninger, som realiseres, og forholdet mellem kontekst og betydning nærmere er af en *dialektisk* art end en deterministisk. Den *sociale* konteksts rolle vil ikke som sådan indgå i den løbende analyse af materialet – omend den mere lokale, sekventielle kontekst lejlighedsvis vil blive inddraget – men diskussionen af konteksten i afsnit 4.4. kan ses som en grundlæggende præmis for resultaterne i mine analyser.

Slutteligt vil jeg pointere, at der er et spring fra at identificere de enkelte konstituenten i en sætning ud fra de tre metafunktioner og til at lade dette indgå i en fortolkning af, hvordan informanterne opfatter og/eller repræsenterer deres oplevelser. Som Harder (2005:30) pointerer, står det ikke fuldstændig klart, hvorfor der opereres med netop disse tre metafunktioner. Dette tilsammen med min forståelse af forholdet mellem sprog og tanke (eller kognitiv konceptualisering) som uigennemsigtigt gør det til mit udgangspunkt at se kategorierne i metafunktionerne som kategorier konstrueret til at passe til sproget og ikke omvendt – det er *analytiske* kategorier og repræsenterer ikke som sådan egentlige konceptuelle kategorier, hvormed informanterne forstår deres verden. Ikke desto mindre ser jeg kategorierne som en god indgangsvinkel til en systematisk beskrivelse af informanternes udtryk, som kan bidrage til en forståelse af deres oplevelse.

#### 4. Empiri og empiriske og metodiske overvejelser

Jeg vil nu præsentere mine data samt empiriske og metodiske overvejelser. Først vil jeg præsentere Center For Psykisk Sundhedsfremme og deres Åben og Rolig-meditationskurser. Herefter vil jeg beskrive data, dataindsamlingsprocessen og de kriterier, jeg har udvalgt mit materiale ud fra, og præsentere mine fokuspersoner. Derefter vil jeg diskutere mine overvejelser om kontekstens betydning for de interview, der udgør data, samt præsentere overvejelser om min interviewguide for de slutinterview, som udgør halvdelen af data, og vedrørende de samtaler, der rent faktisk opstod i interviewene. Slutteligt vil jeg kort kommentere transskriptionskonventionerne for de transskriberede interview.

##### 4.1. Baggrund: Præsentation af CFPS og Åben og Rolig-kurserne

Center For Psykisk Sundhedsfremme (CFPS) ved centerleder Christian Gaden Jensen er en non-profit organisation, som arbejder med at fremme, implementere, forske i og formidle evidensbaseret psykisk sundhedsfremme i Danmark. Centret har udviklet det videnskabeligt dokumenterede meditationskursus Åben og Rolig (Jensen et al. 2015; Jensen 2013, 2015), som gennem de respektive kommuner udbydes til stressramte danskere i Aalborg og København. Åben og Rolig-kurset strækker sig over ni uger, hvor deltagerne møder op én gang om ugen til tre timers gruppe meditation, hvor formålet er en træning i at kunne være til stede i sin oplevelse i nuet og en forebyggelse af, at stressen udvikler sig (Center for Psykisk Sundhedsfremme). Der er på kurset fokus på ordene 'åben' og 'rolig' som to strategier, der indebærer hhv. "bevidst [at] forsøge at være opmærksom på en afslappet og modtagende måde" og "bevidst [at] undersøge, om du kan tillade det, du lægger mærke til, øjeblik for øjeblik" (Jensen 2013:8).

##### 4.2. Data

Den ene halvdel af mine data består af lydoptagelser af fire *forsamtaler* med borgere<sup>6</sup> henvist til Åben og Rolig. En forsamtale er en samtale af cirka en times varighed mellem borgeren og en psykolog tilknyttet CFPS, som foretages inden eventuel opstart på et Åben og Rolig-kursus. Heri vurderes det ud fra en manual udviklet hertil (se bilag I) og forinden samtalen udfyldte spørgeskemaer vedr. stress (PSS, se bilag J) og depression (MDI, sundhed.dk 2015), om kurset er ideelt for borgeren. Ud fra en række inklusions- og eksklusionskriterier danner psykologen sig et billede af,

---

<sup>6</sup> I Åben og Rolig-regi vil informanterne blive benævnt 'borgere', mens de i analyseregi vil blive benævnt informanter.

om borgeren rapporterer typiske stresssymptomer og sværhedsgrad heraf, samt hvorvidt der er tegn på andre lidelser.

Den anden del af mine data består af lydoptagelser af postforløbsinterview (fremover *slutsamtaler*) med de samme fire borgere, hvor jeg selv er interviewer, og udgør sammenligningsgrundlaget i analysedel B. Flere detaljer om slutsamtalerne i afsnit 4.3.

#### 4.2.1. Indsamlingsproces

CFPS foretog i maj-juni 2016 forsamtaler med en række borgere, som potentielt skulle starte på Åben og Rolig-forløb i august. 23 af disse forsamtaler blev med samtykke fra de respektive borgere lydoptaget. Efter bekræftet optag på forløb i løbet af august udvalgte jeg efter gennemlytning af samtlige optagelser fire borgere (ud fra de udvælgelseskriterier, jeg vil beskrive i næste afsnit), jeg ønskede at foretage postforløbsinterview med. For at tage hensyn til borgernes situation og de individuelle måder at udvikle sig på i såvel et stress- som et interventionsforløb, drøftede jeg med de respektive holdansvarlige psykologer, da borgerne var lidt over halvvejs i deres forløb, hvorvidt det var ansvarligt ud fra borgernes nuværende tilstand at inddrage dem i mit projekt og invitere dem til at deltage i interview. Efter en godkendelse heraf kontaktede jeg de fire borgere telefonisk og fik accept med det samme fra tre ud af fire borgere. Den sidste borger, Lars, bad om betænkningstid, men i sidste ende lykkedes det mig at få alle fire borgere med, og interviewene blev foretaget i løbet af samme uge, hvor tre af borgerne havde afsluttet Åben og Rolig-forløbet for få dage siden, og den sidste skulle have sidste dag på kurset på dagen for interviewet.

#### 4.2.2. Udvalgelseskriterier for data

Min udvælgelse af de fire informanter, som er blevet fokus for undersøgelsen, bunder for det første i et kriterie om en overskuelig mængde data, der tillader mig at gå kvalitativt til værks og opnå en høj detaljegråd, dog uden at det er begrænset til fx én persons individuelle perspektiv.

Derudover var forskellen på graden af samtalemæssig intervention fra de forskellige psykologer i forsamtalerne med i mine udvælgelsesovervejelser: Nogle stillede mange spørgsmål og lod til at holde sig tæt til punkterne i samtalemanualen, mens andre gav megen plads til borgerne til selv at formulere, hvad de fandt relevant i forhold til nogle minimale og åbne spørgsmål vedr. deres situation. Efter overvejelser omkring den berigelse, det ville være at have forskellige typer samtaler med forskellige interviewere, som bl.a. indebærer, at det i mindre grad ville være interviewerens idiosynkratiske måde at foretage interview på, der blev styrende for samtalen, besluttede jeg mig alligevel for at vælge fire samtaler med samme interviewer. Det gjorde jeg, fordi der hos den

konkrete interviewer var lav grad af intervention i borgernes talestrøm, hvilket resulterede i længere passager af narrativ form. På den måde var der i højere grad fokus på netop borgernes perspektiv, og den sekventielle kontekst, som jeg vil komme nærmere ind på i afsnit 4.4., skulle derfor ikke være *lige så* styrende for de fortalte oplevelser – omend denne altid har konsekvenser, og jeg også vil tage højde for den i behandling af data. Et yderligere kriterie for udvælgelse var, at de fire borgere blev inkluderet på hold. Foruden den tydelige fordel ved dette – at jeg har kunnet foretage slutsamtaler med borgerne – betyder det også, at borgerne ikke er faldet inden for eksklusionskriterierne og derfor ikke fx lider af alvorlige psykiske sygdomme. På den måde kan jeg være mere sikker på, at det rent faktisk er ‘stressen der taler’; at det er stress og stresssymptomer, der gives sprogligt udtryk for og ikke en anden psykisk lidelse (omend det er et vilkår, at kategoriseringen af dem som stressede netop er foretaget ud fra den i indledningen problematiserede manglende konsensus om, hvad stress er).

Desuden faldt valget på de fire informanter, fordi de, jf. næste afsnit, repræsenterer en lige fordeling mellem kønnene og endda repræsenterer to sammenlignelige aldersgrupper på tværs af kønnene.

#### 4.2.3. Fokuspersoner

Grundet de samtykkemæssige aftaler (se samtykkeerklæringer, bilag K) om anonymitet kan jeg ikke sige meget om de fire informanters baggrund. Alle navne er pseudonymer, og jeg har desuden anonymiseret benævnelser af specifikke steder, navne, firmaer o.l., ligesom informanternes erhverv er anonymiseret, når der er tale om meget specifikke eller ‘små’ brancher.

Jeg kan dog præsentere følgende:

	<b>Betina</b>	<b>Vibeke</b>	<b>Lars</b>	<b>Mads</b>
<b>Alder</b>	38 år	62 år	40-50 år (præcis alder ikke oplyst)	34 år
<b>Varighed af forsamtale</b>	45 min.	44 min.	47 min.	1.07 min.
<b>Varighed af slutsamtale</b>	42 min.	38 min.	29 min.	27 min.
<b>Arbejds-mæssig status, forsamtale</b>	Nedsat tid, tidligere fuldtidssygemeldt 1,5 mdr.	Nedsat tid (10t), tidligere fuldtidssygemeldt 4 mdr.	Afskediget og fuldtidssygemeldt de sidste 2 mdr.	Nedsat tid på praktiksted, tidligere sygemeldt 1,5 mdr.
<b>Arbejds-mæssig status, slutsamtale</b>	Arbejder fuldtid	Ukendt	Jobsøgende	Stadig i praktik (ukendt omfang)

Selvom alle slutsamtaler er en smule kortere end forsamtalerne, vurderer jeg, at alle samtalerne er sammenlignelige og indeholder mere eller mindre alle de samme emner. At forsamtalerne er længere skyldes bl.a., at der heri forekommer en præsentation af Åben og Rolig-kurset fra psykologens side. Jeg vil komme yderligere ind på sammenligneligheden, når jeg i afsnit 4.3. forklarer, hvordan jeg har forsøgt at tilnærme mig samme emner i slutsamtalen som i forsamtalen.

Det er væsentligt at nævne, at forsamtalerne blev foretaget cirka to måneder før borgernes opstart på hold, og at slutsamtalerne blev optaget omkring afslutningstidspunktet for forløbet. Det vil sige, at der er et tidsmæssigt mellemrum på fire-fem måneder mellem forsamtalerne og slutsamtalerne.

Som det fremgår af skemaet er eller har alle informanterne i varierende omfang været sygemeldt fra arbejde eller uddannelse på tidspunktet for de to samtaler.

### 4.3. Slutsamtaler

#### 4.3.1. Interviewguide

Til mine slutsamtaler arbejdede jeg ud fra en interviewguide udformet til et semistruktureret interview (se bilag G), hvor spørgsmålene er få og åbne med mulighed for ændring, suspendering eller ombytning af spørgsmålrækkefølgen. Det er de, for at de nemmere kan tilpasses den konkrete situation, der opstår, og for at skabe de bedste forudsætninger for, at borgerens svar tager form som (længere) narrativer, som ligner dem, der overvejende er repræsenteret i forsamtalerne. Derfor er hverken forsknings- eller interviewspørgsmålene særligt specifikke, men lægger op til åbne svar, der kan vedrøre forskellige aspekter ved stressoplevelsen.

For yderligere at gøre forsamtalerne og slutsamtalerne sammenlignelige har jeg i spørgsmålene til slutinterviewet forsøgt at efterligne ord- og emnevalg fra forsamtalerne – både som de konkret lyder i samtalerne, og som de foreslås i forsamtalemanualen (bilag I). Det har jeg bl.a. ud fra min interesse i, hvorvidt måden at beskrive *de samme* symptomer og/eller oplevelser på har ændret sig. Jo mindre den sekventielle kontekst (Schegloff & Sacks 1973) har ændret sig (omend den uomtvisteligt er en anden pga. den nye situationelle kontekst – se afsnit 4.4.), desto bedre kan jeg sammenligne de to samtaler.

Jeg har i bilag G indskrevet de ækvivalente temaer og spørgsmåleksempler fra Åben og Roligs forsamtalemanual i yderste højre kolonne for at illustrere sammenligningsgrundlaget mellem de to samtaler.

#### 4.3.2. Kommentarer til slutsamtaler

De fire samtaler endte med at være meget forskellige, bl.a. mht. hvor stor en rolle jeg måtte tage som samtalepartner. I min samtale med Betina nåede jeg fx kun at stille ét indledende spørgsmål vedr. hendes baggrund (jf. sp. 1), og hendes svar til dette gled naturligt over i en fortælling om, hvordan hun endte i sin stresssituation, som fortsætter de næste cirka 21 minutter, hvor jeg kun bidrager med minimalrespons (Nielsen & Nielsen 2010:91). Jeg ender med et interview, hvor jeg kun har stillet to af mine fire spørgsmål, fordi Betina selv naturligt kommer ind på emnerne for de øvrige spørgsmål. En modsætning hertil ses i interviewet med Lars, hvor jeg flere gange stiller spørgsmål til hans forløb og symptomer (l. 245-248, l. 323-325, l. 379-383, 406-408, 437, 440, 466-467, 544-550, 563-569, 636-639), ligesom jeg faktisk kommer med en del affilierende (*affiliation*, Stivers 2008) kommentarer, såsom i l. 484-485<sup>7</sup>, da Lars lige har fortalt, at hans kæreste er gået fra ham for kort tid siden, hvor jeg siger: “okay (.) ja så det påvirker selvfølgelig meget (.) [hvordan du går og har det]”. Den varierende grad af samtalebidrag påvirker altså selvsagt de sekventielle kontekster i de forskellige samtaler, og derfor vil nogle emner virke mere opfordrede i nogle af samtalerne end i andre.

#### 4.4. Kontekstens betydning

Som Mishler pointerer (1986:248), må man ved interview som metode inkludere en analyse af interviewsituationen og -processen for at få en fuld og mere adækvat fortolkning af respondentens svar på de spørgsmål, man stiller. Jeg vil derfor i det følgende komme ind på en række overvejelser om såvel den situationelle som den sekventielle konteksts (Schegloff & Sacks 1973; Linell 1998:85) betydning for for- og slutsamtalerne og deres sammenlignelighed.

Som grundpræmis for den følgende diskussion af konteksten ligger den antagelse, at al kommunikation er samkonstrueret (Linell 1998:86). Alt, hvad informanten siger, og hvordan vedkommende siger det, vil derfor være påvirket af den, de interagerer med – og omvendt. Omend det ikke er mit fokus for opgaven, er jeg altså bevidst om det interaktionelle perspektiv, og hvordan alle ytringer altid påvirker hinanden både retro- og prospektivt, jf. idéen om *nærhedspaar* (*adjacency pairs*, Schegloff & Sacks 1973), som indebærer, at to på hinanden følgende ytringer (en *sekvens*) altid vil have gensidig relevans. Desuden ser jeg den situationelle kontekst som en størrelse, der både skaber og skabes af interaktionen (Linell 1998): Den omgivende situation – rummet, vi sidder i, grunden til vi sidder der, de forudgående samtaler osv. – vil være kontekstuelle faktorer, som påvirker samtalen, ligesom samtalen løbende vil påvirke den situationelle kontekst.

---

<sup>7</sup> se også l. 358 og 498

Heri ligger også den antagelse, at samtalerne er *lokalt betingede* (Larsen 2013:41): Situationen har naturligt nok ændret sig fra for- til slutsamtalen, og derfor er forudsætningerne for fortællingerne nogle andre. Der er både gået tid, hvor borgerne har ændret sig (både i 'normal' dag-til-dag-forstand og i og med kursets eventuelle indvirkning), ligesom interviewer, formål og sted er ændret.

Derudover er halvdelen af data – altså forsamtalerne – foretaget med formålet at vurdere de enkelte borgers egnethed til at deltage på Åben og Rolig-forløbet og ikke at analysere stressramte menneskers sproglige udtryk. Det har både fordele og ulemper. For at starte med fordelene fjerner dette samtalerne fra en forskningskontekst, som kan virke opstillet og med et overdrevent fokus på forskerens erkendelsesinteresse, hvorved måden at tale om emnet på og graden af fokus på emnet kan blive unaturlig. Det aspekt vender jeg naturligt tilbage til, når jeg nedenfor skitserer mine overvejelser vedr. mine slutsamtaler.

Til gengæld synes forsamtalerens formål i lige så høj grad at sætte en dagsorden, som fokuserer på at nå frem til en vurdering af borgerens tilstand og egnethed ud fra en vejledende manual, og det bliver derfor også ret eksplicit, at der sigtes mod en beskrivelse af borgerens oplevede stresssituation. På den måde er der sat en kontekst for samtalen, som både dikterer det emnemæssige fokus og influerer den sekventielle kontekst: Psykologen beder indledningsvist borgeren fortælle om sin "situation lige nu" og får dermed oftest en beskrivelse af borgerens symptomer og evt. forklaringer af, hvad borgeren ser som årsagen til sin situation. Løbende i samtalen spørges der yderligere ind til symptomer, og den sekventielle konsekvens af det er, at borgeren leverer den anmodede information. Altså er emnet for samtalen relativt tydeligt, og ligesådan kan man forestille sig, at borgeren, ud fra den situerede kontekst, på sin vis prøver at overbevise om snarere end afkræfte sin egnethed til kurset, hvilket selvsagt kan have indflydelse på måden at formulere sig på.

Når det kommer til slutsamtalerne, er den førømtalte unaturlighed ved samtalen til gengæld en risiko. Borgerne er blevet kontaktet mhp. interview i netop forskningsøjemed, og de er informeret om, at jeg ønsker information om noget bestemt: deres stressoplevelse. De er altså klar over, at det ikke er en samtale om hvad som helst, og jeg kan ikke vide, om de ville have talt anderledes om deres oplevelse, hvis de skulle have talt om den (uopfordret) i fx en almindelig samtale med en ven. Jeg har haft overvejelser om, hvorvidt det ville kunne lade sig gøre at stille spørgsmål, der fx ikke indeholdt ordet 'stress' og i højere grad bare lagde op til fortællinger om dem selv, som givetvis på et tidspunkt ville berøre emnet stress. Men det ville måske i endnu højere grad have virket kunstigt i kraft af deres viden om, hvilken kontekst og interesse jeg havde kontaktet dem i.



På nogle punkter kan det dog siges, at de situationelle og emnemæssige kontekster for for- og slutsamtalerne ligner hinanden: Til begge samtaler taler borgeren med et fremmed menneske om det samme relativt private og følsomme emne. På den måde fordrer den umiddelbare kontekst for begge samtaler muligvis en form for begrænsninger for udfoldelsen af emnet.

#### 4.4.1. Identiteter

Til kontekstspørgsmålet hører også et identitetsmæssigt aspekt for såvel borger som interviewer. Præmissen for begge samtaler er, at borgeren kan påtage sig, bl.a. gennem sine sprogliggørelser, en identitet som (tidligere) stressramt. Interviewers identitet er dog også afgørende for interviewenes udfoldelse. For det første er der hhv. min og psykologen, der foretager forsamtalernes (transportable) identiteter (Zimmerman [1998] 2006: 90-91); dvs. de identitetsmæssige kendetegn, vi begge så at sige bærer rundt på og 'ikke kan løbe fra'. Her gælder det fx, at vi begge er kvinder, men at vi har omkring 10-15 år mellem os aldersmæssigt (hvilket jeg dog nødtigt skal kaste mig ud i en vurdering af de visuelle konsekvenser af). Derudover kan hun kalde sig psykolog og er præsenteret som sådan overfor borgerne, ligesom hun fremstår som repræsentant for Åben og Rolig-kurserne, hvor jeg selv har præsenteret mig som studerende specialeskriver. I denne skelnen ligger en autoritetsmæssig forskel, som givetvis har indflydelse på samtalerne og dermed er med til at forme konteksten. I kraft af vores identiteter bidrager vi også på forskellig vis til samtalerne; psykologen både vurderer og affilierer med borgernes udsagn, ligesom hun til tider kan siges at komme med normaliserende forklaringer, når hun kommenterer borgernes symptomfremlægning (se fx Betinas forsamtale l. 384-394, 841-843 og Vibekes forsamtale l. 304-330, 431-440). Jeg er primært ikke-vurderende, byder meget sjældent ind i kraft af mit ønske om en narrativ struktur, og kommer mestendels med minimalresponser – når jeg altså ikke stiller spørgsmål jf. min interviewguide.

Der skal dog tilføjes et 'men' til identitetsdiskussionen: Forud for slutsamtalerne har jeg, ud fra en erfaring om, at folk skræmmes eller bliver hyperbevidste om deres sprog ved nævnelsen af sprogpsykologi, forsøgt at udelade at nævne, hvilket fag jeg skriver speciale i. Dog har to af informanterne spurgt ind til netop dette før samtalerne – bl.a. henvendte Lars sig til kursuslederen fra sit Åben og Rolig-hold om dette, hvortil hun, ud fra mit ønske om ikke at nævne sprogpsykologi, svarer, at jeg læser psykologi. Ligesådan svarer jeg Mads, da han i min første telefoniske kontakt med ham spørger, hvad jeg læser, at jeg læser "en gren af psykologien, som jeg meget gerne vil vente med at sige mere om til efter interviewet". Dette har altså indflydelse på min identitet i konteksten, ligesom det skaber et etisk problem, i og med at jeg i en eller anden grad udgiver mig for at være noget andet, end jeg er. Det identitetsmæssige – og etiske – problem ved dette kommer i spil, da

Lars i vores samtale refererer til mig som psykologistuderende (Lars' slutsamtale l. 751-752) og endda spørger mig, om jeg vil udtale mig om, hvorvidt han lider af stress eller depression<sup>8</sup> (l. 754-755).

#### 4.5. Transskriptionskommentarer

Mine transskriptioner af for- og slutsamtalerne er relativt grove og medtager kun sjældent prosodiske variationer såsom lydstyrke, stigende og faldende tonefald o.l. Transskriptionskonventionerne kan findes i bilag A og er primært inspireret af Steensigs konventioner (2001).

Udeladelsen af et prosodisk fokus betyder ikke, at sådanne træk ikke kunne være relevante for undersøgelsen af stressramtes sprog – men jeg har i dette speciale valgt at begrænse mig til primært det form- og indholdsmæssige. Dog har jeg valgt at markere længden på pauser og overlap, fordi jeg ser det som den minimale angivelse af, at der altid er noget sekventielt på spil. Pauser og overlap kan potentielt have haft betydning for, hvor lang eller kort en taletur bliver og dermed for længden og fyldigheden af de fortællinger, som er fokus for specialet.

Transskriptioner af for- og slutsamtalerne i deres helhed kan konsulteres i bilag B-C. I transskriptionerne af forsamtalerne har jeg udeladt de dele af samtalerne, hvor psykologen fortæller om kurset. Øvrige udeladelser begrænser sig til nogle få forekomster, hvor samtalen spores ind på noget vedr. de fysiske omgivelser ved situationen, hvilket vil være angivet i dobbeltparenteser.

Jeg vil i følgende analyse løbende indsætte excerpter og bruge SFL's analyseapparat til at behandle indholdet i disse. Skematiserede SFL-analyser svarende til excerptnumrene kan findes i bilag D-E. I skemaerne vil jeg have tilpasset informanternes ytringer til en mere skriftsprogsvenlig analyse, dvs. at tøvemarkører, pauser, ufuldstændige sætninger o.l. vil være klippet ud af hensyn til overblikket og læsevenligheden. Jeg har ikke nødvendigvis medtaget analyse på alle tre metaniveauer, men kun dem, jeg har fundet relevante for den konkrete analyse.

---

<sup>8</sup> Det skal nævnes, at jeg med det samme fortæller ham, at det kan jeg ikke udtale mig om og efterfølgende forklarer ham, at jeg læser *sprogpsykologi* (Lars' slutsamtale l. 757-765)

## 5. Analyse

Jeg vil nu gå til analysen af de udvalgte informanternes udtrykte stressoplevelser. Analysen vil som sagt være delt i to. I del A vil formålet være at undersøge, hvordan de fire informanter beskriver deres oplevelse af at have stress ud fra deres forsamtaler. Del B vil have et komparativt formål, i og med at jeg her vil undersøge, hvordan informanterne beskriver deres oplevelse af at have stress *efter* at have deltaget i Åben og Rolig-forløbet og sammenligne med udtrykket i forsamtalerne.

### 5.1. Del A: Stressbeskrivelser i forsamtalerne

Jeg vil i følgende analyse slå ned på fire udvalgte tendenser i måden at beskrive stress og dets symptomer på. Tendenserne er valgt ud fra en hyppig optræden på tværs af og/eller internt i informanternes beskrivelser. To af tendenserne optræder hos tre ud af fire informanter, og to optræder kun hos to informanter – jeg har valgt at tage disse med i analysen, fordi de er hyppige hos de to informanter, omend de ikke optræder hos de to andre. Én informant, Lars, er slet ikke repræsenteret i analysedel A (og kun en enkelt gang i analysedel B), og jeg vil i afsnit 5.3. diskutere, hvordan han adskiller sig fra de øvrige tre.

Overordnet ligner symptombilledet for de fire informanter hinanden. Nævnte symptomer inkluderer hjertebanken, åndenød, søvnproblemer, koncentrations- og hukommelsesbesvær, svimmelhed, grådlibilitet, tankemylder mm. – symptomer, som, jf. indledningen, alle er kendte i beskrivelsen af stress (se fx Andersen & Brinkmann 2013:13; Netterstrøm 2002:20). Men der er forskellige måder, hvorpå symptomerne sprogligt præsenteres: Ofte benævnes de bare med et enkelt eller få ord, fx når interviewer konkret spørger til, hvilke symptomer informanterne oplever. Andre gange beskrives symptomerne mere detaljeret gennem forklaringer af eller narrativer af varierende længde om, hvordan et symptom opleves. Ud fra mit formål med undersøgelsen vil mit fokus være på de detaljerede beskrivelser frem for på étordsbenævnelserne, da det er heri, jeg mener, at *oplevelsen* af stress kan findes, og hvor en leksikogrammatisk analyse kan give indsigt i oplevelsen af en stresstilstand.

#### 5.1.1. Et udtryk for en afvigelse fra normaltilstanden og kontroltab

Overordnet peger mine fund mod, hvad jeg som overskrift vil kalde et udtryk for en oplevelse af en *afvigelse fra normaltilstanden*, hvorunder en vigtig del er en oplevelse af *kontroltab*. Dette realiseres sprogligt på en række forskellige måder, som jeg benævner:

a) en afvigelse fra normaltilstanden, b) et opdelt menneske, c) jeget underlagt forpligtelser og nødvendigheder og d) stress som selvstændig entitet.

Som en rammesætning for analysedel A vil jeg starte med at skitsere tendens a), hvori informanterne udtrykker at opleve en afvigelse fra deres normaltilstand. Herefter vil jeg behandle tendens b), hvori der synes at udtrykkes “et opdelt menneske”: *Kroppen, hovedet og jeget* udtrykkes som tre forskellige entiteter med varierende grader af forbindelse mellem hhv. hovedet og jeget og kroppen og jeget – og hermed varierende grad af *kontrol* over hhv. krop og hoved fra jegets side. Herefter vil jeg gå ind i tendens c), hvor jeget som Subjekt synes at være underlagt (udefrakommende) forpligtelser og nødvendigheder uden for dets egen kontrol og desuden tendens d), hvor stress og dets symptomer omtales som selvstændige entiteter. Igennem hele analysen vil jeg især have et fokus på, hvilke handlinger og begivenheder, der finder sted (Processer), *hvem* eller *hvad* der tilskrives udførelsen af og kontrollen over handlinger og begivenheder (Participanter), *hvor* handlinger eller aktivitet foregår (Lokalitet), og hvordan taleren positionerer sig selv i forhold til disse sproglige repræsentationer (Interpersonelle forhold).

Af pladsmæssige hensyn vil jeg ikke analysere samtlige eksempler på tendenserne, men udvælge nogle få eksemplariske uddrag.

I materialet ses en varieret brug af de personlige pronominer “jeg”, “man” og “du”, når informanterne – gjort klart gennem den tekstuelle kontekst – refererer til sig selv og egne oplevelser. For at gøre operationaliseringen af disse i analyserne mest smidig har jeg valgt, at disse tre går under samlebetegnelsen “jeget” i analyserne, som således henviser til individet, der taler. I afsnit 6.3.2. vil jeg vende tilbage til en diskussion af pronomenvalg.

#### *a) en afvigelse fra normaltilstanden*

Som sagt ser jeg alle de fire tendenser, jeg har udvalgt, som dele af et samlet udtryk for en afvigelse fra informanternes normaltilstand, og i dette første afsnit vil jeg behandle en tendens, som kan ses som en rammesætning for denne forståelse, nemlig et relativt eksplicit sprogligt udtryk for at afvige fra sin normaltilstand. Det skal nævnes, at et sådant udtryk givetvis er karakteristisk i beskrivelsen af mange sygdomme, og at jeg derfor ikke ser det som noget *unik*t for stress. Men jeg ser det som, at dette udtryk er med til at vise, at informanterne oplever at være i en særtilstand, som desuden er karakteriseret ved de øvrige tendenser, jeg kommer til at gennemgå.

Tendensen ses, når informanterne udtrykker ikke at kunne genkende sig selv samt en ændring i de karaktertræk, som de plejer at opfatte som karakteristiske for sig selv<sup>9</sup>. Dette sker typisk gennem en modstilling mellem, hvad der med Vanlighedsmodalisationer og Sammenligningscirkumstantialer (Holsting & Andersen 2015:174) angives som normalen og den oplevede stresstilstand, der typisk realiseres ved negativt polariserede Processer indeholdende den karakteristisk eller dynamik, som hører til i normaltstanden.

I dette første eksempel fortæller Mads om starten af sin sygeperiode:

1)

“så bliver man sådan lidt (0.3) ts- tilnærmelsesvist depressiv over det ikk fordi at det er jo sådan (.) total *man kunne ikke genkende sig selv overhovedet* det kunne man heller ikke da man havde stress men det der med når man sidder og ikke præsterer noget som helst så m- sådan *hvem er jeg så* eller sådan ikk og så bliver det også svært og jeg har jo også en kæreste og hende vil jeg jo også gerne være en bedst mulig kæreste overfor og det kan jeg heller ikke så føler jeg jeg fejler der og det handler meget sådan om at *jeg er vant til og få sådan nogle lidt ret meget (.) jeg er vant til og få succeshistorier ret meget i mit liv og de:t har jeg rigtig lidt fået (0.5) i den her periode*” (l. 153-168)

I citatet realiseres på flere forskellige måder en opfattelse af ikke at være, som han plejer. I “man kunne ikke genkende sig selv overhovedet” er Mads selv (gennem “sig selv”) Fænomen for en negeret genkendelse, som forstærkes med “overhovedet”. Lignende betydning ses i efterlysningen af en Identifikator i “*hvem er jeg så*”. Gennem Vanlighedsmodalisationen “er vant til” markeres det, hvad det er for en Proces, han normalvis oplever, men ikke har oplevet i sin sygeperiode, og det vante Mål “Succeshistorier” udebliver, hvilket bidrager til en oplevelse af at afvige fra sin normale tilstand. Lidt senere i forsamlingen udtrykker han ligesådan en oplevelse af, at hans kognitive evner ikke er, som de plejer:

2)

“*jeg kan måske ikke helt få tankerne med og tænke så skarpt som jeg plejer* øh: oplever *normalt* mig selv som forholdsvist skarp person og *det er jeg bare slet ikke stadigvæk*” (l. 269-276)

---

<sup>9</sup> I øvrigt ses i en analyse, som af omfangsmæssige grunde ikke kan inddrages, en tendens til at udtrykke en oplevelse af, at informanternes evner til at udføre dagligdagsopgaver er svækkede, hvilket kan ses som bidragende til indtrykket af en oplevelse af at afvige fra sin normaltstand. SFL-analyserne af denne kategori kan ses i bilag F.

Her er det evnen til Fænomenet “få tankerne med og tænke så skarpt” i negeret form, der sammenlignes med normaltstanden (gennem Sammenligningscirkumstantialet “som jeg plejer” (Holsting & Andersen 2015:174)), ligesom det med Vanlighedsmodalisationen “normalt” angives, hvordan han normalt opfatter sig selv som Fænomenet “forholdsvist skarp person”, og han gennem en forstærket, negativt polariseret Relationel Proces erklærer, at det ikke er en Attribut, han kan tilskrive sig selv på nuværende tidspunkt – markeret gennem den interpersonelle tidsforankring i “stadigvæk”, som både synes at angive, at symptomet har strakt sig længere tidsmæssigt, end han gerne ville have, men også at det ikke nødvendigvis er en permanent tilstand.

Også Betina synes at udtrykke en afvigelse fra sine normale kognitive evner, idet hun beskriver, hvordan hun opfatter sin arbejdssevne omkring interviewtidspunktet:

### 3)

“jeg kan også godt mærke at *jeg er ikke lige så skarp (0.3) som jeg plejer* og være når jeg sætter mig ned om morgenen på arbejde” (l. 690-691)

Ligesom i 2) ovenfor er det også her Sammenligningscirkumstantialet “som jeg plejer”, der viser en forskel fra hendes nuværende tilstand (angivet via den præsensmarkerede Relationelle Proces “er”) til, hvordan hun normalt opfatter sin ydeevne: Den negative Polaritet og “lige så” hhv. negerer og afsvækker graden, hvormed hun kan tilskrive sig Attributten “skarp”.

Vibeke udtrykker i følgende eksempel en afvigelse fra sin normale selvopfattelse, da hun fortæller om, at hun har fået lettere til tårer:

### 4)

“men hvis vi skal snakke om det er det selvfølgelig kedelig at man (0.8) at man sidder og græder fordi (0.4) *så synes jeg jo ikke det helt det billede af mig som (1.0) som jeg var*” (199-203).

Her negeres Fænomenet “det er helt det billede af mig som (1.0) som jeg var”, hvori der er indlejret en Relationel, Identificerende Proces, hvor Identifikatoren “det billede af mig” specificeres med Sammenligningscirkumstantialet “som jeg var”. På den måde udtrykker Vibeke en afvigelse fra, hvordan hun tidligere ville have identificeret sig.

Eksemplerne kan ses som udtryk for, at informanterne opfatter deres egen personlighed og tilhørende træk som en – hidtil – kontinuerlig, genkendelig entitet, som stressen intervenserer med. Man kan diskutere, om der i forskellen på tempus og interpersonel tidsforankring i Mads' excerpt 1 og 2 og Vibekes excerpt 4 udtrykkes forskellige opfattelser af, hvorvidt denne ændring i deres personlighed er mere eller mindre vedvarende: Mads' brug af præsens i "er vant til" overfor hans angivelse af, hvordan det står til "i den her periode" og "stadigvæk" kan måske ses som en stadig opfattelse af kontinuitet, som kun midlertidigt er afbrudt, hvorimod Vibekes skildring af, hvordan hun "var", kan synes i højere grad at udtrykke et irreversibelt skift fra, hvordan hun plejede at være, til hvordan hun er nu. Jeg vil vende tilbage til denne betragtning i analysedel B.

### *b) et opdelt menneske*

Jeg vil i det følgende behandle en række fund af hhv. hovedet/hjernen<sup>10</sup> og kroppen som Subjekt eller Lokalitet og en entitet adskilt fra jeget. Jeg vil starte med hovedet og hjernen og herefter gå til kroppen.

#### *b1) hovedet som selvstændig entitet*

Hos både Vibeke, Mads og Betina ses der eksempler på, at hovedet eller hjernen figurerer som konstituent i forbindelse med symptombeskrivelser. Hovedet omtales som Lokalitet for symptomer, og hjernen som Subjekt og Bærer af menneskelige attributter. Jeg vil i det følgende vise, hvordan hovedet og hjernens eksperientielle roller giver et samlet indtryk af hovedet som en konstituent uden for jegets kontrol og enten er lokalitet for eller bidrager til svækkede kognitive evner.

I excerpt 5 er vi hos Vibeke, som lige har fortalt om, hvad hun selv har gjort for at få det bedre, men at hun bare ikke "[kan] få det til og (1.7) ja rigtig og rykke" (l. 92). Intervieweren spørger, hvad det er, hun ikke kan få til at rykke, og Vibeke svarer:

#### **5)**

"for det første så er det sådan noget med at jeg er *inde i mit hoved* .hh hvad skal man sige (0.6) en t- n- det p- trykker og (I) så kan jeg ikke huske altså jeg glemmer hele tiden (I) altså tingene de bliver væk for mig sådan lige" (l. 96-104)

---

<sup>10</sup> "Hovedet" og "hjernen"s beslægtethed eller synonymitet er ikke som sådan udtrykt af informanterne selv, men udspringer af min konceptuelle forforståelse.

Her er “jeg” Bærer i en attributiv/cirkumstantiel Relationel Proces, hvor “inde i mit hoved” er Attribut, der angiver en Lokalitet. Så langt udtrykkes det altså, hvis man skal tage efter den bogstavelige betydning, at hovedet så at sige ‘rummer’ jeget. Dette kan man for det første se som et udtryk for en opdeling mellem jeget og hovedet, i og med at hovedet og jeget må være to forskellige dele, for at den ene kan rumme den anden. Derudover kan man, jf. det naturstridige i at være inde i sit eget hoved, se det som en billedlig beskrivelse, hvormed det efterfølgende i ytringen kan ses som en forklaring heraf. Således ser jeg “hvad skal man sige (0.6)” som en ordsøgning mod en uddybelse af, hvad hun mener med at være inde i sit hoved. Her tilføjes det med et eksperientielt tomt, formelt Subjekt “det”, at “det trykker”, som kan ses som et udtryk for en oplevelse af en forekomst lokaliseret i hovedet uden en udførende Aktør, og herefter figurerer et “og”, som enten kan ses som Konnektor til en udvidelse af udsagnet indtil nu *eller* en sidestillet tilføjelse og dermed muligvis en nævnelse af et andet symptom med eventuel relation til hovedet som Lokalitet. Hvis vi ser det som et udvidende “og”, kan vi se den negerede Mentale Proces “huske” og den synonyme “glemmer” samt Forekomsten “bliver væk” med “tingene” som Aktør som en forklaring af, hvad det vil sige at være “inde i [s]it hoved” (og evt. af at “det trykker”). Med den forståelse kan det synes, at svækkede kognitive funktioner som symptom placeres i hovedet som Lokalitet.

Også hos Mads ses hovedet som Lokalitet for et symptom i følgende passage, hvor jeg har medtaget interviewers bidrag for en bedre forståelse af ytringen:

## 6)

- 749 \*M: hehe men jeg har jo masser af tid til at tænke  
 750 og det er rigtig hyggeligt når tankerne de virker for mig (.) det  
 751 gør de lige nu når man sidder og snakker  
 752 .hhhh (hhhhh)  
 753 \*I: ja ja og andre gange så er det bare et stort  
 754 rod [med de tanker der ]  
 755 \*M: [så det havre- ] havregrød oppe i hovedet hehe

Uddraget er et eksempel på, hvordan forståelse samkonstrueres i samtale: I l. 753-754 fortsætter eller udvider intervieweren Mads’ udtalelse i l. 749-752 ved at kommentere “ja ja og andre gange så er det bare et stort rod [med de tanker]”, hvorunder Mads overlapper og selv udvider sit udsagn med “[så det havre-] havregrød oppe i hovedet hehe” på et tidspunkt i interviewerens tale, som ud fra den syntaktisk muligt færdiggjorte tur “og andre gange så er det et stort rod” kan betragtes som et



*overgangsrelevant sted* (Sacks, Schegloff & Jefferson 1974). I analysen har jeg altså i mente, at udsagnet – i højere grad end i eksempler, hvor udsagn er en del af et længere narrativ – kan ses som konstrueret som en eventuel betydningsudvidelse af, hvad Mads forstår ved interviewers udsagn og derfor ikke *nødvendigvis* som et udtryk for hans egen oplevelse.

Ikke desto mindre angiver “så<sup>11</sup> det havre- havregrød *oppe i hovedet*” en billedlig betydning, hvor Attributten havregrød i den Relationelle Proces kan forstås som et billede på det rod, som interviewer foreslår. Lokalitetscirkumstantialet “oppe i hovedet” angiver placeringen for havregrøden/ tankerodet og giver en forståelse af en form for uorden eller kaos lokaliseret i hovedet.

Hos Betina ses hjernen i 7) og 8) udtrykt som selvstændigt Subjekt i beskrivelser af hhv., hvordan det var at starte på arbejde igen efter kort tids sygemelding, og at hendes hukommelse er svækket:

7)

“men det har helt klart altså jeg var jo allerede tilbage på arbejde halvanden måned efter min sygemelding og det var altså det synes jeg måske var lige lidt tidligt når jeg ser på det nu ikk (I) og det har været pisse hårdt *for hjernen* altså *den* har bare været træt” (l. 165-171)

8)

“og jeg kan godt mærke at jeg (0.8) der er ord jeg ikke kan finde i går sad jeg og skulle skrive en sms hvor jeg ikke kan finde det der ord (0.5) for persienne nu kan jeg godt fordi *den* er god om morgenen *min hjerne*” (l. 699-703)

I 7) refereres der gennem et Kausalitetscirkumstantiale af typen Vegne (“for hjernen”) (Holsting & Andersen 2015:176) til hjernen som den, det har været hårdt for at komme tilbage på arbejde efter halvanden måned, ligesom den efterfølgende tilskrives Attributten “træt”. Her synes der at være en distinkt separation mellem hjernen og Betina selv, i og med at det er hjernen, der tilskrives de tilstande, som den hurtige tilbagevenden til arbejdet har medført, frem for Betina selv.

I 8) er det hjernens tilstand om morgenen, gennem Attributten “god”, der afgør Betinas evne til at finde ord. Her kan man sige, at selvom jeget og hjernen udtrykkes som separate dele, er der et påvirkningsforhold, hvor hjernens tilstand påvirker Betina.

---

<sup>11</sup> I talesprog ses der ofte en udeladelse af “er”-kopulaet (samtalegrammatik.dk), hvilket jeg vurderer er det, der sker her, hvorfor jeg ser det som en Relationel Proces.

Hjernen fremstilles altså i eksemplerne som selvstændigt Subjekt og tilskrives menneskelige Attributter, som dog har forbindelse til Betinas handlinger og evner: I 7) har hendes adfærd, at komme tilbage på arbejde, påvirket hjernen som Subjekt, og i 8) har hjernens Attribut direkte indflydelse på hendes evne til at finde ord.

Opsamlende kan vi fra ovenstående udlede, at hovedet eller hjernen indgår som konstituent i symptombeskrivelser hos alle tre informanter, hvor hovedet udtrykkes som Lokaltet, og hjernen som Subjekt. På den måde får vi altså lokaliseret nogle symptomer mere specifikt end bare til det jeg, som oplever det, og yderligere fornemmer vi antydningen af en opdeling mellem jeget og hovedet eller hjernen.

Jeg vil argumentere for, at symptombeskrivelserne ovenfor for de tre informanter udtrykker noget af den samme konceptuelle forståelse: Vibeke “glemmer”, og “tingene bliver væk” for hende, ligesom Mads udtrykker, at hans tanker kan opleves som “havregrød” i hovedet, når de ikke “virker”. Sammen med Betinas udtryk for hjernen som Subjekt, der kan være “træt” eller “god” giver eksemplerne en forståelse af, at der sker noget i hovedet eller med hjernen, som er uden for jegets kontrol, og som resulterer i en oplevelse af en forringet kognitionsevne.

### *b2) kroppen som selvstændig entitet*

Ligesom med hovedet eller hjernen ses der i data mange eksempler på kroppen som agerende Subjekt eller Lokaltet. Overordnet synes Subjekt- og lokalitetstilskrivelsen til kroppen i de følgende eksempler at udføre to funktioner: Dels bliver kroppen den agerende part, som kontrollerer jeget uden for dets indflydelse, dels tilskrives kroppen menneskelige attributter (både via Relationelle, attributive Processer og via placering af følelser og oplevelser i kroppen som Lokaltet). Begge dele peger mod en opfattelse af kroppen som en entitet, der i varierende grad er adskilt fra jeget.

Vi starter hos Betina, som i forsamlingen to gange med kort mellemrum udtrykker et udpræget skel mellem sig selv og kroppen:

**9)**

“det her med at være ude af kontrol ((grædestemme)) (0.5) .mtl øh:m (.) altså fordi (0.3) på et tidspunkt (0.3) eller (.) for det meste er det jo *min krop* der styrer *mig*” (l. 535-538)

**10)**

“det her med at *det er ikke mig* der er i kontrol *det er min krop* og så har jeg været bange for hvad *min krop* så ville finde på” (l. 556-557)

I 9) ser vi, hvordan “min krop”, via det genoptagende pronomen “der”, sættes i subjektposition og fungerer som Aktør i den Materielle Proces “styrer”, hvor “mig”, altså Betina, er Mål. Således bliver kroppen den agerende Participant, og Betina den berørte Participant. Den første del af ytringen, “det her med at være ude af kontrol”, synes at forstærke Betinas magtesløshed i den efterfølgende konstruktion. I 10) fremhæves det via en sætningskløvning, at det ikke er Betina, der er i kontrol: “*det er ikke mig der er i kontrol det er min krop*”. Med “ikke” polariseres den Relationelle, Identificerende Proces med “mig” som Identifikation negativt, og “min krop” understreges (gennem “der”) som Bærer af kontrollen i næste sætning. I efterfølgende sætning er “jeg” Bærer af Attributten “bange for hvad min krop så ville finde på”, hvori ledsætningen “hvad min krop så ville finde på” figurerer og endnu engang har “min krop” som Subjekt og Sanser i en intentionel Mental Proces – her er det, udover kroppens subjektfunktion, interessant, at den tilskrives Sanser-rollen i en *Mental* Proces, som ellers primært tilskrives bevidste væsener og typisk mennesker (i deres helhed) (Holsting & Andersen 2015:114). En lignende tilskrivning af menneskelige egenskaber ses tidligere i Betinas forsamtale, hvor hun ytrer:

**11)**

“og så er *min krop* bare i beredskab” (l. 360)

Også attributten “i beredskab” kan synes at være noget, primært bevidste væsener kan være. Vi ser altså en udpræget og meget eksplicit udpegning af kroppen som (menneskeligt) agerende uafhængigt af personen, den tilhører.

Også hos Vibeke ses subjekttilskrivelsen af kroppen, efter at interviewereren har spurgt, hvad der sker, hvis hun ikke “får ro der (.) i weekenden” (l. 159-160), som Vibeke lige har beskrevet et behov for. Hun svarer:

**12)**

“[det er ligesom] *ens krop* den øh: det ligesom en (2.3) altså *den* er stresset” (l. 162-163)

Med sammenligningsindlederen “ligesom” udtrykkes en opmærksomhed mod, at indholdet i ytringen måske ikke skal forstås bogstaveligt, og herefter optræder “ens krop” som Bærer og tilskrives Attributten “stresset”. Man kan se det som, at netop “stresset” er den Attribut, som i og med hele samtalen ‘burde’ tilskrives Vibeke som Subjekt. Man kan derfor tolke, at Vibeke enten overfører

den følelse, hun oplever af at være stresset, til hvordan det føles i kroppen på det tidspunkt, *eller* at hun ser kroppen som den stressede og på sin vis afkoblet fra sig selv som individ. Vibeke fortsætter:

**13)**

“(altså) (.) ligesom at du får adrenalin *i kroppen*” (163-164)

Igen indledes der med et “ligesom” og en oplevelse med kroppen som Lokaltet – altså et eksempel på, at kroppen også indgår som Lokaltetscirkumstantiale i beskrivelsen af stress. Man kan diskutere, om “ligesom” her indikerer en sammenligning med noget, der ikke skal forstås bogstaveligt, eller om det nærmere er et forsøg på at sætte ord på, hvad der *reelt* sker i kroppen, når det føles “ligesom”, at ens krop er stresset (eftersom adrenalinproduktion omtales som en af de naturlige reaktioner ved stress, Netterstrøm 2002:24). Ikke desto mindre peger det faktisk, at kroppen nævnes som selvstændig entitet, hvori noget har Lokaltet, mod en mulig opfattelse af kroppen og jeget (som her realiseres med “du”) som adskilte entiteter, hvor jeget ikke har kontrol over, hvad der foregår i kroppen.

Kroppen som Lokaltet ses også hos Betina, der placerer en følelse af angst i kroppen:

**14)**

“når jeg er angst *i kroppen*” (l. 116)

Man *kan* se det som, at denne ytring er et udtryk for, at jeget i højere grad end i eksemplerne, hvor kroppen er Subjekt, har forbindelse til kroppen, i og med at jeget kan være i en tilstand, som er placeret i kroppen, og som hun dermed må have en perceptuel forbindelse til. Jeg vil dog argumentere for, at netop det, at tilstanden har en lokation, frem for bare at være tilskrevet jeget, som i den alternative formulering “når jeg er angst”, er et udtryk for en opdeling mellem kroppen og jeget, som ligner den ovenfor.

I forbindelse med et eksempel på, at Betina ikke kunne “overskue og køre” (l. 367), beskriver hun desuden:

**15)**

“jeg k- jeg kan ikke forklare altså jeg kan ikke rigtig forklare følelsen *i kroppen* når det sker” (l. 369-370)

Her er det altså følelser, der placeres i kroppen og igen indikerer en opdeling mellem jeget og kroppen, som styrkes af den manglende evne til at forklare netop den følelse, der er lokaliseret i kroppen, som kan ses som en manglende forbindelse hertil.

Opsamlende for afsnittet om det opdelte menneske kan det siges, at der synes at være en tendens til at udtrykke både hovedet og kroppen som entiteter, som jeget ikke nødvendigvis har forbindelse til og kontrol over. Dette sker for hovedets vedkommende gennem en cirkumstantiel angivelse af hovedet som Lokaltitet for svækkede kognitive evner, og ved at hjernen tilskrives Attributter, der har indflydelse på jegets kognitive evner. Ved at tilskrive kroppen menneskelige Attributter og mentale evner samt lokalisere følelser og tilstande i kroppen udtrykkes det dels, hvordan jeget ikke har kontrol over kroppen, men nærmere omvendt, og dels hvordan kroppen nærmest nogle gange er den, der ‘besidder’ eller indeholder stresstilstanden.

*c) jeget underlagt forpligtelser og nødvendigheder*

Ovenfor så vi, hvordan en lokalitets- og subjekttilskrivelse til hovedet/hjernen og kroppen bidrog til en udtrykt oplevelse af manglende kontrol. I dette afsnit vil jeg komme ind på en tendens, hvor jeget godt nok er Subjekt, men hvor der på det interpersonelle plan kan tolkes at ligge en form for forpligtelser eller nødvendigheder, som ikke er i jegets kontrol. Det sker gennem Modulationer af typen *hæftelse*, primært gennem modalverberne “skal” og “måtte”.

Det forpligtende i “skal” ses fx i disse formuleringer fra Vibekes forsamtale:

**16)**

“jeg *skal* stadigvæk passe på kan man sige hvordan jeg (0.5) hvordan jeg bevæger mig”  
(l. 227-228)

**17)**

“jeg *skal* bare have ro” (l. 154)

Hos Betina ses flere gange formuleringer<sup>12</sup>, hvor bl.a. “måtte” udtrykker en form for nødvendighed.

I omtalen af et møde fortæller hun fx, at hun følte sig nødsaget til at gå efter kort tid:

**18)**

“men jeg *måtte* også bare gå derefter fordi jeg føler mig ikke tryk i store rum og mange mennesker” (l. 220-221)

Ligesådan “måtte” hun tage en taxa en dag, fordi hun var tæt på at udvikle et angstanfald:

**19)**

“men jeg kunne ikke køre min bil hjem for eksempel der *måtte* jeg tage en taxa” (l. 363-364)

Afvigelsen fra normaltstanden bliver tydelig i disse eksempler: I excerpt 19 i angivelsen af ikke at kunne køre sin bil hjem (hvilket man må antage, at hun normalvis er i stand til), og i 18), fordi hun lidt senere i samme taletur fortæller, at hun jo er “et socialt væsen” (l. 246), hvilket peger imod, at hun normalt ikke har problemer med mange mennesker.

Selvom både Vibeke og Betina altså rent grammatisk sætter sig selv som subjektet i ytringerne, synes der semantisk i både “skal” og “måtte” at ligge en form for implicit ekstern aktør – eller *kraft* – som påbyder subjekterne netop den (ukontrollerbare) hæftelse, som ligger i Modulationerne, og som gør, at de afviger fra deres normaltstand. Det er nærliggende at tolke det som, at det er stresstilstanden, der er denne selvstændige, eksterne kraft. I forlængelse af en sådan opfattelse vil jeg nu behandle en række eksempler, hvor stressen og dens symptomer fremlægges som selvstændige entiteter.

*d) stress som selvstændig entitet*

Udtrykket for en oplevelse af stress som selvstændig entitet ses ved en tilskrivelse af agens til symptomer eller stressen selv, eller ved at stressen beskrives som noget, som pludseligt opstår eller (uønsket) er i individets besiddelse. Sprogligt realiseres dette ved, at stress og dets symptomer optræder som enten udøvende Participant, Aktør, eller Mål, som jeget enten modtager (som Recipient) mod sin vilje eller ikke kan påvirke (som Aktør).

---

<sup>12</sup> se også l. 223, l. 225-226, l. 229

Et første eksempel ses her i indledningen til Betinas beskrivelse af sin nuværende situation i for-samtalen:

**20)**

“jamen altså: øh helt kort og godt så altså *jeg fik jo øh stress* ude på en motorvej hvor jeg lige pludselig ikke kunne køre længere og hvor min venstre arm den var død” (l. 55-57)

Her bliver stress Målet i den Materielle Proces “fik”, hvor Betina er Recipient, og Aktøren er implicit. Det giver en forståelse af stress som noget, der pludseligt er i Betinas besiddelse, uden at hun selv fx har ‘taget’ det (hvis Betina i en alternativ formulering havde været Aktør i en Materiel Proces), og uden at det er tydeligt, hvem der ‘giver’ hende det, og som, jf. den interpersonelle tidsforankring i “pludselig”, straks har følgevirkninger: nemlig at hun “ikke kunne køre længere”, og hendes “venstre arm den var død”. Omend det ikke er stress, der eksplicit er Aktør i denne Proces, kædes den sammen med en svækkelse af evner og et fysisk symptom – altså en beskrivelse, som er overførbart til en forståelse af stress som ekstern kraft uden for individets kontrol.

Andre eksempler er især karakteriseret ved at beskrive “det”, som jeg tolker som stress, eller dets symptomer som noget, der pludseligt bare “kommer”, og som man ikke kan komme af med eller påvirke:

**21)**

“*det kom faktisk sådan ret (1.4) altså der var egentlig ikke så meget optakt synes jeg*” (Mads, l. 88-89)

**22)**

“der skulle jeg næsten ikke lave nogen fysisk anstrengelse heller (.) for at *symptomerne kom*” (Vibeke, l. 223-224)

**23)**

“så så tænkte jeg når jeg så kommer hen i det nye job så hjælper det nok men jeg havde jo (0.5) *jeg kunne bare ikke komme af med det (I) (1.0)* og så så prøvede jeg på og så tænkte jeg nå men nu havde jeg jo noget afspadsering og så tog jeg det og .hh så lidt (.) når jeg sådan kom tilbage så kunne der gå et par dage hvor det gik godt s- så puh: så *kommer det bare igen*” (Vibeke, l. 478-486)

**24)**

“så jeg synes jeg prøver og gøre rigtig mange ting (I) *jeg kan bare ikke få det til og (1.7) ja rigtig og rykke*” (Vibeke, l. 89-92)

Her ser vi i excerpt 21-23, at “det” og “symptomerne” er Aktører i den Materielle hændelses-Proces at “komme”. I 24) er Vibeke selv Igangsætter i en negativt polariseret Materiel Kausalitetsproces (Holsting & Andersen 2015:163), hvor “det” er Aktøren, hun ikke kan få til at rykke, ligesom det i 23) udtrykkes gennem en negativt polariseret Mulighedsmodalisation, hvor hun ellers selv er Aktør, at hun bare ikke kunne “komme af med det”.

Overordnet synes der altså at være tale om et udtryk for, at stress og dets symptomer tilskrives dynamiske handlinger, som jeget ikke kan kontrollere eller påvirke.

### 5.1.2. Opsamling på analysedel A

Jeg har i denne første analysedel vist, hvordan forskellige realiseringer af at opleve sig selv anderledes end normalt, en udtrykt oplevelse af en opdeling mellem hhv. hovedet og jeget og kroppen og jeget og en oplevelse af at være underlagt forpligtelser og nødvendigheder synes at give et samlet billede af en oplevelse af afvigelse fra normalt tilstanden og kontroltab hos informanterne.

Det er vigtigt at nævne, at jeg ikke ser det som, og ikke har sigtet efter, en fuldstændig beskrivelse af, hvad det vil sige at have stress, men at de fire kategorier kan afspejle *en del* af en udtrykt stressoplevelse.

Jeg vil diskutere de yderligere implikationer af mine fund i afsnit 6.1., men først vil jeg gå til analysedel B.

### 5.2. Del B: stressbeskrivelser efter deltagelse i Åben og Rolig-forløbet

I denne del af min analyse vil jeg behandle, hvordan informanterne beskriver deres oplevelse af stress, *efter* at de har været igennem Åben og Rolig-forløbet. Jeg vil foretage en sammenligning af det sproglige udtryk efter forløbet med det sproglige udtryk før forløbet (jf. analysedel A), og afsnittet vil derfor på det overordnede niveau være delt op efter fænomener ligesom i analysedel A, og herunder vil fænomenerne være delt op informantvis. Jeg sigter altså i første omgang efter at undersøge de *personinterne ændringer* (eller ikke-ændringer) i forhold til de forskellige sproglige fænomener, men jeg vil også kommentere eventuelle ligheder på tværs af informanterne. Selvom



jeg altså overordnet inddeler efter en række analysekategorier formet af mig som analytiker og fortolker, forsøger jeg så vidt muligt at tilgodese den subjektive oplevelses egenret.

### 5.2.1. Afvigelse fra normaltilstand og kontroltab

Helt overordnet findes der i slutsamtalerne stadig realiseringer af alle fænomener fra analysedel A. Jeg vil i det følgende koncentrere mig om de fænomener, hvor der ses størst ændring i måden at udtrykke fænomenerne på. Derfor vil jeg *ikke* tage fænomenerne *stress som selvstændig entitet* og *jeget underlagt forpligtelser og nødvendigheder* under behandling; fænomenerne realiseres, men jeg finder ikke nogen iøjnefaldende ændringer i måden, hvorpå de forekommer. Det vil sige, at stress og dets symptomer stadig betegnes som noget, der uden for informantens kontrol eksempelvis “kommer” og har en selvstændig eksistens, både i beskrivelsen af, hvordan det var, da det var værst, og hvordan det stadig kan være med de tilbageværende symptomer (se fx Vibeke, l. 823, l. 831, l. 891-893, l. 906; Betina l. 265; Mads l. 744-756), og at der stadig er eksempler på, at informanterne beskriver, at de på tidspunkter i deres sygeperiode “måtte”, “skal” eller “er nødt til” noget (se fx Betina, l. 260, l. 409; Mads l. 532; Vibeke l. 474-475, 538-539), men uden nogen særlige ændringer i konstruktionerne.

Når det er sagt, finder jeg i realiseringerne af de øvrige to fænomener en række ændringer, som peger mod en udtrykt oplevelse af, at afvigelsen og kontroltabet er blevet mindre. Jeg vil nu vise hvordan gennem først en behandling af udtrykket for *afvigelse fra normaltilstanden* og herefter *et opdelt menneske*. Overordnet udtrykker informanterne ikke i lige så høj grad at afvige fra deres normale selvbillede, og der synes at være en tættere forbindelse mellem delene i det opdelt menneske.

#### a) afvigelse fra normaltilstanden – men tættere på normalen

I del A lagde jeg ud med at lade forskellige realiseringer af en afvigelse fra normaltilstanden være forståelsesrammen for de øvrige fænomener i analysen. Her så vi, at afvigelsen fra normaltilstanden hos Mads og Vibeke blev realiseret ved et udtryk for ikke at kunne genkende sig selv (excerpt 1 og 4) og hos Mads og Betina ved at angive et misforhold mellem, hvordan de “plejede” at være “normalt”, og hvordan de var på daværende tidspunkt (excerpt 2 og 3).

Overordnet ses der i slutsamtalerne stadig et udtryk for en afvigelse fra normaltilstanden, når informanterne beskriver deres oplevelse af stress. Det sker stadig især gennem en sammenligning af, hvordan noget “normalt” har været, og hvordan det til forskel opleves, når man er stresset. Til gengæld ses der også udtryk for, at oplevelsen af at afvige fra normalen synes mere eller mindre

aftaget. Jeg vil starte med at vise, hvordan udtrykket for afvigelse ser ud hos Mads og herefter hos Vibeke og Betina.

#### a1) Mads

I forsamtalen udtrykte Mads, at han ikke kunne “genkende sig selv overhovedet”, og hvordan han var “vant til” at få succeshistorier, hvilket han “rigtig lidt” havde fået i sin stressperiode (excerpt 1), ligesom han udtrykte ikke at kunne “tænke så skarpt” som han plejede, til trods for at han “normalt” oplevede sig selv som en forholdsvis skarp person (excerpt 2).

Mange af de konstituer, som indgik i Mads’ beskrivelse af, hvordan han oplevede en afvigelse fra normaltstanden er stadig at finde i slutsamtalen – men gennem tempus synes Mads i excerpt 25 nedenfor at markere, at den beskrevne oplevelse ikke er en nutidig oplevelse. Her er vi et stykke inde i et svar på, hvordan han havde det, “da det var skidt” (jf. spørgsmål 2 i interviewguide), hvor han ytrer:

#### 25)

“altså jeg kunne ikke (0.5) kunne simpelthen ikke fokusere på noget (I) øh (.) øhm (.)  
som egentlig har været en af mine forcer *normalt* at kunne” (l. 272-275)

Ligesom han i forsamtalen angiver “normalt” at opleve sig selv som en skarp person, er det også Vanlighedsmodalisationen “normalt”, der her angiver afvigelsen. Også her er det en Mental Proces, “fokusere”, der negeres, ligesom det i forsamtalen var det i angivelsen af, at han ikke kunne “tænke så skarpt” som han plejede. Forskellen ligger dog i, at Mads i eksemplet fra slutsamtalen via tempus (præteritum) angiver, at afvigelsen temporalt ligger på et afsluttet tidspunkt, hvorimod han i forsamtalen talte om en nutidig oplevelse, som blev fremhævet gennem en interpersonel tidsforankringsmarkør: “... oplever normalt mig selv som forholdsvis skarp person og det er jeg bare slet ikke *stadigvæk*” (excerpt 2). Gennem tempusmarkering kan vi altså synes at spore en ændring, hvad angår den kognitive afvigelse, Mads beskrev i forsamtalen.

#### a2) Vibeke

Hos Vibeke så vi i forsamtalen et udtryk for at afvige fra billedet af sig selv, som hun “var” (excerpt 4), og jeg kommenterede, hvorvidt hun ved at angive den Relationelle Proces i præteritum udtrykte en opfattelse af, at ændringen fra før til nu var mere eller mindre irreversibel.

I slutsamtalen angiver hun stadig en afvigelse fra normalen i fortællingen om nogle af sine symptomer, men samtidig udtrykker hun en ændring, som synes at afkræfte det irreversible skift, jeg antydede i analysedel A. Jeg vil først give et enkelt eksempel<sup>13</sup> på, hvordan afvigelsen stadig realiseres i beskrivelsen af, hvordan hun har oplevet et symptom, og herefter 3 eksempler på hendes udtryk for ændring.

I dette første eksempel på stadig brug af udtrykket for afvigelse i fortællingen om symptomer fortæller Vibeke om, at hun har oplevet, at hendes tanker bliver “flygtige”(l. 279):

**26)**

“eller hvis man sidder og tænker på nu skal jeg lige sige det=det ved jeg godt det kan vi alle sammen glemme (1.0) men øhm: (0.5) det i hvert fald (1.8) i en helt anden målestok end (.) *end jeg normalt oplever*” (l. 281-284)

Her er det igen Vanlighedsmodalisationen “normalt”, som indgår i Sammenligningscirkumstantialet “end jeg normalt oplever”, der understreger forskellen fra, hvad Vibeke opfatter som inden for sin normale oplevelse – som i øvrigt knytter sig til en Mental, kognitiv Proces (“glemme”), ligesom hos Mads (“fokusere”). Formuleringen kommer et stykke inde i en lang taletur, der udgør et svar på mit spørgsmål “hvordan var det du havde det på det tidspunkt” (l. 137, jf. spørgsmål 2 i interviewguide), refererende til det tidspunkt, hvor hun indså, at hun måtte sygemelde sig. Ytringens præsensform matcher resten af taleturen, så jeg ser det nærmere som et tilfælde af historisk nutid end et udtryk for, at den konkrete oplevelse *nødvendigvis* hører hendes nutid på interviewtidspunktet til – selvom det ikke fremgår klart, hvorvidt det forholder sig sådan. En diskussion af tempus’ betydning vil fremgå i afsnit 6.3.3.

Hen mod slutningen af slutsamtalen synes Vibeke faktisk indirekte at kommentere den oplevelse af et irreversibelt skift, jeg har kommenteret, efter at have fortalt om sin oplevede gavnlighed af Åben og Rolig-kurset. Hun har fortalt, at det at møde ligesindede har gjort, at hun har følt, at hun “er begyndt og kunne hvile i [s]ig selv” (l. 695-696), hvorefter hun uddyber og til sidst kommenterer i et langt Sammenligningscirkumstantiale:

**27)**

---

<sup>13</sup> Andre eksempler på stadigt udtryk for afvigelsen i symptombeskrivelser ses fx i l. 313 og l. 418 og l. 532-539

“hvor jeg *før* var meget i tvivl om hvor- om (.) om jeg kom til og (1.7) og *li(hh)gne mig selv igen*” (l. 711-712)

Den interpersonelle tidsforankring i “før” viser, at det, hun har oplevet ved at begynde på Åben og Rolig, kan modstilles det, hun før havde forestillet sig eller var i tvivl om, og på den måde indikeres det, at den Relationelle Proces “ligne” med “mig selv” som Attribut alligevel er opnået eller kan opnås.

Jeg vil nu give to eksempler, der optræder et stykke inde i en taletur, som følger efter et spørgsmål fra mig, vedr. hvorvidt hun oplever, at hendes fysiske symptomer er væk (l. 815-817, jf. spørgsmål 4 i interviewguide). Hvor der i ovenstående var tale om det semantisk vagere at “ligne” sig selv, benytter Vibeke sig her af både “være” og “blive” i lignende konstruktioner, hvor “mig selv” er Attribut:

**28)**

“men der (.) de:r faktisk ikke der er ikke sådan rigtig nogen sammenligning for *før* jeg startede og og og så til *nu* (.) altså *nu* er jeg sådan synes *jeg begynder og (.) og være mig selv igen*” (l. 839-842)

**29)**

“jeg er kommet rigtig langt (0.8) *begynder og blive mig selv* jeg kan jeg ikke sige jeg er hundrede procent fordi nu i går der var der lige noget som .hhh som: som pressede mig og der kunne jeg godt mærke (.) nu nu: så stopper jeg lige op” (l. 873-877)

I 28) konstaterer hun eksplicit den manglende sammenligning mellem før hun startede på Åben og Rolig og efter, og det udvidende “altså” forklarer den manglende sammenligning med, at hun “*nu*” “*begynder og (.) være [s]ig selv igen*”, hvor der med den Relationelle Proces “være” – som nu også er positivt polariseret modsat i forsamtalen og udtales med emfase – udtrykkes et lighedsforhold mellem “jeg” som Bærer og “mig selv” som Attribut. Hvad der dog gælder for både dette og excerpt 29 er, at hun modificerer den Relationelle Proces med “*begynder*”, som vi kan se som en form for interpersonel tidsforankring, der indikerer, at Processen ikke er fuldkommen, men måske nærmere i gang eller tæt på at være fuldkommen – hvilket hun også ekspliciterer i andet citat med både det indledende “jeg er kommet rigtig langt” (men altså ikke helt ‘i mål’) og “jeg kan jeg ikke sige jeg er hundrede procent”. Vi kan altså se det som, at Vibeke gennem disse konstruktioner udtrykker at

være *tættere* på det “billede af [s]ig”, som hun i forsamtalen gav udtryk for at afvige fra, omend hun ikke er helt tilbage ved ‘normalen’.

### a3) *Betina*

Hos Betina så vi i forsamtalen et udtryk for at afvige fra sin normale kognitive funktion (excerpt 3). I slutsamtalen omtaler hun en mere generel ændring, da hun svarer mig på et spørgsmål om Åben og Roligs rolle (l. 806) i nogle ting, hun nævner, der har hjulpet hende (l. 805):

#### 30)

“øh: *jeg er faktisk nået ret langt* selvom jeg har været syg (0.8) altså deltidssygemeldt i syv måneder ikk (I) øh nu er jeg så fuldtid men jeg har stadigvæk der skal bygge mig op og sådan *min min mentale robusthed den er ikke helt spot on endnu men det kommer*” (l. 817-822)

Gennem den Materielle Proces “nå”, hvor “langt” er Mål, indikerer hun en bevægelse mod, hvad vi må antage at være normalen eller at være rask, og ligesom Vibeke udtrykker hun et forbehold overfor fuldkommenheden af denne transformation ved at modalisere sin “mentale robusthed”s Attribut “spot on”. Med den interpersonelle tidsforankring i “endnu” og den men-indledte efterfølgende ytring, hvori “det”, som må referere til den mentale robustheds spot on-hed, udtrykker hun dog en oplevelse af, at denne tilstand er under forandring.

Hos både Mads, Vibeke og Betina ser vi altså et udtryk for, at den afvigelse fra normaltilstanden, som i forsamtalerne overordnet blev realiseret ved et udtryk for ikke at kunne genkende sig selv, synes at være aftaget, gennem hhv. tempusmarkering og en brug af positivt polariserede Relationelle Processer med sig selv som Attribut.

Udtrykket for, at afvigelsen synes at være mindre end i forsamtalerne, kan vi se som en rammesætning for den anden del af analysedel B, hvori jeg vil vise en ændring mod en lavere grad af afvigelse fra normaltilstanden og kontroltab for informanterne ud fra ændringer i udtrykket for et opdelt menneske.

### b) *et opdelt menneske – men mere forbindelse mellem delene*

Kroppen, hovedet, hjernen og jeget ses stadig som forskellige entiteter i slutsamtalerne, og kroppen og hovedet/hjernen ses stadig som både Lokalitet og selvstændige Subjekter. Jeg vil dog i det føl-

gende argumentere for, at der overordnet ses en højere grad af udtrykt forbindelse mellem delene, og/eller at det i højere grad er jeget, der har kontrol over kroppen og hovedet end før.

Jeg vil starte med at vise, hvordan forholdet mellem kroppen og jeget ser ud hos hhv. Vibeke, Betina og Mads og herefter forholdet mellem hovedet/hjernen og jeget hos Vibeke, Mads og Lars.

### *b1) kroppen*

I forsamtalerne blev der udtrykt en manglende forbindelse mellem jeget og kroppen. Vi så, at kroppen dels blev fremlagt som Subjekt og på eksperientielt plan som en Aktør med kontrol over individet (excerpt 9), en Sanser med egen mental kapacitet (excerpt 10) og Bærer af stresstilstanden (excerpt 12) og dels som lokalitet for symptomer og følelser (excerpt 13, 14, 15). Jeg vil nu vise, hvordan der synes at blive udtrykt en tættere forbindelse mellem jeget og kroppen i slutsamtalerne.

#### *b1.1) Vibeke*

Hos Vibeke finder jeg i slutsamtalerne for det første en tendens, som ikke var der i forsamtalerne, til at udtrykke en forståelse af, at der *burde* være en konditional forbindelse mellem jegets adfærd og kroppens, dog uden at hun nødvendigvis *oplever* denne forbindelse. For det andet ses en udtrykt *sanselig* forbindelse mellem kroppen og jeget. Jeg vil nu først vise tre eksempler på den første tendens og slutteligt give et eksempel på den sanselige forbindelse.

Som nævnt i analysedel A fortæller Vibeke i forsamtalen, at hun som et resultat af ikke at få sluppet af i weekenden føler, at “ens krop (..) den er stresset (..) ligesom at du får adrenalin i kroppen” (excerpt 13), hvor kroppen bliver Bærer af tilstanden “stresset”. Umiddelbart efterfølgende i samme ytring angiver hun en manglende forklaring herpå: “og du kan ikke helt forklare hvad det er der gør at at du er ikke forpustet men men (..)” (forsamtale, l. 164-166). I slutsamtalen tilskrives kroppen også Attributten “stresset”, men her forsøger Vibeke at koble mulige adfærdssammenhænge hos sig selv til kroppens tilstand, som udtrykt i excerpt 31, der kommer, efter at jeg har spurgt til, hvordan hun havde det på det tidspunkt, hvor hun indså, at hun blev nødt til at sygemelde sig (l. 133-137, jf. spørgsmål 2 i interviewguide). Her nævner hun først svimmelhed og søvnproblemer (l. 138-144), hvorefter følgende beskrivelse opstår:

### **31)**

*“min krop bliver stresset uanset om om (.) om jeg bliver mentalt øh presset eller om jeg bliver fysisk presset .hh så: øhm (1.3) så bliver min krop stresset”* (l. 145-147)

“Min krop” er i den overordnede sætning Bæreren af Attributten “stresset” i en hypotetisk fremtid gennem den Relationelle Proces “bliver”. På den måde ligner det Proces- og Participant-fordelingen i eksemplet fra forsamlingen. Den underordnede sætning, “*uanset om jeg bliver mentalt øh presset eller om jeg bliver fysisk presset*”, udgør et langt Vilkårscirkumstantiale af typen *koncessiv* (Holsting & Andersen 2015:176), hvori der indgår to Relationelle Processer med “jeg” som Bærer. Man kan synes, at der etableres en forbindelse mellem kroppens adfærd, “at blive stresset”, og jegets adfærd (at blive presset) – men at denne forbindelse *ophæves* gennem det koncessive Cirkumstantiale, som specificerer *på trods af* hvilke vilkår, kroppens tilstand finder sted. Mit argument er, at denne konstruktion udtrykker en opfattelse af, at der *burde* have været en konditional forbindelse mellem indholdet i den overordnede sætning og den underordnede, men at det ikke er det, der opleves.

Vibeke fortsætter med et eksempel på en “jeg”-handling, som burde have indflydelse på kroppens adfærd, men som hun ikke oplever:

### 32)

“[altså] altså hvis *jeg* for eksempel tog en lang cykeltur og (jeg tænkte) på nu skal *jeg* simpelthen bare cykle derudad(hh) (I) og så skal *jeg* bare sove i nat (I) men det bliver det faktisk meget værre af (I) fordi kro- *kroppen kan slet ikke øhm (1.4) den kan ikke finde ud af* og (1.5)” (l. 149-156)

Gennem det konditionale Vilkårscirkumstantiale “altså *hvis..*” fremlægger Vibeke et vilkår, som hun på det konkrete (evt. hypotetiske) tidspunkt havde en forventning om ville påvirke hendes krop og gøre hende i stand til at sove. Det modsætningsindikerende konjunktionale “men” og Konnektoren “faktisk” markerer dog, at denne forventning ikke opfyldes, men at “det” som Bærer (der må referere til evnen til at kunne sove) tværtimod tilskrives Attributten “meget værre”, som med Konnektoren “fordi” kobles til *kroppens* evner: Kroppen mangler evnen til at udføre den Mentale Proces “finde ud af” (der i øvrigt normalt tilknyttes bevidste væsener) til trods for den forventede påvirkning, Vibeke fremsætter at kunne udføre mod kroppen.

Et sidste eksempel på tendensen ses i excerpt 33 (og lignende udtryk hos Vibeke ses i l. 170-171 og l. 221-223):

### 33)

“men hvert fald selvom *jeg* så ikke (0.9) spekulerer på noget så k- så: øhm (.) kan *jeg* ikke få *kroppen* ned” (l. 201-202)

Vilkårscirkumstantiale-indlederen “selvom” i den indledende ledsætning angiver, at det forhold, der udtrykkes i sætningen, hvor “jeg” er Sanser i en negativt polariseret Mental Proces, *burde* have et konditionalforhold til propositionen i hovedsætningen, men ikke har det. I hovedsætningen “så: øhm (.) kan jeg ikke få kroppen ned” ser vi en negeret Evne-Modulation med “jeg” som Aktør i den Materielle Proces “få ned”, hvor “kroppen” er Mål. Jeget evner altså ikke at påvirke kroppen *til trods for* at skabe de rette omstændigheder herfor (ikke at spekulere). Heri ligger den præsupposition, at hvorvidt man spekulerer, påvirker, om man kan “få kroppen ned”, hvilket man igen kan se som et argument for, at Vibeke udtrykker en forståelse af en forbindelse mellem “jeg” og “kroppen”, der i princippet burde være der – men som hun ikke oplever.

Min overordnede påstand er ikke, at Vibeke i slutsamtalen udtrykker at *have oplevet* forbindelsen mellem “jeg” og “kroppen”, men at hun, til forskel fra i forsamtalen, giver udtryk for at vide, at den burde være der.

Slutteligt vil jeg som sagt behandle et eksempel på, at Vibeke i slutsamtalen udtrykker en sanselig forbindelse mellem sig selv og sin krop. Eksemplet optræder, efter at jeg har spurgt til, hvordan det går med hendes fysiske symptomer:

### 34)

“men *jeg* kan mærke at *min krop* den begynder at hele op” (l. 829-830)

Her er “jeg” Sanser, hvor Fænomenet udgøres af en underordnet sætning med en Materiel Proces med “min krop” som Aktør. Altså tillægges det “jeg” at mærke den Proces, som kroppen udfører, hvilket indikerer en perceptuel forbindelse mellem de to subjekter. Det må bemærkes, at det i formuleringen tillægges *kroppen* at være den, der er syg (og som skal “hele op”) – hvilket i og for sig stemmer godt overens med Vibekes øvrige udlægninger af kroppen som den, der er stresset. Derudover *kan* opdelingen mellem krop og jeg i eksemplet være foranlediget af en sekventiel konsekvens: Jeg har spurgt til hendes fysiske symptomer, hvilket naturligt lægger op til et svar, som har med fysikken/kroppen at gøre. Med disse forbehold i mente kan man dog se ytringen som et udtryk for, at Vibeke nu, efter Åben og Rolig-forløbet, oplever en perceptuel forbindelse til sin krop, som ikke nødvendigvis var der før.

### b1.2) Betina



I Betinas slutsamtale ses kroppen stadig, ligesom i forsamtalen, som Subjekt, men med en anden eksperientiel funktion. Hvor kroppen i forsamtalen blev fremlagt som den, der havde kontrol, gennem både Relationelle, Materielle og Mentale Processer (excerpt 9 og 10), indgår kroppen i Betinas slutsamtale flere gange<sup>14</sup> som Siger i Verbale Processer, hvor Betina er Modtager. Overordnet tegnes der en forbindelse mellem Betina og kroppen, hvor kroppen forsøger at påvirke Betinas adfærd, når denne bliver uhensigtsmæssig. Dette vil jeg nu illustrere gennem to eksempler.

I 35) er Betina i gang med at fortælle, at det at “være åben og rolig i og modtage følelser eller ændringer af (.) hvad tilstande i kroppen” (l. 699-701) er noget, hun er “i gang med og lære” (l. 710) og fortsætter:

### 35)

“og *kroppen* (.) har også *prøvet* når jeg har for mange ting i ilden (1.1) for mange jern i ilden så (0.8) så prøver mit helt øh: (1.0) altså hvad skal man kalde det (0.5) hedder det et primalinstinkt når man er helt nede i the basics (I) *prøver og sige til mig* hvis jeg har for mange planer (I) og jeg er træt så *så kommer den med nogle tanker* hvor at den øh:m (0.9) de:t nogle ubehagelige tanker (I) øh hvor jeg sidder tilbage og tænker (.) du ved som menneske tænker man nå men jeg er mine tanker det er man jo ikke fordi du kan jo ikke styre det hele (I) men det egentlig øh bare *det her basis øh basis instinkt* der prøver at *fortælle* at du har for mange ting i ilden” (l. 714-733)

I eksemplet her ser vi først, at “kroppen” figurerer som Aktør. Herefter synes Betina at markere en omformulering (eller *reparatur*, Schegloff et al. 1977) via både tøvemarkøren øh, en pause på et sekund og en eksplicit ordsøgningsformulering “altså hvad skal man kalde det”, hvorved “primalinstinkt” indtager pladsen som Siger i en Verbal Proces, “prøver og sige til mig”, med “mig” som Modtager og Verbaliseringen “hvis jeg har for mange planer (I) og jeg er træt”. Kroppen eller instinktet tillægges yderligere agens i “så kommer *den* med nogle tanker”, hvor “den” udfører en Materiel Proces, hvor individet er implicit Recipient.

Det udtrykkes altså, at “kroppen” eller “primalinstinktet” indtager en rolle som en, der fortæller Betina, når hun agerer på en uhensigtsmæssig måde (ved at have for mange planer og være træt). På den måde kan der både tydes et forhold, der ligner det, der udtrykkes hos Vibeke, nemlig at jegets adfærd påvirker (eller i Vibekes tilfælde *burde* påvirke) kroppen, men også et forhold, hvor kroppen

<sup>14</sup> Se også l. 606-607

(igen) tillægges menneskelige egenskaber (at udføre Verbale Processer) og har en direkte påvirkning på jeget og dets tanker. Man kan argumentere for, at dét tilsammen udtrykker en forbindelse mellem jegets sind/tanker og kroppen og jegets adfærd og kroppens adfærd. Denne forbindelse adskiller sig fra den, som Betina fremlagde i forsamlingen, hvor hun udtrykte en oplevelse af, at det var hendes krop, der var i kontrol, og ikke hende selv, og hvor hun var bange for, hvad hendes krop kunne "finde på" (excerpt 10) – altså en noget nær ikke-eksisterende forbindelse mellem jeget og kroppen; eller måske hvad man kunne kalde en envejsforbindelse, hvor kroppen kunne påvirke Betina, men ikke omvendt.

Her er det også i sig selv interessant, at kroppen som Subjekt har ændret sig fra at være Bærer i en Relationel, statisk Proces (at være i kontrol) til at være hhv. Siger og Aktør – altså Participant i mere dynamiske Processer.

Det er væsentligt at nævne, at Betina kort efter denne beskrivelse fortæller, at "det står alt sammen i den bog der hedder (.) lykkefælden ikk (I) kapitel ni til tolv" (l. 738-740), som hun tidligere har fortalt, at hun har fået anbefalet af den ansvarlige psykolog fra Åben og Rolig-kurset. Den udtrykte forståelse af kroppen som Siger og Aktør kan altså stamme fra denne bog. Selvom det ikke er mit mål at undersøge, *hvordan* informanterne er nået frem til nye indsigter eller forståelser, er det interessant, at "Lykkefælden" (Harris 2010) kan have været et psykoedukativt input, der har hjulpet Betina hen til en ny forståelse af sin krop – eller i hvert fald en ny måde at *udtrykke* en forståelse på. Jeg vil vende tilbage til en diskussion af potentielle effektgivende variable i afsnit 6.2.

Det næste eksempel fra Betina figurerer umiddelbart efter kommentaren om Lykkefælden og indeholder samme budskab om kroppen som Siger, men indeholder også en form for kausalforbindelse mellem kroppens ageren og oplevelsen af stress:

36)

*"og det er egentlig kroppen der prøver og fortælle dig noget og passe på dig men det ikke sådan det opleves og derfor er det super hårdt og have stress"* (l. 744-747)

Gennem konjunktionalet "men" udtrykkes et misforhold mellem budskabet om kroppen som Siger og det, der "opleves". Med Konnektoren "derfor", med den eksperientielle funktion at indlede et Cirkumstantiale af typen kausalitet>grund, udtrykkes det eksplicit, at det er dette misforhold, der gør det hårdt at have stress. Man kan tolke, at hun her udtrykker en retrospektiv forståelse af netop den oplevelse af, at kroppen havde kontrollen, som vi så i forsamlingen (excerpt 10): Den tidligere

oplevelse af kroppen som kontrolhavende forstås nu som, at kroppen forsøgte at fortælle hende noget – men at det var den manglende forståelse af dette, der gjorde det “super hårdt”.

Alternativt kan man hæfte sig ved passiv-formen i “men det ikke sådan det opleves” og andens persons akkusativ-formen “dig” frem for førstepersons “mig”, som kan synes at distancere indholdet fra Betina. Uden en eksplicit Sanser ved vi ikke, hvem der (ikke) oplever, og en tolkning, som medtager den umiddelbare tekstuelle kontekst, kan være, at indholdet i denne ytring også nærmere er hentet fra Lykkefælden, end fra Betinas egen oplevelse.

### *b1.3) Mads*

I Mads’ forsamtale var der ikke nogen eksempler på kroppen som hverken Subjekt eller Lokalitet. I slutsamtalen udtrykkes kroppen stadig ikke som Subjekt, men den figurerer som Lokalitet for en perceptuel forbindelse til jeget, der minder om den, vi så hos Vibeke i excerpt 34 (som dog indebar kroppen som Subjekt). Mads sanser noget, der foregår i kroppen, som det fremgår af følgende eksempel, hvor han beskriver et tidspunkt, hvor han følte, at han var “næsten rask”:

37)

“men jeg kunne godt mærke at (0.9) at det sad (.) faktisk stadig meget *i kroppen*” (l. 598-599)

Her er “jeg” Sanser i en Mental, perceptiv Proces, hvor Fænomenet “at det sad (.) faktisk stadig meget i kroppen” udgøres af en ledsætning med en Relationel Proces af typen attributiv/cirkumstantiel. “i kroppen” bliver her en Attribut, som angiver Lokalitet for Bæreren “det”, som tilsyneladende refererer til stressen. På den måde udtrykkes det altså, at det er “jeg” som Sanser, der “mærker” en tilstand “i kroppen”, hvorved der skabes en form for perceptiv forbindelse mellem Sanser og kroppen som Lokalitet.

Med instantieringsbegrebet kan vi konstatere, at Mads, til trods for at udtrykke en perceptiv forbindelse, altså vælger at udtrykke “jeg” og “kroppen” som forskellige entiteter – ligesom det er tilfældet for de andre informanternes eksempler ovenfor. Man kunne sagtens forestille sig, at “i kroppen” blev erstattet med “i mig” og dannede ytringen “men jeg kunne godt mærke at det sad faktisk stadig meget *i mig*”, hvorved forståelsen af det udtrykte havde været en anden; på den måde havde jeget (udtrykt gennem “mig”) været den cirkumstantielt udtrykte Lokalitet, og diskussionen kunne dermed have gået på, hvad det indebærer at se sig selv som en ‘beholder’ for følelser, symptomer el.lign.

*b2) hovedet*

Jeg vil nu fortsætte til hovedet/hjernen som en del af forståelsen af “et opdelt menneske”. I forsamtalerne så vi, at hovedet på det eksperimentielle plan indtog en cirkumstantiel rolle som Lokaltet for både jeget (excerpt 5) og for et billedligt udtrykt kaos (“havregød”, excerpt 6). Desuden blev “hjernen” af Betina fremlagt som et selvstændigt Subjekt med menneskelige attributter, ligesom hun udtrykte en vis grad af gensidig forbindelse mellem egne handlinger og evner og hjernens (excerpt 7 og 8).

I slutsamtalerne optræder hovedet og hjernen stadig som hhv. Lokaltet og Subjekt – og dermed stadig som entiteter forskellige fra jeget – men, ligesom med kroppen, vil jeg i det følgende argumentere for, at der ses en højere grad af udtrykt forbindelse mellem jeget og hovedet – og desuden en tilsyneladende ny tendens til at udtrykke en forståelse af en forbindelse mellem tilstande i hovedet og ydre stimuli.

*b2.1) Vibeke*

Hos Vibeke så vi i forsamtalen et udtryk for hovedet som Lokaltet for jeget selv (excerpt 5), hvorved jeget og hovedet kunne ses som to separate dele. I slutsamtalen ses en øget forbindelse mellem jeget og hovedet dels ved et udtryk for, hvad man kunne kalde en besiddelsesrelation, og dels ved en udtrykt forståelse af en mulig kausalforbindelse mellem tilstanden i hovedet og ydre stimuli, hvilket jeg vil vise med de førstkomende tre eksempler. Herefter vil jeg diskutere et eksempel med hjernen som Subjekt, som både kan ses som et eksempel på en højere grad af *opdeling* mellem hjernen og jeget og som et eksempel på højere grad af forbindelse.

Det følgende eksempel, som jeg ser som et argument for en højere grad af forbindelse delene imellem, kommer fra Vibekes forklaring af, hvordan hun havde det på det tidspunkt, hun lod sig sygemelde:

**38)**

“(1.8) .hh og så øh f: er det ligesom om at øhm (2.6) *man (er/har<sup>15</sup>) for meget inde i hovedet* (1.1) først så er det sådan altså det ligesom om *det fylder for meget* [hehehehe] ikk altså” (Vibeke l. 173-177)

<sup>15</sup> Det er på optagelsen ikke til at høre, hvorvidt Vibeke siger “er” eller “har”, men ud fra den næstkommende sætning, “først så er det sådan altså det ligesom om det fylder for meget”, har jeg valgt at analysere det som “har”.

To gange i citatet benytter Vibeke Sammenligningcirkumstantiale-indlederen “ligesom om”, hvorved hun udtrykker en forståelse af, at det udtrykte er billedligt og ikke nødvendigvis reelt. I sætningen “og så øh f: er det ligesom om at øhm (2.6) *man* (er/har) for meget *inde i hovedet* (1.1)” er der tale om en Relationel Proces af typen Attributiv/possessiv, hvor “man” som Bærer (og som må antages at referere til Vibeke selv) oplever, at hun *har* for meget “inde i hovedet”. Man kan synes, at der ud fra den forståelse udtrykkes en højere grad af forbindelse mellem Vibeke og hovedet, end hvis hun udtrykte selv at “være” for meget inde hovedet (som det faktisk var tilfældet i forsamlingen, excerpt 5), som nærmere gør Vibeke og “hovedet” til to forskellige entiteter, hvor den ene, hovedet, kan indeholde den anden – hvis man altså tager efter den bogstavelige betydning. Ved at Vibeke “har” noget inde i hovedet, og det immanent possessive ved denne Proces, bliver hovedet også i højere grad noget, som Vibeke har ejerskab over og så at sige kan bruge som en ‘beholder’.

“for meget”, som figurerer to gange i citatet som hhv. Attribut og Kvalitetscirkumstantiale – anden gang, hvor et semantisk hult Subjekt “det” “fylder” for meget – må desuden ses som betydningsbærende, idet den udtrykker en form for misforhold mellem hovedet som Lokalitet eller beholder og den mængde indhold, det skal kunne rumme. Umiddelbart efter ytringen ovenfor begynder Vibeke med en længere forklaring af, hvad hun mener med, at “det fylder for meget”:

### 39)

“øhm (2.8) altså j- hvad skal man sige hverdagen ved og sidde på sådan et job det er også at du har (0.5) rigtig mange paletter i gang (I) på en gang faktisk (I) øh:m og du sidder (0.8) udadvendt (.) hele tiden (I) (1.5) og du sidder med mange lyde (1.3) ma- og øhm (.) og uro sådan (I) så d- så man er nødt man har hele tiden (0.8) vildt mange ting i spil (I) uanset om du bare sidder og passer dig selv så er der telefoner og (.) folk der går rundt og snakker og (.) kimer og (1.2) alt muligt (I) musik og (.) mmh øhm (.) s- *så er al den der øh: uro måske også med til og (1.2) og skabe det*” (l. 179-200)

Jeg vil her fokusere på den sidste sætning, “så er al den der øh: uro måske også med til og (1.2) og skabe det”, som udgøres af Aktøren “al den der uro”, der udfører den kreative, Materielle Proces, hvor “det”, tilsyneladende refererende til følelsen af, at det fylder for meget i hovedet, er Mål. Dette kan ses som et udtryk for en kausalforståelse for symptomet, som ikke sås i forsamlingen.

Lignende sammenhæng mellem ydre stimulans og Vibekes symptomer lokaliseret i hovedet kommer kort tid efter, hvor hun beskriver et symptom, der er “ligesom man får sådan nogle jag *inde*

*i hovedet*” (excerpt 40, l. 204), som er “ligesom det er strøm eller sådan” (excerpt 41, l. 206), og kæder det sammen med “[og det kommer] sådan *hvis* man er meget presset (..) og det kunne være øhm (1.4) læse en avis” (excerpt 42, l. 212-216). Her indleder “*hvis*” et Villkårs-cirkumstantiale, der angiver betingelsen for eller grunden til, at “det [symptomet] kommer”, hvorefter der udvides med et eksempel på, hvad det vil sige at være “meget presset”.

Slutteligt vil jeg som lovet tage fat i et mere tvetydigt eksempel, hvori hjernen indgår som Subjekt. I eksemplet beskriver Vibeke, hvordan selv socialt samvær kan være hårdt (det skal bemærkes, at jeg her betragter både “du” og “man” som refererende til Vibeke):

**43)**

“(..) selvom man bare sidder hyggeligt .hh men det der med at *du* skal koncentrere dig (1.4) og *hjernen* skal koncentrere sig (1.1) i: (1.2) ud over det som *man* synes *man* kan” (l. 482-485)

Her ses først “du” som Sanser i den Mentale Proces at “koncentrere [s]ig”, og dernæst gentages helt samme struktur, men med “hjernen” som Sanser. Ud fra den relativt lange pause på 1,4 sekunder mellem de to sætninger vurderer jeg, at “og” fungerer sidestillende frem for fx udvidende eller som en reparaturmarkør. Gentagelsen med det skiftende Subjekt synes derfor i første omgang at forstærke en udtrykt opdeling mellem et “du” og “hjernen”. Man kan dog også se det som, at en form for kobling mellem jeget og “hjernen” etableres igen med næste sætning, Sammenlignings-cirkumstantialet “udover det som *man* synes *man* kan”, som indikerer, at Subjektet “man”’s følte evnebegrænsninger også er dem, der sætter grænserne for hjernens evner – hvormed hjernen så at sige integreres som en del af jeget. Men det er altså et tvetydigt eksempel, som i øvrigt tydeliggør den varsomhed, som hele analysen må foretages med – det er ikke til at vide, hvilke tanker Vibeke har haft, da hun udtalte denne ytring, og om der for hende overhovedet har været noget betydningsbærende skel i subjekttilskrivelsen af hhv. “du”, “hjernen” og “man” – en præmis, der, som nævnt i afsnit 2.3., er gældende for hele specialet.

*b2.2) Mads*

I Mads’ forsamtale blev hovedet brugt en enkelt gang som Lokaltet for “havregrød” i betydningen kaos, uorden el.lign. i forbindelse med et udsagn om, at det kunne være svært at få tanker til at “virke” (excerpt 6). I slutsamtalen ses også et udsagn om en dårligere funktion i hjernen, hvor man dog kan diskutere, om der synes at udtrykkes en tættere forbindelse mellem jeget og hovedet.

Excerpt 44 kommer et lille stykke inde i et svar på, hvordan han havde det på det tidspunkt, hvor han “fik det dårligt” (l. 231-241, jf. Spørgsmål 2 i interviewguide):

44)

*“Jeg kunne simpelthen ikke jeg kunne ikke lagre noget simpelthen hjernen var bare i overload (l. 263-264)*

I eksemplet har de to sidestillede hovedsætninger to forskellige subjekter, “jeg” og “hjernen”, og indikerer som sådan stadig en opdeling mellem jeget og hjernen. Men netop sidestilningen kan ses som en udtrykt opfattet forbindelse mellem de to i retning af, at hjernens statiske tilstand – at være i overload – udtrykt gennem en Relationel Proces, er den forudsætning, der forhindrer Aktøren “jeg”s evne til at udføre den Materielle Proces at “lagre” noget. I kraft af sekventialiteten (som nævnt ovenfor) og tempus (præteritum) kan eksemplet altså ses som et retrospektivt udtryk for en (eventuelt ny) forståelse af hjernens tilstand som den, der forårsagede Mads’ manglende evne til at “kunne lagre noget” – og samtidig kan tempusbrugen ses som en indikation af, at Mads ikke længere oplever dette.

### *b2.3) Lars*

Som den kvikke læser vil have bemærket, er den fjerde informant, Lars, endnu ikke blevet nævnt i analysen (mere om dette i afsnit 5.3.). Jeg vil dog medtage et eksempel fra ham her, hvor hovedet figurerer som Lokaltet. Det skal bemærkes, at der i Lars’ *forsamtale* ikke var en eneste formulering med hovedet som Lokaltet, ligesom det fremhævede citat er det eneste af slagsen i Lars’ slutsamtale. Eksemplet repræsenterer dels en slags perceptuel forbindelse mellem jeget og hovedet, og dels en selvstændig aktivitet i hovedet uden indblanding af et jeg. Desuden ligger symptombeskrivelsen nærmere i den præsupposition, der ligger bag udtrykket end i selve udtrykket, som jeg vil komme ind på om et øjeblik.

Eksemplet figurerer, da jeg spørger til, hvordan han har haft det i de måneder, hvor han har ventet på at komme på Åben og Rolig-kurset, og han svarer:

45)

*“jamen de:r øh der synes jeg tingene er f:aldet til ro oppe i mit hoved” (l. 468-469)*

“Jeg” er her Sanser i en Mental, kognitiv Proces (“synes”), og ligesom vi har set det i eksempler fra Vibeke og Mads, hvor de var Sansere af Processer, der foregik i kroppen, er jeget altså her Sanser, der oplever en Proces i hovedet. Hovedet er Lokaltet for en Materiel Proces af typen hændelse>forekomst (“falde til ro”) (Holsting & Andersen 2015:91-93), hvor “tingene” er Aktør, hvilket synes at udtrykke en idé om hovedet som et sted, hvor ting “sker” eller simpelthen forekommer. Så selvom Lars i og for sig er Sanser af Processen, er der tale om en Proces, der givetvis foregår uden indblanding af et jeg som Aktør.

Jeg ser det som, at den egentlige symptomrepræsentation i citatet ligger i præsuppositionen bag denne ytring, som må være, at der før “tingene faldt til ro” har været noget andet end ro – evt. kaos, ligesom i Mads’ eksempel.

Eksemplet kan altså både ses som et udtryk for en perceptuel forbindelse mellem jeget og hovedet – men måske også som et udtryk for manglende kontrol over ting, som sker i hovedet, jf. Procestypen.

### 5.2.2. Opsamling på analysedel B

Analysedel B kan for det første ses som en bekræftelse af de sproglige kategorier, jeg fandt i del A, som meningsfulde i kraft af deres stadige tilstedeværelse i slutsamtalerne. Derudover viser analysen, hvordan realiseringerne af to af de fænomener, jeg præsenterede i analysedel A, ser ud, efter at informanterne har deltaget i Åben og Rolig-forløbet. Mit overordnede argument er, at informanterne gennem ændringer i måden at beskrive deres symptomer på inden for disse kategorier – overvejende – i mindre grad udtrykker en afvigelse fra deres normalt tilstand og kontroltab end i forsamtalerne.

Man kan se det som, at kategorien *afvigelse fra normalt tilstanden* repræsenterer et tydeligt og relativt eksplicit udtrykt mellem før og nu, hvor den nuværende tilstand kædes sammen med at være tættere på normalen – omend informanterne også flere steder selv bemærker, at de ikke er fuldstændig tilbage ved normalen. Disse ændringer *kan* ses som et udtryk for bedring hos informanterne. Ændringerne i *et opdelt menneske* kan ikke i sig selv ses som en udtryk for bedring, men må ses i lyset af ændringen i den første kategori, som mere direkte (og bevidst?) adresserer en ændring til det bedre, hvor ændringen i *et opdelt menneske*-kategorien kan ses som mere ubevidst, og som en, der i højere grad kun fremstår i kraft af den leksikogrammatisk analyse.



### 5.3. Informanten Lars

Jeg vil nu adressere den stort set udeblevne behandling af udtryk fra informanten Lars. Den skyldes, at Lars (i både for- og slutsamtalen) i meget lavere grad end de andre faktisk beskriver sine symptomer. Hans symptombillede begrænser sig til nogle få benævnelser: søvnbesvær, ændrede toiletvaner, hedeture, hjertebanken, tankemylder og en tendens til at "bide af" sin kæreste (forsamtale l. 56-64; slutsamtale l. 219-223, 617-626), som er karakteriseret ved konstruktioner bestående af få ord og uden detaljeret beskrivelse af oplevelsen af symptomerne. I Lars' fortælling er der meget fokus på, hvad han ser som *årsagen* til sin situation, nemlig afskedigelsen fra sit arbejde, som kom uventet, og som han ser som foretaget på "et løgnagtigt grundlag" (forsamtale l. 291; slutsamtale l. 125-126). Der vendes flere gange tilbage til denne begivenhed og meget af begge samtaler består faktisk af lange narrativer om fyringen som begivenhed (forsamtale l. 110-203, slutsamtale l. 38-221) – og fortællingen om hændelsen er grammatisk og narrativt struktureret på meget lige vis i for- og slutsamtalen. At Lars' fortælling mestendels afviger fra de tendenser, jeg har valgt at fokusere på og skitseret ovenfor, er ikke en dårlig ting. Det viser blot det aspekt, at mennesker har forskellige fokus i og oplevelser af deres (stress)tilstande, hvilket kun gør argumentet for en undersøgelse af stressoplevelsen fra et førstepersonsperspektiv stærkere. Det er ikke til at vide, om Lars rent faktisk har nogle af de samme oplevelser som de andre informanter, hvad angår fx en følelse af splittelse mellem krop, hoved og selv, men i hvert fald lader han det ikke komme til udtryk i samtalerne. Foruden den indlysende mulighed, at han simpelthen ikke har den samme oplevelse som de andre informanter, kan der være masser af grunde til, at hans historie skiller sig ud. Her kan vi igen tage fat i såvel den situationelle som den sekventielle kontekst som nævnt i afsnit 4.4. Lars kan fx have haft en bestemt forestilling om, hvad det vil sige at være til hhv. en forsamtale til et stressbehandlingsforløb og et interview om stress, som for ham måske har indebåret en udredning af årsagerne til sin situation og desuden en opremsning af sine fysiske symptomer. Derudover kan både jeg og psykologen til forsamtalen have ledt ham ind på emnerne. Fx får jeg i min briefing til slutsamtalen sagt:

"ja du skal endelig bare fortælle hvad der falder dig ind så du sagde du noget om at du var bange for ikke at være så repræsentativ og det skal du slet ikke tænke på stress har forskellige *årsager* forskellige *konsekvenser* øh og jeg er interesseret i (0.7) hvad der måtte *forårsage* det og hvad man synes det har haft af *konsekvenser*" (l. 23-29)

Retrospektivt kan jeg se, at jeg her får sagt "årsager", "forårsage" og "konsekvenser" flere gange på kort tid, selvom det i og for sig ikke var min mening at fremlægge et fokus på de aspekter. Ikke

desto mindre kan netop denne indledning til interviewet meget vel have ledt Lars i en bestemt retning i sin fortælling. En sidebemærkning hertil er det interessante i, hvor meget jeg ubevidst har lagt vægt på årsagsdelen, fordi jeg vidste fra min granskning af forsamtalet, at det var her, Lars' fokus lå, og at jeg derfor formodede, at han i hvert fald på dette område måtte have noget at sige.

Derudover skal det nævnes, at Lars selv både i for- og slutsamtalen fremlægger en tvivl omkring, hvorvidt hans tilstand faktisk kan kategoriseres som stress (forsamtale l. 489-490; slutsamtale l. 312-319, 690-697) og faktisk endda spørger mig, om jeg vil udtale mig om, hvorvidt jeg tror, han har stress eller nærmere en depression (slutsamtale l. 754-755). Altså *kan* grunden til hans afvigelse i sin stressbeskrivelse også være, at han faktisk ikke kan kategoriseres som stresset.

## 6. Diskussion og perspektivering

Jeg vil nu, i afsnit 6.1., diskutere implikationerne af mine fund i både del A og B for forståelsen af, hvordan de fire informanter oplever det at have stress. Herunder vil jeg diskutere, hvordan fundene kan forholdes til den eksisterende viden om og udredningsmæssige tilgang til stress, jf. min problematisering af stressbegrebet i indledningen. Derudover vil jeg sammenholde fundene med resultater fra sproglige studier af andre mentale tilstande. Herefter vil jeg i afsnit 6.2. lave en særskilt diskussion af, hvordan resultaterne fra analysedel B kan sammenholdes med målene for Åben og Rolig-kurserne for at sætte fokus på interventionen som potentielt effektgivende variabel. I afsnit 6.3. vil jeg give bud på øvrige perspektiver, som kunne tages op til videre undersøgelse af det sproglige udtryk i stress og til sidst (afsnit 6.4.) udtrykke nogle afsluttende bemærkninger til min valgte metode og tilgang.

### *6.1. Implikationer for forståelsen af stress i analysedel A og B*

#### *6.1.1. En anderledes indgangsvinkel til forståelsen af stress med fokus på entiteter*

Selvom det ikke er mit mål at sige noget generelt om stress ud fra de fire informanters sproglige udtryk, finder jeg det relevant at sammenholde deres udtryk med, hvad man i praksis orienterer sig efter, når stress bringes i spil som diagnostisk kategori, fordi implikationerne af mine fund kan ses som et oplæg til nye måder at tilgå stress som fænomen på, hvilket jeg vil illustrere i det følgende.

Hvis vi tager udgangspunkt i de tre informanter Vibeke, Betina og Mads (fordi Lars som diskuteret i afsnit 5.3. har et andet fokus i sin beskrivelse), synes der som påpeget at blive udtrykt flere forskellige entiteter, som spiller vigtige roller i deres oplevelser: Dem selv (jeget), deres kroppe, deres hoveder og stressen (og/eller dens symptomer). Dertil kan det altså for det første bemærkes, at de tre dele, som 'normalt', med en holistisk tankegang, ville anses for at udgøre et helt menneske, dvs. jeget, kroppen og hovedet, altså udtrykkes at have separate roller, hvorimellem der ikke nødvendigvis er et kontrolmæssigt forhold, som går fra jeget over hovedet og kroppen. Et sådant kontrolforhold synes ellers at blive udtrykt implicit som det forventede i fx Betinas udsagn i forsamlingen om, at det er hendes krop, der styrer hende (excerpt 9), og at det for det meste er hendes krop, der er "i kontrol" (excerpt 10). Derudover er der stressen og dens symptomer, som udtrykkes som selvstændige entiteter, eller en ekstern kraft, som bare "kommer", og som kan ses som noget, der udøver en kontrol over jeget, som påtvinger det at handle på bestemte måder (jf. jeget som underlagt forpligtelser og nødvendigheder). Samlet, er min pointe, giver oplevelsen af de forskellige entiteter og det ulige fordelte påvirkningsforhold, en oplevelse af at afvige fra en normalt tilstand,

hvor man netop selv har kontrollen (i et vist omfang) over sin krop og sit hoved og de kognitive funktioner lokaliseret heri.

Mit forslag er derfor at se de entiteter og deres indbyrdes påvirkningsforhold, som udtrykkes som vigtige i denne oplevelse, som vigtige i forståelsen af, hvad det vil sige at have stress – i hvert fald for de tre specifikke informanter. Min intention er i den forbindelse *ikke* at få mine fund til at passe ind i hverken de eksisterende enkelte symptombenævnelser eller -kategorier opdelt i fysiske, psykiske og adfærdsmæssige symptomer, men at diskutere, om mine fund kan bidrage til et bud på en *supplerende* tilgang til den eksisterende, i det tilfælde at mine fund skulle vise sig at være generaliserbare. Således er det ikke mit ærinde at diskutere, hvorvidt fx oplevelsen af ikke at have kontrol over sin krop og sit hoved kan ses som specificeringer af nogle af de lidt brede, vagt definerede symptombenævnelser såsom “diffus utilpashed” (Andersen & Brinkmann 2013b:13) eller “indre uro” (Netterstrøm 2002:20), som begge indgår under typiske “psykiske symptomer” ved stress. I stedet vil jeg ud fra mine fund foreslå et nyt beskrivelsesniveau i tilgangen til forståelsen af stress, som koncentrerer sig om, hvilke (agerende og/eller oplevende) entiteter der opleves i en stresstilstand, hvordan påvirkningsforholdet er mellem disse entiteter, og hvad dette indebærer. En sådan tilgang kan samtidig synes at problematisere den gængse trikotomiske opdeling i hhv. fysiske, psykiske og adfærdsmæssige symptomer, som kan ses som udsprunget af en decideret medicinsk tilgang til tilstanden frem for af den stressramtes egen oplevelse. Med min foreslåede tilgang kan man stille spørgsmålstejn ved, om de givne symptomer rent faktisk opleves som *enten* fysiske, psykiske eller adfærdsmæssige, eller om min analyse netop viser, at ét og samme symptom kan opleves at indebære *både* fysiske, psykiske og adfærdsmæssige elementer i kraft af fx kroppens påvirkning af og/eller kontrol over jegets tanker og/eller adfærdsmæssige funktionskapacitet.

Man kan diskutere, om PSS-spørgeskemaet delvist indfanger væsentlige aspekter ved mine fund, i og med at der i dette, indirekte, spørges til netop ukontrollerbare ting som afgørende i fx spørgsmål 1: “Hvor ofte inden for den sidste måned er du blevet oprevet over *noget, der skete uventet?*”, 2: “Hvor ofte inden for den sidste måned har du følt, at *du var ude af stand til at kontrollere de betydningsfulde ting i dit liv?*” og 9: “Hvor ofte inden for den sidste måned er du blevet vred over *ting, du ikke havde indflydelse på?*” (Se bilag J, min emfase). Heri er det det tilspurgte ‘jeg’, som kan have oplevet og reageret på forskellige måder over for ting uden for dets kontrol, og der synes også her implicit at være noget selvstændigt, udenforstående – en ekstern kraft – der påvirker jeget. Det er dog ikke specificeret, hvad dette kunne være: Spørgsmålene er vage og brede i deres angivelse af, hvad det er, der opleves som uventet og ukontrollerbart; de mere eller mindre indholdstomme “noget” og “ting” er det, som hhv. sker og skal kontrolleres. Mine fund og/eller et videre

arbejde med den nærsproglige tilgang til stressoplevelser kan potentielt give indblik i, hvad det kunne være for entiteter, der hhv. sker eller pludseligt optræder, og/eller hvad det er, der så at sige har ‘overtaget’ kontrollen fra jeget.

### 6.1.2. Stress og andre mentale tilstande

Jeg vil nu diskutere, hvordan mine fund kan relateres til fundene i sproglige studier af andre mentale tilstande (jf. afsnit 2.2.). I Capps' og Ochs' studie (1995) af, hvordan en agorafobisk kvinde, Meg, rekonstruerer sine panikanfald sprogligt ses flere fund, som minder om mine, og som derfor kan indikere, at oplevelsen af et agorafobisk panikanfald for denne kvinde på nogle punkter ligner oplevelsen af stress – det er dog vigtigt at have i mente, at de, som tidligere pointeret, udfører den sproglige analyse med et konstruktivistisk udgangspunkt. Ikke desto mindre argumenterer de for, at brugen af tidsadverbialer, som udtrykker noget uventet (fx “all of a sudden”, “unaccountably” mfl.) i beskrivelsen af et panikanfalds begyndelse markerer overgangen fra normal til unormal, hvorigennem Meg konstruerer et billede af sig selv som “neither ordinary nor in control” (Capps & Ochs 1995:415). Omend det er via andre sproglige realiseringer end i mine data, beskrives et agorafobisk panikanfald altså også som noget, der får informanten til at afvige fra normalen og tabe kontrollen. Ligesådan viser Capps & Ochs, hvordan Meg tilskriver panikken en subjektposition, hvormed den “*came down on me*” og “*really got to me*” (1995:419, min kursivering), og “formindsker” sin egen agens ved at fremstille sig selv som ramt af “external forces”, der påtvinger hende bestemte handlinger realiseret ved udtryk som “got to” og “have to” (1995:420) – udtryk som faktisk også ses i Capps & Bonannos studie af sorg (2000) sammen med fx udtryk for ikke at kunne handle (eksempelvis “I couldn't seem to let go”) som indikative for en længerevarende sorgproces.

Af dette kan vi altså udlede, at stress ikke er alene om at være karakteriseret ved at fremprovokere en oplevelse af at afvige fra sin normalt tilstand og tabe kontrollen samt at opleves som en selvstændig entitet, der påtvinger en at agere på bestemte måder og begrænser ens evner. Til vores forståelse af stress ud fra mine informanternes perspektiv må vi altså tilføje den viden, at stress givetvis på nogle måder kan minde om eller i hvert fald fremkalde nogle af de samme oplevelser som visse andre mentale tilstande. Det betyder samtidig, at disse karakteristika *alene* ikke kan opfattes som pejlemærker i udredningen af stress, da det blot tilføjer flere belæg for det problematiske ved definitionen af stress som særskilt fra andre diagnostiske kategorier. Det ændrer dog ikke på, at en indgangsvinkel til stress som diagnostisk kategori, som har et specifikt fokus på, hvilke (agerende og/eller oplevende) entiteter der optræder i symptombeskrivelserne, og hvilket påvirk-

ingsforhold der er mellem disse, adskiller sig fra den gængse tilgang, hvori tilstanden bl.a. ses som karakteriseret ved bestemte listbare symptomer af hhv. fysisk, psykisk og adfærdsmæssig art.

I praksis er der ofte problemer med at skelne specielt depression og stress fra hinanden – se fx Åben og Rolig-forsamtalemanualen (bilag I:7), hvori det bemærkes, at 2/3 af kernesymptomerne for depression også er centrale stresssymptomer, med henvisning til symptomer som “manglende interesse for daglige gøremål”, “mangel på energi”, “søvnforstyrrelser” og “koncentrationsproblemer”, “dårlig samvittighed” og “nedsat selvtillid”. I Davidsen og Fosgeraus studie af depressionspatienter (manus in review) fokuserer de på patienternes udtryk for en voldsom aktivitet i deres hjerner, som foregår uden for patienternes kontrol – altså et fund, som kan relateres til mit fund af, at informanterne beskriver aktivitet eller tilstande lokaliseret i deres hoveder, og/eller at deres hjerner som subjekter tilskrives tilstande af træthed eller dårlig funktion. Et af Davidsen og Fosgeraus eksempler har endda en slående lighed med nogle af de udtrykte oplevelser af hovedet i mine data. Heri beskriver en patient en oplevelse af, at hovedet er “full” og “it just presses so violently” (Davidsen & Fosgerau manus in review:11), hvori jeg ser tydelige paralleller til Vibekes udtalelser i hhv. slut-samtalen, hvor hun udtrykker, at hun “har for meget inde i hovedet”, og at det er “ligesom om det fylder for meget” (excerpt 41), og i forsamtalen, hvor hun udtrykker “(.) jeg er inde i mit hoved .hh hvad skal man sige (0.6) en t- n- det p- trykker” (excerpt 5). I både Davidsen og Fosgeraus eksempel og i mine realiseres der altså betydninger, der vedrører et “(over)fyldt” hoved og en følelse af, at et semantisk tomt Subjekt, “det”, “trykker” i hovedet. Ligesådan beskriver Davidsen og Fosgerau, at patienterne udtrykker “a need of peace/calmness in their heads” (ibid.), hvormed der kan drages paralleller til Mads’ og Lars’ udtryk for hhv. “havregrød oppe i hovedet” (excerpt 6), og at “tingene er faldet til ro oppe i mit hoved” (excerpt 48).

På den måde kan både de konkrete eksempler og det overordnede fund af hovedet som Lokaltet for aktivitet i såvel mine data som Davidsen og Fosgeraus ses som eksempel på, hvordan symptom-billedet for stress og depression også overlapper i en nærsproglig analyse – dog i forbindelse med andre parametre, end dem der fx nævnes i forsamtalemanualen som væsentlige overlappende symptomer, som tager udgangspunkt i netop de konventionaliserede symptomlister og spørgeskemaerne PSS og MDI.

Det er dog samtidig værd at bemærke, at der kan ses en forskel i måden at opfatte aktiviteterne i hovedet på i min behandling og Davidsen og Fosgeraus. De pointerer nemlig, at patienternes udtryk for intens aktivitet i deres hoveder ikke nødvendigvis kædes sammen med *tanker*, som de praktiserende læger, de er i samtale med, ellers forsøger at koble det til. I min behandling synes jeg modsat at finde en udtrykt sammenhæng mellem aktiviteten i hovedet og en oplevelse af en nedsat kognitiv

funktion med henblik på at kunne tænke optimalt – i Mads' havregrødseksempel har han fx kort tid forinden udtrykt “når tankerne de virker for mig” (l. 750) som det modsatte af havregrød i hovedet. Der kan altså potentielt være en forskel i de konkrete stress- og depressionspatienters udtryk, når det kommer til, hvorvidt aktiviteten i hovedet kædes sammen med tankefunktion eller ej.

### 6.2. Implikationer af analysedel B med fokus på Åben og Rolig som effektgivende variabel

I analysedel B viste jeg, hvordan der synes at være ændringer i måden at udtrykke sig på under kategorierne *afvigelse fra normaltilstanden* og *et opdelt menneske*. For at gå nærmere ind i, om Åben og Rolig kan ses som det, der har skabt eller været med til at skabe disse ændringer, vil jeg nu sammenholde mine resultater med nogle af målene for Åben og Rolig, som de fremgår af bogen “Åben og Rolig” (Jensen 2013), som kursisterne får ved holdopstart. Bogen er en introduktion til Åben og Rolig-metoden og er et supplement til kursisterne, som de kan bruge til at træne meditationer og den åbne og rolige tilgang, når de ikke er på kurset. I det følgende kan jeg dog ikke sige, hvorvidt det er ordlyden, psykoedukationen og/eller instruktionerne i bogen, meditationerne eller tilstedeværelsen på kurset i sig selv, psykoedukative input på kurset, eller noget helt andet, der forårsager sammenfald mellem mine informanternes udtryk og formuleringer i bogen – for sådanne, som jeg vil illustrere nu, er der, især når det gælder beskrivelsen af kroppen som entitet.

På Åben og Rolig-kurset såvel som i bogen er der et tredelt fokus på hhv. kroppen, psyken og sociale relationer, som følges på forskellige tidspunkter i forløbet, og kursusbogen er delt op herefter. Jf. det opdeltede fokus i bogen, hvor kroppen udgør ét fokus, er der mange steder i bogen, hvor kroppen omtales – navnlig som en størrelse, man bør have/skabe kontakt til, jf. citater som: “*Din krop er en ressource til at genfinde og styrke din psykiske balance. Når du har kontakt til kroppen, kan du bedre mærke, hvad du fysisk har brug for, hvad du føler, og hvad du har lyst til*” (Jensen 2013:47, min emfase) og generelt henvisninger til at “mærke” eller “sans” ting i kroppen, og hvordan dette kan være svært (se fx Jensen 2013:19;48;50).

Informanternes udtryk for en øget forbindelse mellem jeget og kroppen i slutsamtalerne kan altså ses som en *potentiel* effekt af kurset, særligt i udtryk for en øget perceptuel forbindelse, hvor de netop kunne “mærke” ting i kroppen (excerpt 34 og 37). Ligesådan kan der med Betinas udtryk for kroppen, som ændrer sig fra i forsamlingen at være et Subjekt med kontrol over hende til i slutsamtalen at være en Siger, der fortæller hende, når hun skal passe på sig selv (excerpt 35 og 36), trækkes paralleller til den rolle, kroppen tilskrives i følgende citat fra kursusbogen: “*Kroppen giver dig reel information, som det kan være vigtigt, at du stoler på*” (Jensen 2013:53, min emfase) –

omend det er realiseret via en Materiel Proces, placeres kroppen altså også i bogen i en subjektposition som en, der overleverer vigtig information til jeget.

Jeg viste i analysen desuden, hvordan der synes at udtrykkes en lidt tættere forbindelse mellem jeget og hovedet/hjernen. I kursusbogen omtales hovedet/hjernen ikke som sådan; her er det “psyken” eller “sindet”, der omtales, og hertil knyttes “følelser” og “tanker” i udsagn som: “Kapitlet fortæller om, hvordan du kan skabe ro i sindet ved at lade dine tanker og følelser være, som de er” (Jensen 2013:64). På den måde knyttes tanker, følelser og begrebet “sindet” til psyken. Selvom man vil kunne argumentere for, at “hjernen” og “hovedet” synes at have et betydningsmæssigt slægtskab med såvel “psyken”, “sindet”, “følelser” og “tanker”, er det ikke i kursusbogen som sådan et mål at skabe bedre forbindelse til hovedet/sindet/psyken, men at skabe ro ved at acceptere de tilstande, man mærker der. Man kan måske se det som, at mine informanternes udtryk for, at kaos, tankemylder og nedsat kognitionsevne ikke i lige så høj grad er noget, de oplever på slutsamtaletidspunktet, er en afspejling af effekten af teknikken, de er blevet introduceret for på Åben og Rolig, men der er ikke på samme måde tydelige paralleller i det sproglige udtryk vedrørende psyken i kursusbogen og hos informanterne, som det var tilfældet med kroppen.

Afrundende for sammenholdningen af informanternes udtryk med indholdet i kursusbogen må jeg gentage en gennemgående pointe for min undersøgelse: At vi ikke kan vide, hvordan det, informanterne udtrykker, hænger sammen med, hvad de rent faktisk tænker, føler og oplever. Vi kan derfor ikke vide, om overensstemmelsen mellem nogle af udtrykkene i kursusbogen og informanternes udsagn skyldes en egentlig internalisering af denne forståelse og tilgang, eller om det er et udtryk for en verbal reproduktion af det, de har lært – på kurset, i kursusbogen eller via andre kanaler som fx den omtalte bog “Lykkefælden”, som Betina havde fået anbefalet af sin kursusleder.

### *6.3. Perspektiver til videre undersøgelse*

I ovenstående to afsnit har jeg på baggrund af min analyse foreslået en indgangsvinkel til forståelsen af stress, som indebærer et fokus på, hvilke entiteter der indgår i beskrivelserne af stressoplevelser, og hvilke påvirkningsforhold der er imellem disse. Derudover har jeg diskuteret, hvordan resultaterne i analysedel B kan sammenholdes med målene med Åben og Rolig.

I kraft af sprogets mange facetter er der dog selvsagt mange flere fænomener, man kunne undersøge nærmere mhp. at forstå oplevelsen af stress, men som strækker sig ud over de omfangsmæssige begrænsninger for dette speciale. Jeg vil nu diskutere, hvordan metaforanalyse, et fokus på personlige pronominer og tempusbrug eksempelvis kunne bidrage med yderligere vinkler.



### 6.3.1. Konceptuel metaforanalyse

Som nævnt i afsnit 2.2.1. bygger en del sproglige studier af mentale tilstande, og især depression, på metaforanalyser a la Lakoff og Johnson (1980). En metaforanalyse ville også potentielt kunne give værdifulde indsigter i, hvordan stress opleves.

Fx kunne det ontologiske aspekt ved Lakoff og Johnsons metafor-teori (Lakoff & Johnson 1980:25-32), som overordnet behandler, hvordan vi konceptualiserer ting som entiteter og substanser, potentielt bidrage til min pointe om, hvilke handlende og oplevende entiteter der indgår i en stressoplevelse. Ligesådan kunne *beholder*-metaforforståelsen (ibid.:29) under det ontologiske måske kaste lys på, om de stressramte fx udtrykker at opleve sig selv som beholdere for stressen eller stressen som beholder for dem (jf. Charteris-Black 2012 om depression hhv. som beholder eller det, som 'beholdes' i individet). Jf. de mange studier af den metaforiske konceptualisering af depression (se afsnit 2.2.1.) ville en metaforanalyse af stress altså også kunne bidrage til indsigt i, hvordan stress og depression adskiller sig fra og/eller minder om hinanden.

En metaforisk tilgang kunne desuden givetvis være givtig i undersøgelsen af beskrivelser af oplevelser, hvis essens dårligt kan indfanges med SFL – beskrivelser, som er særlige i kraft af deres billedlige betydningspotentiale.

Fx beskriver Vibeke i slutsamtalen, hvordan hun rammer "bjælken" (l. 489, 749) eller kommer op i "femte/sjette gear" (l. 220-221) som billede på en oplevelse af at have presset sig selv for meget og få slemme stresssymptomer. Sådanne beskrivelser kan måske ses som realiseringer af 1) en konceptuel forståelse af sig selv som – jf. "bjælken" – en genstand i en beholder med en begrænset kapacitet (i kraft af bjælkens associationer til et hus som beholder, hvor en bjælke udgør et yderpunkt i loftet), og 2) en realisering af den konventionelle, konceptuelle metafor THE MIND IS A MACHINE (Lakoff & Johnson 1980:27-28), hvormed Vibeke konceptualiserer sig selv og/eller sit sind<sup>16</sup> som noget, der i kraft af de høje gears maskinelle associationer skal bruge mere energi/kapacitet, end hun har, hvormed et 'nedbrud i maskinen' (dvs. slemme symptomer) er en risiko. Andre (og anderledes subkategorier af) realiseringer af mennesket eller sindet som maskine ses desuden hos Mads (slutsamtale, l. 263-264) og Betina (l. 400-404).

Et andet eksempel ses i Betinas slutsamtale, hvor hun udtrykker at få revet "teflonfrakken" af sig (l. 648-649) i en beskrivelse af, at hun føler, at hun er i gang med at lære at håndtere sine følelser

---

<sup>16</sup> Her kommer vi ud i en kategoriseringsudfordring i og med den konventionelle metafors fokus på "the mind" som det, der opfattes som en maskine, hvor det i det konkrete eksempel faktisk er Vibeke selv, der refereres (med "jeg") frem for hendes sind/hjerne el.lign. Det problematiserer både "the mind" som oversætteligt til dansk og lægger op til en diskussion af, hvorvidt fx "jeg", "sind" og "hjerne" blot er metonymer for samme referent.

“fra scratch” (l. 655). Et sådant ordvalg kan måske med metafor-teori kategoriseres som en – kreativ – udgave af den konventionelle konceptuelle metafor THE MIND IS A BRITTLE OBJECT (ibid.:28): Mennesket eller sindet er et skrøbeligt objekt, som bør omslutes af et beskyttende lag, der beskytter mod den fulde påvirkning af udefrakommende faktorer – i dette tilfælde ting, som kan påvirke en følelsesmæssigt.

Den metafor-teoretiske tilgang ville altså i nogle tilfælde være en potentiel indgangsvinkel til de enkelte ordvalgs semantiske potentiale og deres betydning for forståelsen af oplevelsen af stress. Jeg vil dog udtrykke et forbehold over for den overordnede præmis i metafor-teorien, hvori sproget opfattes som “bevis” for, hvordan vores kognitive, konceptuelle system er struktureret (Lakoff & Johnson 1980:3), hvilket kan ses som et udtryk for et antaget ret direkte forhold mellem sprog og det kognitive, konceptuelle system. Som udtrykt tidligere er jeg enig i, at sproget er den *bedste* indgangsvinkel, vi har til tankerne, men hvor tæt forholdet er mellem sprog og tanke, kan vi ikke vide.

### 6.3.2. *Brugen af personlige pronominer*

Som nævnt varierer informanternes brug af personlige pronominer refererende til sig selv mellem “jeg”, “man” og “du”. Som udgangspunkt er der en vigtig distinktion mellem disse, idet de er hhv. førstepersons personligt pronomen, generisk pronomen og andenpersons personligt pronomen – hvor sidstnævnte er blevet normal i generisk funktion (Nielsen et al. 2009). At de alle tre, tydet ud fra konteksten, bruges til at referere til den talende selv, kan derfor have implikationer for den konstruerede betydning, de indgår i. Typisk vil man tale om, at brugen af generisk pronomen i omtalen af personlig erfaring er agensslørende og viser en afstandstagen eller manglende ansvar for det propositionelle indhold (Den Danske Ordbog). Nielsen et al. (2009) har desuden vist en tendens til at bruge “man” i tale om noget i fortiden (som også tempusmæssigt er markeret med præteritum), og “du” i tale om noget nutidigt. Desuden viser de, at “du” bruges til at skabe “enactment” (2009:123); at involvere samtalepartneren og så at sige bringe den omtalte begivenhed tættere på samtalsituationen. Jeg vil ikke gå ind i en dybdegående analyse af, hvordan distributionen af pronominerne forholder sig i mine data, men man kan bruge Nielsen et al.’s fund til at stille spørgsmål som, hvorvidt en øget brug af “man” i slutsamtalerne (som, jf. bilag H, faktisk forekommer i lille grad hos tre af informanterne) kan ses som et bedringstegn i narrativer om tidligere symptomer, fordi det, i kraft af sin generiske reference og den viste tendens til at bruge “man” i forbindelse med ting, der hører fortiden til (Nielsen et al. 2009), viser en vis grad af afstandstagen til den beskrevne oplevelse. I en sådan undersøgelse må man dog også have den

situationelle kontekst for øje, i og med at valget af personligt pronomen også kan ses som en effekt af forholdet eller tiltroen til den, man interagerer med – fx *kunne* en øget brug af “man” i slutsamtalerne ses som et udtryk for ikke i lige så høj grad at ville ‘åbne helt op’ overfor mig som interviewer pga. faktorer som min identitet som studerende og yngre end dem selv eller usikkerhed om mit egentlige formål (i kraft af mit forsøg på ikke at afsløre alt for meget inden interviewet).

Jeg vil yderligere knytte en bemærkning til pronomenbrugen, som vedrører Lars’ brug af både “jeg” og “man”, som er væsentligt lavere end de andres i både for- og slutsamtalen (se bilag H), omend hans brug af “jeg” stiger fra for- til slutsamtale. Igen vil jeg ikke sige noget endegyldigt om, hvad en sådan afvigelse kommer af, men som nævnt er Lars’ stressbeskrivelse for en stor del centreret omkring hans, efter eget udsagn, uretmæssige firing, og hans udtalelser omkring dette er relativt emotionelle. Hvis vi for en kort stund inddrager Pennebaker (og ser bort fra forskellene i vores teoretiske udgangspunkt jf. afsnit 2.3. og 2.4.), kunne en forklaring være, at Lars er vred – Pennebaker skriver: “When angry, people focus on others and rarely themselves” (2011:107). På den måde kan Lars’ lave grad af personlige pronominer refererende til sig selv skyldes, at han faktisk i højere grad taler om andre; nærmere bestemt dem, der har været involveret i hans firingsforløb. En nærmere undersøgelse af sådanne betragtninger kunne potentielt bidrage til forståelsen af forskellige måder at opleve stress på med et mere ætiologisk perspektiv; altså ville pronomenbrugen potentielt set kunne sige noget om, hvorvidt man ser stressen som forårsaget af ydre omgivelser, noget ved sig selv eller noget helt tredje.

### 6.3.3. *Tempusbrug*

Jeg har nogle steder i min analyse bemærket informanternes brug af tempus og dennes indikation af, hvorvidt en begivenhed eller tilstand opfattes som afsluttet, irreversibel o.l. Som udgangspunkt har jeg set brugen af præteritum som en indikation af en opfattelse af afsluttedhed, men til gengæld har jeg været påpasselig med at se præsensbrug som et udtryk for begivenheder eller tilstandes stadige igangværen. Dette fordi en brug af præsens i fortællinger (omend fortællingen omhandler en afsluttet begivenhed) blot kan ses som en fortællerstrategi (bevidst som ubevidst), der er lige så ‘tilgængelig’ som præteritum, men som kan ses som karakteristisk for gode historiefortællere, der involverer tilhørere ved at dramatisere begivenhederne, som om de foregår her og nu (jf. Bühler 1990 i Capps & Ochs 1995:417). Capps & Ochs (1995:417-418) foreslår dog, at præsensform i tilfældet med den agorafobiske kvinde *kan* være indikativ for, at hun ikke kan distancere sig fra oplevelsen af panikanfaldene, og at præsensformen er med til at rekonstruere oplevelserne. Som nævnt vil jeg i dette speciale ikke forholde mig til det potentielt konstruerende i stressfortællingerne, men det er

muligt, at der er perspektiver at hente i en undersøgelse af tempusbrug, mht. hvorvidt tilstanden ses som overstået eller igangværende, samt hvilke dele af tilstanden der ses som sådan på forskellige tidspunkter i et stressforløb o.l.

Metafor-, pronomener- og tempusbrug er bare få bud på sproglige træk, som kunne undersøges nærmere i forbindelse med forståelsen af stress. Ligesådan kunne man, med et stadigt SFL-perspektiv, med rette kigge nærmere på brugen af fx *forstærkninger* og *afsvækninger* (såsom “virkelig”, “ekstremt”, “bare”, “blot” o.l.) til en forståelse af oplevelsen af intensitet i forbindelse med forskellige dele af en stressoplevelse, mængden af negationer og deres tekstuelle kontekst, hvordan bestemte Procestyper potentielt knytter sig til beskrivelsen af bestemte symptomer fx med henblik på forståelsen af, hvorvidt noget opfattes som statisk eller foranderligt mm.

Perspektiverne i dette afsnit 6.3. kan alle ses som en indbydelse til at dykke endnu dybere ned i det sproglige udtryk for stress og medtage flere sproglige realiseringer – og flere informantnarrativer – i udforskningen af, hvordan stress opleves.

#### 6.4. Afsluttende bemærkninger

Afslutningsvis vil jeg knytte nogle bemærkninger til min valgte metode og fremgangsmåde.

Først vil jeg udtrykke en bevidsthed om, at nogle af mine resultater givetvis godt kunne være fundet via en anden analysemetode end SFL – og endda givetvis uden en decideret lingvistisk tilgang. Udtrykkene for at opleve en afvigelse fra ens normale tilstand og det at føle sig nødsaget til at handle på bestemte måder er fx umiddelbart udtryk, som man kunne forestille sig fundet uden en kategorisering af konstituenterne i leksikogrammatiske kategorier. Ikke desto mindre mener jeg, at den systematiske tilgang med SFL tydeliggør fundene og i højere grad gør det muligt at se, hvordan forskellige realiseringer kan ses som tilhørende samme “udtrykskategori”, omend de udgøres af forskellige leksikalske konstituentter. Derudover mener jeg, at SFL-tilgangen har været nøglen til fundet af udtrykket for jeget, kroppen, hovedet og stressen som meningsfulde entiteter med varierende forbindelse i kraft af metodens mulighed for systematisk udpegning af, hvilke konstituentter der udtrykkes at være agerende og berørte Partipanter, og hvilke Processer disse er i stand til at deltage i.

Derudover vil jeg kort bemærke den potentielle gavnlighed af en kontrolgruppe for undersøgelsen. Både de faktiske fund såvel som andre sproglige træk, som har været med i overvejelserne for en analyse, er svære at slå fast som karakteristiske for mennesker med stress, så længe jeg ikke har en kontrolgruppe af ikke-stressede mennesker at sammenligne med. En kontrolgruppe kunne

være med til at undersøge, om det faktisk er et særegent træk for stressede mennesker at beskrive kroppen eller hovedet som noget, der i varierende grad agerer uafhængigt af dets 'ejerskab', eller sygdomme som noget, der kommer uventet og agerer mod mennesket uafhængigt af dets vilje – også jf. min pointe ovenfor om, at nogle af de sproglige træk, jeg har påvist, i hvert fald også ses i beskrivelsen af andre mentale lidelser og tilstande såsom depression, agorafobi og sorg. Dog kan man se *ændringen* i beskrivelsen af disse entiteter og deres indbyrdes forhold som belæg for, at opdelingen og/eller forbindelsen mellem delene er væsentlig i forståelsen af i hvert fald mine informanternes oplevelse.

## 7. Konklusion

Stress er ikke en selvstændig diagnose i de officielle diagnosesystemer, og der findes ikke en entydig definition af, hvad stress er mht. symptombillede, ætiologi, varighed mm. I dette studie har jeg anlagt et førstepersonsperspektiv og undersøgt, hvordan fire personer sprogligt udtrykker deres oplevelse af stress før og efter et ni-ugers meditationsforløb. Ud fra en nærsproglig analyse foretaget med SFL's analyseapparat har jeg i analysedel A præsenteret fire sproglige tendenser fra forsamtaler før meditationsforløbet, som kan ses som indikative for dele af den måde, de fire personer oplever stressen på, som samlet set peger mod en oplevelse af afvigelse fra sin normaltilstand og kontroltab. Tendens *a)* undgøres af et udtryk for en afvigelse fra egen normaltilstand, som indebærer ikke at kunne genkende sig selv og ikke at være, som man plejer. Tendens *b)* indebærer et udtryk for en opdeling af sig selv i et "jeg", "kroppen" og "hovedet", hvor jeget ikke har kontrol over kroppen eller hovedet, men ofte omvendt. Med tendens *c)* udtrykker informanterne at være underlagt en form for udefrakommende forpligtelser og nødvendigheder, som fordrer, at de handler og opfører sig på bestemte måder, som kan tolkes som sammenhængende med den tendens, som udtrykkes i *d)*, hvor stress udtrykkes som en selvstændig entitet, som "kommer" uden varsel og pludseligt og uønsket er i informanternes besiddelse.

I analysedel B viste jeg, hvordan informanternes udtryk i tendens *a)* og *b)* synes at have ændret sig i slutsamtaler efter meditationsforløbet. Dels udtrykker de at være tættere på det billede af sig selv, de havde, før de blev stressede, og dels ses der et tættere forhold mellem kroppen og jeget og hovedet og jeget, hvormed det i højere grad er jeget, der er i kontrol.

Ud fra mine fund har jeg lagt op til og diskuteret, hvordan mine fund – hvis generaliserbare – potentielt kan pege mod et supplerende perspektiv i tilgangen til stress som fænomen og lidelse, som koncentrerer sig om, hvilke entiteter og hvilket påvirkningsforhold mellem disse der udtrykkes som meningsfulde hos de mennesker, som har oplevet stress.

Min undersøgelse kan ses som et eksempel på, hvordan et anlagt førstepersonsperspektiv og en nærsproglig tilgang kan supplere forståelsen af såvel stress som andre mentale lidelser og tilstande. Flere lingvistiske studier som dette, med udgangspunkt i dem, som ved allermest om, hvad stress indebærer, dvs. de stressramte selv, ville potentielt kunne lede os i retning af en bedre forståelse for og dermed tættere på en definition af, hvad stress egentlig er. Som nogle få eksempler har jeg nævnt, hvordan konceptuel metafor-teori, pronomener- og tempusbrug eventuelt ville kunne tilføje yderligere aspekter.

**Litteraturliste**

- Andersen, Malene Friis & Svend Brinkmann. 2013a. *Nye perspektiver på stress*. Aarhus: Klim.
- Andersen, Malene Friis & Svend Brinkmann. 2013b. Nye perspektiver på stress i arbejdslivet. In Malene Friis Andersen & Svend Brinkmann (red.) *Nye perspektiver på stress*. Aarhus: Klim. 7-21.
- Andersen, Thomas Hestbæk. 2003. *Spændinger i sproget. Om leksikogrammatiske metaforer i dansk*. Ph.d.-afhandling. Odense: Institut for Sprog og Kommunikation.
- Berry, Margaret. 2014. Changes in Systemic Functional Linguistics: Past Developments, Ongoing Developments (and Future Developments?). Paper presented at 25th European Systemic Functional Linguistics Conference/Workshop, Université Paris Diderot, 10-12 Juli.
- Bühler, Karl. 1990. *Sprachtheorie. Die darstellungsfunktion der sprache [Theories of language]*. Jena: Gustav Fischer.
- Capps, Lisa & Elinor Ochs. 1995. Out of Place: Narrative Insights into Agoraphobia. *Discourse Processes* 19. 407-439.
- Capps, Lisa & George A. Bonanno. 2000. Narrating Bereavement: Thematic and Grammatical Predictors of Adjustment to Loss. *Discourse Processes* 30(1). 1-25.
- Center for Psykisk Sundhedsfremme. Årstal ikke angivet. *Åben og rolig*. <http://cfps.dk/aben-og-rolig/> (Konsulteret 31/12-2016)
- Charteris-Black, Jonathan. 2012. Shattering the Bell Jar: Metaphor, Gender, and Depression. *Metaphor and Symbol* 27(3). 199-216.
- Chomsky, Noam. 1965. *Aspects of the Theory of Syntax*. Cambridge, Mass.: The MIT Press.
- Christensen, Anne Illemann, Ola Ekholm, Michael Davisen & Knud Juel. 2012. *Sundhed og sygelighed i Danmark 2010 - og udviklingen siden 1987*. Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet. Kapitel 2.2.
- Davidsen, Annette Sofie & Christina Fogtmann Fosgerau. Manus in review. *Voice of depression*.
- Demjén, Zsófia. 2011a. Motion and conflicted self metaphors in Sylvia Plath's 'Smith Journal'. *Metaphor and the Social World* 1(1). 7-25.
- Demjén, Zsófia. 2011b. The role of second person narration in representing mental states in Sylvia Plath's Smith Journal. *Journal of Literary Semantics* 40(1). 1-21.
- Demjén, Zsófia. 2014. Drowning in negativism, self-hate, doubt, madness: Linguistic insights into Sylvia Plath's experience of depression. *Communication & Medicine* 11(1).
- Den Danske Ordbog. Årstal ikke angivet. "Man". Det danske Sprog- og Litteraturselskab. <http://ordnet.dk/ddo/ordbog?query=man&select=man,2> (Konsulteret 25/1-2017)

- Fekete, Sandor. 2002. The internet – a new source of data on suicide, depression and anxiety: A preliminary study. *Archives on Suicide Research* 6. 351-361.
- Fine, Harold J., Howard R. Pollio & Charles H. Simpkinson. 1973. Figurative language, metaphor and psychotherapy. *Psychotherapy: Theory, research and practice* 10(1). 87-91.
- Fogtmann, Christina. 2007. *Samtaler med politiet. Interaktionsanalytiske studier af sprogtestning i danske naturalisationssamtaler*. Ph.d.-afhandling. Københavns Universitet: Institut for Nordiske Studier og Sprogvidenskab.
- Frimann, Søren. 2004. *Kommunikation – tekst i kontekst. Tekstanalyse med Systemisk Funktionel Lingvistik*. Aalborg: Aalborg Universitetsforlag.
- Halliday, Michael A.K. & Christian M.I.M. Matthiessen. 2004. *An introduction to functional grammar*. London: Arnold.
- Halliday, Michael A.K. 1978. *Language as social semiotic*. London: Edward Arnold.
- Halliday, M.A.K. 1987. "So you say 'pass' ... thank you three muchly". In Allen D. Grimshaw (red.), *What's Going on Here: complementary studies of professional talk*. Norwood: Ablex.
- Harder, Peter. 2005. Dansk Funktionel Lingvistik. En introduktion. In Elisabeth Engberg-Pedersen et al. (red.) *Dansk Funktionel Lingvistik – en helhedsforståelse af forholdet mellem sprogstruktur, sprogbrug og kognition*. København: KU, CBS & RUC. 1-38.
- Harris, Russ. 2010. *Lykkefælden*. København: Dansk Psykologisk Forlag.
- Haslebo, Gitte & Gro Emmertsen Lund. 2013. Håndtering af stress i organisationer med inspiration fra socialkonstruktionisme. In Malene Friis Andersen & Svend Brinkmann (red.) *Nye perspektiver på stress*. Aarhus: Klim. 159-179.
- Heritage, John & Douglas Maynard (eds.). 2006. *Communication in Medical Care: Interaction between Primary Care Physicians and Patients*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Holsting, Alexandra Emilie Møller & Thomas Hestbæk. 2015. *Teksten i grammatikken*. Odense: Syddansk Universitetsforlag
- Højbjerg, Mette. 2016. De nye tal er alvorlige sager - det ligner en stress-epidemi. *Politiken*. 20. februar. <http://politiken.dk/debat/article5612715.ece> (Konsulteret 25/1-2017)
- James, William. 1890. Chapter IX: The Stream of Thought. *Principles of Psychology*. New York: Dover Publications. 224-290.
- Jensen, Anne Vraa. 2016. Vi er ved at uddanne en generation med stress. *Universitetsavisen*. 30. november. <http://universitetsavisen.dk/debat/vi-er-ved-uddanne-en-generation-med-stress> (Konsulteret 23/1-2017)



- Jensen, Christian G. 2013. *Åben og Rolig*. København: Strandberg Publishing.
- Jensen, Christian G. 2015. *Critical Investigations of Two Meditation-Based Stress Reduction Programs and of Mindfulness as a Predictor of Mental Health in the Population*. Københavns Universitet: Det Sundhedsvidenskabelige Fakultet.
- Jensen, Christian G., Jon Lansner, Anders Petersen, Signe A. Vangkilde, Signe P. Ringkøbing, Vibe G. Frokjaer, Dea Adamsen, Gitte M Knudsen, John W. Denninger & Steen G. Hasselbalch. 2015. Open and Calm – A randomized controlled trial evaluating a public stress reduction program in Denmark. *BMC Public Health* 15:1245. 1-13.
- Kirkegaard, Tanja. 2013. Stress som en kollektiv proces: en feltfortælling. In Malene Friis Andersen & Svend Brinkmann (red.) *Nye perspektiver på stress*. Aarhus: Klim. 55-74.
- Kopp, Richard R. 1995. *Metaphor Therapy - Using Client-Generated Metaphors in Psychotherapy*. New York: Brunner/Mazel Publishers.
- Labov, William & Joshua Waletzky. 1967/1997. Narrative Analysis: Oral Versions of Personal Experience. *Journal of Narrative and Life History* 7(4). 3-38.
- Lakoff, George & Mark Johnson. 1980. *Metaphors we live by*. Chicago: The University of Chicago Press.
- Larsen, Dorte Greisgaard. 2013. *Genfortællinger: En undersøgelse af stabilitet og forandring i to fortælleres versioner af personligt oplevede begivenheder fortalt med 15-20 års mellemrum*. Ph.d.-afhandling. Københavns Universitet, Det Humanistiske Fakultet.
- Lenrow, Peter B. 1966. Uses of metaphor in facilitating constructive behavior change. *Psychotherapy: Theory, research and practice* 3(4). 145-148.
- Linell, Per. 1998. *Approaching Dialogue. Talk, interaction and contexts in dialogical perspectives*. Amsterdam: John Benjamins Publishing Company.
- McMullen & Conway 2002. Conventional Metaphors for Depression. In Susan Fussell (red.) *The Verbal Communication of Emotions - Interdisciplinary Perspectives*. Mahwah, New Jersey: Erlbaum. 167-181.
- Mishler, Elliot G. 1986. The analysis of interview-narratives. In Theodore R. Sarbin (red.) *Narrative psychology: The storied nature of human conduct*. New York: Praeger. 233-255.
- Mullen, Paul E. 2007. A Modest Proposal for Another Phenomenological Approach to Psychopathology. *Schizophrenia Bulletin* 33(1). 113–121.
- Netterstrøm, Bo. 2002. *Stress på arbejdspladsen*. København: Hans Reitzels Forlag.

- Nielsen, Søren Beck, Christina Fogtmann Fosgerau & Torben Juel Jensen. 2009. From community to conversation – and back. Exploring the interpersonal potentials of two generic pronouns in Danish. *Acta Linguistica Hafniensia* 41(1). 116-142.
- Nielsen, Mie Femø & Søren Beck Nielsen. 2010. *Samtaleanalyse*. Frederiksberg: Forlaget Samfundslitteratur.
- Pennebaker, James W., M.E. Francis & R.J. Booth. 2001. *Linguistic Inquiry and Word Count (LIWC): A Computerized Text analysis program* (2nd ed.) Mahwah, New Jersey: Erlbaum.
- Pennebaker, James W. 2011. *The secret life of pronouns – what our words say about us*. New York: Bloomsbury Press.
- Perregaard, Bettina. 2016. *Narrativitet – mellem sprog, handling og selv*. Frederiksberg: Samfundslitteratur.
- Prætorius, Nadia U. *Stress – det moderne traume*. København: Dansk psykologisk forlag.
- Psykiatrifonden. Årstal ikke angivet. *Hvad er stress?* <http://www.psykiatrifonden.dk/faa-hjaelp/taenk-dig-staerk/stress/hvad-er-stress.aspx> (Konsulteret 5/1-2017)
- Richter, Lise. 2017. Gymnasieelever er ligeså stressede som de 20 pct. mest stressede voksne. *Information*. 23. januar. [https://www.information.dk/indland/2017/01/gymnasieelever-ligesaa-stressede-20-pct-mest-stressede-voksne?utm\\_content=bufferee843&utm\\_medium=social&utm\\_source=facebook.com&utm\\_campaign=buffer](https://www.information.dk/indland/2017/01/gymnasieelever-ligesaa-stressede-20-pct-mest-stressede-voksne?utm_content=bufferee843&utm_medium=social&utm_source=facebook.com&utm_campaign=buffer) (Konsulteret 23/1-2017)
- Rude, Stephanie, S., Eva-Maria Gortner & James W. Pennebaker. 2004. Language use of depressed and depression-vulnerable college students. *Cognition and emotion* 18(8). 1121-1133.
- Sacks, Harvey. 1992. *Lectures on conversation*. Oxford: Blackwell.
- Sacks, Harvey, Emanuel A. Schegloff & Gail Jefferson. 1974. A Simplest Systematics for the Organization of Turn-taking for Conversation. *Language* 50(4). 696-735.
- Samtalegrammatik.dk. 2013. *Kopuladrop*. Aarhus: Aarhus Universitet. <http://samtalegrammatik.au.dk/opslag-enkelt-visning/artikel/kopuladrop/> (Konsulteret 31/12-2016).
- Schegloff, Emanuel A. & Harvey Sacks. 1973. Opening up closings. *Semiotica* 7. 289-327.
- Schegloff, Emanuel A. 1993. Reflections on quantification in the Study of Conversation. *Research on Language and Social Interaction* 26(1). 99-128.
- Schegloff, Emanuel A., Gail Jefferson & Harvey Sacks. 1977. The Preference for Self-Correction in the Organization of Repair in Conversation. *Language* 53 (2). 361-382.
- Schoeneman, Thomas J., Katherine A. Schoeneman & Selona Stallings. 2004a. "The black struggle": Metaphors of depression in Styron's *Darkness Visible*. *Journal of Social and Clinical Psychology* 23(3). 325-346.

- Schoeneman, Thomas J., Katherine A. Schoeneman & Selona Stallings. 2004b. I had emerged into light”: New sources and uses of metaphors of depression and recovery. *Journal of Social and Clinical Psychology* 23(3). 354-358.
- Smedegaard, Flemming. 2005. “Vi skal holde sammen i Danmark – og i verden” – en systemisk funktionel kommunikationsanalyse. *NyS* 33. 129-159.
- Steensig, Jakob. 2001. *Sprog i virkeligheden. Bidrag til en interaktionel lingvistik*. Aarhus: Aarhus Universitetsforlag. 32-37.
- Stivers, Tanya. 2008. Stance, Alignment, and Affiliation During Storytelling: When Nodding is a Token og Affiliation. *Research on Language and Social Interaction* 41(1). 31-57.
- Sundhed.dk. 2014. Stress (tilpasningsreaktion, belastningsreaktion), arbejdsrelateret. <https://www.sundhed.dk/sundhedsfaglig/laegehaandbogen/arbejdsmedicin/arbejdsrelaterede-sygdomme/stress-tilpasningsreaktion-arbejdsrelateret/>
- Sundhed.dk. 2015. Major Depression Inventory (MDI). <https://www.sundhed.dk/sundhedsfaglig/laegehaandbogen/undersogelser-og-proever/kalkulatorer/major-depression-inventory-mdi/> (Konsulteret 27/1-2017)
- Thyssen, Ole. 2013. Det moderne stresskompleks – om at vælge sin stress med omhu. In Malene Friis Andersen & Svend Brinkmann (red.) *Nye perspektiver på stress*. Aarhus: Klim. 109-130.
- Van Manen, Max. 1997. *Researching Lived Experience: Human Science for an Action Sensitive Pedagogy*. London, Ontario: Althouse.
- Zimmerman, Don H. 1998 [2006]. Identity, Context and Interaction. In Charles Antaki & Sue Widdicombe (red.) *Identities in talk*. London; Thousand Oaks, Calif: SAGE Publications. 87–106.

## Transskriptionskonventioner

(.)	Pause på under 0.5 sekunder
(X.X)	Signifikante pauser
[når ] [mmh]	Firkantede klammer over hinanden angiver overlap i talen; når begge samtaledelegerere siger noget på samme tid
[navn]	Indhold i enkeltstående firkantede klammer uden tilsvarende i linjen under indikerer anonymiseret tale og dækker over fx informantnavne, arbejdspladser, byer og lign.
((grædestemme))	Dobbelparenteser angiver kommentarer – fx om ekstralingvistiske træk. Dobbelparenteser anvendes også til at angive, hvis noget tale er udeladt i transskriptionen.
( )	Tomme parenteser angiver, at jeg ikke kan identificere, hvad der bliver sagt
(det) eller (x/y)	Ord i parenteser angiver tvivl om ord eller lyde – skråstreg mellem to ord i parentes angiver tvivl om, om der siges det ene eller det andet
i: i::	Kolon angiver forlænget vokal
nej=det	Lighedstegn mellem ord betyder, at de udtales tæt sammenbundet
j-	Bindestreg indikerer hørlig afsnupning/afbrydelse af det, der er i gang med at blive sagt
<u>ekstremt</u>	Understregning angiver, at der er særligt tryk på stavelsen
°okay°	Gradtegn angiver, at det omkransede udtales med lav lydstyrke
.hh, .mtl	Angiver indånding (.mtl = smaskende indånding)
(hh)	Eksplisiv udånding, eksempelvis ved latter
(l)	(l) inde i citater i den løbende analysetekst betyder, at der her ydes minimalrespons af interviewer

**Analyseskemaer – analysedel 1**

Afvigelse fra normaltilstand	2
Et opdelt menneske – hovedet/hjernen	7
Et opdelt menneske – kroppen	11
Jeget underlagt forpligtelser og nødvendigheder	15
Stress som selvstændig entitet	17

## Afvigelse fra normaltilstand

### Excerpt 1

Mads, l. 153-168

“så bliver man sådan lidt (0.3) ts- tilnærmelsesvist depressiv over det ikk fordi at det er jo sådan (.) total man kunne ikke genkende sig selv overhovedet det kunne man heller ikke da man havde stress men det der med når man sidder og ikke præsterer noget som helst så m- sådan hvem er jeg så eller sådan ikk og så bliver det også svært og jeg har jo også en kæreste og hende vil jeg jo også gerne være en bedst mulig kæreste overfor og det kan jeg heller ikke så føler jeg jeg fejler der og det handler meget sådan om at jeg er vant til og få sådan nogle lidt ret meget (.) jeg er vant til og få succeshistorier ret meget i mit liv og de:t har jeg rigtig lidt fået (0.5) i den her periode”

det	er	jo	sådan	total	man kunne ikke genkende sig selv overhovedet
Subjekt	Finitum/ Prædikator				
Identificeret	Relationel>id entificerende				Identifikation
		Intensitet>for stærkning		Intensitet>for stærkning	

man	kunne	ikke	genkende	sig selv	overhovedet
Subjekt	Finitum		Prædikator		
Sanser			Mental>kognit iv	Fænomen	
	Modalisation> mulighed	Polarisering> negativ			Intensitet>for stærkning

men	det der med når	man	sidder	og	ikke	præsterer	noget som helst
		Subjekt	Finitum			Prædikator	
		Aktør				Materiel	Mål
					Polariseri ng>negati v		

men	det der med når	man	sidder	og	ikke	præsterer	noget som helst
Konnektor				Konnektor			

men det der med når man sidder og ikke præsterer noget som helst	hvem	er	jeg	så
		Finitum/ Prædikator	Subjekt	
Cirkumstantiale>Vilkår>konditionale	Identifikator	Relationel>identificerende	Identificeret	-Cirkumstantiale>Vilkår>konditional

jeg	er vant til	at få	succeshistorier	ret meget	i mit liv
Subjekt	Finitum	Prædikator			
Recipient		Materiel	Mål		Cirkumstantiale>lokaltitet>sted
	Modalisation>vanlighed			Intensitet>forstærkning	

og	det	har	jeg	rigtig lidt	fået	i den her periode
		Finitum	Subjekt		Prædikator	
	Mål		Recipient		Materiel	Cirkumstantiale>temporalitet
				Intensitet>afsvækning		
Konnektor						

## Excerpt 2

Mads, l. 269-276

“jeg kan måske ikke helt få tankerne med og tænke så skarpt som jeg plejer øh: oplever normalt mig selv som forholdsvis skarp person og det er jeg bare slet ikke stadigvæk”

jeg	kan	måske	ikke	helt	få	tanker	med	og	tænke	så	skarpt	som	jeg	plejer
Subjekt	Finitum				Prædikator				Prædikator					
					Fænomen									
Sanser					Materiel-	Mål	- Materiel		Mental >kognitiv	Cirkumstantial e>Metodik>kvalitet	Cirkumstantial e>sammenligning			
	Modulation>evne	Intensitet>afsvækning	Polaritet>negativ	Intensitet>afsvækning										
								Konnektor						

oplever	normalt	mig selv	som forholdsvis skarp person
Prædikator			
Mental>perceptiv		Tankemål	Fænomen
	Modalisation>vanlighed		

og	det	er	jeg	bare	slet	ikke	stadigvæk
		Finitum/Prædikator	Subjekt				
	Attribut	Relationel>attributiv	Bærer				
				Intensitet>forstærkning	Intensitet>forstærkning	Polarisering>negativ	Interpersonel tid
Konnektor							



## Excerpt 3

Betina, l. 690-691

“jeg kan også godt mærke at jeg er ikke lige så skarp (0.3) som jeg plejer og være når jeg sætter mig ned om morgenen på arbejde”

jeg kan også godt mærke at jeg er ikke lige så skarp som jeg plejer at være når jeg sætter mig ned om morgenen på arbejde					
Subjekt	Finitum			Prædikator	
Sanser				Mental>perceptiv	Fænomen
	Modalisation>mulighed		Intensitet>forstærkning		
		Konnektor			

at jeg er ikke lige så skarp som jeg plejer at være når jeg sætter mig ned om morgenen på arbejde						
	Subjekt	Finitum				
	Bærer	Relationel>attributiv			Attribut	Cirkumstantiale>sammenligning
			Polarisering>negativ	Intensitet>afsvækning		

## Excerpt 4

Vibeke, l. 199-203

“men hvis vi skal snakke om det er det selvfølgelig kedelig at man (0.8) at man sidder og græder fordi (0.4) så synes jeg jo ikke det helt det billede af mig som (1.0) som jeg var”

så	synes	jeg	jo	ikke	det er helt det billede af mig som jeg var
	Finitum/ Prædikator	Subjekt			
	Mental>kognitiv	Sanser			Fænomen
			Intensitet>for stærkning	Polaritet>negativ	
Konnektor					

det	er	helt	det billede af mig	som jeg var
Subjekt	Finitum/ Prædikator			
Identificeret	Relationel>identificerende		Identifikator	Cirkumstantiale>sammenligning
		Intensitet>afsvækning		

## Et opdelt menneske – hovedet/hjernen

## Excerpt 5

Vibeke, l. 96-97

“for det første så er det sådan noget med at jeg er inde i mit hoved .hh hvad skal man sige (0.6) en t- n- det p- trykker og (I) så kan jeg ikke huske altså jeg glemmer hele tiden (I) altså tingene de bliver væk for mig sådan lige” (l. 96-104)

for det første	så	er	det	sådan noget med at jeg er inde i mit hoved
		Finitum/Prædikator	Subjekt	
		Relationel>identificerende	Identificeret	Identifikation
Konnektor>elaboration	Konnektor			

jeg	er	inde i mit hoved
Subjekt	Finitum/Prædikator	
Bærer	Relationel>attributiv/cirkumstantiel	Attribut

Det	trykker
Formelt subjekt	Finitum/Prædikator
	Materiel>forekomst

og	så	kan	jeg	ikke	huske
		Finitum	Subjekt		Prædikator
			Sanser		Mental>kognitiv
		Modulation>evne		Polarisering>negativ	
Konnektor	Konnektor				

jeg	glemmer	hele tiden
Subjekt	Finitum	

<b>jeg</b>	<b>glemmer</b>	<b>hele tiden</b>
Sanser	Mental>kognitiv	Cirkumstantiale>temporalitet

<b>altså</b>	<b>tingene</b>	<b>de</b>	<b>bliver væk</b>	<b>for mig</b>	<b>sådan lige</b>
	Subjekt-	-Subjekt	Finitum/ Prædikator		
	Aktør-	-Aktør	Materiel>hænd else>forekomst	Cirkumstantiale> kausaltitet>vegn e	
					Interpersonel tid
Konnektor					

## Excerpt 6

Mads, l. 749-755

“[så det havre- ] havregrød oppe i hovedet hehe”

så	er	det	havregrød	oppe i hovedet
	Finitum/Prædikator	Subjekt		
	Relationel>Identificerende	Identificeret	Identifikator	Cirkumstantiale>lok alitet
Konnektor				

## Excerpt 7

Betina, l. 165-171

“og det har været pisse hårdt for hjernen altså den har bare været træt”

og	det	har	været	pisse	hårdt	for hjernen
	Subjekt	Finitum	Prædikator			
	Bærer		Relationel>at tributiv		Attribut	Cirkumstantiale>kausali- te>vegne
				Intensitet>for stærkning		
Konnektor						

den	har	bare	været	træt
Subjekt	Finitum		Prædikator	
Bærer			Relationel>attributi- v	Attribut
		Intensitet>forstærk- ning		

## Excerpt 8

Betina, l. 699-703

“og jeg kan godt mærke at jeg (0.8) der er ord jeg ikke kan finde i går sad jeg og skulle skrive en sms hvor jeg ikke kan finde det der ord (0.5) for persienne nu kan jeg godt fordi den er god om morgenen min hjerne” (l. 699-703)

den	er	god	om morgenen	min hjerne
Subjekt-	Finitum/Prædikator			-Subjekt
Bærer	Relationel>attributi- v	Attribut	Cirkumstantiale>te- mporal	

## Et opdelt menneske – kroppen

## Excerpt 9

Betina, l. 535-538

“det her med at være ude af kontrol ((grædestemme)) (0.5) .mtl øh:m (.) altså fordi (0.3) på et tidspunkt (0.3) eller (.) for det meste er det jo min krop der styrer mig”

for det meste	er	det	jo	min krop	der styrer mig
	Finitum/ Prædikator	Subjekt			
		Identificeret-		Identifikation	-Identificeret
Modalisation>v anlighed			Intensitet>forst ærkning		

der	styrer	mig
Subjekt	Finitum/Prædikator	
Aktør	Materiel	Mål

## Excerpt 10

Betina, l. 556-557

“det her med at det er ikke mig der er i kontrol det er min krop og så har jeg været bange for hvad min krop så ville finde på”

det	er	ikke	mig	der er i kontrol
Subjekt-	Finitum/Prædikator			-Subjekt
Identificeret-			Identifikation	-Identificeret
		Polaritet>negativ		

der	er	i kontrol
Subjekt	Finitum/Prædikator	
Bærer	Relationel>attributiv	Attribut

det	er	min krop
Subjekt	Finitum/Prædikator	
Identificeret	Relationel>identificerende	Identifikation

og	så	har	jeg	været	bange for hvad min krop så ville finde på
		Finitum	Subjekt	Prædikator	
			Bærer	Relationel>attributiv	Attribut
Konnektor	Konnektor				

hvad	min krop	så	ville	finde på
	Subjekt		Finitum	Prædikator
Fænomen	Sanser			Mental>intentionel
		Konnektor		

## Excerpt 11

Betina, l. 360

“og så er min krop bare i beredskab”

og	så	er	min krop	bare	i beredskab
		Finitum/ Prædikator	Subjekt		
		Relationel>attributiv			Attribut
				Intensitet>forstærkning	
Konnektor	Konnektor				



## Excerpt 12

Vibeke, l. 162-164

“[det er ligesom] ens krop den øh: det ligesom en (2.3) altså den er stresset eller (altså) (.) ligesom at du får adrenalin i kroppen”

det	er	ligesom ens krop den er stresset
Subjekt	Finitum	
Bærer	Relationel>attributiv/cirkumstantiel	Attribut>sammenligning

ligesom	ens krop	den	er	stresset
	Subjekt-	-Subjekt	Finitum	
	Bærer-	-Bærer	Relationel>attributi v	Attribut
Konnektor				

altså	ligesom at du får adrenalin i kroppen
	Cirkumstantiale>kvalitet>sammenligning
Konnektor>elaboration	

ligesom	at	du	får	adrenalin	i kroppen
		Subjekt	Finitum/ Prædikator		
		Recipient	Materiel	Mål	Cirkumstantiale >lokaltet
Konnektor	Subjunktionale				

## Excerpt 14

Betina, l. 116

“når jeg er angst i kroppen”

når	jeg	er	angst	i kroppen
	Subjekt	Finitum/Prædikator		
	Bærer	Relationel>attributiv	Attribut	Cirkumstantiale>lokation
Konnektor				

Betina, l. 369-370

“jeg k- jeg kan ikke forklare altså jeg kan ikke rigtig forklare følelsen i kroppen når det sker”

jeg	kan	ikke	rigtig	forklare	følelsen	i kroppen	når det sker
Subjekt	Finitum			Prædikator			
				Verbal	Verbalisering	Cirkumstantiale>lokalt	cirkumstantiale>temporalitet>tidspunkt
		Polaritet>negativ	Intensitet>afsvækning				

## Jeg et underlagt forpligtelser og nødvendigheder

### Excerpt 16

Vibeke, l. 227-228

“jeg skal stadigvæk passe på kan man sige hvordan jeg (0.5) hvordan jeg bevæger mig”

jeg	skal	stadigvæk	passe på	hvordan jeg bevæger mig
Subjekt	Finitum		Prædikator	
Aktør			Materiel	Mål
	Modulation>hæftelse	Interpersonel tid		

### Excerpt 17

Vibeke, l. 154

“jeg skal bare have ro”

jeg	skal	bare	have	ro
Subjekt	Finitum		Prædikator	
Bærer			Relationel>attributiv>possessiv	Attribut
	Modulation>hæftelse	Intensitet>forstærkning		

## Excerpt 18

Betina, l. 220

“men jeg måtte også bare gå derefter”

men	jeg	måtte	også	bare	gå	derefter
	Subjekt	Finitum			Prædikator	
	Aktør				Materiel	Cirkumstantiale>temporalitet
		Modulation>hæftelse		Intensitet>forstærkning		
Konnektor			Konnektor			

## Excerpt 19

Betina, l. 363-364

“men jeg kunne ikke køre min bil hjem for eksempel der måtte jeg tage en taxa”

der	måtte	jeg	tage en taxa
	Finitum	Subjekt	Prædikator
Cirkumstantiale>temporalitet		Aktør	Materiel
	Modulation>hæftelse		

## Stress som selvstændig entitet

## Excerpt 20

Betina, l. 55-57

“jamen altså: øh helt kort og godt så altså jeg fik jo øh stress ude på en motorvej hvor jeg lige pludselig ikke kunne køre længere og hvor min venstre arm den var død”

jeg	fik	jo	stress	ude på en motorvej
Subjekt	Finitum/Prædikator			
Recipient	Materiel		Mål	Cirkumstantiale>lok alitet
		Intensitet>forstærkning		

## Excerpt 21

Mads, l. 88-89

“det kom faktisk sådan ret (1.4) altså der var egentlig ikke så meget optakt synes jeg”

Det	kom	faktisk	sådan ret
Subjekt	Finitum/Prædikator		
Aktør	Materiel		Cirkumstantiale>metodik
		Kommentar	

altså	der	var	ikke	så	meget	optakt	synes	jeg
	Foreløbigt subjekt	Prædikator or	Subjekt				Prædikator or	Subjekt
Fænomen							Mental>kognitiv	Sanser
		Relationel >Eksistentiel				Eksistens		

altså	der	var	ikke	så	meget	optakt	synes	jeg
			Polaritet> negativ	Intensitet >afsvækning	Intensitet >forstærkning			
Konnektor								

### Excerpt 22

Vibeke, l. 223-224

“der skulle jeg næsten ikke lave nogen fysisk anstrengelse heller (.) for at symptomerne kom”

Der	skulle	jeg	næsten	ikke	lave	nogen fysisk anstrengelse	heller
	Finitum	Subjekt			Prædikator		
Cirkumstantiale>temporalitet>tidspunkt		Aktør			Materiel	Mål	
			Intensitet> afsvækning	Polaritet> negativ			

for	at	symptomerne	kom
		Subjekt	Finitum/Prædikator
Cirkumstantiale>kausalitet>grund		Aktør	Materiel
Konnektor			

### Excerpt 23

Vibeke, l. 478-486

“så så tænkte jeg når jeg så kommer hen i det nye job så hjælper det nok men jeg havde jo (0.5) jeg kunne bare ikke komme af med det (I) (1.0) og så så prøvede jeg på og så tænkte jeg nå men nu

havde jeg jo noget afspadsering og så tog jeg det og .hh så lidt (.) når jeg sådan kom tilbage så kunne der gå et par dage hvor det gik godt s- så puh: så kommer det bare igen” (Vibeke, l. 478-486).

jeg	kunne	bare	ikke	komme af med	det
Subjekt	Finitum			Prædikator	
Aktør				Materiel	Mål
	Modulation>evne	Intensitet>forstærkning	Polaritet>negativ		

så	kommer	det	bare	igen
	Finitum/Prædikator			
	Materiel-	Aktør		-Materiel
			Intensitet>forstærkning	
Konnektor				

### Excerpt 24

Vibeke, l. 89-92

“så jeg synes jeg prøver og gøre rigtig mange ting (I) jeg kan bare ikke få det til og (1.7) ja rigtig og rykke”

jeg	kan	bare	ikke	få	det	til	rigtig	at rykke
Subjekt	Finitum			Prædikator-		- Prædikator-		- Prædikator
Igangsætter				Materiel-	Aktør	-Materiel-		-Materiel
	Modulation>evne	Intensitet>forstærkning	Polaritet>negativ				Intensitet>afsvækn	ing

**Analyseskemaer – analysedel 2**

Afvigelse fra normaltilstand	2
Et opdelt menneske – kroppen	7
Et opdelt menneske – hovedet/hjernen	16



## Afvigelse fra normaltilstand

## Excerpt 25

Mads, l. 272-275

“jeg kunne simpelthen ikke fokusere på noget som egentlig har været en af mine forcer *normalt*”

Jeg	kunne	simpelthen	ikke	fokusere	på noget
Subjekt	Finitum			Prædikator	
Sanser				Mental>kognitiv	Fænomen
		Intensitet>forstærkning	Polaritet>negativ		

som	egentlig	har	været	en af mine forcer	normalt
Subjekt		Finitum	Prædikator		
Identificeret			Relationel>identificerende	Identifikation	
	Kommentar				Modalisation>vanlighed

## Excerpt 26

Vibeke, l. 281-284

“eller hvis man sidder og tænker på nu skal jeg lige sige det=det ved jeg godt det kan vi alle sammen glemme (1.0) men øhm: (0.5) det i hvert fald (1.8) i en helt anden målestok end (.) *end jeg normalt oplever*”

det		er		i hvert fald		i en helt anden målestok end jeg normalt oplever	
Subjekt		Finitum/Prædikator					
Bærer		Relationel>attributiv/cirkumstantiel				Attribut>cirkumstantiel>kvalitet>sammenligning	
				Intensitet>forstærkning			
i en helt anden målestok		end		jeg		normalt oplever	
				Subjekt		Prædikator	
Cirkumstantiale>metodik>kvalitet				Sanser		Mental>perceptiv	
						Modalisation>vanlighed	
		Konnektor					

## Excerpt 27

Vibeke, l. 711-712

“hvor jeg *før* var meget i tvivl om hvor- om (.) om jeg kom til og (1.7) *og li(hh)gne mig selv igen*” (l. 711-712)

hvor	jeg	før	var	meget	i tvivl om om jeg kom til at ligne mig selv igen
	Subjekt		Finitum/Prædikator		
	Bærer		Relationel>attributiv		Attribut
		Interpersonel tid		Intensitet>forstærkning	

hvor	jeg	før	var	meget	i tvivl om om jeg kom til at ligne mig selv igen
Konnektor					
om	jeg	kom til	at ligne	mig selv	igen
	Subjekt	Finitum	Prædikator		
	Bærer		Relationel>attributiv	Attribut	Cirkumstantiale>temporalitet

## Excerpt 28

Vibeke, l. 839-842

“men der (.) de:r faktisk ikke der er ikke sådan rigtig nogen sammenligning for før jeg startede og og og så til nu (.) altså nu er jeg sådan synes jeg *begynder* og (.) og *være mig selv igen*” (l. 839-842)

der	er	ikke	sådan rigtig	nogen sammenligning	før før jeg startede og så til nu
Foreløbigt subjekt	Finitum/ Prædikator				
	Relationel>eksistentiel			Eksistens	Cirkumstantiale>temporalitet
		Polaritet>negativ	Intensitet>afsvækning		

jeg	begynder	at være	mig selv	igen
Subjekt	Finitum	Prædikator		
Bærer		Relationel>attributiv	Attribut	Cirkumstantiale>temporalitet
	Interpersonel tid			

## Excerpt 29

Vibeke, l. 873-877

“jeg er kommet rigtig langt (0.8) *begynder og blive mig selv* jeg kan jeg ikke sige jeg er hundrede procent fordi nu i går der var der lige noget som .hhh som: som pressede mig og der kunne jeg godt mærke (.) nu nu: så stopper jeg lige op” (l. 873-877).

jeg	er	komet	rigtig	langt
Subjekt	Finitum	Prædikator		
Aktør		Materiel		Mål
			Intensitet>forstærkning	

begynder	at blive	mig selv
Finitum	Prædikator	
	Relationel>attributiv	Attribut
Interpersonel tid		

### Excerpt 30

Betina, l. 817-822

“øh: *jeg er faktisk nået ret langt* selvom jeg har været syg (0.8) altså deltidssygemeldt i syv måneder ikk (I) øh nu er jeg så fuldtid men jeg har stadigvæk der skal bygge mig op og sådan *min min mentale robusthed den er ikke helt spot on endnu men det kommer*”

jeg	er	faktisk	nået	ret	langt
Subjekt	Finitum		Prædikator		
Aktør			Materiel		Mål
				Intensitet>forstærkning	
		Konnektor			

min mentale robusthed	den	er	ikke	helt	spot on	endnu
Subjekt-	-Subjekt	Finitum/ Prædikator				
Bærer-	-Bærer	Relationel>at tributiv			Attribut	

min mentale robusthed	den	er	ikke	helt	spot on	endnu
			Polaritet>neg ativ	Intensitet>for stærkning		Interpersonel tid
men	det		kommer			
	Subjekt		Finitum/Prædikator			
	Aktør		Materiel			
Konjunktionale						

## Et opdelt menneske – kroppen

## Excerpt 31

Vibeke, l. 145-147

“*min krop bliver stresset* uanset om om (.) om *jeg* bliver mentalt øh presset eller om *jeg* bliver fysisk presset .hh så: øhm (1.3) så *bliver min krop stresset*”

min krop	bliver	stresset	uanset om jeg bliver mentalt presset eller om jeg bliver fysisk presset
Subjekt	Finitum/Prædikator		
Bærer	Relationel>attributiv	Attribut	Cirkumstantiale>vilkår

om	jeg	bliver	mentalt presset
	Subjekt	Finitum/Prædikator	
	Bærer	Relationel>attributiv	Attribut
Subjunktionale			

eller	om	jeg	bliver	fysisk presset
		Subjekt	Finitum/Prædikator	
		Bærer	Relationel>attributiv	Attribut
Konjunktionale				

så	bliver	min krop	stresset
	Finitum/Prædikator	Subjekt	
	Relationel>attributiv	Bærer	Attribut
Konnektor			

## Excerpt 32

Vibeke, l. 149-156

“[altså] altså hvis *jeg* for eksempel tog en lang cykeltur og (*jeg* tænkte) på nu skal *jeg* simpelthen bare cykle derudad(hh) (I) og så skal *jeg* bare sove i nat (I) men det bliver det faktisk meget værre af (I) fordi kro- *kroppen kan slet ikke øhm (1.4) den kan ikke finde ud af og (1.5)*”

hvis	jeg	for eksempel	tog	en lang cykeltur
	Subjekt		Finitum/ Prædikator	
Cirkumstantiale>vilkår>konditional				
	Aktør		Materiel	Omfang
		Konnektor		

og	tænkte på	nu skal jeg simpelthen bare cykle derudad
	Finitum/Prædikator	
	Mental>kognitiv	Fænomen
Konjunktionale		

og	så	skal	jeg	bare	sove	i nat
		Finitum	Subjekt		Prædikator	
			Aktør		Materiel>hændelse>adfærd	Cirkumstantiale>temporal
Konjunktionale	Konnektor	Hæftelse>selvforpligtelse		Intensitet>forstærkning		

men	det	bliver	det	faktisk	meget	værre af
	Subjekt-	Finitum/ Prædikator	-Subjekt			
		Relationel>attributiv	Bærer			Attribut

men	det	bliver	det	faktisk	meget	værre af
					Intensitet>forstærkning	
Konjunktionale				Konnektor		

fordi	kroppen	den	kan	slet	ikke	finde ud af
	Subjekt-	-Subjekt	Finitum			Prædikator
Cirkumstantiale>kausaltet>grund						
	Sanser-	-Sanser				Mental>kognitiv
			Modulation>Evne	Intensitet>forstærkning	Polaritet>negativ	
Konnektor						

### Excerpt 33

Vibeke, l. 201-202

“men hvert fald selvom *jeg* så ikke (0.9) spekulerer på noget så k- så: øhm (.) kan *jeg* ikke få *kroppen* ned”.

selvom	jeg	så	ikke	spekulerer	på noget
	Subjekt			Finitum/ Prædikator	
Cirkumstantiale>vilkår>konditional					
	Sanser			Mental>kognitiv	Fænomen
			Polaritet>negativ		

så	kan	jeg	ikke	få	kroppen	ned
	Finitum	Subjekt		Prædikator-		-Prædikator
		Aktør		Materiel-	Mål	-Materiel
	Modulation>Evne		Polaritet>negativ			
Konnektor						



## Excerpt 34

Vibeke, l. 829-830

“men jeg kan mærke at *min krop* den begynder at hele op”

men	jeg	kan	mærke	at min krop den begynder at hele op
	Subjekt	Finitum	Prædikator	
	Sanser		Mental>perceptiv	Fænomen
		Modalisation>mulighed		
Konjunktionale				

at	min krop den	begynder	at hele op
	Subjekt	Finitum	Prædikator
	Aktør		Materiel
		Interpersonel tid	

## Excerpt 35

Betina, l. 714-733

“og kroppen (.) har også prøvet når jeg har for mange ting i ilden (1.1) for mange jern i ilden så (0.8) så prøver mit helt øh: (1.0) altså hvad skal man kalde det (0.5) hedder det et primalinstinkt når man er helt nede i the basics (I) prøver og sige til mig hvis jeg har for mange planer (I) og jeg er træt så så kommer den med nogle tanker hvor at den øh:m (0.9) de:t nogle ubehagelige tanker (I) øh hvor jeg sidder tilbage og tænker (.) du ved som menneske tænker man nå men jeg er mine tanker det er man jo ikke fordi du kan jo ikke styre det hele (I) men det egentlig øh bare *det her basis øh basis instinkt* der prøver at *fortælle* at du har for mange ting i ilden” (l. 714-733)

og	kroppen	har	også	prøvet
	Subjekt	Finitum		Prædikator
	Aktør			Materiel
Konjunktionale			Konnektor	

[mit primalinstinkt]	prøver	at sige	til mig	hvis jeg har for mange planer og jeg er træt
Subjekt	Finitum	Prædikator		
Siger		Verbal	Modtager	Verbalisering
	Modulation			

hvis	jeg	har	for mange planer
	Subjekt	Finitum/Prædikator	
	Bærer	Relationel	Attribut
Konnektor			

og	jeg	er	træt
	Subjekt	Finitum/Prædikator	
	Bærer	Relationel	Attribut
Konjunktionale			

så	kommer	den	med nogle tanker
	Finitum/Prædikator	Subjekt	
	Materiel	Aktør	Mål
Konnektor			

men	det	er	egentlig	bare	det her basisinstinkt
	Subjekt	Finitum/ Prædikator			
	Identificeret	Relationel>identificerende			Identifikation
			Kommentar	Intensitet>afsvækning	
Konjunktionale					

der	prøver	at fortælle	at du har for mange ting i ilden
Subjekt	Finitum	Prædikator	
		Verbal	Verbalisering

at	du	har	for mange ting i ilden
	Subjekt	Finitum/Prædikator	
	Bærer	Relationel>attributiv	Attribut

## Excerpt 36

Betina, l. 744-747

“og det er egentlig kroppen der prøver og fortælle dig noget og passe på dig men det ikke sådan det opleves og derfor er det super hårdt og have stress”

og	det	er	egentlig	kroppen
	Subjekt	Finitum/Prædikator		
	Identificeret	Relationel>identificerende		Identifikation
			Kommentar	
Konjunktionale				

der	prøver	at fortælle dig noget og passe på dig	
Subjekt	Finitum/Prædikator		
Aktør	Materiel	Mål	

at fortælle	dig	noget
Finitum/Prædikator		
Verbal	Modtager	Verbalisering

og	passe på	dig
	Finitum/Prædikator	
	Materiel	Mål
Konjunktionale		

men	det	er	ikke	sådan det opleves
	Subjekt	Finitum/Prædikator		
	Bærer	Relationel		Attribut
			Polarisering>negativ	
Konjunktionale				

og	derfor	er	det	super hårdt	at have stress
		Finitum/Prædikator	Foreløbigt subjekt		Subjekt

og	derfor	er	det	super hårdt	at have stress
	Cirkumstantiale>kausaltitet>grund				
		Relationel		Attribut	Bærer
Konjunktionale	Konnektor				

## Excerpt 37

Mads, l. 598-599

“men jeg kunne godt mærke at (0.9) at det sad (.) faktisk stadig meget i kroppen”

men	jeg	kunne	godt	mærke	at det sad faktisk stadig meget i kroppen
	Subjekt	Finitum		Prædikator	
	Sanser			Mental>perceptiv	Fænomen
		Modalisation>mulighed	Intensitet>forsærkning		
Konjunktionale					

at	det	sad	faktisk	stadig	meget	i kroppen
	Subjekt	Finitum/ Prædikator				
	Bærer	Relationel>attributiv/ cirkumstantial		Cirkumstantiale>temporalitet		Attribut>lokalt
			Kommentar		Intensitet>forstærkning	

## Et opdelt menneske – hovedet/hjernen

## Excerpt 38

Vibeke, l. 173-177

“(1.8) .hh og så øh f: er det ligesom om at øhm (2.6) *man (er/har<sup>1</sup>) for meget inde i hovedet* (1.1) først så er det sådan altså det ligesom om *det fylder for meget* [hehehehe] ikk altså”

man	er/har	for meget	inde i hovedet
Subjekt	Finitum/Prædikator		
Bærer	Relationel	Attribut	Cirkumstantiale>lokaltitet

det	fylder	for meget
Subjekt	Finitum/Prædikator	
Eksistens	Relationel>eksistentiel	Cirkumstantiale>kvalitet

## Excerpt 39

Vibeke, l. 179-200

“øhm (2.8) altså j- hvad skal man sige hverdagen ved og sidde på sådan et job det er også at du har (0.5) rigtig mange paletter i gang (I) på en gang faktisk (I) øh:m og du sidder (0.8) udadvendt (.) hele tiden (I) (1.5) og du sidder med mange lyde (1.3) ma- og øhm (.) og uro sådan (I) så d- så man er nødt man har hele tiden (0.8) vildt mange ting i spil (I) uanset om du bare sidder og passer dig selv så er der telefoner og (.) folk der går rundt og snakker og (.) kimer og (1.2) alt muligt (I) musik og (.) mmh øhm (.) s- *så er al den der øh: uro måske også med til og (1.2) og skabe det*”

så	er	al den der uro	måske	også	med til	at skabe	det
	Finitum-	Subjekt			-Finitum	Prædikator	
		Aktør				Materiel>kræativ	Mål

<sup>1</sup> Det er på optagelsen ikke til at høre, hvorvidt Vibeke siger “er” eller “har”, men ud fra den næstkommende sætning, “først så er det sådan altså det lige som om det fylder for meget”, har jeg valgt at analysere det som “har”.

så	er	al den der uro	måske	også	med til	at skabe	det
			Modalisation>mulighed				
Konnektor				Konnektor			

## Excerpt 40

Vibeke, l. 204

“ligesom man får sådan nogle jag inde i hovedet”

ligesom	man	får	sådan nogle jag	inde i hovedet
	Subjekt	Finitum/Prædikator		
Cirkumstantiale>metodik>sammenligning				
	Recipient	Materiel	Mål	Cirkumstantiale>lokaltitet

## Excerpt 41

Vibeke, l. 206

“ligesom det er strøm eller sådan”

ligesom	det	er	strøm eller sådan
	Subjekt	Finitum/Prædikator	
Cirkumstantiale>metodik>sammenligning			
	Identificeret	Relationel>identificerende	Identifikation

## Excerpt 42

Vibeke, l. 212-213

“[og det kommer] sådan *hvis* man er meget presset (..) og det kunne være øhm (1.4) læse en avis”

og	det	kommer	sådan
	Subjekt	Finitum/Prædikator	
	Aktør	Materiel	



og	det	kommer	sådan
Konjunktionale			

hvis	man	er	meget	presset
	Subjekt	Finitum/Prædikator		
Cirkumstantiale>Vilkår>konditional				
	Bærer	Relationel>attributi v		Attribut
Konnektor			Intensitet>forstærkning	

### Excerpt 43

Vibeke, l. 482-485

“(..) selvom man bare sidder hyggeligt .hh men det der med at *du* skal koncentrere dig (1.4) og *hjernen* skal koncentrere sig (1.1) i: (1.2) ud over det som *man* synes *man* kan”

selvom	man	bare	sidder	hyggeligt
	Subjekt		Finitum/Prædikator	
Cirkumstantiale>vilkår>koncessiv				
	Bærer		Relationel>eksistential	Cirkumstantiale>metodik>kvalitet
		Intensitet>afsvækning		
Konnektor				

men	det der med at	du	skal	koncentrere dig
		Subjekt	Finitum	Prædikator
				Mental>kognitiv
			Modulation>hæftelse	
Konjunktionale				

og	hjernen	skal	koncentrere sig
	Subjekt	Finitum	Prædikator
			Mental>kognitiv
Konjunktionale		Modulation>hæftelse	

udover	det	som	man	synes	man	kan
					Subjekt	Finitum/ Prædikator
Cirkumstantiale>kvalitet>sammenligning						
	Tankemål				Sanser	Mental>kognitiv

som	man	synes
	Subjekt	Finitum/Prædikator
Tankemål	Sanser	Mental>kognitiv

**Excerpt 44**

Mads, l. 263-286

*“Jeg kunne simpelthen ikke jeg kunne ikke lagre noget simpelthen hjernen var bare i overload”*

<b>jeg</b>	<b>kunne</b>	<b>simpelthen</b>	<b>ikke</b>	<b>lagre</b>	<b>noget</b>
Subjekt	Finitum			Prædikator	
Aktør				Materiel	Mål
	Modulation>evne	intensitet>forstærkning	Polaritet>negativ		

<b>hjernen</b>	<b>var</b>	<b>bare</b>	<b>i overload</b>
Subjekt	Finitum/Prædikator		
Bærer	Relationel>attributiv		Attribut
		Intensitet>forstærkning	

## Excerpt 45

Lars, l. 468-469

“jamen de:r øh *der synes jeg tingene er f:aldet til ro oppe i mit hoved*”

Der	synes	jeg	tingene er faldet til ro oppe i mit hoved
	Finitum/Prædikator	Subjekt	
Cirkumstantiale>temporalitet	Mental>kognitiv	Sanser	Fænomen

tingene	er	faldet til ro	oppe i mit hoved
Subjekt	Finitum	Prædikator	
Aktør		Materiel>hændelse>forekomst	Cirkumstantiale>lokalitet

## Analyse: Svækkede evner - Del A

## Excerpt 46

Mads, l. 108-113

“det udmøntede sig så i sidste ende med at at (0.5) altså sådan at jeg regelmæssigt ikke kunne samle tankerne overhovedet om noget som helst jeg kunne ikke huske samtaler og jeg kunne ikke huske øh aftaler og (.) hvis jeg satte en streg på et stykke papir eller et stykke træ så kunne jeg ikke huske hvorfor jeg havde sat den”

at	jeg	regelmæssigt	ikke	kunne	samle tankerne	overhovedet	om noget som helst
	Subjekt			Finitum	Prædikator		
	Sanser				Mental>kognitiv		Fænomen
		Modalisation>vanlighed	Polaritet>negativ	Modulation>evne		Intensitet>forstærkning	

jeg	kunne	ikke	huske	samtaler
Subjekt	Finitum		Prædikator	
Sanser			Mental>kognitiv	Fænomen
	Modulation>evne	Polaritet>negativ		

og	jeg	kunne	ikke	huske	aftaler
	Subjekt	Finitum		Prædikator	
				Mental>kognitiv	Fænomen
		Modulation>evne	Polaritet>negativ		
Konnektor					

hvis jeg satte en streg på et stykke papir eller et stykke træ	så	kunne	jeg	ikke	huske	hvorfor jeg havde sat den
		Finitum	Subjekt		Prædikator	

hvis jeg satte en streg på et stykke papir eller et stykke træ	så	kunne	jeg	ikke	huske	hvorfor jeg havde sat den
Cirkumstantiale>vilkår>konditional			Sanser		Mental>kognitiv	Fænomen
		Modulation>evne		Polaritet>negativ		
	Konnektor					

### Excerpt 47

Betina, l. 92-95

“der tjekker jeg simpelthen ud af [bydelsnavn] (0.9) fordi jeg kan ikke gå øh altså jeg kan ikke rigtig gå for jeg er så svimmel jeg kan ikke holde balancen og biler øh: (0.4) jeg kan ikke skelne alle de her indtryk”

fordi	jeg	kan	ikke	gå
	Subjekt	Finitum		Prædikator
Cirkumstantiale>kausalitet>grund	Aktør			Materiel
		Modulation>evne	Polaritet>negativ	
Konnektor				

altså	jeg	kan	ikke	rigtig	gå	for jeg er så svimmel
	Subjekt	Finitum			Prædikator	
	Aktør				Materiel	Cirkumstantiale>kausalitet>grund
		Modulation>evne	Polaritet>negativ	Intensitet>afsvækning		
Konnektor						

jeg	kan	ikke	holde balancen
Subjekt	Finitum		Prædikator

jeg	kan	ikke	holde balancen
Aktør			Materiel
	Modulation>evne	Polaritet>negativ	

jeg	kan	ikke	skelne	alle de her indtryk
Subjekt	Finitum			
Sanser			Mental>perceptiv	Fænomen
	Modulation>evne	Polaritet>negativ		

### Excerpt 48

Betina, l. 105-107

“øh:m jeg var lige en uge hos min søster fordi jeg kunne jo ikke være hjemme jeg kunne ikke handle ind jeg kunne ikke gå i bad jeg kunne ikke en skid”

fordi	jeg	kunne	jo	ikke	være	hjemme
	Subjekt	Finitum			Prædikator	
Cirkumstantiale>kausalt>grund	Bærer				Relationel>attributiv/cirkumstantiel	Attribut>lokalitet
		Modulation>evne	Intensitet>forstærkning	Polaritet>negativ		
Konnektor						

jeg	kunne	ikke	handle ind
Subjekt	Finitum		Prædikator
Aktør			Materiel
	Modulation>evne	Polaritet>negativ	

jeg	kunne	ikke	gå i bad
Subjekt	Finitum		Prædikator
Aktør			Materiel
	Modulation>evne	Polaritet>negativ	

jeg	kunne	ikke	en skid
Subjekt	Finitum/Prædikator		
Sanser	Mental		Fænomen
		Polaritet>negativ	

## Svækkede evner - del B

### Excerpt 49

Betina, l. 248-255

“men i hvert fald så: øh er jeg hos min søster i: øh: to uger for jeg *kan ikke* jeg finder ud af jeg *kan ikke* handle i et supermarked der får jeg også sådan noget .hhh jeg ved ikke om du om det er en art af angst men jeg får et panikanfald på vej ind i jysk sengetøjslager jeg *kan simpelthen ikke overskue* alle de der varer alle de der farver alle de der ting altså”

for	jeg	kan	ikke
	Subjekt	Finitum	
Cirkumstantiale>kausalitet>grund			
	Sanser	Mental>kognitiv	
Konnektor			Polaritet>negativ

jeg	kan	ikke	handle	i et supermarked
Subjekt				
Aktør			Materiel	Cirkumstantiale>lokalitet
	Modulation>evne	Polaritet>negativ		



jeg	kan	simpelthen	ikke	overskue	alle de der varer alle de der farver alle de der ting altså
Subjekt	Finitum				
Sanser				Mental>kognitiv	Fænomen
	Modulation>Evnene	Intensitet>forstærkning	Polaritet>negativ		

### Excerpt 50

Betina, l. 591-594

“før kunne jeg have fem aftaler på en dag hvor jeg men så kører jeg lige her så handler jeg lige så gør jeg lige (I) det ka- det *kan jeg ikke endnu* vel (I) det tror jeg heller ikke jeg skal” (l. 591-594)

Før	kunne	jeg	have	fem aftaler på en dag
		Subjekt	Finitum/Prædikator	
		Bærer	Relationel>attributiv/possessiv	Attribut
Interpersonel tid	Modalisation>mulighed			

det	kan	jeg	ikke	endnu
	Finitum/Prædikator	Subjekt		
Fænomen	Mental>kognitiv	Sanser		
			Polarisering>negativ	Interpersonel tid

### Excerpt 51

Betina, l. 549-557

“fra ikke at hu kunne gå og holde balancen og al det der sitren og træthed og alt det der (I) synsforstyrrelser og øhm (0.8) øh: angst altså [angst]anfald (0.8) ([I]) øh: til og *sidde i stolen og være operativ* altså (I) *kunne nogle ting og handle selv* og så noget ikk”

fra	ikke	at kunne	gå og holde balancen
			Materiel
	Polaritet>negativ	Modulation>evne	

til	at sidde i stolen	og være	operativ
	Finitum	Prædikator	
		Relationel>attributiv	Atribut

altså	kunne	nogle ting	og	handle selv og sådan noget
	Mental>kognitiv	Fænomen		Materiel
Konnektor>elaboration				
			Konjunktionale	

## Excerpt 52

Vibeke, l. 751-752

“altså det er stadigvæk et problem at jeg *kan ikke* sove *endnu*”

det	er	stadigvæk	et problem
Subjekt	Finitum		
Bærer	Relationel>attributiv	Cirkumstantiale>temporalitet	Atribut

at	jeg	kan	ikke	sove	endnu
	Subjekt	Finitum			
	Aktør			Materiel>hændelse>adfærd	Cirkumstantiale>temporalitet
		Modulation>evne	Polaritet>negativ		



## Excerpt 53

Vibeke, l. 785-799

“og når jeg har været til de her øhm (1.0) dage (3.5) på: stressklinikken (I) hvor vi har været her i de der tre timer (I) så er jeg simpelthen så træt resten af dagen så *jeg kan næsten ikke* øh (3.0) *jeg kan ingenting* og *de:t jo fordi* der sker (.) altså (1.0) der sker jo et eller andet (I) (2.3) I- hvor vi blandt andet hører de der meditationer og (1.6) og selvfølgelig også koncentrerer sig i de der tre timer ikk”

så	er	jeg	simpelthen	så	træt	resten af dagen
	Finitum/Prædikator	Subjekt				
	Relationel>attributiv	Bærer			Attribut	Cirkumstantiale>temporalitet
			Intensitet>forstærkning	Intensitet>forstærkning		
Konnektor						

så	jeg	kan	næsten	ikke
	Subjekt	Finitum/Prædikator		
	Sanser	Mental>kognitiv		
			Intensitet>afsvækning	Polaritet>negativ
Konnektor				

jeg	kan	ingenting
Subjekt	Finitum/Prædikator	
Sanser	Mental>kognitiv	Fænomen

og	det	er	jo	fordi der sker jo et eller andet hvor vi blandt andet hører de der meditationer og selvfølgelig også koncentrerer sig i de der tre timer ikk
	Subjekt	Finitum/Prædikator		
	Bærer	Relationel>attributiv/cirkumstantiel		Attribut/Cirkumstantiale>kausalitet>grund
			Intensitet>forstærkning	
Konjunktionale				

### Excerpt 54

Vibeke, l. 587-589

“*det kan jeg* (.) hvert fald nu *nu kan jeg handle ind* (I) efter en seddel hehe”

det	kan	jeg	hvert fald	nu
	Finitum/Prædikator	Subjekt		
Fænomen	Mental>kognitiv	Sanser		
			Intensitet>forstærkning	Interpersonel tid

nu	kan	jeg	handle	efter en seddel
	Finitum	Subjekt	Prædikator	
	Modulation>evne	Aktør	Materiel	Metodik>middel
Interpersonel tid				

### Excerpt 55

Vibeke, l. 915-925

“men fra (0.9) altså (1.2) at det var var værst kan man sige (2.0) der skulle jeg ikke læse ret langt før at så (.) havde jeg også nået (0.8) øh den bjælke der (I) og så var den dag hvad skal man sige brugt

op [rent] mentalt ([I]) men der *kan jeg også altså kan meget mere nu* (I) både det og s- ja spille guitar og de ting *nu kan jeg* (1.7) *jeg kan klare noget mere*”

jeg	kan	meget	mere	nu
Subjekt	Finitum/Prædikator			
Sanser	Mental>kognitiv		Fænomen	
		Intensitet>forstærkning		Interpersonel tid

jeg	kan	klare	noget	mere
Subjekt	Finitum	Prædikator		
Sanser		Mental>kognitiv		Fænomen
	Modulation>evne		Intensitet>forstærkning	

## Excerpt 56

Mads, l. 545-553

“[o:g] øhm (1.2) og det gjorde jo bare at jeg *ville* stadig gerne engagere mig lige så socialt som jeg kunne og kunne tage en fremtræden social rolle hvis jeg havde lyst til det og .hh jeg *ville* gerne kunne præstere lige så godt (..) i det faglige øh hv- hvilket jeg *på ingen måde kunne fordi jeg kunne ikke* huske det jeg havde lært o:g jeg va:r .hhh jeg *kunne ikke* fokusere på det jeg havde gang i fordi at (.) mit fokus var stadig øh u- altså uklart af pommern til ikk”

jeg	ville	stadig	gerne	engagere mig	lige så socialt som jeg kunne
Subjekt	Finitum			Prædikator	
Aktør		Cirkumstantiale>temporalitet		Materiel	Cirkumstantiale>vilkår>konditional
	Modulation>vilje		Intensitet>forstærkning		

som	jeg	kunne
	Subjekt	Finitum/Prædikator
Cirkumstantiale>kvalitet>sammenligning		
		Modulation>evne

og	kunne	tage	en fremtræden social rolle
	Finitum	Prædikator	
		Materiel	Mål
Konjunktionale	Modulation>evne		

hvis	jeg	havde	lyst til det
Subjunktionale	Subjekt	Finitum/Prædikator	
	Bærer	Relationel>attributiv/possessiv	Attribut

og	jeg	ville	gerne	kunne	præstere	lige så godt	i det faglige
Konjunktio nale	Subjekt	Finitum			Prædikator		
	Aktør				Materiel	Mål	Cirkumstan tiale>sag
		Modulation >vilje	Intensitet>f orstærknin g	Modulation >evne			
Konjunktio nale							

hvilket	jeg	på ingen måde	kunne
	Subjekt		Finitum/Prædikator
Mål	Aktør		Mental>kognitiv
		Intensitet>forstærkning	

fordi	jeg	kunne	ikke	huske	det jeg havde lært
	Subjekt	Finitum		Prædikator	
Cirkumstantiale>kausalitet>grund					
	Sanser			Mental>kognitiv	Fænomen
		Modulation>evn e	Polaritet>negati v		
Konnektor					

jeg	kunne	ikke	fokusere	på det jeg havde gang i
Subjekt	Finitum		Prædikator	
Sanser			Mental>kognitiv	Fænomen
	Modulation>evne	Polaritet>negativ		

fordi at	mit fokus	var	stadig	uklart	af pommern til
	Subjekt	Finitum/ Prædikator			
Cirkumstantiale>kausalitet>grund					
	Bærer	Relation>attribu tiv	Cirkumstantiale >temporalitet	Attribut	



fordi at	mit fokus	var	stadig	uklart	af pommern til
					Intensitet>forstærkning
Konnektor					

## Excerpt 58

Mads, l. 708-713

“altså jeg *kunne på ingen måde* mærke mig selv andet end jeg (.) bare var presset og jeg *kunne ikke* øh (0.5) agere i sociale og intime og alt muligt andet sammenhæng (I) ((hoster)) og *nu føler jeg ikke rigtig jeg har nogen reelle udfordringer*”

jeg	kunne	på ingen måde	mærke	mig selv
Subjekt	Finitum		Prædikator	
Sanser			Mental>perceptiv	Fænomen
	Modulation>evne	Polaritet>negativ , intensitet>forstærkning		

andet end	jeg	bare	var	presset
	Subjekt		Finitum/ Prædikator	
	Bærer		Relationel>attributiv	Attribut
		Intensitet>forstærkning		

og	jeg	kunne	ikke	agere	i sociale og intime og alt muligt andet sammenhæng
	Subjekt	Finitum		Prædikator	
	Aktør			Materiel	Cirkumstantiale>lokaltet (overført betydning)
		Modulation>evne	Polarisering>negativ		
Konjunktionale					

og	nu	føler	jeg	ikke	rigtig	jeg har nogen reelle udfordring er
		Finitum/ Prædikator	Subjekt			
		Mental>per ceptiv	Sanser			Fænomen
	Personlig tid			Polariserin g>negativ	Intensitet>a fsvækning	
Konjunktion ale						

jeg	har	nogen reelle udfordringer
Subjekt	Finitum/Prædikator	
Bærer	Relationel>attributiv/ possessiv	Attribut

## Interviewguide

	Forskningsspørgsmål/formål med spørgsmål	Interviewspørgsmål	Forsamtalemanual
1	1) Informationer om informantens sociokulturelle baggrund  2) Samtalestarter – og eventuelt narrativstarter	Til at starte med vil jeg gerne høre lidt om dig  /  Vil du fortælle lidt om din baggrund?	<b>Baggrund</b> - “For at sætte borgeren i gang, kan du komme med nogle eksempler på spørgsmål: “ <i>Hvad arbejder du med? Hvad holder du af at lave i fritiden? Er du gift, har du børn, bor du alene?</i> ” (Forsamtalemanual s. 9)
2	Hvordan opleves stress på forskellige tidspunkter i et stressforløb?	Vil du prøve at beskrive for mig, hvordan du havde det eller hvilke tanker og følelser, du havde, da... - du blev henvist til Åben og Rolig? - du blev sygemeldt? - du startede på kurset?	<b>Stresshistorik</b> - “Forsæt samtalen med at spørge ind til borgerens stresshistorik (...) Formålet med at uddybe dette er at få en forståelse for graden af borgerens oplevelse af stress samt for sårbarheden for langvarig/vedvarende stress” (s. 10)  <b>Aktuel stressoplevelse</b> - “Bed dernæst borgeren fortælle, hvilke aktuelle symptomer på stress han/hun oplever. Benyt gerne arket <i>Opsummeringsark: Tanker, følelser, krop og adfærd</i> tilknyttet samtaleguiden. Spørg ind til et område ad gangen - rækkefølgen er underordnet” (s. 10)
3	Hvad er det, informanten ikke selv kan/kunne få bugt med? (dermed videre symptombeskrivelse)	Hvad var det, du gerne ville have hjælp til, da du startede på Åben og Rolig-kurset?	<b>Henvisningsårsag</b> - “Et indledende spørgsmål kan være: <i>hvad fik dig til at ønske at komme med på stressforløbet? Og hvad vil du gerne have ud af forløbet?</i> ” (s. 10)

	Forskningsspørgsmål/formål med spørgsmål	Interviewspørgsmål	Forsamtalemanual
4	Udtrykker informanten en ændring af sin situation efter Åben og Rolig?	<p>Nu har du været igennem Åben og Rolig-forløbet. Vil du fortælle mig..</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- om din situation nu?</li> <li>- hvordan du har det nu?</li> <li>- fx med henblik på din krop, følelser, tanker, adfærd</li> </ul>	<p><b>Aktuel stressoplevelse</b></p> <p>- "Bed dernæst borgeren fortælle, hvilke aktuelle symptomer på stress han/hun oplever. Benyt gerne arket</p> <p><i>Opsummeringsark:</i></p> <p><i>Tanker, følelser, krop og adfærd</i> tilknyttet samtaleguiden. Spørg ind til et område ad gangen - rækkefølgen er underordnet" (Forsamtal manual s. 10)</p>

**Brug af personlige pronominer i for- og slutsamtaler****Betina**

	forsamtale (8387 tokens)	pct. af samlet antal tokens	slutsamtale (9769 tokens)	pct. af samlet antal tokens	Ændring
jeg	393	4,6	388	3,9	-0,7 %
man	50	0,6	81	0,8	+0,2 %

**Vibeke**

	forsamtale (5158 tokens)	pct. af samlet antal tokens	slutsamtale (8505 tokens)	pct. af samlet antal tokens	Ændring
jeg	247	4,7	350	4,1	-0,6 %
man	42	0,8	101	1,1	+0,3%

**Lars**

	forsamtale (5225 tokens)	pct. af samlet antal tokens	slutsamtale (6566)	pct. af samlet antal tokens	Ændring
jeg	130	2,4 %	208	3,1	+0,7%
man	26	0,5 %	19	0,3	-0,2 %

**Mads**

	forsamtale (6811 tokens)	pct. af samlet antal tokens	slutsamtale (7463 tokens)	pct. af samlet antal tokens	Ændring
jeg	242	3,5	306	4,1	+0,6%
man	58	0,85	81	1,0	+0,15%



**ÅBEN  
OG ROLIG**

# Forsamtale Manual

<b>FORSAMTALE. MANUAL</b>	<b>2</b>
<b>FORMÅL</b>	<b>2</b>
<b>EGNETHEDSKRITERIER</b>	<b>2</b>
1. INKLUSIONSKRITERIER	2
2. EKSKLUSIONSKRITERIER	3
<b>DEN PSYKOLOGFAGLIGE VURDERING</b>	<b>4</b>
1. BESVARELSEN AF SPØRGESKEMAET	4
2. BESVARELSEN AF EFFEKTMÅLENE	6
COHEN'S PERCEIVED STRESS SCALE (PSS; COHEN & WILLIAMSON, 1988)	6
MAJOR DEPRESSION INVENTORY (MDI, IFLG. OLSEN ET AL., 2003)	7
3. FORSAMTALEN	9
4. SAMLET VURDERING	13
<b>INFORMATION TIL OG AFTALER MED DEN INKLUDEREDE BORGER</b>	<b>13</b>
<b>INFORMATION OG HJÆLP TIL DEN EKSKLUDEREDE BORGER</b>	<b>15</b>
<b>TJEKLISTE TIL FORSAMTALEN</b>	<b>16</b>
<b>SAMTALEGUIDE</b>	<b>17</b>
<b>OPSUMMERINGSARK: TANKER, FØLELSER, KROP OG ADFÆRD</b>	<b>19</b>

# Forsamtale. Manual

## Formål

Formålet med forsamtalen er at afklare om den henviste borger vil kunne profitere af et stressforløb.

Hvis borgeren vurderes egnet, inkluderes denne på holdet.

Hvis borgeren ikke vurderes egnet henvises borgeren i udgangspunktet altid tilbage til egen læge (læs mere under punktet "Information og hjælp til den ekskluderede borger").

## Egnethedskriterier

Egnethedskriterierne danner baggrund for om en borger inkluderes eller ekskluderes. For langt de fleste kriterier er der tale om en samlet og multimetodisk vurdering. dvs. at psykologen ikke kun ekskluderer på baggrund af en (eksempelvis) MDI-score, men at psykologen både ser på de kvantitative samt de kvalitative indtryk.

### 1. Inklusionskriterier

- **Stressoplevelse:** For at vurdere, om en borger oplevelse af langvarig stress kvalificerer til forløbet, anvendes to kriterier. Et kriterium vurderer stressoplevelsen kvantitativt ud fra et spørgeskema. En kvalitativ vurdering anvendes i tillæg baseret på visitationssamtalen med en Åben og Rolig-certificeret psykolog.
- **Kvantitativ stressgrad:** Symptomniveau iflg. Cohens Perceived Stress Scale, hvor inklusionskriteriet er en PSS score >16. Dette kriterium svarer til den 80. percentil af den danske norm på PSS (Nielsen et al., 2008).
- **Kvalitativ stressvurdering:** Borgeren skal rapportere fysiske, psykiske og/ eller adfærdsmæssige klager (f.eks. koncentrationsbesvær, irritabilitet, søvnløshed, rastløshed, tristhed, bekymringer, nervøsitet, spænding), som ifølge borgeren hænger sammen med belastninger og for store krav (det kan være både indre og ydre oplevede krav, f.eks. høje krav til en selv, øget arbejdsbyrde, familiære stressorer, økonomiske stressfaktorer mv.). Symptomerne skal have været til stede i over 1 måned.
- **Alder:** Borgeren skal være fyldt 18 år.
- **Bopæl:** Borgeren skal bo i Københavns Kommune.
- **Sprog:** Borgeren skal være i stand til at tale, læse og forstå dansk uden væsentlige problemer.



- **Motivation:** Borgeren skal være motiveret for at deltage i programmet og ved visitationssamtalen specifikt bekræfte at have forstået omfanget af deltagelsen, herunder forventningerne til tidsforbruget forbundet med f.eks. den daglige meditationspraksis, ugentlige kapitler i kursusbogen, der skal læses, og spørgeskemaer, der skal udfyldes i forbindelse med dokumentationen. Ligeledes skal borgeren bekræfte at være motiveret for at deltage aktivt i et gruppeforløb, hvor ens fremmøde er vigtigt for hele gruppens proces.

## 2. Eksklusionskriterier

- **Psykopatologi:** borgere med alvorlig psykisk sygdom ekskluderes.

Følgende diagnoser (ICD-10 koder) er eksklusionskriterier: skizofreni, skizotypisk sindslidelse, paranoide psykoser, akutte og forbigående psykoser, skizoaffektive psykoser, manier, bipolar affektive sindslidelser, alvorlig depression, OCD, reaktion på svær belastning og tilpasningsreaktioner, PTSD, og dissociative tilstande eller dissociative forstyrrelser. Endvidere er personer med paranoid, skizoid, dyssocial, emotionelt ustabil (borderline), histrionisk eller tvangspræget personlighedsstruktur ekskluderet, da personer, der lider af disse sygdomme, ikke forventes at kunne profitere af Åben og Rolig kurset.

### *Psykopatologi som ikke er eksklusionskriterium*

Borgere med en af følgende diagnoser (ICD-10 koder) *kan* inkluderes: F 32.0 Depressiv enkeltepisode af lettere grad, F 40 Fobiske angsttilstande, F 41.0 Panikangst, F 41.1 Generaliseret angst, F 41.2 Lettere angst-depressionstilstand, og F 43.2 Tilpasningsreaktion, samt borgere med følgende lettere personlighedsforstyrrelser: F 60.6 ængstelig (evasiv) personlighedsstruktur, og F 60.7 dependent personlighedsstruktur.

Borgere med disse lidelser kan kun inkluderes, hvis psykologen, som forestår forsamlingen, vurderer, at borgeren er egnet til kurset.

- **Alkohol og/ eller stofmisbrug:** borgere med et forbrug af alkohol og/ eller psykoaktive stoffer, som, psykologen vurderer, forhindrer en positiv effekt af kurset, ekskluderes.

Alkohol: hvis en mand rapporterer > 21 genstande alkohol og en kvinde > 14 genstande om ugen, eller hvis psykologen har mistanke om, at den potentielle deltager har alkoholproblemer, som formodes at kunne forhindre en positiv effekt af kurset, vil AUDIT (Alcohol Use Disorders Identification Test) blive inddraget i forsamlingen med psykologen. AUDIT kvantificerer problemer i forhold til alkoholforbrug. Hvis AUDIT scoren er over 20 (Beich et al., 2007), ekskluderes borgeren.

Stoffer: hvis en borger rapporterer månedligt brug af enhver form for stoffer (f.eks. hash, speed, kokain, amfetamin, LSD, MDMA) eller hvis psykologen har mistanke om, at den potentielle deltager bruger stoffer i en sådan grad, at det giver en væsentlig risiko for at forhindre positive effekter af kurset, vil DAST 10 (Drug Abuse Screening Test -10 items) blive anvendt i forsamlingen med psykologen (French et al 2001). Hvis en person

rapporterer en væsentlig grad (DAST 10 scoringer > 5) af problemer i forbindelse med stofmisbrug, ekskluderes borgeren (Skinner, 1982).

- **Alvorlig fysisk sygdom:** Hvis en borger aktuelt lider af en alvorlig kropslig sygdom, som vurderes at ville forhindre regelmæssig deltagelse i stressforløbet (f.eks. pga. andre igangværende behandlinger eller alvorlige funktionsnedsættelser), ekskluderes borgeren.
- **Nedsatte kognitive funktioner:** En borger med nedsat kognitiv funktion, som ikke kan henføres til den langvarige stress (f.eks. organiske psykiske lidelser, mental retardering), ekskluderes.

## Den psykologfaglige vurdering

Den psykologfaglige vurdering af om en borger optages på et hold eller ej baserer sig på altså på besvarelsen af screeningsskemaet (KK-skema kaldet "SPØRGESKEMA" og brugt til egnethedsvurdering i stressforløbet) inklusiv MDI og PSS, samt på det faglige indtryk til forsamlingen. Endelig kan inddrages supervision fra en kompetent (Åben og Rolig-certificeret) kollega eller supervisor. Dette gennemgås i det følgende.

### 1. Besvarelsen af spørgeskemaet

Tjek altid, at borgeren har besvaret alle spørgsmål. Hvis dette ikke er tilfældet, så sørg for at få de manglende data under forsamlingen.

**Samtykke:** det første borgeren skal forholde sig til er, om vedkommende vil give samtykke til at deres oplysninger må benyttes i evalueringen af stressforløbet. Det er vigtigt, at samtykket ikke bare er mundtligt, men at borgeren har givet skiftligt samtykke.

Nogle borgere er bange for, at deres oplysninger ikke vil blive behandlet fortroligt, og at det kan skade deres situation f.eks. hvis de er i gang med at søge job, hvis de giver samtykke. Andre er bekymret for, at de ekskluderes, hvis de ikke giver deres samtykke.

Gentag for borgeren, at deres oplysninger aldrig kan blive brugt imod dem i nogle tilfælde, og at de til enhver tid kan trække samtykket tilbage og få deres oplysninger slettet. Det kan også være gavnligt at informere om, at deres data vil indgå i en større datasamling, der samlet set skal bruges til at vurdere effekten af stressforløbene, mens der slet ikke vil blive analyseret på individuelle datasæt.

Psykologen må ikke presse borgeren til at afgive samtykke. Bare sørg for, at borgeren tager stilling på det bedst muligt informerede grundlag.

**Baggrund:** Sørg for at alle baggrundsoplysninger er korrekt udfyldt. Få mundtligt bekræftet at mobilnummer og email-adresse er korrekte, da du skal bruge dem i kommunikationen med borgeren i løbet af kurset. Skriv gerne navn, mobil og email over på samtaleguiden inden forsamlingen. Informer borgeren om, at du (psykologen) meget gerne vil høre om det, hvis de ændrer mobilnummer eller email under forløbet, så du kan komme i kontakt med dem, f.eks. i tilfælde af aflysninger eller ændringer, eller for at tilsende dem ekstra materiale.

**Helbred:** Under borgerens helbredsoplysninger, skal du vurdere, om det er nødvendigt at uddybe, hvilke konsekvenser en sygdom/ handicaps eller psykiatriske sygdomme har for borgerens funktionsniveau i hverdagen. Det kan være, borgeren fortæller, at hun har svært ved at passe regelmæssige aktiviteter pga. angst eller smerter. Det kan være, at borgeren fortæller, at han/hun igennem mange år har haft diagnosen ADHD, men at han/hun ikke oplever vanskeligheder ved at indgå i grupper, komme til planlagte aktiviteter mm.

Informationer om funktionsniveau kan være afgørende i forhold til din samlede vurdering af, om borgeren er egnet til stressforløbet eller ej.

Her er det relevant at spørge ind til borgerens kernesymptomer, i hvor lang tid de har stået på, og hvilke konsekvenser, de har for borgerens funktion i hverdagen. For eksempel:

- Psykisk lidelse: ADHD
- Kernesymptomer: opmærksomheds- og koncentrationsbesvær, tankemylder
- Konsekvenser: glemmer aftaler, får ikke skrevet aftaler ned, hvilket leder til mange forglemmelser, aflysninger, udeblivelser fra aftaler og afbrudte forløb blandt andet i uddannelsesmæssig sammenhæng.

For at vurdere om dette styrker eller svækker egnetheden relateres konsekvenserne af funktionsniveauet til forventningerne for de forskellige elementer af kursusdeltagelsen. Funktionsafklaringen skal danne grundlag for psykologens vurdering af, om borgeren kan:

- Møde op til 9 gruppesessioner
- Deltage i sessioner af 3 timers varighed
- Indgå i en gruppe
- Meditere alene og i gruppe
- Lære noget nyt med den motivation og de mentale ressourcer det kan kræve

**Humør og stress:** borgerens besvarelse af humør (MDI) og stress (PSS) skemaer skal scores før forsamlingen eller alternativt scannes igennem (om nødvendigt udregnes) ved forsamlingen. Borgeren kan ikke ekskluderes på baggrund af sine besvarelser alene, men det er på baggrund af besvarelsen og dit faglige indtryk, at du vurderer borgerens egnethed (læs mere under "Besvarelsen af effektmålene").

Hvis borgeren samlet set ikke virker plaget af sin stress, og hvis borgerens score på PSS er under 17 (Jf. inklusionskriterierne skal borgeren have en score > 16) ekskluderes borgeren. Vær dog opmærksom på, om borgeren kunne have gavn af ÅR i et andet format f.eks. minimal kontakt terapi, hvis det tilbud eksisterer.

**Alkohol og stoffer:** spørgsmålene til alkohol og stoffer har til formål at afdække om borgeren har et forbrug, som vil kunne hindre et positivt udbytte af forløbet. Vurderer psykologen, at det er tilfældet, ekskluderes borgeren (jf. egnethedskriterierne), og rådgives til at tage hånd om det problem først.

I undersøgelsen af borgerens alkohol- og stofvaner er det nyttigt at kigge ind på funktionen af denne adfærd. Mange borgere med stress har svært ved at finde ro, slappe af og falde i søvn og bruger netop alkohol og stoffer til at opnå de virkninger. I afklaringen af alkohol- eller stofadfærden kan det være gavnligt at tale med borgeren om de kortsigtede og langsigtede konsekvenser af vin, joints eller andre beroligende stimulanser. Hvor det skønnes relevant, gøres borgeren opmærksom på, at vedkommende bortvises, hvis han eller hun møder påvirket op til en kursusgang.

**Motivation:** motivation er en meget væsentlig faktor for inklusionen på et Åben og Rolig forløb. Det kan være, at borgerens symptomer på stress er meget svære, hvilket kunne sætte spørgsmålstejn ved hans udbytte, men hvis borgeren er meget motiveret og har en realistisk indstilling til sig selv og til udbyttet af forløbet, så er det en vigtig parameter som støtter en samlede vurdering af borgeren som egnet.

Motivationen afspejler sig i borgerens indstilling til sig selv og til forløbet. Det kan være vigtigt at afdække visse borgeres mulighed for rent praktisk at deltage på forløbet. Det kan være at motivationen er stor, men at der er flere praktiske udfordringer, som kunne hindre borgeren i at møde op, gennemføre og dermed få noget ud af forløbet. Det kan være at økonomien, tidspunktet, afstanden eller dét, at forløbet foregår i en gruppe, er en forhindring (det noteres samlet under punktet: *Fagligt indtryk* i samtaleguiden).

Ved forsamlingen kan det være nødvendigt at finde løsninger sammen med borgeren på sådanne udfordringer. Hvis det ikke er muligt, kan det være grund til eksklusion.

## 2. Besvarelsen af effektmålene

### **Cohen's Perceived Stress Scale (PSS; Cohen & Williamson, 1988)**

PSS måler selvopfattet stress med 10 items der rates på en 0-4 Likert skala. PSS er velvalideret, den danske version er autoriseret af Cohen selv og befolkningsnormer findes (Olsen et al., 2004; Stigsdottir et al., 2010). I Region Hovedstaden svarer en score > 16 til en score over den 80. percentil i populationen, og dette anbefales som kriterium til sundhedsscreenings (Hilding-Nørkjær, 2010). Scoren udregnes ved at lægge alle scores for de enkelte spørgsmål sammen. Hvert spørgsmål giver fra 0-4 point, dvs. den samlede score går fra 0–40. Vær opmærksom på, at 6 spørgsmål følger én scoringsnøgle, mens 4 spørgsmål (sp. 4, 5, 7 og 8) er omvendt scorede. PSS anvendes både til screening og vurdering af forløbenes effekt.

#### For spørgsmål 1, 2, 3, 6, 9 og 10 er scoringsnøglen

Aldrig = 0 point

Næsten aldrig = 1 point

En gang imellem = 2 point

Oftede = 3 point

Meget ofte = 4 point

#### For spørgsmål 4, 5, 7 samt 8 er scoringsnøglen lige omvendt

Aldrig = 4 point

Næsten aldrig = 3 point  
En gang imellem = 2 point  
Ofte = 1 point  
Meget ofte = 0 point

### **TIPS til hurtig PSS-scoring**

Træn det et par gange, så tager en PSS-scoring 30 sekunder.

- Et svar i den midterste kategori (kategorien "En gang imellem") giver altid 2 point, uanset hvilket spørgsmål. Kig ned igennem midten, tæl antal krydser og gang med to – så har du scoret de spørgsmål. Notér denne mellemsum et sted. Sæt en ring om hvert kryds/besvarelse, så du kan se, at disse spørgsmål ER taget med i din samlede score.
- De omvendt scorede spørgsmål sidder i par, dvs. 4-5, samt 7-8. Scor nu disse spørgsmål (dvs. dem heraf, hvor svaret ikke sad i midten), så du ikke laver fejl.
- Scor derefter resten af spørgsmålene, dvs. de svar, som er almindeligt scorede og som ikke blev besvaret i den midterste boks.
  - Svar i de yderste bokse giver 0 eller 4 point (lav-til-høj, i læseretningen)
  - Svar i de sidste bokse (ikke ekstreme, ikke midten) giver 1 eller 3 point.

### **Major Depression Inventory (MDI, iflg. Olsen et al., 2003)**

MDI er udviklet i samarbejde med WHO som mål for depressionsgrad, og den danske udgave er valideret (Olsen et al., 2003). Vi anvender MDI til screening for moderat til alvorlig depression og som baseline depressions-mål i effektvurderingen. Der findes flere måder at score MDI på, og MDI alene kan ikke bruges til at stille en depressionsdiagnose, men er anbefalet som screeningsværktøj. Vi anvender en numerisk score, hvor svaret på hvert spørgsmål giver en score fra 0-5 point. Scoringsnøglen udleveres separat. Vi fortolker MDI-scores på over 25 som et tegn på en moderat depression, hvilket taler imod inklusion. Det afgørende er dog borgerens funktionsniveau i relation til deltagerkravene. Ligeledes er det MEGET væsentligt at være opmærksom på, at 2/3 af kernesymptomerne på MDI-skalaen også er centrale stresssymptomer, nemlig manglende interesse for daglige gøremål (f.eks. manglende lyst til arbejdet) samt mangel på energi (træthed). Ligeledes er der ofte symptomoverlap mht. for eksempel søvnforstyrrelser, koncentrationsproblemer, dårlig samvittighed, samt nedsat selvtillid. Så det er altså afgørende, at MDI-scoren ikke alene kan lægge til grund for en eksklusion, men at også dit faglige indtryk skal understøtte, at der her er tale om en depression, fremfor alvorlig stress. Dette vil sige, at borgere selv skal fortælle, at nedtrykthed, tristhed, følelser af meningsløshed eller lign. er væsentlige problematikker.

For eksempel: En borger scorer 30 på MDI. Der er således tegn på en moderat til svær depression. Borgeren er dog meget motiveret for at deltage, har god praktisk mulighed for det, og fortæller, at det ikke er humøret, der fylder mest, men derimod følelsen af pres på arbejdet, mangel til lyst til at gå på arbejde, søvnproblemer om natten, samt den

vedvarende dårlige samvittighed og nedsatte selvtillid pga. følelser af, at vedkommende ikke kan klare sit arbejde. MDI vil i dette tilfælde ikke kunne begrunde en eksklusion, og borgeren inkluderes.

Et andet eksempel: Borgeren har en MDI score på 30, og viser dermed tegn på en moderat til svær depression. Borgeren græder til samtalen og fortæller, at hun er ked af det hver dag og ofte begynder at græde. Hun drikker for at dæmpe sin følelse af tristhed. Det skyldes, at hendes ægteskab er ved at gå i stykker, føler hun. Hun ved ikke, hvad hun vil gøre, hvis dette sker. Hun føler, at hun konstant tænker negativt om manden og hele deres fremtid. I dette tilfælde giver samtalen alt i alt indtryk af, at det er tristhed og sorg og lignende følelser samt en negativ tænkning, der er de centrale problematikker. Denne borger vil derfor profitere mere af et depressionstilbud og bør ekskluderes.

- MDI total score < 20: Normal score, ingen tegn på depression
- MDI total score 20-24: Indikerer let depression
- MDI total score 25-29: Indikerer moderat depression
- MDI total score > 29: Indikerer svær depression

## AUDIT

Scoringen af AUDIT fremgår af den danske AUDIT-manual. De første otte spørgsmål giver 0-4 point fra venstre mod højre i de forskellige svarkategorier. Dvs. man kan opnå fra 0-32 point for disse spørgsmål. De sidste to spørgsmål giver hhv. 0, 2 eller 4 point i de tre svarkategorier fra venstre mod højre. Dvs. man kan i alt score fra 0-40 point på AUDIT. En score > 20 er eksklusionskriterium. *AUDIT-scores bør dog fortolkes*. Herunder ses fortolkningerne fra den danske manual. Eksempelvis ses det, at en score på > 16 også tyder på et skadeligt forbrug som kræver behandling.

- Tal med borgeren om muligheden for et alkoholforløb, hvis scoren ligger > 7 for mænd og > 6 for kvinder.

“Jo højere score, desto større er sandsynligheden for, at der foreligger et alkoholrelateret problem. Er score 0-7, foreligger der næppe et alkoholproblem, mens en score på 8 eller derover tyder på et alkoholproblem. Grænseværdien på 7 gælder for mænd, mens man for kvinder må anvende en lavere grænse (5 eller 6).

En score på 8-15 tyder på et storforbrug, som vil kunne afhjælpes med kort intervention.

En score på 16-19 tyder på skadeligt forbrug, som kræver kort intervention og/eller medicinsk behandling.

En score på  $\geq 20$  tyder stærkt på afhængighed, men man kan ikke udelukke afhængighed, selvom score er under denne grænse. Afhængighed kræver mere intensiv behandling og eventuelt henvisning. Samtidig med at man vurderer den samlede score, bør man også fokusere på, hvilke specifikke spørgsmål, der scores højt på:

- Point i spørgsmål 1-3 tyder på et stort alkoholforbrug.
- Point i spørgsmål 7-10 tyder på skadeligt forbrug.
- Point i spørgsmål 4-6 tyder på afhængighed.

## DAST-10

Scoringen af DAST-10 er meget enkel. Svaret ”Ja” giver 1 point. Svaret ”Nej” giver 0 point. En score > 3 indikerer afhængighed. En score > 6 indikerer en svær stofproblematik og er eksklusionskriterium. Tal altid med borgeren om muligheden for at fokusere på stofproblematikken først, hvis du fornemmer, at dette kunne vanskeliggøre deltagelse i Åben og Rolig.

- Vær opmærksom på, at DAST-10 kun omhandler de seneste 12 måneder. Dette fremgår ikke altid af spørgsmålene, som f.eks. bruger ord som ”nogensinde” (f.eks. spørgsmål 5). *Der menes her stadig kun indenfor de sidste 12 måneder.*

## 3. Forsamtalen

I det følgende gennemgås dagsordnen for samtalen. Rækkefølgen af punkterne til afklaring kan variere afhængigt af borgeren, du sidder overfor. Punkterne indgår i samtaleguiden. Samtaleguiden er tænkt som et dialogværktøj til forsamtalen og samler information fra spørgeskemaet, scoringen af effektmål og det faglige indtryk.

**Indledning:** Du indleder med at byde borgeren velkommen. Hav gerne en kande vand og glas samt lommestørklæder eller servietter stående på bordet. Sørg endvidere for at have relevante papirer inden for rækkevidde (jf. *Tjeklisten til forsamtalen* her i manualen). Fortæl dernæst hvad formålet med samtalen er. Her er et eksempel på en formulering:

Formålet med forsamtalen er, at jeg hører om din stressproblematik, din motivation for at deltage; så fortæller jeg om Stressforløbet Åben og Rolig – hvad det kan og hvad det ikke kan – og på baggrund af samtalen beslutter vi om det er et relevant tilbud til dig. Det vigtigste mål med forsamtalen er med andre ord at finde ud af, om Åben og Rolig er det rigtige tilbud til dig. Hvis det er dét, starter du på holdet. Hvis ikke, vil jeg gerne rådgive dig til anden relevant hjælp eller støtte.

Dernæst fortæller du, hvad dagsordnen er for samtalen er, for eksempel som i det følgende:

Indledningsvist vil jeg gerne have nogle praktiske oplysninger på plads (OBS - disse fremgår af samtaleguiden). Har du spørgeskemaet med?...Tak... Jeg skimter det igennem og inddrager det i vores samtale (hvis nogle besvarelser mangler, kan du indhente de data med det samme)... Nu vil jeg gerne høre lidt om dig, og hvad du gerne vil have hjælp til.

## Baggrund

Formålet med at indhente baggrundsoplysninger er at få et generelt indtryk af borgerens livsverden og situation.

Bed kort borgeren fortælle lidt om sig selv.

For at sætte borgeren i gang, kan du komme med nogle eksempler på spørgsmål: *Hvad arbejder du med? Hvad holder du af at lave i fritiden? Er du gift, har du børn, bor du alene? osv.*

Her kan det også være relevant at få uddybet svar fra spørgeskemaets punkter om *Baggrund* og *Helbred*. Som tidligere nævnt kan det være nyttigt at spørge ind til hvilke konsekvenser deres svar har f.eks. hvilke konsekvenser har det i hverdagen, at en borger vurderer sine dansk kundskaber som begrænsede? På samme måde kan det være nødvendigt at få præciseret om en borger aktuelt er i behandling for en psykiatrisk sygdom jf. spørgsmålet *Hvornår blev du diagnosticeret, og hvornår sluttede din sygdom?*

Grundet tidsrammen har du ikke mulighed for en grundig afdækningen af personens baggrund, hvilket kan være godt at benævne, da det kan være med til at afstemme borgerens udsagn og forventninger til samtalen.

### **Stressproblematikken**

Næste punkt på dagsordnen er stressproblematikken.

**Henvisningsårsag:** et indledende spørgsmål kan være: *hvad fik dig til at ønske at komme med på stressforløbet? Og hvad vil du gerne have ud af forløbet?* Besvarelsen af dette spørgsmål plejer at være nogenlunde overensstemmende med spørgeskemaets punkt om *Motivation*.

**Stresshistorik:** fortsæt samtalen med at spørge ind til borgerens stresshistorik. Hos mange har der været flere tidligere sygemeldinger og måske fyringer pga. stress. Formålet med at uddybe dette er at få en forståelse for graden af borgerens oplevelse af stress samt for sårbarheden for langvarig/vedvarende stress.

**Aktuel stressoplevelse:** bed dernæst borgeren fortælle, hvilke aktuelle symptomer på stress han/hun oplever. Benyt gerne arket *Opsummeringsark: Tanker, følelser, krop og adfærd* tilknyttet samtaleguiden. Spørg ind til et område ad gangen – rækkefølgen er underordnet:

- **Krop:** hvilke fysiske symptomer på stress oplever du fortiden? Skriv alle symptomerne ned i boksen ud fra "krop": uro, svimmelhed, kvalme, hurtigere hjertebanken, koncentrationsbesvær, hukommelsesbesvær, træthed, energiforladthed osv.
- **Følelser:** hvilke følelsesmæssige symptomer på stress oplever du? Skriv alle følelserne ned i boksen hertil: irritation, tristhed, dårlig samvittighed, angst, usikkerhed, lav selvfølelse, skyld, skam, frustration, opgiveness, håbløshed osv.
- **Tanker:** hvilke tanker har du, når du er stresset? Skriv tanker og kognitive problemer eller dysfunktioner op i boksen med "tanker" – det kan være generelle og specifikke tanker. F.eks. selvkritiske tanker, negative tanker, planlægningstanker, tankemylder, tanker som "jeg klarer aldrig dagen", "jeg holder ikke det her liv ud", "jeg kan ikke mere" osv.
- **Adfærd:** hvilke adfærdsmæssige symptomer på stress har du lagt mærke til? Skriv udsagnene ind i boksen ved "adfærd". Det kan både være noget som borgeren gør mere f.eks. drikker mere, skælder mere ud eller arbejder mere, eller noget borgeren



gør i mindre grad/ er holdt op med at gøre f.eks. sover mindre, får ikke løbet, spiser mindre eller ser sjældnere mine venner.

Nogle borgere skal hjælpes til at sætte ord på deres stresstilstand. Kom evt. med forslag, som de kan bekræfte eller afkræfte: *oplever du frustration? Vrede?* Hvis borgerne mangler ord, kan de hjælpes ved at beskrive, hvad de *ikke* oplever f.eks. Psykolog: "Oplever du nogle gange afslappethed eller rolighed i kroppen?". Borger: "Nej! Jeg er total anspændt, har hovedpine hele tiden og er dødtæt". Brug som udgangspunkt altid borgerens egne ord, da det øger oplevelsen af genkendelse og af at blive forstået. Hvis borgeren nævner en følelse, når du spørger ind til tanker, så skriver du bare følelsen i den rigtige boks og bliver ved med at spørge ind til tanker under stress. F.eks. "Når du har den følelse (som netop nævnt), hvad tænker du da typisk, hvad går igennem dit hoved i disse situationer?".

Når du har spurgt ind til alle fire aspekter af modellen, kan du med fordel opsummere, hvad borgeren har fortalt. Tegn eventuelt pile mellem blokkene for at understrege sammenhænge og for at vise, hvordan tanker, følelser, kropslige fornemmelser og adfærd er med til at forstærke og vedligeholde hinanden. Mange borgere oplever det positivt, at deres situation kan beskrives og føler sig genkendt og normaliseret.

For nogle kan det ydermere være indsigtsgivende at sætte ord på de kortsigtede og langsigtede konsekvenser af tanker og adfærd. Skriv dette ind, hvis det falder naturligt i samtalen og drag de perspektiver med ind i din opsummering.

- **Kortsigtede konsekvenser:** de kortsigtede konsekvenser er "den gode grund" til at gøre som man gør. F.eks. "ryge en joint, når man er angst og stressest". Det giver umiddelbart ro og afslapning eller "at arbejde mere og blive længere tid på arbejdet", da det umiddelbart letter arbejdsbyrden og giver tilfredshed.
- **Langsigtede konsekvenser:** de langsigtede konsekvenser af dårlige coping-strategier ved de fleste borgere som oftest. Jf. ovenstående eksempler, så kan de negative konsekvenser af "en joint" og af "overarbejde" på sigt være afhængighed af stoffer eller arbejdsmarkomani, dårlig samvittighed og stress. Nedsrevet på arket, vækker tillige genkendelse hos borgeren, der typisk oplever sig set og forstået.

Efter opsummeringen kan du sige, at du nu gerne vil skifte fokus og fortælle lidt mere om stressforløbet.

### **Psykoedukation om stressforløbet Åben og Rolig**

- Formålet med dette punkt i samtalen er at give borgeren viden om og en realistisk forventning til stressforløbet.

**Rammer og indhold:** Start med at fortælle om de overordnede rammer og baggrunden for stressforløbet. Nævn eksempelvis følgende:

- 9 gruppesessioner á 3 timers varighed, 2 individuelle samtaler a en times varighed

- udviklet til stressreduktion, fremme af livskvalitet, og fremtidig stresshåndtering, psykisk sundhed og robusthed

**Meditation som strategi:** Fortæl dernæst at stressforløbet har fokus på meditation. Fortæl, at formålet med meditationen er, at få en bedre kontakt til sig selv, dvs. at blive mere opmærksom på tanker, følelser og kropslige fornemmelser (Åben træningen) - samt at træne evnen til at være i balance med hvordan man har det lige nu (Rolig træningen). Du kan med fordel tegne en cirkel på opsummeringsarket om tanker, følelser og kropslige fornemmelser og fortælle, at vi netop træner Åben og Rolig i forhold til tanker, følelser og kropslige sansninger. I forhold til stress har denne typer kurser veldokumenterede effekter. Det kan nogle gange være fint at understrege, at kurset er videnskabeligt baseret.

### **Det faglige indtryk**

Det faglige indtryk er psykologens endelige indtryk af borgeren og dennes egnethed til at deltage i stressforløbet.

**Borgerens forbehold:** Punktet indledes med en undersøgelse af mulige praktiske og mentale forhindringer/ barrierer for at deltage i forløbet. Spørg borgeren, hvad han/ hun tænker om den måde at arbejde med sig selv på? Har borgeren nogle forbehold eller bekymringer? Det kan være i forhold til, at stressforløbet foregår i en gruppe? At man skal møde op 9 gange af 3 timers varighed? At meditation er en central metode i forløbet osv.

- Hvis borgeren er praktisk forhindret i at møde frem ni gange, kan minimal kontakt terapi være et godt alternativ. Informér kort herom (3 kursusgange, 2 personlige samtaler, samme metode).
- Hvis borgeren er interesseret, kan du sige, at du gerne vil videregive borgerens oplysninger og noter fra samtalen her til de psykologer, som forestår dette forløb.
- Du må gerne pointere, at en psykolog fra MKT-forløbet så vil kontakte dem angående MKT-forløbet indenfor en uge.

**Psykologens forbehold:** På baggrund af forsamlingen, har du som psykolog, da nogle forbehold eller bekymringer? Det kan være, at du er bekymret for om timingen er rigtig for borgeren, at borgeren rent praktisk vil kunne møde op, eftersom han/ hun har udtrykt, at han/ hun aldrig har gennemført et forløb. Det kan være, at du skønner, at borgerens depressive symptomer har en sådan karakter, at det vil hindre et positivt udbytte af forløbet. Det kan være at du skønner, at borgeren trods behov for hjælp, ikke har det nødvendige mentale overskud til at kunne deltage på et hold eller profitere af forløbet.

Det er i denne del af samtalen, at du deler dine overvejelser og iagttagelser med borgeren, og at I sammen undersøger, med dig som fagligt ansvarlig, om det er et egnet tilbud til borgeren. Er du i tvivl, kan det nogle gange være en god ide at dele det med borgeren. Det giver borgeren mulighed for at undersøge fordele og ulemper ved at begynde på stressforløbet og du får mulighed for at få mere information fra borgeren inden beslutning om inklusion/ eksklusion.

I visse tilfælde kan det være, at du vurderer, at beslutningen om egnethed ikke kan tages i situationen. Det kan være, at du har brug for at vende borgeren med en supervisor eller en ÅR-kollega. Det kan være at borgeren, gerne vil have lidt tid til at overveje om tilbuddet er noget han/ hun ønsker. Hvis beslutningen udsættes, aftal da hvordan I følger op (f.eks. pr mail eller telefon 2 dage senere).

#### **4. Samlet vurdering**

Den samlede vurdering omhandler, om borgeren skal inkluderes eller ekskluderes. Denne beslutning tages som tidligere nævnt på baggrund af besvarelsen af screeningsskemaet inklusiv MDI og PSS, samtalen og dit samlede indtryk, samt eventuelt supervision.

- Hvis du vurderer, at borgeren vil kunne profitere af et stressforløb inkluderes han/ hun. Beskriv *hvorfor* overfor borgeren selv – det øger vedkommendes motivation og skaber håb, og skriv gerne begrundelsen for din inklusion ind i samtaleguiden under punktet: *Samlet vurdering*.

På samme måde, hvis du vurderer at borgeren *ikke* vil kunne profitere af et stressforløb, så ekskluderes borgeren. Begrund ligeledes din faglige vurdering overfor borgeren. Det kan være at borgeren vurderes for plaget af sine depressive symptomer og i stedet anbefales at søge behandling herfor. Det kan være, at borgerens samlede livssituation betyder at "endnu" et tilbud, vil være mere stressende end gavnende på nuværende tidspunkt. Nedskriv dine begrundelser under punktet *Samlet vurdering* – du vil muligvis kunne bruge nogle af formuleringer senere til din epikrise.

Hvis du (og måske også borgren selv) ved forsamtalens afslutning er i tvivl, om det er et godt tilbud til borgeren, så kan du vælge at udsætte din beslutning. Det kan være, at I aftaler at ringes ved senere, efter at du evt. har vendt borgeren med en ÅR-psykolog eller supervisor. I nogle enkle tilfælde kan en ekstra forsamtale være nødvendig, for at kunne træffe beslutningen om borgerens egnethed.

I nogle situationer, er det borgeren, der udbeder sig betænkningstid, hvilket er helt okay. I den situation aftales et tidspunkt for at borgeren vender tilbage, således at pladsen kan gives til en anden, fald borgeren trækker sig.

Hvis borgeren inkluderes går du videre med punktet: *information til og aftale med den inkluderede borger*. Hvis borgeren ekskluderes læs da videre under punktet: *Information og hjælp til den ekskluderede borger*.

#### **Information til og aftaler med den inkluderede borger**

Til forsamtalen skal du bruge følgende til den inkluderede borger:

- 1) Ark med praktiske oplysninger
- 2) Oversigt over første individuelle samtale
- 3) Samtykke til videooptagelser
- 4) Effektmål

**Praktiske oplysninger:** Til slut i forsamlingen informeres borgeren om de praktiske forhold omkring stressforløbet. Det kan være, at det er nødvendigt at forklare borgeren, hvor holdgangene foregår, hvis det er et andet sted end hvor forsamlingen har foregået. Borgeren gives endvidere arket ”praktiske oplysninger” med hjem. Af arket fremgår alle datoer og tidspunkter for holdgangene og telefonnummer og email på den holdansvarlige psykolog. Fortæl, at borgeren altid er velkommen til at kontakte dig.

**Bookning af første individuelle samtale:** I tilknytning til gruppeforløbet tilbydes borgeren to individuelle samtaler. Den første ligger omkring uge 2-3 i kursusforløbet og aftales ved forsamlingen. Dette gøres i slutningen af forsamlingen. På forhånd er det en god ide, at du har lavet en oversigt over datoer og tidspunkter for de første individuelle samtaler (husk også at booke samtalekontor, inden du påbegynder rækken af samtaler). Ønsker borgeren den første individuelle samtale, skrives borgerens navn ind i skemaet. (Hvis der er mulighed for SMS service, så er det en god ide at sende en bekræftelse og reminder på samtalen dagen før, da det øger sandsynligheden for fremmøde).

**Samtykke til videooptagelser:** Ved forsamlingen informeres borgeren om, at der på en eller flere sessioner vil blive videooptaget til brug til intern supervision. Formålet med videooptagelsen er 1) at kunne give borgerne en mere kvalificeret hjælp på baggrund af feedbacken fra supervisionen, og 2) at psykologen kan dygtiggøre sig som Åben og Rolig instruktør.

Borgeren skal give sit samtykke til at blive optaget. Fortæl borgeren, at optagelserne vil blive brugt til intern supervision, altså vist i en lukket gruppe af psykologer, der alle har tavshedspligt. Fortæl at videooptagelsen vil blive slettet efter fremvisning og altså ikke ”ligge fremme”, så andre kan se optagelsen. Fortæl at samtykket til enhver tid kan trækkes tilbage.

Hvis borgeren ikke selv ønsker at videofilmes, sørger psykologen for at vedkommende ikke bliver det i sessionen. Få borgerens accept af, at der videofilmes alligevel fra én session, hvor borgeren efter aftale sidder uden for kameranlægs rækkevidde.

Råd: jo mere naturlig og afslappet du kan være omkring det, at der skal videofilmes fra en session, des mere naturlig vil borgeren opleve det. Hvis du modsat er ambivalent og udtrykker usikkerhed og skepsis overfor brugen af video, giver borgeren sjældent sit samtykke. I forbindelse med at videooptage og indhente samtykke, kan du fortælle, at du skal finde en kort sekvens på 3-7 min, som du skal fremvise for gruppen. ”At det ikke er mere” kan for nogle gøre det ”mindre farligt” at blive optaget.

Samtykket underskrives af begge parter. Samtykkeerklæringen opbevares af psykologen og en kopi gives til borgeren enten efter forsamlingen eller ved 1- gruppesession.

**Effekt mål:** På baggrund af ønsket om samlet at undersøge effekterne af stressforløbet skal indsamles effekt mål før og efter stressforløbet. Borgeren informeres om dette, og hvis borgeren er villig til det, gives baselineskema-pakken.

Borgeren anmodes om at udfylde og medbringe skemaerne til den første gruppesession.

- Hvis første session ligger mindre end to uger fra forsamtalen behøver de ikke at udfylde PSS og MDI igen inden opstart (kryds dem over i effektmåls pakken).

Hvis borgeren *ikke* ønsker at udfylde skemaerne, har det ingen betydning for borgerens deltagelse på holdet.

**Opsummeringsark:** ved afslutningen af samtalen kan du tilbyde borgeren at få opsummeringsarket med hjem. Det sætter mange pris på.

**Feedback:** afslut samtalen med at bed om feedback fra borgeren. Du kan f.eks. sige "Hvordan har det været for dig i dag, at være til samtalen her?"

### **Information og hjælp til den ekskluderede borger**

Borgere, der ekskluderes fra et Åben og Rolig stressforløb, forsøges på bedst mulig måde at blive hjulpet videre. Har borgeren behov for anden hjælp, kan psykologen ved forsamtalen informere om muligheder for hjælp inden for 3 områder:

- Akut – psykiatriske skadestuer
- Henvisninger via egen læge
- Frivillige foreninger og gratis rådgivning

Ved akut behov for hjælp f.eks. hvis borgeren har alvorlige selvmordstanker, informeres borgeren om, at han/ hun kan henvende sig til egen læge/lægevagten eller på en psykiatrisk skadestue. Hvis der er behov herfor kan du også være behjælpelig hermed. Undersøg om borgeren har en pårørende, som eventuelt kan tage med ham eller hende.

Ved behov for anden psykologisk behandling henvises borgeren tilbage til egen læge, som i visse tilfælde kan henvise borgeren til anden relevant behandling (jf. viderehenvisningsoversigten). Husk at *du* ikke kan eller skal love, at borgeren får et andet tilbud om psykologisk (eller medicinsk) behandling; det er lægens bord. I din feedback til borgeren og/ eller i epikrisen til henvisende læge, har du mulighed for at komme med dine anbefalinger.

Nogle borgere, der ekskluderes, reagerer med skuffelse, andre med vrede eller ked af det hed. Benævn gerne følelsen og spørg til hvilke tanker, borgeren har f.eks. "Jeg kan se, at du bliver ked af det – hvad gik gennem hovedet på dig?". Som videre hjælp til den ekskluderede borger, kan du gøre opmærksom på muligheden for hjælp givet af frivillige foreninger og gratis rådgivninger (jf. viderehenvisningsoversigten). Giv telefonnummer, adresse mm. til borgeren, hvis der er et konkret tilbud, der er relevant.

For en ekskluderet borger, kan det være relevant at informere borgeren om, at han/ hun kan få en ny henvisning til et stressforløb via egen læge, hvis det f.eks. er et spørgsmål om at timingen ikke er tilstede lige nu.

Ved eksklusion informeres borgeren om, at der sendes en epikise til henvisende læge.

**Feedback:** afslut samtalen med at bed om feedback fra borgeren. Du kan f.eks. sige "Hvordan har det været for dig i dag, at være til samtalen her?"

### **Tjekliste til forsamtalen**

Medbring følgende til forsamtalen:

- Samtaleguide
- Ark med praktiske oplysninger
- Samtykke til videooptagelse
- Effektmåls-skemapakke (SF-12, PSQI, MDI, PSS).
- Evt. viderehenvisning i papirform, hvis du ikke sidder ved en computer

## Samtaleguide

Dato:	Psykolog:
Navn:	Alder:
Mobil:	E-mail:
SMS service	Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/>

Samtykke	Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/>
Stress (PSS-10)	
Depression (MDI)	
Alkohol (AUDIT)	
Stoffer (DAST-10)	

Ark med praktiske oplysninger udleveret	Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/>
Samtykke til videoptagelse udleveret	Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/>
Effektmål udleveret	Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/>

Samlet vurdering (inkluderet/ ekskluderet):
---

## Samtaleguide

<b>Baggrund</b> <i>- Fysisk og psykisk helbred</i>	
<b>Stressproblematik</b> <i>- Henvisningsårsag og mål</i>  <i>- Stresshistorik</i>	
<b>Opsummering via model</b> <i>- Aktuel stressproblematik</i>	Stressbelastninger:  Tanker:  Krop:  Følelser:  Adfærd:  Konsekvenser (k):  Konsekvenser (l):
<b>Fagligt indtryk</b> <i>-Borgers forbehold</i> <i>-psykologens forbehold</i> <i>og samlede indtryk</i>	





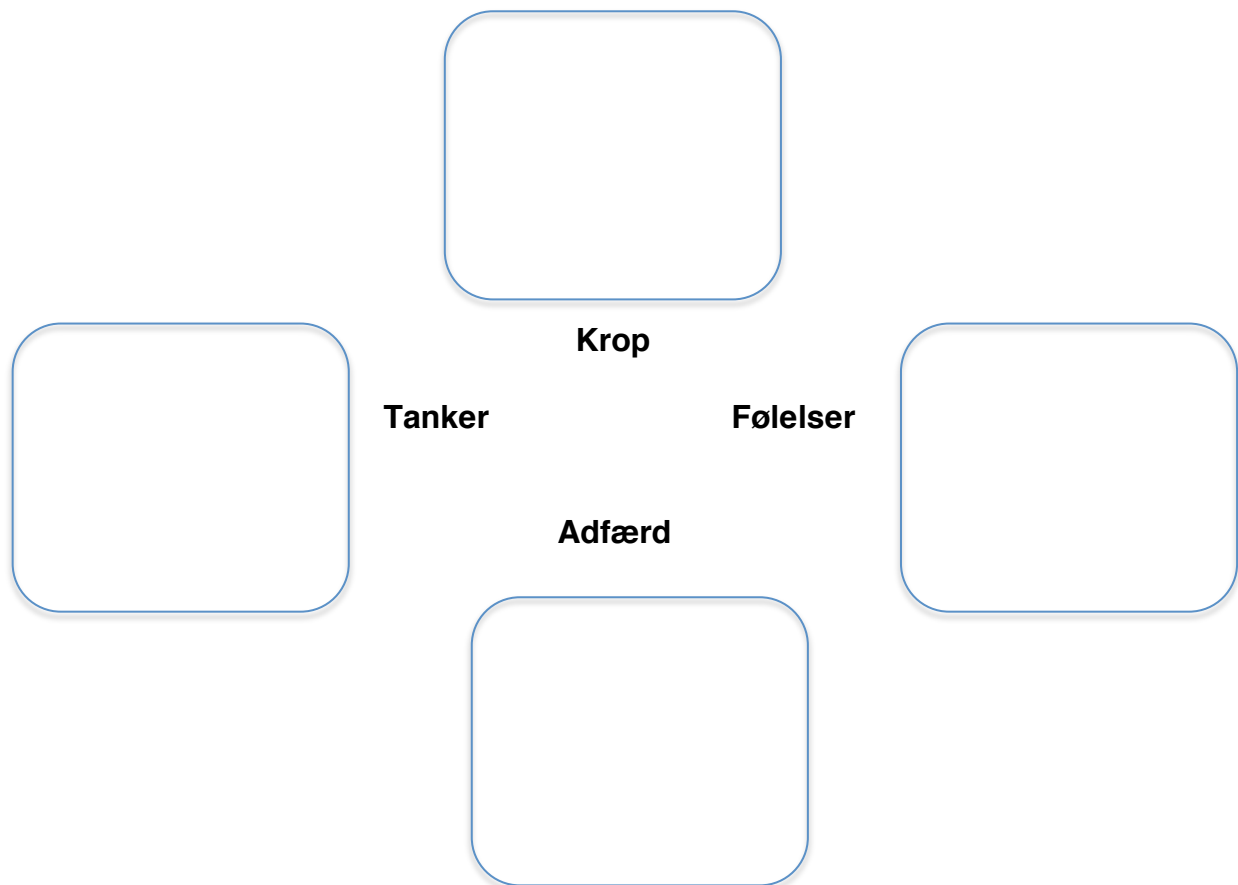
## Opsummeringsark: Tanker, følelser, krop og adfærd

### Stressbelastninger

---

---

---



### Kortsigtede konsekvenser

---

---

---

---

### Langsigtede konsekvenser

---

---

---

---

## Dansk PSS konsensusversion Rev. 16.10.2012

Spørgsmålene i dette skema drejer sig om dine følelser og tanker inden for den sidste måned. Ved hvert punkt skal du angive med et kryds, hvor ofte du har haft den pågældende følelse eller tanke.

		Aldrig	Næsten aldrig	Ind imellem	Ret ofte	Meget ofte
1	Hvor ofte inden for den sidste måned er du blevet oprevet over noget, der skete uventet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Hvor ofte inden for den sidste måned har du følt, at du var ude af stand til at kontrollere de betydningsfulde ting i dit liv?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Hvor ofte inden for den sidste måned har du følt dig nervøs og "stresset"?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Hvor ofte inden for den sidste måned har du følt dig sikker på dine evner til at klare dine personlige problemer?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Hvor ofte inden for den sidste måned har du følt, at tingene gik som du ønskede det?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Hvor ofte inden for den sidste måned har du oplevet, at du ikke kunne overkomme alt det du skulle?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Hvor ofte inden for den sidste måned har du været i stand til at håndtere ting, som irriterer dig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Hvor ofte inden for den sidste måned har du følt, at du havde styr på tingene?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Hvor ofte inden for den sidste måned er du blevet vred over ting, du ikke havde indflydelse på?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Hvor ofte inden for den sidste måned har du følt, at vanskelighederne hobede sig så meget op, at du ikke kunne klare dem?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Konsensusversionen af PSS er lavet ud fra tre forskellige tidligere oversættelser af skalaen, som er blevet anvendt i dansk forskning. Forskerne bag de tidligere oversættelser har i fællesskab lavet denne version til brug i fremtidig dansk forskning.

Bag oversættelsen står:

- Anders Jørgensen, M.D., Ph.D. Psychiatric Centre Copenhagen / Laboratory of Neuropsychiatry, Dep. O, Rigshospitalet
- Bobby (Robert) Zachariae Professor, dr.med. Enhed for Psykoonkologi og Sundhedspsykologi Onkologisk Afd., Aarhus Universitetshospital og Psykologisk Institut, Aarhus Universitet
- Lis Raabæk Olsen, Afdelingslæge, Ph.D. Børne- og Ungdomspsykiatrisk Center Glostrup
- Samt en gruppe forskere fra Arbejdsmedicinsk klinik på Regionshospitalet i Herning.

Spørgsmål til denne version af skalaen kan rettes til psykolog Anita Eskildsen, Arbejdsmedicinsk klinik, Regionshospitalet Herning [animorte@rm.dk](mailto:animorte@rm.dk)

Generelle informationer om PSS kan findes på: <http://www.psy.cmu.edu/~scohen/>