

Södertörns högskola | Institutionen för samhällsvetenskaper
Kandidatuppsats 15 hp | Sociologi | Hötterminen 2012

"Hälsohets"

– En diskursanalytisk studie om hur samspelet mellan
normer, makt och media kan förstås ur ett Foucauldianskt
maktperspektiv.

Av: Anna Styf- Lundqvist & Stina Yllequist
Handledare: Nikolay Zakharov

Populärvetenskaplig sammanfattning

I denna uppsats undersöker vi vad som uppfattas som normalt och onormalt när man pratar om hälsa i Sverige under hösten 2012. Vi undersöker också hur normer skildras och försöker förstå detta ur ett maktperspektiv. Detta gör vi genom att undersöka en artikelserie från Dagens Nyheter som kritiserar "Den nya hälsohetsen". Resultatet visar bland annat att hälsa är starkt kopplat till hur kroppen ser ut, om man har en vältränad kropp och ser frisk ut antas man vara en person som sköter sig väl i arbetet och det övriga livet. En överviktig person förknippas däremot med negativa karaktärsdrag och många arbetsgivare tror att en överviktig person sköter sitt jobb sämre än en normalviktig anställd. Att vara hälsosam uppfattas också vara synonymt med att träna och ha god kondition. Det visar sig att många känner sig pressade att motionera, speciellt av sina arbetsgivare. Vi diskuterar att det spelar stor roll hur media skriver om hälsa eftersom de skapar och sprider uppfattningar om vad som anses vara hälsosamt och ohälsosamt. Slutligen kommer vi fram till att "hälsohetsen" är en del av en fortsatt civiliseringsprocess som pågår i samhället.

Sammanfattning

Syftet med denna uppsats är att undersöka vilka normer kring hälsa och ohälsa som förmedlas i tidningsartiklar under året 2012 och sedan koppla dem till ett maktperspektiv utifrån Foucaults tankar om governmentality. Avsikten är att se hur normer och makt samspelar samt att undersöka hur man kan förstå "hälsohets" utifrån ett maktperspektiv. Detta undersöker vi med hjälp av diskursanalys. Resultaten visar att det finns ett flertal starka normer som verkar. Bland annat bedöms hälsa utifrån kroppens utseende, kroppen kopplas ihop med olika karaktärsdrag och det finns en press på att vara hälsosam. Det visar sig också att de som sprider "hälsohetsen" många gånger är chefer och arbetsgivare som själva tränar som elitidrottare. Utifrån Foucaults maktanalys kan vi utläsa att flertalet personer i artiklarna känner sig styrda av sina arbetsgivare att vara hälsosamma, andra är mer styrda genom normer och diskurser även om de själva inte är medvetna om det. Det framkommer också exempel som påvisar att arbetsgivare inte styr sina anställda medvetet för att disciplinera dem, utan snarare handlar omedvetet utifrån de normer och diskurser som råder. Arbetsgivarna följer då dessa normer endera oreflekterat eller för att de gör vad de tror är rätt. Man kan därför inte förstå "hälsohetsen" som enbart ett resultat av governmentality. I diskussionen förs medias roll fram vad gäller skapandet och upplyftandet av "hälsohets" till ett samhällsproblem. Vår slutsats blir följaktligen att det som pågår är en fortgående civiliseringsprocess.

Nyckelord: Normer, Makt, Hälsohets, Diskursanalys, Governmentality

Abstract

The purpose of this essay is to examine the norms of health and unhealthiness that is conveyed in newspaper articles during the year 2012 and then connect them to a power perspective from Foucault's thoughts on governmentality. The intention is to see how norms and power interact and to explore how to understand "hälsohets" (the almost obsessive focus on health, similar to "bodyism") from a power perspective. The method we use is discourse analysis. The results show many powerful norms such as; health is assessed by body appearance, body appearance is connected to character features and there is pressure to be healthy. It also turns out that "hälsohets" is spread by managers and employers who themselves are training like elite athletes. Based on Foucault's power analysis, we can deduce that the majority of people in the articles feel controlled by their employers to be healthy. Others are guided by norms and discourses, even if they themselves are not aware of it. There are also examples showing that the employers do not control their employees deliberately to discipline them, they are rather unaware of the norms and discourses that prevail. Employers follow these norms either unreflective or because they do what they think is right. Therefore one cannot understand the "hälsohets" as simply a result of governmentality. Governmentality is a conscious exercise of power and "hälsohets" appears to be based both on conscious and unconscious actions. The discussion highlights the role of the media in terms of creation and upliftment of "hälsohets" to a societal problem. Our conclusion is that "hälsohets" is an ongoing of the Civilizing Process.

Keywords: Norms, Power, Bodyism, Discourse analysis, Governmentality

Innehållsförteckning

1. Inledning	1
2. Syfte och frågeställningar	2
2.1 Avgränsningar	2
3. Tidigare forskning	3
4. Teoretiska analysverktyg	7
4.1 Normer	7
4.2 Makt	8
4.2.1 Governmentality	10
4.2.2 Diskurs.....	11
4.3 Civiliseringsprocessen.....	12
5. Begreppsdefinitioner	14
5.1 Hälsohets	14
5.2 Vad är hälsa?	14
6. Material	15
6.1 Källor.....	15
7. Metod	15
7.1 Kvalitativ textanalys.....	15
7.2 Diskursanalys	16
7.3 Angreppssätt och genomförande	17
7.4 Etiska aspekter.....	19
7.5 Metodologiska utmaningar.....	19
8. Resultat och analys	20
8.1 Hälsa bedöms utifrån kroppens utseende	20
8.2 Kroppen kopplas ihop med olika karaktärsdrag.....	22
8.3 Hälsa är synonymt med träning och motion.....	23
8.4 Förskjutning av ansvar för hälsa, från stat och myndigheter till arbetsgivare och chefer	24
8.5 Olika åsikter kring arbetsgivarens roll och ansvaret för individens hälsa	25
8.6 Det finns en press på att vara hälsosam.....	28
8.7 När träning och hälsosatsningar är att se som positiva.....	29
9. Diskussion	29
9.1 Medias roll och vinklingen av debatten.....	31
9.2 Makt, kontroll och övervakning	32

9.3 Spridning genom diskurser.....	35
9.4 Särskiljning.....	36
9.5 Ambivalens.....	37
9.6 Civilisering.....	38
10. Slutsats.....	38
11. Referenser	40

Förord

Denna uppsats har vi tillsammans stött och blött fram och tillbaka så många gånger att det knappt går att veta vem som skrivit vilken mening. Och meningar som vi faktiskt vet vem som skrev har ändå ändrats, kommenterats och kompletterats av den andre. Med andra ord har vi skrivit den här uppsatsen tillsammans och båda två har varit delaktiga i alla bitar under resans gång.

1. Inledning

På en anställningsintervju som en av oss uppsatsförfattare deltog i vid höstens börjandiskuterades löprundor, tider och diverse lopp man kan tänkas ställa upp i, eller redan deltagit i under året som gått. Efter tio minuters prat om den mycket trendiga träningstypen löpning var jobbet i hamn. Cv:t som lämnades i slutet av intervjun var snarare ett papper med adressuppgifter, än ett dokument med tidigare erfarenhet inom arbetslivet.

Att tänka på sin hälsa har kommit att bli en viktig del av människors liv i Sverige och är någonting de flesta måste förhålla sig till, endera för att man har hälsa, eller därför att man har avsaknad av hälsa. Från att hälsa har varit ett kollektivt fenomen, till exempel statens satsningar på folkhälsa genom morgongymnastik i radio, skolidrott, fri sjukvård med mera har hälsa kommit att bli allt mer individorienterat.

Inom arbetslivet har samma förskjutning skett, från den kollektiva till den individorienterade hälsan. Förr satsade man på arbetsplatsen i stort på friskvård, idag ställer man allt högre krav på de enskilda individerna gällande deras hälsa. Arbetsgivarna satsar mer än någonsin på hälsofrämjande arbete för att minska de höga sjukpenningskostnaderna. Men vad händer när denna satsning övergår i hälsohets som pressar och stressar människor som inte kan eller vill leva upp till den hälsosamma normen?

I avsnittet "Hälsohets på jobbet" i Sveriges Radio P1:s program "Kropp och själ" lyfter man upp flera aspekter av detta ämne och frågar sig hur långt arbetsgivarna egentligen är beredda att gå när det gäller de anställdas hälsa. Kritiska röster lyfts fram mot det så kallade hälsofrämjande arbetet och vissa menar att synen på hälsosamma respektive ohälsosamma medarbetare håller på att gå för långt. Arbetsgivare gör allt mer för att undvika att anställa människor som riskerar att kosta dem extra pengar i form av sjukpenning, genom att rekrytera människor som utifrån arbetsgivarnas normer tycks leva ett hälsosamt liv med massor av motion och nyttigt leverne.

Ett annat tecken som visar på ett ökat fokus kring individens hälsa är en rörelse som kallas "Quantified Self". Rörelsen finns hittills i 29 länder och går ut på att medlemmarna noggrant registrerar hur mycket de sover, vad de äter, hur ofta de tränar, vilket humör de har med mera

via olika tekniska hjälpmedel som sensorer till exempel pulsmätare och ”appar” i mobilen. Resultatet kan sedan läggas upp på en hemsida och en blogg där ”självgranskningsfantaster” kan utbyta tankar och erfarenheter. Rörelsen organiserar också konvent och konferenser i ämnet ”självgranskning”. Quantified Self- rörelsen finns i Stockholm sedan april 2012 och har i dagsläget 195 stycken medlemmar (<http://www.meetup.com/QS-Stockholm/>).

Media kan kallas ”det offentliga samtalet” där händelser, debatter och information lyfts upp, tydliggörs och sprids. Utan media hade vi helt enkelt inte kunnat ha samma informationsspridning som vi har idag. Därför är det intressant och viktigt att undersöka hur det skrivs och talas om ett fenomen som ”hälsohets” i media. Samtidigt som media sprider viktig information har de också makt att bestämma *vad* som ska uppmärksammas och inte. Media har möjlighet att lyfta fram fenomen och göra dem till samhällsproblem genom att skapa debatt. Många gånger är det som skrivs är inte existerande samhällsproblem, utan först när media lyfter fram fenomenet som ett problem, förvandlas det till ett samhällsproblem genom den debatt som uppstår.

2. Syfte och frågeställningar

Vi kommer att undersöka vilka normer kring hälsa och ohälsa som förmedlas i tidningsartiklar under året 2012 och sedan koppla dem till ett maktperspektiv utifrån Foucaults tankar om governmentality. Syftet är att se hur normer och makt samspekar samt att undersöka hur man kan förstå ”hälsohets” utifrån ett maktperspektiv

- Vilka normativa föreställningar gällande hälsa och ohälsa förmedlas i tidningsartiklar under år 2012?
- Hur framställs och förmedlas dessa normer?
- Hur kan man tolka detta ur ett maktperspektiv?

2.1 Avgränsningar

Vi har valt att endast undersöka svenska tidningsartiklar ur Dagens Nyheters serie ”Den nya hälsohetsen” som har publicerats under hösten 2012. Anledningen till att vi valde just denna serie var för att vi ville undersöka det uppmärksammade fenomenet ”hälsohets” och denna serie gav oss tillräckligt med material till studien.

3. Tidigare forskning

Nike Ayo (2012:99-100) undersöker hur nyliberal rationalitet och praktik bidrar till utformningen av hur hälsa definieras och främjas i ett större socialt, politiskt och kulturellt sammanhang. Avsikten med artikeln är att belysa hur hälsofrämjande åtgärder både speglar och förstärks av den rådande nyliberalismen. Samtidigt som nyliberalismen stärker föreställningarna om vad som är en ”bra” och ”hälsosam” medborgare. Studien tar sin utgångspunkt i Ericson m.fl.(2000) fem grundpelare som beskriver den nyliberala rationaliteten de identifierat i sin studie av risker och styrning inom den privata försäkringsbranschen. Principerna omfattar ett minimalt statligt ingripande, riskhantering, marknadsfundamentalism, individuellt ansvar och slutligen oundviklig ojämlikhet som en följd av principerna. Nike Ayo (2012:99-100) bygger vidare på dessa principer och tillämpar dem på samtida hälsofrämjande strategier.

Författaren brukar också Foucaults begrepp governmentality, som enligt Ayo (2012:100) är ett användbart verktyg för att visa hur befolkningen som självständiga individer reglerar sig själva till hälsomedvetna, goda medborgare. Governmentality faller väl inom ramen av den samtida nyliberalismen då medborgarna själva gör sig till subjekt och istället för att hälsopromotion utövas som en form av social kontroll av staten, reglerar individer sig själva och tar ansvar för sina egna beteenden (Ayo 2012:100).

Nike Ayo (2012:100) beskriver att önskan att vara en hälsosam individ är en strävan som ligger djupt inbäddad i våra medvetanden och våra strävanden ligger även djupt rotade i vår sociala struktur, ett fokus som har ökat drastiskt sedan 1980-talet. Hälsofrämjandet blev då allt vanligare på den offentliga arenan, som i media och i företag med vinstdrivande syften (hälso-, wellness- och fitness industrin). Även mängden politik som fokuserar på hälsofrämjande ökade (Burrows m.fl. 1995). Detta har skapat en nästan tvångsmässig upptagenhet av hälsa, en hälsomani som har vuxit sig starkare med hjälp av det kapitalistiska och nyliberala samhällsklimatet. Ett klimat som ömsesidigt förstärkt visionen av ansvariga och företagsamma individer. Det fokus och ansvar för medborgarnas hälsa som tidigare riktades mot hälso- och sjukvårdens förskjuts -från staten - till den enskilda medborgarens medvetande (Ayo 2012:100).

Vidare menar författaren att "hälsotänket" inte bara genomsyrar den privata sfären, utan sprider sig till nästan varje del av samhället. Gym byggs på arbetsplatser, träningskläder är inte längre begränsat till sportsliga aktiviteter utan kan bäras som ett "fashion statement" (det syns på utsidan hur hälsosam man är). Människor köper det som är "eko" eller "gröna" produkter och livsmedel, allt för att visa hur moderna och hälsomedvetna individer de är. Hälsan ska skötas på ett socialt godkänt och politiskt sanktionerat sätt (Ayo 2012:100-101).

Ayo (2012:101) påpekar också att denna enorma fokusering på jaget inte ses som något dåligt, utan snarare bedöms som att man följer de förpliktelser och skyldigheter man har som medborgare i sitt medborgarskap som en frisk och klok del av samhället.

Vidare, skriver Ayo (2012:103), att riskhanteringen är en av de fem grundbultarna i den nyliberala rationaliteten, enligt Ericson m.fl. (2000). Människor riskerar att bli sjuka eller dö i förtid om de inte sköter sig och tar hand om sin hälsa och rädslan för att bli sjuk legitimerar därför hälsofrämjande åtgärder. Att äta "hälsosamt", "vara aktiv" och gå ner i vikt ses som en universallösning mot de livsstilssjukdomar som finns idag. Nyliberalismen har konstruerat en viss bild av vad det betyder att vara "frisk". Konsekvenserna av dessa punkter blir i slutändan att människor som inte passar in i bilden av vad en hälsosam människa är, ses på medförakt och som en del av ett samhällsproblem. De förväntas själva stå ansvariga för sin egen hälsa (Ayo 2012:103).

Nike Ayos (2012) forskning är intressant och mycket finns här att hämta kring hur nyliberalismen påverkar hälsofrämjande åtgärder. Ayo (2012) nämner kort att media är en del av den offentliga arenan för spridningen, men det saknas ett utvecklat resonemang kring medias påverkan i detta ämne.

Signild Vallgård (2001:386) har studerat hur olika länder styr människor i enlighet med Foucaults maktbegrepp governmentality för att förbättra nationens folkhälsa. Genom att gå igenom olika länders folkhälsostrategier försöker hon klargöra för hur man hanterar de styrningstekniker man använder för att förbättra folkhälsan; vilka frågor som definieras som problem; vilka orsaker till problemen man identifierat samt; vilka styrningstekniker som föreslås för att lösa problemen. Vallgård (2001:386) analyserar fyra länders folkhälsostrategier, Englands, Norges, Sveriges och Danmarks.

Regeringar har länge försökt påverka människor att leva hälsosammare, skriver Vallgård (2001:386). Hon skriver att de argument som används i arbetet för folkhälsa grovt kan delas in i två grupper. Det ena argumentet är att förbättra folkhälsan för den goda sakens skull, för att förbättra statens välmående eller välstånd. Det andra argumentet handlar om att ge den enskilde medborgaren ett bra liv. Vallgård (2001:386) menar att det första argumentet innebär att människors goda hälsa är ett medel för att uppnå något högre mål än individernas välmående, såsom en stark nation. Det andra argumentet innebär att man ser god hälsa som ett mål i sig, för att människor ska få ett bra liv. Dessa två argument används ofta i kombination med varandra när det gäller folkhälsostategier i välfärdsstater, enligt Vallgård (2001:386).

Vidare skriver Vallgård (2001:386-387) att en fundamental del i styrandet är att sätta agendan, hon menar att kunskap och maktutövning är nära förbundna med varandra och att forskning och kunskap därför spelar en bärande roll när det gäller arbetet med folkhälsostategier. Detta eftersom man använder sig av kunskap och expertis för att identifiera hälsoproblem och deras orsak, samt att man utifrån detta utarbetar metoder för att lösa dessa problem. Vallgård (2001:387) menar att kunskap och forskning också används för att legitimera beslut om folkhälsan samt för att neutralisera dessa beslut, det vill säga sudda ut ideologiska stämplor.

Man försöker förbättra människors hälsa genom att ändra deras beteende och få dem att styra sig själva. Detta skriver Vallgård (2001:387) är detsamma som innebörden av Foucaults begrepp governmentality. Begreppet governmentality menar hon består av dualiteten av att styra andra och att få dem att styra sig själva, den som styrs ser frihet som en förutsättning. Vallgård (2001:387) understryker att styra inte är detsamma som att förstöra människors förmåga att handla själva. Snarare ska man erkänna människans förmåga till handling och vända den till sin egen fördel.

Vallgård (2001:387) beskriver syftet med att studera governmentality som att urskilja vilka tekniker myndigheter använder sig av för att förändra människors beteende. Inom folkhälsopolitiken menar hon att styrningstekniken som kallas "empowerment" ofta förekommer. Detta bygger på ett antagande om att när människor upplever mer makt över sina liv, kommer de att bli mer hälsosamma. Vilket i sin tur grundar sig i en uppfattning om att när människor har stora möjligheter att själva bestämma, kommer de automatiskt att följa

regeringens vilja och därmed förändra sin livsstil till att bli hälsosammare (Vallgård 2001:387).

Det är en maktutövning när man definierar hälsoproblem, menar Vallgård (2001:388), genom att man sätter agendan bedömer man vilka problem som är att betrakta som relevanta och inte. Bland annat skriver hon att sättet på vilket man förklarar ohälsa, samspelar med hur man hanterar ohälsa. Vallgård (2001:388) hävdar att det är en viktig del i styrningsprocessen att urskilja upphovet till hälsoproblem, eftersom de orsaker till ohälsa som politikerna urskiljer delvis beror på vilka problem de anser är giltiga.

Den slutsats Vallgård (2001:391-392) kommer fram till är att argumenten för att förbättra folkhälsan är en kombination av viljan att stärka staten, nationen, ekonomin och viljan att skapa goda liv för medborgarna. Vallgårdas (2001:391-392) slutsats blir också att de engelska och danska programmen fokuserar på dödlighet medan de andra länderna istället fokuserar på icke-dödliga sjukdomar. Att det danska programmet för folkhälsa riktar sig främst på att förändra människors beteende till att bli hälsosammare. Den norska folkhälsostrategin använder ”empowerment” som sin huvudsakliga strategi. I Sverige ligger betoningen i att förändra människors levnadsförhållande och fokuserar mycket mindre på individens roll. Samt att i det engelska programmet lanseras ett nationellt kontrakt som innebär att både individer och myndigheter ska jobba för att förändra människors beteende och deras levnadsförhållanden (Vallgård 2001:391-392).

Signild Vallgård (2001) använder sig av begreppen governmentality och makt på ett intressant och uttömmande sätt när hon undersöker de olika ländernas folkhälsostrategier. Denna uppsats kommer dock fokusera på endast ett svenskt perspektiv och på en mer ”vardaglig” nivå då materialet består av tidningsartiklar istället för statliga program för folkhälsa.

Anne Grönlund (2007:11) skriver om hur kontroll och inflytande över det egna arbetet tidigare har betraktats som avgörande faktorer för att förhindra negativ stress hos individen. I Sverige har föreställningen om kontrollens goda effekter präglat den socialdemokratiska visionen om *Det Goda arbetet* och format allt från statliga stödinsatser till arbetsmiljölagens formulering, menar Grönlund (2007:11). Dessutom har många arbetsgivare betraktat den ökade friheten för arbetstagaren som något positivt då det ses som ett sätt att öka lönsamheten genom större flexibilitet, minskad personalomsättning och minskad frånvaro. Det skapas även

negativa konsekvenser, påpekar Grönlund (2007:11), forskare menar att de nya ökade kraven i arbetslivet inte kan hanteras genom individuell kontroll hos individen. Det blir alldeles för svårt för individer att själva tvingas dra gränser mellan arbetsliv och privatliv och fatta beslut med både sina egna intressen och andras önskemål i åtanke. Ansvar för gränsdragningen kan därför vara en stressfaktor när kraven upplevs som antingen diffusa eller mycket höga, enligt Grönlund (2007:11-12).

Med fokus på det alltmer gränslösa och strukturlösa arbetslivet antar Grönlund (2007:15-16) tesen att friheten snarare blir en ny källa till stress, i och med svårigheterna att avgränsa och begränsa arbete och fritid. Tesen testas sedan med data från European Social Survey, från fjorton olika länder. Grönlund (2007:22-25) menar att resultaten är tvetydiga och endast signifikanta för vissa länder, men visar bland annat att personer som innehar mycket personlig kontroll i arbetslivet tenderar att arbeta fler övertidstimmar och kan uppleva att det uppstår mer konflikter mellan privatliv och arbetsliv. Samtidigt visar studien att de individer som har hög kontroll i sitt arbetsliv också upplever ett högre välbefinnande än de som innehar låg kontroll över sitt arbete.

Detta är intressant forskning av Anne Grönlund (2007) om hur man kan påverkas av olika nivåer av kontroll och inflytande på jobbet. Men den skiljer sig något från intentionerna med denna uppsats då den fokuserar på själva effekterna av kontrollen och tar utgångspunkt från Karasek och Theorells (1990) krav/kontrollmodell. Med utgångspunkterna i denna uppsats kan man undersöka andra sidor av fenomenet.

4. Teoretiska analysverktyg

4.1 Normer

Enligt Steven P. Dandaneau (2007) kan normer betraktas som informella regler som vägleder människors sociala handlande. Begreppet är omdiskuterat och definieras olika av olika sociologer.

Enligt Göran Therborn (2002:863) kan man utläsa tre innebörder från begreppet norm och dess adjektiv ”normal”, de berättar *vad något är, vad som är ’normalt’ inom en viss grupp och vad man borde göra*. Normer säger vad man kan förvänta sig och minskar därmed

osäkerhet och skapar social ordning. Normer i bemärkelsen *vad man borde göra* (och inte göra), menar Therborn (2002:863-864) omsluter ett stort område. Alltifrån ett samhälles stiftade lagar till moraliska normer som endast existerar i individernas samvete. Däremellan menar Therborn (2002:864), finns så kallade sociala normer och informella sociala kontrollmekanismer som är baserade på någon form av konsensus och som upprätthålls genom sociala sanktioner.

Normativt handlande definieras enligt Therborn(2002:868) som att man följer normer för normernas skull. Han menar att de kan uppstå av olika anledningar, vissa är undermedvetna vanor eller rutiner vars ursprung man glömt bort eller åtminstone inte ägnar några tankar. Therborn (2002:868-869) skriver att normativa handlingar även kan uppstå ur vad som anses rationell kunskap. Inom de sociala sammanhang människor befinner sig eller identifierar sig med, tenderar deras handlingar följa vissa normer och i extrema fall blir de som inte följer samma normer utomstående och behandlas som lägre stående människor, menar Therborn (2002:869). Normer kan även följas av självrespekt oberoende av andra människors handlingar, exempelvis huruvida man äter döda djur eller inte. I alla fungerande sociala system är normer alltid närvarande och centrala, hävdar Therborn (2002:869).

4.2 Makt

Begreppet makt är mångfacetterat och det finns flera olika åsikter kring hur det bör definieras. Vissa ser makt som något som utövas *över* någon/några medan andra anser att makt är en resurs eller förmåga. Foucault har haft ett stort inflytande i maktdiskussionen (Powell 2007).

Foucault intresserade sig för relationen mellan vetande och makt och menade att man inte ska fokusera på den makt som utövas av en suveränitet. Snarare bör man koncentrera sig på hur makt existerar i alla samhällets fragment och i alla sociala relationer. Foucault beskriver makt som relationell, som något som utövas mellan människor snarare än över människor. Vidare ser Foucault makt som något som är dolt och existerar överallt. Makten är relationell genom att alla individer har makt i alla sina sociala relationer som kan uttryckas genom motstånd. Foucault menar att makt och motstånd samspekar och att där det finns makt finns det också motstånd (Nilsson 2008:80-82, 90-97).

Foucault kritiserar bland annat psykoanalytikernas och sociologernas sätt att se på makt. Problemet menade Foucault, var att man såg makt som något juridiskt och förbjudande, något

som definierar gränsen mellan vad som är tillåtet och förbjudet, till följd av en central makt. Foucault föreslår ett annat sätt att analysera makt, där man istället ser på makt som en teknologi. Foucault utgår från Karl Marxs andra bok ur serien *Kapitalet* och menar att det inte bara finns en makt, utan flera makter som verkar samtidigt och att alla makter har sin teknik (Götselius och Olsson 2008:205-217).

Roddy Nilsson (2008:80-82) skriver att Foucault analyserar makt som olika former av tekniker med tillhörande teknologier, där teknik står för själva handlingen medan teknologi står för kunskapen (läran) om en viss teknik. Nilsson (2008:80-82) framhåller att Foucaults användning av ordet teknologi innebär en betoning på kunskapen om hur en *viss* (makt)teknik används, i ett *visst* syfte och därmed förväntas få *vissa* effekter. Vidare skriver Nilsson (2008:80-82) att Foucaults maktanalyser kan ses som en kritik av två av modernitetens mest omdiskuterade frågeställningar: dels att sanning kan vara objektivt, dels att man kan särskilja kunskap från makt. Nilsson (2008:80-83) betonar att Foucault inte intresserade sig av vad som är sant eller falskt i någon epistemologisk mening. Det Foucault intresserade sig för var snarare att beskriva och analysera hur sanningar produceras, han påvisade att varje samhälle och historisk epok hade sina makt-kunskapsregimer, vilka producerade olika sanningar. Därför är det som vid varje tidpunkt anses vara sant, egentligen ett resultat av diskursiva och institutionella praktiker, skriver Nilsson (2008:80-83). Det finns hela tiden ett samspel mellan makt och sanning och sanning kan inte existera separat från makt. Nilsson (2008:80-83) menar att sanning för Foucault både får en politisk och en etisk innebörd samt att Foucault menar att sanning påverkas den av de maktrelationer som dominerar vid olika tidpunkter, eftersom det är en historisk produkt.

Foucault menar att makten i sig inte har som syfte att förbjuda, snarare att skapa dugliga medborgare, skriver Götselius och Olsson (2008:214-215). På grund av vissa samhällsliga förändringar kunde man inte längre kontrollera alla samhällets delar och övergick då från en allomslutande kontroll till en individualiserande makt. Götselius och Olsson (2008:214-216) skriver att detta innebar att var och en kunde kontrolleras i sig själva, istället för genom omslutande masskontroller. Denna teknologi kallar Foucault disciplinering och han menar att man genom denna kan nå samhällets minsta beståndsdelar – individerna, enligt Götselius och Olsson (2008:213-214).

4.2.1 Governmentality

Begreppet *gouvernementalité* bygger på sammanskrivningen av orden *gouverner*, att ”styra” eller ”regera” och *mentalité*, vilket kan översättas till ”inställning”. På svenska kan ordet översättas till ”styrningsmentalitet”, ”styrningsrationalitet” och ”regeringsteknik” menar Roddy Nilsson (2008:128). Vanligtvis används dock det engelska ordet *governmentality*, vilket blir fallet även i denna uppsats.

Nilsson (2008:128) skriver att *governmentality* är ett begrepp i Michel Foucaults maktkonfiguration, som befinner sig bredvid disciplinen och biomakten. ”I mycket generell mening ser Foucault styrning som ett namn på de tekniker och procedurer som styr och reglerar människors beteenden” Nilsson (2008:128). Vid en närmare beskrivning arbetade Foucault med en skildring av nya framväxande former av praktiker, institutioner och andra apparater för administration av samhället som var avsedda att styra den ”sociala kroppen” i tidigmodern tid (Nilsson 2008:128).

Governmentality är en styrningsform som istället för att arbeta begränsande på individens frihet, inriktas på att öka upplevelsen av frihet i de mekanismer som styr människors handlande, förklarar Nilsson (2008:130-132). Att styra är att strukturera det handlingsfält någon annan verkar inom och det innefattar alltid en idé eller inställning till hur detta objekt ska styras, *governmentality* är därmed en medveten handling. Foucault ansåg att denna nya form av styrande uppstod under den tidigmoderna epoken, alltså runt 1500-talet till slutet av 1700-talet enligt Nilsson (2008:130-132).

Den starka statens framväxt under den tidigmoderna epoken utvecklade en ny politisk makt som kom att bli starkt kopplad till staten. Det var en ny typ av makt och vetanderelation som växte fram. Statens styrka och makt låg i kunskaperna om dess styrkor och svagheter, en verklig styrning kunde bara ske om staten kände till sin befolkning, jordbruket och vilka naturtillgångar man hade etcetera. Överlag började styrningen vid den här tiden att alltmer riktas mot befolkningen som helhet. Man ville inte endast öka antalet undersåtar, man ville också skapa starkare och mer dugligare människor som skulle bidra med ökad produktivitet och styrka till staten. Detta gjordes genom att ”styra, ordna, vårda och kontrollera sina undersåtar” (Nilsson 2008:131). På denna tid fanns ingen stark anknytning till det politiska systemet utan styrningen i sig handlade mer om hur undersåtars handlande kunde regleras (Nilsson 2008:130-131).

Med den senare framväxande liberalismen formades praktiken av styrning mot ett tänkande av rationalitet och maximal ekonomi, styrandet behövde bli så effektivt som möjligt. Här kom liberalismen att bli ”som en form av *intervention genom styrning* som kommit att bli utmärkande för vår tid” (Nilsson 2008:132). Det var vid denna tid som fokus förflyttades från staten till samhället och därmed till individen. Nilsson (2008:132) skriver att interventionen genom styrning innebar i det alltmer liberala samhället att man i större grad började styras av frihet istället för som tidigare, av begränsningar.

I själva verket bygger den liberala styrningsrationaliteten på att individen upplever sin frihet som ett medel att kunna bestämma över sig själv, menar Nilsson (2008:133). Med andra ord bygger det på att individen inser fördelarna med att styra sig själva så att det både gagnar individen själv, samtidigt som det gagnar samhället i stort, friheten ska av individen därmed förvaltas på ett förnuftigt och ansvarsfullt sätt. Men den ökade friheten i samhället innebar egentligen inte att styrningen minskade, snarare vinklades styrningen om till att fungera på ett nytt och mer ”osynligt” sätt. Friheten och makten kom därmed ses som effekter av varandra (Nilsson 2008:133-134).

Även om Foucault skapade begreppet under en tid då han intresserade sig för staten och den formen av organisation finns det inget som binder begreppet endast till staten. Staten var för Foucault ”ett namn på en ansamling av institutioner, procedurer, tekniker, kalkyler och kunskapsformationer vilka tillsammans alltså utgör en form av styrning” (Nilsson 2008:129). Denna typ av styrning eller governmentality kan återfinnas exempelvis även i företag, kommuner och andra organisationer i samhället. Det centrala i analysen av governmentality är inte varför eller med vilken legitimitet styrningen sker, utan hur styrningen går till (Nilsson 2008:129).

När det idag talas om governmentality syftar man allt som oftast på den fokuseringen på individen och individens strävan efter att styra och kontrollera sig själv till att vara en god medborgare i samhället (Nilsson 2008:132-133).

4.2.2 Diskurs

I sin installationsföreläsning på Collège de France 1970 sa Michel Foucault: ”Alla vet, att man inte får säga allt, att man inte kan tala om vad som helst när som helst och, slutligen, att inte vem som helst får tala om vad som helst” (Hämtat ur Nilsson 2008:63).

Med dessa ord syftar Foucault på hur det bestäms *vad* som får sägas och *vem* som får säga det utifrån vilken diskurs som råder på området. Diskurser finns inom alla samhällsområden och påverkar hur människor ser på verkligheten under exempelvis olika tidsepoker. Inom samhällsklasser talar man om saker på skilda sätt beroende på att respektive samhällsklass tillhör olika diskurser och dessa diskurser ser annorlunda ut, beroende på vilken samhällsklass det gäller (Nilsson 2008:63f).

Begreppet diskurs kan definieras på flera sätt och det finns ett flertal tolkningar av dess betydelse. Man kan dock tala om en mer allmän definition som innebär att diskurser uttrycker människors förhållande till verkligheten de lever i och att diskursen så kraftigt påverkar människors verklighetsuppfattning att de har svårt att separera sig från den. Det existerar flera diskurser som styr människors sätt att tala och tänka (Emt och Eriksson 2012). Exempelvis finns det flera sätt att se på hälsa, vilket alltså beror på vilken diskurs man befinner sig inom. Sjukvården ser hälsa på ett sätt och medan andra enheter ser på hälsa på ett annat sätt.

Enligt Martin M. Jacobsen (2007) definieras diskurser som särskilda strukturella och etnografiska normer som utmärker en social grupp genom kommunikation och särskiljer gruppen från andra grupper. Jacobsen (2007) skriver att diskurser skapas på åtskilliga sätt och kan frambringas medvetet för att urskilja olika grupper från varandra, men att de också kan uppkomma (mer) omedvetet genom att de byggs in i en struktur, kultur eller teknologi. En diskurs som skapas medvetet för att bygga en gruppidentitet kan vara det vetenskapliga språket, vilket urskiljer vetenskap från vardagskunskap. För att få medlemskap i diskursen ställs vissa krav, till exempel en akademisk utbildning.

Sara Mills (2004:55) menar att diskurser är uppsättningar av påståenden med någon form av institutionaliserad kraft, som innebär att de har en djupgående inverkan på hur individer betar sig och tänker. Hon skriver att det är väldigt oklart vad som definierar gränserna för en diskurs, men att man kan beskriva diskurser som grupper av påståenden med liknande krafter. Dessa påståenden är grupperade tillsammans på grund av ett institutionaliserat tryck, enligt Mills (2004:55). Vilket grundar sig i endera ett liknande ursprung, endera som ett resultat av att de fungerar på liknande sätt.

4.3 Civiliseringsprocessen

I sin bok *Civiliseringsprocessen* studerar Norbert Elias hur normer över tid blivit allt mer sofistikerade samt att fler och fler mänskliga beteenden kommit att betraktas som

motbjudande, bland annat kroppsliga funktioner, matvanor och bordsskick. Kärnan i denna utveckling menade Elias var framväxten av domstolssamhället och överklassens organisering (Van Krieken 2007).

Elias såg på civiliseringsprocessen utifrån uppkomsten av normer och uppföranden som idag antas självklara. Han studerade normers kopplingar till en bredare social, politisk och ekonomisk utveckling. Under rättssamhällets utveckling ökade trycket på våldsreglering och därav även andra former av impuls kontroll som krävde mer övervakning och större självreflektion. Den ökade tätheten i de europeiska samhällena, orsakad av befolkningstillväxt och urbanisering, ledde till att människor i allt större utsträckning blev beroende av att alla ”skötte sig” vilket bidrog till en ökad internalisering av sociala tvång (Van Krieken 2007).

Konkurrens mellan olika samhällsgrupper samt möjligheten att avancera inom dessa var en oömbärlig kraft bakom civiliseringsprocessen menar Robert van Krieken (2007). Denna konkurrens utvecklade både en vilja att underkasta sig kraven på etikett och den ökande kontrollen av människors kroppar. Vilket har lett till allt hårdare kontroller och självdisciplin. På så sätt har konkurrensen mellan samhällsgrupper drivit spridningen av civiliserande, först inom de högre borgerliga skikten, i deras försök att komma in i överklassens domstolssamhälle och sedan har de i sin tur spridit civiliserandet till skiktet under dem skriver Van Krieken (2007).

Robert van Krieken(2007) beskriver begreppet civiliseringsprocess som ett viktigt element inom forskning och teori på ett antal samhällsvetenskapliga fält. Bland annat försöker man med hjälp av detta begrepp att förklara hur historiska former av uppträdande och moraliska riktlinjer har uppstått inom både det historiska och det sociala fältet. De metodologiska och teoretiska problem som har kopplats samman med idén om civiliseringsprocessen, handlar om huruvida det har fokuserats för mycket på civiliseringsprocessen som en stor oplanerad process och att man därav tenderat bortse från möjligheten att civiliseringsprocessen är ett medvetet och planerat projekt av specifika sociala grupper. Elias själv såg civiliseringsprocessen i Västeuropa som bara delvis ett resultat av religion och religiösa institutioner, han fokuserade främst på den inomstatliga civiliseringsprocessen (Van Krieken 2007).

5. Begreppsdefinitioner

5.1 Hälsohets

Begreppet hälsohets kan ses som en kritik mot det hälsofrämjande arbete som kommit att växa i popularitet de senaste åren. Med hälsohets menas att man hetsar människor till att vara hälsosamma, eventuellt så till den grad att det inte längre är hälsosamt. Man kan se det som en osund fixering vid hälsa, en synonym till begreppet är hälsomani. I flera av de artiklar som materialet består av förekommer vissa inslag av oro för att den fokusering arbetsgivare lägger på hälsa ska verka exkluderande på arbetsmarknaden. Begreppet finns inte med i Svenska Akademiens ordlista utan är uppsatsförfattarnas egen sammanfattande tolkning efter läsning och lyssning av den debatt som pågår kring begreppet i media.

5.2 Vad är hälsa?

Världshälsoorganisationens (WHO) definition av hälsa lyder: "Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity." (<http://www.who.int/about/definition/en/print.html>). Det vill säga, hälsa är ett tillstånd av fullständig fysiskt, mentalt och socialt välmående och inte endast frånvaro av sjukdom eller ålderssvaghet.

Inom sjukvården ser man på hälsa utifrån ett patogent perspektiv, vilket innebär att man tittar på hur och varför sjukdomar uppkommer. Aaron Antonovsky införde ett annat perspektiv till detta när han myntade begreppet salutogent perspektiv. Detta perspektiv innebär att man tittar på "friskfaktorer" istället för "riskfaktorer", det vill säga hur det kommer sig att man har hälsa snarare än varför man inte har det (Medin & Alexandersson 2000:62–63).

Jenny Medin och Kristina Alexandersson (2000:69-70) menar att hälsa kan definieras på fyra olika sätt; som upplevelse, tillstånd, resurs och process. Hälsa som upplevelse innebär att man ser hälsa som synonymt med välbefinnande. När man ser på hälsa som ett tillstånd ser man sjukdom och hälsa som motpoler på en skala, beroende på var på skalan man befinner sig har man bättre eller sämre hälsa. Hälsa som resurs betyder att man ser hälsa som ett sätt att nå de mål man har i livet. Synsättet hälsa som process innebär att man ser på hälsa som något föränderligt och påverkbart.

6. Material

Vi har använt oss av befintligt material, bestående av tidningsartiklar från Dagens Nyheter. Artiklarna ingår i en artikelserie som heter ”Den nya hälsohetsen”, där Dagens Nyheter granskar hälsohetsen under några veckor i november och december. Vi använder oss också av en debattartikel från Dagens Nyheter ledarsida som publicerades i september och blev startskott för debatten som sedan ledde till artikelserien. Vi valde bort tre artiklar vilka vi ansåg inte bidrog med relevant information, en var en historisk överblick av synen på hälsa, en handlar om att välutbildade kvinnor är mest fysiskt aktiva och den tredje var en avslutande diskussion med läsares kommentarer. Anledningen till att vi endast undersökte artiklar från Dagens Nyheter var att när vi gått igenom dem hade vi redan uppnått vad man kallar teoretisk mättnad, materialet vi tittade på efteråt gav oss alltså inget nytt (Esaiasson, Gilljam, Oscarsson & Wängnerud 2004:187).

6.1 Källor

Dagens Nyheter är en oberoende liberal morgontidning grundad år 1864. Tidningen har cirka 824 500 läsare om dagen varav 540 000 i Stockholm. www.dn.se har cirka 1,4 miljoner unika webbläsare varje vecka. Dagens Nyheter ingår i Bonnierkoncernen (<http://info.dn.se/info/om-oss/korta-fakta/>).

7. Metod

7.1 Kvalitativ textanalys

Kvalitativ textanalys går ut på att man tar fram det väsentliga innehållet i en text genom en noggrann läsning av textens delar, helhet och den kontext den som den ingår i. Det finns många anledningar till att välja kvalitativ textanalys som arbetsredskap. En viktig anledning är att den skapar en helhetsbild, då det centrala som forskaren försöker fånga in antas vara något annat än bara summan av de enskilda delarna. Med andra ord betyder det att vissa delar av texten är mer intressanta än andra och att det eftersökta innehållet i texten ligger dolt under ytan och bara kan uppbringas genom en intensiv läsning av texten. Kvalitativ textanalys innebär också att man arbetar aktivt med texten genom att ställa frågor till texten och ser efter om man kan hitta svaren däri, eller om man själv kan besvara frågorna. Frågor man kan ställa texten är bland annat; vilken poäng söker texten visa? stöds poängen av det som skrivs? vilka argument går att finna och på vilka premisser vilar slutsatsen? För att som forskare nå sådan

förståelse måste man läsa texten många gånger och på olika sätt, långsamt och eftertänksamt såväl som snabbt och översiktligt (Esaiasson, Gilljam, Oscarsson & Wängnerud 2009:237).

Enligt Esaiasson m.fl. (2009:238-239) finns det två huvudtyper av kvalitativ textanalys som man använder för att besvara sina frågeställningar. Antingen handlar det om att systematisera innehållet i texterna, en metod där man arbetar *klargörande med tankestrukturen* genom att lyfta fram och begripliggöra det väsentliga innehållet i texterna, *ordna innehållet logiskt* i överblickbara kategorier, samt att *klassificera* innehållet på ett sådant sätt att innehållet delas upp under olika rubriker. Eller så arbetar man med att kritiskt granska innehållet i texterna, den metoden går ett steg djupare än de systematiska studierna. Genom en *idékritisk* analys kan man fånga i vilken utsträckning en given argumentation lever upp till bestämda normer, exempelvis "Har den statliga utredningen presterat en rationellt acceptabel argumentation för att Sverige bör söka medlemskap i Nato?" (Esaiasson m.fl. 2009:239). Ett *ideologikritiskt* arbetssätt syftar till att lyfta fram de samhälleliga konflikter som återspeglas i en text. "Vad säger texten och enligt vilka faktiska principer styrs samhället?" (Esaiasson m.fl. 2009:239). Texten används här som ett hjälpmedel för att upptäcka förhållanden inom samhällslivet; genom att studera texten ideologikritiskt kan vi skapa oss en uppfattning om sakernas tillstånd i ett vidare sammanhang.

7.2 Diskursanalys

Eftersom målet med denna undersökning är att försöka nå en djupare mening ur tidningsartiklarna har vi valt att arbeta med en granskande textanalys, närmare bestämt diskursanalys. Esaiasson m.fl. skriver i *Metodpraktikan* (2009:240-241) att diskursanalys har tagit över som den vanligaste textanalytiska metoden inom samhällsvetenskapen.

Diskursanalysen utmärker sig som metod då syftet ofta är att belysa maktförhållanden i samhället. Uppfattningen är att språket i skrivna texter är med och formar verkligheten och är avgörande för hur man uppfattar omvärlden. "För många diskursanalytiker är angreppssättet en del av ett helt paket som innehåller epistemologiska antaganden om språkets roll i den sociala konstruktionen av världen (man kan aldrig nå verkligheten utanför diskurserna) och en målsättning att bedriva kritisk forskning som utforskar maktrelationer i samhället och formulerar normativa perspektiv varifrån maktrelationerna kan kritiseras" (Winther- Jørgensen och Phillips 1999:7-12). Esaiasson m.fl. (2009:240-242) ställer sig dock något kritiska till att anta ett paket av antaganden, då det kan verka onödigt begränsande. Man kan exempelvis fastna i en uppfattning att maktförhållanden med nödvändighet måste kritiseras. Här menar

författarna istället att klargöra de outtalade förutsättningarna för makt är en sak, att sedan ta ställning till om maktförhållandena är illegitima och orättvisa är en helt annan sak.

Det kanske mest intressanta med diskursanalys ur ett metodologiskt perspektiv enligt Esaiasson m.fl. (2009:241-242) är att den uppmärksammar infallsvinklar av samhällslivet som annars tas för givna, när man arbetar på ett systematiskt sätt med sina texter. Utmaningen när man istället arbetar med kritisk granskning och diskursanalys är att på ett trovärdigt sätt kunna visa att det finns dolda strukturer som styr människor och deras ageranden. Genom att studera detta fält kan man undersöka vart gränserna går för det samhälleligt acceptabla. Vad betraktas som normalt i ett visst samhälle? Och vem tjänar på dessa gränser? Man kan analysera vad som får sägas och av vilka, eller försöka finna de ord som är *flytande signifikanter*, alltså de ord som Esaiasson m.fl.(2009:242) menar ger varje diskurs sitt specifika innehåll på just sitt sätt.

Marie Öhman (2008:75) skriver att när det pågår en diskussion om hälsa i massmedia föreskrivs människor att handla enligt de vedertagna och etablerade kunskaperna som finns om vad det innebär att leva ett hälsosamt liv. Så när människor följer det som föreskrivs genom att börja med exempelvis löpning, äta mer fibrer eller meditera så skapas och upprätthålls hälsodiskursen genom handlandet i sig. Individerna blir därmed "*maktens vehiklar*" alltså fordon eller transportör. Metodologiskt innebär detta att när man studerar mönster och regelbundenheter i människors handlingar, kan man göra ett försök att identifiera vilken riktning hälsodiskursen är på väg(Öhman 2008:75).

7.3 Angreppssätt och genomförande

Vi har arbetat främst materialdrivet när vi analyserat materialet i denna uppsats. Dock hade vi redan från början som syfte att förstå resultatet utifrån Foucaults maktperspektiv, men vi använde inte hans maktanalytiska verktyg när vi bearbetade materialet utan först senare. Eftersom resultatet skulle tolkas utifrån Foucault var det en naturlig väg att undersöka diskurser, vilket överensstämmer med Dannefjords (2005:13ff) uppfattning att teori pekar ut vad man ska undersöka och hur. Arbetet tog sin utgångspunkt i noggrann läsning av artiklarna om och om igen i jakt på mönster samt i Therborns (2002) definition av normer. Under arbetets gång växte fler och fler mönster fram som vi slutligen kom att tematisera under rubrikerna:

- Hälsa bedöms utifrån kroppens utseende

- Kroppen kan kopplas ihop med olika karaktärsdrag
- Hälsa är synonymt med träning och motion
- Förskjutning av ansvar för hälsa, från stat och myndigheter till arbetsgivare och chefer.
- Olika åsikter kring arbetsgivarens roll och ansvaret för individens hälsa
- Det finns en press på att vara hälsosam
- När träning och hälsosatsningar är att se som positiva.

Vi gick sedan tillbaka till de teman vi funnit för att försöka förstå debatten om hälsohet ur Foucaults maktperspektiv. Att utgå ifrån något eller några av Foucaults perspektiv är dock ganska svårt då det finns flera synpunkter på hur hans teoretiska ansatser bör användas. Foucaults syfte var aldrig att skapa teorier snarare ”så han på sina publicerade arbeten som provisoriska resultat av vad hans tankearbete på ett visst område hittills hade lett honom” (Nilsson 2008:182f). Därför förändrades också flera av Foucaults tankar genom åren.

Roddy Nilsson (2008:182-184) föreslår att man kan använda Foucaults tankar tematiskt, genom att lyfta upp några av Foucaults tankar och idéer och applicera dem på olika områden. Nilsson(2008:182-184) menar att detta är ett vanligt sätt att använda Foucaults tankar och att det bidrar till att Foucaults idéer får en mer hållfast empirisk underbyggnad. Det finns flera olika tolkningar av Foucaults arbeten och stora diskussioner kring vad han egentligen menade. Vi har därför använt oss av Roddy Nilssons bok *Foucault, en introduktion* (2008:182-184) och olika artiklar från The Blackwell Encyclopedia of Sociology för att tolka honom.

Vi tematiserade artiklarna efter de mönster vi fann, både de som kunde förstås utifrån makt men också de som inte verkade väsentliga för vår analys för att vara säkra på att vi i största möjliga mån inte missade något eller frånsåg något. När man har en redan färdig teoretisk utgångspunkt är det nämligen viktigt att man inte pressar materialet in i den färdiga mallen, då man riskerar begå, som Paavo Bergman en gång uttryckt det, ”bekännelse genom tortyr”. Det vill säga att om man verkligen anstränger sig kan man förklara allt utifrån det perspektiv man arbetar med bara man pressar materialet tillräckligt. De teman vi då fann var:

- Makt/kontroll/övervakning
- Spridning genom diskurser
- Särskiljning
- Ambivalens.
- Civilisering

Det sistnämnda temat uppkom inte utifrån Foucaults tankar, istället insåg vi att det fanns vissa delar i artiklarna som överensstämde med Norbert Elias tankar om civiliseringsprocessen. Som vi skrivit ovan har vi arbetat främst materialdrivet och därmed har vi stundom funnit teman som inte överensstämde med Foucaults teoretiska perspektiv, men som passat med andra teorier. Därför har vi kompletterat med viss teori under arbetets gång.

7.4 Etiska aspekter

Man måste alltid ta hänsyn till etiska aspekter när man skriver en uppsats. Vi har funderat kring hur det kan påverka de människor som omskrivs i artiklarna att vi använder deras utsagor i denna uppsats. Vi tänker oss att det inte kommer att påverka dem i någon större utsträckning eftersom att vi inte kommer att bedöma deras utsagor, endast exemplifiera med hjälp av dem. Men eftersom de själva inte kan påverka sin medverkan väljer vi ändå att avstå ifrån att nämna deras namn och benämner dem endast med initialer. Namnen har ingen betydelse för studien och de som vill kan hitta namnen i de artiklar vi refererar till.

7.5 Metodologiska utmaningar

Genom att undersöka hur man kan förstå hälsohets utifrån Foucaults maktanalys blir vi möjligtvis begränsade i vad vi kommer att se och upptäcka. Vi vill därför förtydliga att man med hjälp av andra perspektiv kan se helt andra saker i materialet. Till viss del har vi på egen hand försökt fylla de luckor som uppstått exempelvis genom att lägga till Elias och Weber under arbetets gång. Men vi kan inte bortse från det faktum att vi är färgade av de perspektiv vi valt att analysera utifrån.

Syftet här var att använda Foucaults maktanalyser för att se hur man kan förstå hälsohets utifrån dem. Detta innebär att vi blir ganska begränsade när det gäller vad vi upptäcker i materialet om vi inte kompletterar med teoretiska analysverktyg från fler perspektiv. När man arbetar utifrån färdiga analytiska begrepp eller teorier kan man likna det vid att man riktar ett antal strålkastare på en fotbollsplan, en strålkastare för varje perspektiv. Det vill säga att ju fler perspektiv man belyser ett fenomen ur, desto mer kommer man att hitta. I vårt fall har vi valt att arbeta utifrån Foucaults sätt att analysera makt och därmed belyser vi området endast från ett perspektiv, dock till viss del kompletterat med Norbert Elias teori om Civiliseringsprocessen. Elias civiliseringsprocess överensstämmer dock på flera sätt med Foucaults tankar om hur människor disciplineras, så detta perspektiv kompletterar inte sättet på vilket vi i detta arbete analyserar makt.

Under arbetets gång kom vi att finna att Foucaults perspektiv inte var tillräckliga för att förklara hälsohetsen. Eftersom människorna i artiklarna till stor del handlar utifrån normativa föreställningar, kan deras handlingar inte sägas vara så uträknade som Foucaults governmentality. Därav lade vi till Max Webers indelning av olika former av handlingar med särskilt fokus på normativt handlande.

När man arbetar med en diskursanalys är det viktigt att förstå att man är en del av diskursen och att man är med och producerar diskurser. Man kan inte vara objektiv hur mycket man än önskar att så var fallet. Alla är vi påverkade av rådande normer och diskurser, därför är det än viktigare att försöka hålla sig självkritisk och ifrågasätta sina egna resonemang. Genom att skriva detta arbete så som vi gör det, deltar vi i producerandet och upprätthållandet av diskurser. En annan aspekt att ta i beaktning är att när man skriver om normer finns det en risk att man upprätthåller och förstärker redan rådande normer. Vi tänker oss dock att genom synliggörande av normer är chansen stor att människor utefter egen förmåga kan ställa sig kritisk till dessa normer och ifrågasätta hur giltiga de egentligen är.

8. Resultat och analys

8.1 Hälsa bedöms utifrån kroppens utseende

I flera av artiklarna framkommer exempel på hur man värderar människors hälsa utifrån kroppsliga attribut. HH säger att företagen tror att de genom att ta in friska och välja bort sjuka och överviktiga människor kommer att spara kostnader. HH menar också att hälsa felaktigt har blivit synonymt med motion, muskler och vikt. Samtidigt påtalar HH att det inte är något nytt att arbetsgivare vill anställa människor som *ser* friska ut, hon hänvisar till Henry Ford och den forskning som han bedrev redan i början av 1900-talet.

AW talar kritiskt om en framtid där bara vackra, sunda och vältränade får jobb och där de som är lite överviktiga får skämmas:

Alla andra- de som är lite överviktiga, som inte kan jogga i högsta tempo och som gillar en kanelbulle till fikat på fredagarna - får stå och skämmas i skamvrån (DN2012-11-22).

AW säger vidare:

Alla människor blir någon gång sjuka och med åldern kommer en del krämpor. Höfterna, knäna, ryggen... Kroppen är inte i lika bra skick som tidigare. Men det innebär inte automatiskt att arbetsprestationen blir sämre. (DN 2012-11-22).

Även KP tycker att detta är problematiskt, han tänker på dem som är lite överviktiga och söker jobb. Han tror att många arbetsgivare tänker att överviktiga har högt blodtryck och riskerar att bli sjukskrivna och därför låter bli att anställa dem. Men även unga kan ju vara sjuka utan att det syns på ytan, menar KP.

Att arbetsgivaren, som har ansvar för rehabilitering, vill ha personer som ser friska ut är historiskt sett inget nytt. – Redan i början av 1900-talet kollade Henry Ford de anställdas muskler och hälsa, han hade en hel kader av folk som mätte personalens styrka och uthållighet (DN 2012-11-29).

TJ säger att arbetsgivare tror att utseendet speglar hur hälsosamma människor är, men han menar att det inte är så enkelt.

– Man bedömer karaktären efter ytan och tror att utseendet speglar hur hälsosamma människor är. Men så enkelt är det inte. Just nu tycker jag det är kul att träna på gym och får det sponsrat av min arbetsgivare. Det är jättebra. Men nästa år kanske jag inte vill träna, jag vill satsa min tid på något annat och tycker att det är okej att gå upp några kilon. Det måste vara mitt val. Att skapa möjligheter är en sak, att styra en annan (DN 2012-11-30).

På flera sätt skildras här hur människor bedömer andras hälsa utifrån hur de ser ut. Det finns föreställningar om att hälsa är detsamma som att vara vältränad, ha god fysik och se frisk ut. Det finns bland annat några exempel ovan där människor nämner ”sjuk och överviktig” eller ”sunda och vältränade” i samma mening, som om de orden hörde ihop. Detta tyder att man pratar om hälsa som något förknippat med utseendet. Andra säger dessutom rakt ut att exempelvis arbetsgivare bedömer människors hälsa utifrån deras utseende. Återkommande sammankopplas övervikt med ohälsa på olika sätt. Även ålderdom är något som förknippas med ohälsa på vissa håll, vilket också är ett tecken på att man anser att det går att se på en människa om denne är frisk eller inte. De flesta ställer sig kritiska till att människor diskrimineras på grund av sitt utseende men många av dem som uttalar sig i artiklarna förstärker själva olika föreställningar genom att prata om exempelvis överviktiga på ett visst sätt. Flera av dem som intervjuas menar dock att föreställningen ligger hos arbetsgivare eller andra och att de själva funderar kring konsekvenserna av att bedöma människors hälsa utifrån deras utseende.

8.2 Kroppen kopplas ihop med olika karaktärsdrag

I artiklarna framkommer flera föreställningar om hur människors utseende har ett samband med deras karaktär. TJ berättar att kropp och identitet har gått ihop för ungdomar, att deras kroppar är deras jag. Han säger att man känner sig mer genomgripande dålig om man inte är nöjd med sin kropp och att man tror att andra kvalifikationer inte betyder något. TJ förklarar också att arbetsgivare bedömer karaktär efter ytan och tror att utseendet speglar hur hälsosamma människor är, men så enkelt är det inte menar han.

AI säger:

Att träna målmedvetet och målinriktat uppfattas som att man har en god förmåga till struktur, handling och måluppfyllelse (DN 2012-11-21).

HH uttalar sig om en av sina studier som visar att sex av tio arbetsgivare vill ha snygg personal och att nio av tio vill ha anställda med god fysik. HH menar att detta grundar sig i en felaktig föreställning om att disciplinerade människor inte är överviktiga, att människor som väger för mycket saknar respekt för sin kropp och att de därav skulle sköta sitt arbete sämre. Men man kan inte utläsa människors arbetsförmåga på detta sätt, säger HH. TJ instämmer i påståendet att det verkar som att arbetsgivare tror att överviktiga är mindre produktiva, vilket han också är kritisk till.

I en artikel skriver journalisten AJ om en undersökning som visar att tre av fem svenska chefer tror att motion har betydelse för karriären, att en positiv inställning till karriären anses ha samband med höga ambitioner och är en avgörande faktor för fortsatt framgång i yrkeslivet.

AW beskriver flera perspektiv av hälsohetsen, exempelvis säger hon att alla överviktiga inte är sockerberoende. AW säger också att alla människor någon gång blir sjuka och att det med åldern kommer krämpor, men att det inte nödvändigtvis påverkar arbetsinsatsen på jobbet. Hon ger ett exempel från sitt eget liv när hon berättar om en bekant, en mycket erfaren person, som var något överviktig:

Kollegerna ifrågasatte att han med trovärdigheten i behåll kunde ge hälsoråd till sina patienter. – I hans fall spelade vikten inte särskilt stor roll för hur han utförde sina arbetsuppgifter. Jag förstår att det i andra yrken kan finnas krav. Men nu dras alla över en kam (DN 2012-11-22).

EH menar också att det finns flera otäckta aspekter av den skenande hälsoideologin.

Den ger ytterligare möjligheter att dela in anställda i a- och b -lag där överviktiga riskerar att diskrimineras, den premierar andra förmågor på jobbet än att faktiskt utföra det bra, den sätter vuxna människor under förmyndarskap (DN 2012-09-06).

MP menar att hälsomoralismen ger obehagliga associationer till det rasbiologiska tänkandet.

Att man förknippar vissa karaktärsdrag med en människas utseende är flera personer i artiklarna eniga om. De ställer sig kritiska till detta och menar främst att andra människor, till exempel arbetsgivare, har dessa föreställningar. Arbetsgivare tycks ställa allt hårdare krav på människors utseende och tänker sig bland annat att man kan se på en människa hur ambitiös denne är, eller att överviktiga inte bara saknar disciplin över sin kropp utan även inom andra fält i livet. Därför antas människor med övervikt sköta sitt jobb sämre än normalviktiga. I artiklarna diskuteras också följderna av detta och man oroas inför framtiden på grund av fokuseringen på utseende. Vissa tänker sig att detta kan leda till en utsortering av dem som inte följer normen. Exemplet med den erfarna yrkesutövaren som ifrågasätts av sina kollegor tydliggör hur stark normen att vara normalviktig är.

8.3 Hälsa är synonymt med träning och motion

I artiklarna kan man se exempel på hur hälsa ses vara synonymt med träning och motion.

HH säger att hälsa felaktigt blivit synonymt med motion, muskler och vikt. Vidare säger hon att det inte är historiskt nytt att arbetsgivare som har ansvar för rehabilitering vill ha personer som ser friska ut. Både HH och EH berättar att företag därför satsar allt mer på träningskort, sponsrad gympa, hälsorådgivning, massage och tävlingar och allt mindre på den psykosociala arbetsmiljön. HH menar dock att börja träna inte hjälper mot hög arbetsbelastning:

– Har man för hård arbetsbelastning för att det är för få anställda, så är att börja träna inte något som hjälper. Det är klart att med bättre kondition klarar man kanske att bädda fler sängar snabbare i hemtjänsten, men vilken psykosocial arbetsmiljö ger det? (DN 2012-11-29).

TJ säger att det är bra om man tränar, lever sunt och har god fysik. Men kraven på att man ska vara snygg, fettfri och frisk gör att vi blir extremt observanta på och kritiska till våra kroppar.

UP framhåller att motion och en sund livsföring idag kan skrivas ut på recept till den som söker hjälp hos sjukvården.

AI och EH pratar om att en ny grupp som vill leva som elitidrottare har uppstått. De är i 30-50-årsåldern och vill träna, äta och sova som elitidrottare. Många av dem har högt uppsatta positioner, de har valt arbetet som livsstil och syns ofta med sina personliga tränare. AI säger att det är de som skapat hälsohetsen.

De härmar elitidrottarna, tränar ofta extremt mycket, kör tävlingslopp som Vasaloppet, Stockholm Marathon, Vätternrundan och Lidingöloppet, och berättar gärna om sina träningstider, placeringar och vilken utrustning de använder på Facebook, bloggar och Twitter. Dessutom präglar de många i sin omgivning, eftersom en stor andel av dem är chefer (DN 2012-11-21).

KP har hört talas om andra arbetsgivare som är betydligt tuffare, som kräver att de anställda ska motionera och leva sunt. KP själv anser att man ska syssla med det man tycker om för att få en bra hälsa, han själv spelar i ett band.

I en av artiklarna skriver journalisten AJ att det i Sverige finns en oro för att arbetsgivaren i allt större utsträckning vill att personalen tränar, äter näringsriktig mat och lever ett allmänt hälsosamt liv.

I artiklarna framkommer att flera arbetsgivare förknippar hälsa med kondition, träning och muskler de bedömer tränade människor som hälsosamma, menar de intervjuade. Det finns en oro kring denna utveckling som de flesta ställer sig kritiska till och menar kommer få negativa konsekvenser. Att flera chefer själva försöker leva som elitidrottare kan tolkas som ett tecken på att kraven på personalen att leva hälsosamt kommer att öka. AI menar att det är de elitidrottande cheferna som ligger till grund för hälsohetsen, eftersom de påverkar så många andra människor i sin närhet.

8.4 Förskjutning av ansvar för hälsa, från stat och myndigheter till arbetsgivare och chefer

I några artiklar talas det om en förskjutning från myndigheter till arbetsgivare när det gäller att försöka kontrollera människors hälsa. HH menar att hälsohetsen handlar om att ett folkhälsoperspektiv helt oreflekterat tagit sig in på arbetsmarknaden.

– Chefen har hört att man blir mindre stressad om man motionerar, men kanske är det avlastning och färre arbetsuppgifter personalen behöver. Kanske skulle man behöva anställa mer folk eller omorganisera (DN 2012-11-29).

Journalisterna AJ och TL menar att det förr var myndigheterna som ville få människor att leva sunt, men att det nu är arbetsgivare som tagit över rollen. DE menar att hans kropp är hans ensak:

– Men en arbetsgivare har inte att göra med vad vi äter på fritiden och hur mycket vi tränar efter jobbet. I den rådande hälsohysterin behandlar politiker och det ökande antalet hälsocoacher vuxna som barn (DN 2012-11-20B).

I artiklarna är man kritisk till denna förskjutning som man menar har uppstått. De menar att det inte är arbetsgivarens sak att lägga sig i människors fritid och hälsa så länge de sköter sitt jobb, vilket nästa tema behandlar djupare.

8.5 Olika åsikter kring arbetsgivarens roll och ansvaret för individens hälsa

I flera av artiklarna finns åsikter kring vilken roll arbetsgivaren bör ha när det gäller sina anställdas hälsa. UP menar att det är fel av arbetsgivare att pressa sina anställda att motionera, han menar att det är människors egen sak vad de gör på sin fritid. Han säger också att det skulle vara en kränkning mot den personliga integriteten att lägga sig i. Vidare menar UP att vissa chefer riskerar att premiera och positivt särbehandla de som lever sunt medan de som inte anses leva sunt förknippas med negativa karaktärsdrag.

– Vissa chefer riskerar säkert i dessa fall att i för hög grad premiera sundhetsfanatism och läsa in negativa karaktärsdrag hos dem som inte passar in i normen (DN 2012-11-27A).

KP tycker att det är fånigt att kommuner förbjuder sina anställda att snusa eftersom det, enligt honom, inte skadar andra. Men han tycker däremot att det är viktigt att arbetsgivare bryr sig om anställdas hälsa särskilt när det gäller arbetsställningar. KP har också hört talas om andra arbetsgivare som är betydligt tuffare än hans egen och som kräver att anställda ska motionera och leva sunt, detta är något han inte tycker är bra. KP menar att det är bra med information om hur man kan få bättre hälsa, men att man som individ ska få bestämma själv huruvida man exempelvis vill motionera.

– Information om sätt att få en bättre hälsa är givetvis bra. Men om politiker och arbetsgivare toklägger sig i skapar det bara stress och ilska. Som om jag inte längre skulle få snusa under arbetstid. Att jag snusar påverkar ju ingen annan (DN 2012-11-28A).

KP säger även att han inte känner någon press från arbetsgivaren att motionera. Men han tillägger att både han och hans fru tycker att han borde gå ner något kilo i vikt. TJ anser att arbetsgivaren måste acceptera om man inte vill träna, det måste vara individens val menar han. EH skriver att arbetsgivaren inte har att göra med vad man gör på sin fritid. Han skriver också att uppfattningen om att arbetsgivaren har rätt att styra ens beteende även på fritiden blir allt vanligare. Bland annat hänvisar EH till radio P1:s program Kropp och själ, där hälsocoacher uttalar sig att:

Privatliv och arbetsliv hör ihop. Att ha åsikten att min arbetsgivare inte har med att göra hur jag lever mitt liv är förlegat (DN 2012-09-06).

EH kritiserar hälsocoachernas budskap, han menar att det är upprörande att göra ett sådant uttalande som hälsocoacherna gör. Vidare berättar han att dessa hälsocoacher menar att man ska se de anställda som företagets tekniska apparatur.

”Vad tjänar vi på att hålla vår personal frisk? Det är bara att titta på lönsamhets- och produktivitetskalkylerna.” (DN 2012-09-06).

EH fortsätter:

Och visst, den bästa arbetskraften, den som leder till störst produktivitetsökning för sin arbetsgivare, är mycket sund och vältränad. Den infinner sig på jobbet klockan 07.00 iklädd uniform och med svällande, tjänstvilliga triceps. Den dricker kålrotsjuice, springer en halvmaraton på lunchrasten och gör erforderligt antal knäböj innan den går till sängs klockan 19.00 (DN 2012-09-06).

AI frågar sig om det verkligen är arbetsgivarens sak att ta ansvar för människors träning. AI säger att hon inte tycker att arbetsgivare ska lägga sig i hur medarbetare tränar och äter så länge de sköter sitt jobb. Vill medarbetare inte träna måste man som arbetsgivare släppa den ambitionen, fortsätter hon. Vidare menar AI att det är elitmotionerande chefer som genererar hälsohetsen och att dessa bör fundera på hur de påverkar sina anställda.

– Man har olika lägen i livet, vissa perioder fungerar det att träna, andra inte alls. Och det måste vara okej. Vill man som medarbetare inte träna får man som chef släppa den ambitionen (DN 2012-11-21).

AW har under sina år på företagshälsovården träffat flera människor som känner sig pressade av arbetsgivaren att vara i toppskick och äta nyttig mat. Hon menar att denna stress kan leda till stor oro för anställda att förlora sina jobb. Att vissa företag använder sig av konditionstest vid rekrytering ökar dessutom pressen menar AW, särskilt om denne inte passar in i den rådande fysiska normen.

– Visst är det mycket angeläget att röra på sig, att sova tillräckligt många timmar och att äta varierat och lagom. Men nu är gränsen mellan jobbet och det privata livet på väg att suddas ut. Tänk om allt fler arbetsgivare börjar kräva att de anställda motionerar och äter hälsosamt för att de ska få ha jobbet kvar /.../ Konditionstester är lätta att genomföra, liksom att kolla längd och vikt. Resultaten går att jämföra med varandra, och jag undrar vad som händer om tester och mätningar blir den viktigaste faktorn vid till exempel nyanställningar? (DN 2012-11-22).

JZ säger att det finns en uppenbar risk att vi är på väg mot en framtid där företag och myndigheter kontrollerar och övervakar de anställdas hälsa och drar paralleller till rasbiologin. Hon föreställer sig ett samhälle med mycket övervakning och kontroll om det fokuseras allt för mycket på hälsa och fitness.

–I Tyskland har det redan funnits ett sådant system som trodde att man kunde dela in människor i ”bra” och ”dåliga” utifrån kroppsligt biologiska kännetecken. Det var nazismen. Jag är mycket förvånad över att folk i dag inte är medvetna om denna parallell och inte inser eller förstår vart dagens hälso-illusion för: in i diskriminering, in i urval och selektion, in i total kontroll (DN 2012-12-04).

HH menar att hälsohetsen grundar sig i naivitet från hälsofrälsta chefer som tycker:

”så här lever jag och då borde alla andra också leva så” (DN 2012-11-29).

De två journalisterna AJ och TL skriver i en av artiklarna att de senaste årens allt starkare hälsotrend hör ihop med att gränsen mellan arbetslivet och privatlivet suddas ut. De frågar sig vilka konsekvenser detta kan få om det blir en norm att alltid vara tillgänglig.

Det som diskuteras mest i artiklarna är arbetsgivarnas roll i hälsofrågan. De flesta menar att arbetsgivare går över gränsen och pressar sin personal till att motionera och leva hälsosamt, medan andra inte känner någon press. KP menar exempelvis att det är han och hans fru som tycker att han borde gå ner i vikt, vilket innebär att han inte känner sig influerad eller

pressadfrån arbetsgivare. Däremot kan man tänka sig att han påverkas av den rådande föreställningen om att övervikt är något som bryter mot normen, vilket nämns under tema ett och två. Det finns en viss ambivalens här, vissa menar att arbetsgivare medvetet pressar sina anställda att motionera och leva hälsosamt för att spara kostnader för företaget. Medan HH säger att cheferna är "hälsofrälsta" vilket innebär att de inte har som intention att pressa sin personal, det sker mer omedvetet. Det framkommer också att människor tror att hälsotrenden har ett samband med att gränsen mellan privatliv och arbetsliv suddats ut.

8.6 Det finns en press på att vara hälsosam

AW berättar att människor känner sig jagade från flera håll:

Myndigheter, politiker och nu även arbetsgivare kommer med allt fler råd, och till och med krav, om hur vi ska leva även på fritiden (DN2012-11-22).

Inom sitt arbete på företagshälsovården träffade AW flera människor som kände sig stressade bland annat på grund av krav att vara i fysiskt toppskick och att alltid äta och laga nyttig mat.

Det känns som om det hela tiden hackas på personer som är lite överviktiga eller inte tränar som besatta (DN 2012-11-28A).

TJ menar att många unga upplever det som om de inte är vältränade, hälsosamma och ser bra ut och klär sig snyggt har de ingen chans när det gäller att hitta en partner.

EH ställer sig kritisk till pressen att vara hälsosam och anser att den hälsohets som vi nu upplever snart kommer att ha passerat.

Om det aktuella radioinslaget lagrades i ett atombombsäkert berggrum och togs fram om 60 år skulle det vara lätt att tidsbestämma. Det bara måste komma från år 2012, för det var då som denna mycket korta trend kulminerade som gjorde att människor på allvar tyckte att arbetsgivaren hade rätt att bestämma över de anställdas fritid. (DN 2012-09-06. Kommentaren syftar på radioinslaget "Hälsohets på jobbet" i Kropp och själ, Sveriges Radio, egen anmärkning)

I artiklarna redogörs för att många känner sig pressade och stressade att motionera och leva hälsosamt, både från arbetsgivare, myndigheter och även omgivningen. TJ menar till exempel att ungdomar bedömer sina chanser att träffa en partner utifrån sin kropp. Man känner både en press på att se bra ut samt att leva efter de förväntningar som upplevs gällande träning, hälsosam mat med mera.

8.7 När träning och hälsosatsningar är att se som positiva

KP menar att det visst är vettigt att arbetsgivare bryr sig om sina anställdas hälsa, särskilt när det gäller alla som sitter med krökt rygg dagarna i ända framför datorn. KP säger också att information om sätt att få en bättre hälsa givetvis är bra.

EH hävdar att det är fler företag som inkluderar hälso- och friskvård i sin personalpolitik. De anställda erbjuds gymkort, massage, hälsorådgivning och andra möjligheter att hålla sig friska. Han menar att det inte finns något ont med det så länge det är frivilligt.

AI berättar att om man vill skapa en bra träningskultur på jobbet, krävs det att cheferna lyssnar till vad varje individ vill göra. Man måste skippa det kollektiva tänkandet menar hon. Det viktiga är inte vilken träningsmetod man använder, utan:

Det viktiga är att hitta sitt eget sätt, så att man får den där kicken, kan känna lusten och glädjen i att träna och att ha en kropp som fungerar (DN 2012-11-21).

AI berättar också att träning kan fungera som ett andningshål för många. Dessutom anses det legitimt att man går och tränar, enligt AI. UP hävdar att det är ett bra skydd mot både psykiska och fysiska sjukdomar att hålla sig socialt och fysiskt aktiv. TJ menar också att det är bra om man tränar, lever sunt och har god fysik, men att det inte får bli krav.

AW säger att det är mycket angeläget att röra på sig, att sova tillräckligt många timmar och att äta varierat och lagom, men det är en fara om det blir ett krav från arbetsgivarens sida.

Det verkar som att deltagarna i artikelserien inte är motståndare till alla former av träning och hälsosatsningar, så länge det sker på deras villkor. Det tycks finnas vissa normativa föreställningar om att det är hälsosamt att motionera och äta lagom exempelvis. AI berättar att man anser att det är legitimt att gå och träna. Kritiken riktas snarare mot arbetsgivarnas roll och man menar att arbetsgivarna inte ska ställa krav eller tvinga personalen till något de inte vill eller har lust med.

9. Diskussion

Att många arbetsgivare väljer bort överviktiga genom konditionstest i rekryteringssammanhang visar på hur arbetsgivare själva följer normer för vilken typ av arbetare de vill ha på sina företag. I och med att sådana typer av tester blir mer och mer populära befästs normen om att den perfekta medarbetaren, vältränad och sund, innehar de

rätta kvalifikationerna för jobbet. Det gör också att dessa handlingar utesluter de som inte innefattas av normen, i enlighet med Therborn (2002:869). Överviktiga personer bryter mot den rådande normen, eftersom övervikt för många är synonymt med sjukdom och ohälsa. De överviktiga behandlas som lägre stående människor på grund av att de befinner sig utanför den rådande hälsonormen, vilket också kan kopplas till Therborns (2002:869) tankar om normer. Straffet för att inte följa hälsonormen är att man som överviktig blir diskriminerad på anställningsintervjuer och i arbetslivet i stort eftersom man ses som en belastning som förmodligen kommer att sjukskrivas och kosta företaget pengar på grund av sitt levnadssätt.

Det tycks finnas flera åsikter kring motion. Dels redogörs för vissa hälsoaspekter, exempelvis att om man motionerar blir man mer stresstålig, eller att motion är ett bra sätt att upprätthålla både fysisk och psykisk hälsa. På detta sätt legitimeras föreställningen om att den duktiga medarbetaren är vältränad och därmed hälsosam, eftersom den hälsosamma arbetaren kommer att spara både pengar och öka produktiviteten för företaget. Det går alltså att dra flera paralleller till governmentality och syftet att skapa ”dugliga” människor, i detta fall främst anställda. Dels tydliggörs att det inte bara är viktigt att man tränar, hälsonormen innefattar även tankar om att man ska inneha särskilda känslor och rätt inställning till sin kropp och träning. För att falla inom normen är det viktigt att man har en positiv inre känsla. Man ska vara tacksam över sin fungerande kropp och det ska kännas lustfyllt. Att tala om träning som ett legitimt sätt att ta en paus, är ett annat exempel på hur hälsonormen påverkar hur man tänker kring träning. Människor internaliserar denna norm och detta får dem att kontrollera sig själva inifrån och ut, i enlighet med governmentality. Det räcker inte att bara visa utåt att man har den fysik som normen säger att man bör ha, man ska också lära sig själv att känna lust inför denna självkontroll. Eftersom att man talar om hälsa på det här sättet vidmakthålls bilder av vad hälsa är, med andra ord förstärks den rådande diskursen.

I artiklarna skildras att den som blir sjuk ensam får stå med skulden och ansvaret för sin sjukdom. Den sjuke passar inte in i normen. Trots att det kan anses normalt att bli äldre och att det med åldern kan uppstå krämpor ses man alltså inte längre passa in, speciellt inte i ett arbetssammanhang. Detta är ännu ett exempel på Therborns (2002:869) uppfattning att människor som inte följer rådande normer utesluts.

Det verkar pågå en strävan efter att hitta ”den perfekta medarbetaren”, vilket inte bara utesluter dem som är otränade och ohälsosamma, utan även äldre människor. Det uttrycks i

texten en rädsla att den som inte passar in genom att vara fullt frisk, snart kommer att sorteras ut. Genom att implementera denna känsla hos de anställda kan man tänka sig att de anställda kommer att acceptera denna syn som mer och mer giltig. Man ser det som givet att äldre inte är ”bra” arbetare och att de därför självmant bör lämna sina jobb. Det sker alltså en förflyttning av kontrollen från arbetsgivaren till den individuella arbetaren och det blir därmed arbetaren som bör sortera ut sig själv när denne inte längre är att anse som duglig. Detta kan ses som ett typexempel för hur governmentality kan fungera.

Idag tycks det finnas en normativ tanke om att man ska vara missnöjd över sin kropp och att det är en upplevelse inbyggd i individen. Det normala har blivit att eftersöka förändring och bättring. Detta stämmer väl med Therborns (2002:869) definition av normativt handlande; inom de sociala sammanhang man befinner sig eller identifierar sig med, tenderar ens handlingar följa vissa normer. Det innebär enkelt sagt att man blir som vi manungås och om ens vänner fokuserar mycket på att skaffa en vältränad kropp i hopp om att attrahera en partner, då känner man sig själv tvungen att göra det. Detta överensstämmer med Therborns (2002:868-869) definition av normativt handlande som delvis något omedvetet. Detta exempel visar också på hur normer ständigt är närvarande på alla plan i människors liv. Att falla utanför normen skapar inte bara rädsla för att inte få jobb, utan påverkar också det mer privata livet som möjligheten att träffa en partner.

9.1 Medias roll och vinklingen av debatten

Som nämndes i inledningen spelar media en stor roll i dagens informationsspridning. Det som skrivs i dagspress sprider sig snabbt och skapar diskussioner både i hemmen, på arbetsplatser och samhället i stort. Media har en stor del i skapandet av diskurser och därmed människors förhållningssätt till den verklighet de lever i.

I artiklarna tydliggörs att det finns diskurser kring hälsa och ohälsa som behöver diskuteras och lyftas fram eftersom de påverkar så många människor. Media definierar hälsohetsen och sätter därmed ord på det som sker. Genom att skapa debatt har media möjlighet att göra hälsohetsen till ett samhällsproblem, vilket till stor del är vad Dagens Nyheter försöker genom att kritiskt granska hälsohetsen. Detta leder till att man ifrågasätter de normativa föreställningar kring hälsa och ohälsa som idag florerar i samhället. Paralleller kan dras till det Michel Foucault beskrev i sin bok *Vansinnets historia under den klassiska epoken* (2009), om hur uppfattningen om vad som betraktas som ”normalt” beteende respektive vansinne har

förändras över tiden. I boken visar Foucault (2009) hur någonting som först inte existerar, med tiden konstrueras och sedan blir att betrakta som normalt eller onormalt (såsom galenskapen konstruerades). Man kan tänka sig att den debatt som nu sker om hälsohetsen är en konstruktion av ett samhällsproblem och att rådande normer och diskurser därmed kan ifrågasättas.

9.2 Makt, kontroll och övervakning

Michel Foucaultsuppfattning om att makt och motstånd samspekar (Nilsson 2008:80-82, 90-97), gör att man kan ana en underliggande maktrelation i debatten om hälsohets, då hela debatten bygger på ett motstånd till den hälsohets man menar har uppstått. Foucault ser på makt som något relationellt och tycker att man bör fokusera på maktrelationer istället för att se makt som något som utövas av en suveränitet, det vill säga exempelvis staten (Götselius och Olsson 2008:209-210). I debatten om hälsohets finns det flera olika maktrelationer, dels mellan chefer och chefer när det gäller ”elitmotionärer”, kollegor emellan när det anordnas tävlingar på arbetsplatserna och slutligen mellan arbetsgivare och anställda när det formuleras hälsoplaner och utdelas friskvårdsbidrag. Men maktrelationer manifesteras också i sättet man talar om hälsa, både i media och i samhället. På så sätt sprids normer kring hur den normativa arbetaren bör vara och även normer kring vad som är hälsosamt och ohälsosamt. Detta påminner om den typ av makt- och vetanderelation som enligt Foucault fanns vid tiden av den starka statens uppkomst under den tidigmoderna epoken. På den tiden kunde bara verklig styrning ske via kontroll över befolkningen, därför utforskade man sina naturtillgångar och sitt folk (Nilsson 2008:130-131). I dagens läge handlar det istället exempelvis om att arbetsgivare utforskar sin personals kondition och hälsa för att skapa verklig makt. Likväl idag som under den tidigmoderna epoken är makthavaren, arbetsgivaren, inriktad på att skaffa sig starkare och mer dugliga människor (anställda) som ska bidra med ökad produktivitet och styrka till staten (arbetsgivaren).

Man kan tolka detta som att arbetsgivare snarare är ute efter att skapa *duglig* personal än att förbättra personalens hälsa, eftersom de verkar bortse från den psykosociala arbetsmiljön. Att skapa dugliga människor menar Foucault är själva syftet med makt (Nilsson 2008:131).

Genom att människor kontrollerar sig själva spar man resurser. I arbetsgivarnas fall innebär det dels att man tror sig spara pengar och öka produktiviteten på företaget genom att få sina anställda att leva enligt normen vad det gäller att vara hälsosamma. Dels kan arbetsgivarna tänkas spara resurser genom att lägga ansvaret helt hos individen. Arbetsgivaren behöver

alltså inte se över sin roll i de anställdas arbetssituation när de anställda själva ansvarar för att de får en bra arbetssituation, vilket man anses få om man motionerar och äter hälsosamt.

Genom att sudda ut gränserna mellan arbetet och fritiden kan individen kontrolleras än mer. Samtidigt upplevs inte denna kontroll lika tydligt eftersom arbete för många idag är en livsstil och inte bara en plats man befinner sig på mellan åtta och fem. Detta innebär att individen känner sig friare, på samma gång som kontrollen över vad individen gör på sin fritid faktiskt ökas. Därmed har arbetsgivare och chefer lättare att kontrollera och skapa dugliga, "perfekta" medarbetare, i enlighet med governmentality.

En person i artikelserien menar att coacher anser att man ska se över sin personal precis som man ser över sin tekniska apparatur, eftersom företagen tjänar på att hålla sin personal frisk. Att se sin personal som apparatur kan man också koppla till begreppet governmentality. Det finns en vilja på företagen att effektivisera produktionen och skapa duglig arbetskraft, likväl som att statens institutioner är till för att skapa dugliga medborgare.

I några artiklar uttrycks en rädsla att arbetsgivaren blir som en förälder, att man låter arbetsgivaren ta större ansvar för sitt liv än man borde. Om man ägnar sig åt intellektuella aktiviteter på fritiden eller går på ett gym, måste man själv få bestämma, anser en intervjuad person. Det tycks finnas en underliggande oro eller rädsla för att arbetsgivaren ska kontrollera de anställda. Att styra är enligt Foucault att strukturera det handlingsfält någon annan verkar inom och det innefattar alltid en idé eller inställning hur objektet ska styras (Nilsson 2008:130-132). Det kan tolkas som governmentality att upprätta hälsoplaner, erbjuda gymkort eller annan friskvård eftersom själva idén är att det ska upplevas som individen själv ska kunna välja och bestämma hur den vill spendera sin friskvårdspeng. Governmentality inriktar sig på att öka individens upplevelse av frihet (Nilsson 2008:130-132). Men införandet av friskvårdande åtgärder och möjligheter till motion, massage och annat kan ändå kännas som ett tvång. För ju mer man talar om hälsa och sundhet på arbetsplatsen, desto mer befasts normen att man ska motionera för att vara en bra person och en god anställd.

En person anger att han inte känner någon press från sin arbetsgivare att han och kollegorna ska motionera, snarare är det han och hans fru som tycker att han har något kilo för mycket runt magen. Detta är ett tydligt exempel på en person som kontrollerar sig själv utifrån samhällets förväntningar, eller åtminstone försöker han kontrollera sig själv. Denna man

känner ingen press från samhället utan tänker sig att han tar ansvar för sig själv, dock handlar det inte om att han är opåverkad av rådande diskurs. Eftersom diskursen talar för att man ska leva hälsosamt och att det underförstått betyder att inte vara överviktig, följer han diskursens rådande föreställningar i sitt uttalande att han behöver gå ner i vikt på grund av något kilo för mycket runt magen. Detta stämmer väl med begreppet governmentality eftersom individen här upplever sin frihet som ett medel att kunna bestämma över sig själv.

Kopplingarna till nazismen och rädslan för att kontrollen och övervakningen ska öka, tyder på att människor känner att makt inkräktar i vad de menar är deras ensak. När det ställs vissa krav för att få tillhöra en grupp, exempelvis att man måste leva upp till normerna för hur en hälsosam människa är för att accepteras på arbetsmarknaden, kan man se hur diskurser påverkar samhällslivet. Diskurser både innesluter och utesluter människor (Jacobsen 2007). De utesluter dem som inte följer reglerna på området, vilket också kan vara en förklaring till att människor känner av makten. Hälsohetsen framställs som en ganska ny debatt, varpå man kan tänka sig att många ännu inte hunnit internalisera de ”nya” normerna och diskurserna på arbetsmarknaden och i samhället i stort. Så snart dessa diskurser och normer spridit sig ordentligt till de lägre skikten i samhället kan dessa krav på att vara hälsosam och vad det innebär upplevas som normalt. Att utläsa av detta har det alltså skett en förändring på arbetsmarknaden och i samhället som människor måste anpassa sig till och under anpassningen upplever man makten genom krav.

Det uttrycks i artiklarna att pressen idag är stark på människor att söka förändring på alla plan i livet. Det ansvaret har blivit individens. Det vill säga, om man mår dåligt, blir arbetslös eller går upp i vikt, är lösningarna att man ska fixa kroppen, gå i terapi, skaffa coach och förbättra sitt cv. Detta kan ses som ett exempel på hur governmentality fungerar. Individen har ansvar för att kontrollera och styra sig själv för att ses som en god medborgare. Man kan också tänka sig att detta problem, att individerna upplever att de har för mycket eget ansvar, är typiskt för denna individorienterade styrningsform. Individerna får med den ökade friheten också ett ökat ansvar, vilket just är meningen med governmentality enligt Nilsson (2008:130-134). Problem uppstår när det som i denna debatt har uppstått förändringar vad gäller normer och diskurser, som leder till att individerna känner sig pressade på ett påfrestande sätt. Ofta upplevs inte pressen eftersom att de förväntningar som finns på individen upplevs som självklara och normala. Therborn (2002:868) menar att människor följer de flesta normer utan att tänka på det.

9.3 Spridning genom diskurser

En diskurs för vidare och producerar makt. Men på samma sätt kan också en diskurs underminera makten och genom det bli ett motstånd till den ”genom att använda samma diskurs på ett annat sätt kan denna komma att fungera som hållpunkt för motstånd och således som ett verktyg för att förändra maktrelationers karaktär” (Nilsson 2008:93).

Genom diskurser, byggda på tanken om att skapa dugliga anställda, sprider chefer ett hälsoideal. Anställda upplever att arbetsgivarna inkräktar på deras privatliv, men de känner också en oro och press över att vara tvungna att anpassa sig, vilket kan sägas vara kärnan i maktutövandet. Det finns alltid en press att följa normer och om man inte följer dem får man utstå sanktioner (Therborn 2002:868-869). I vanliga fall tänker människor oftast inte på att de är tvungna att följa de normer och diskurser de handlar utefter, de gör det bara av vana.

Arbetsgivarna och cheferna tar i sin tur också del av större diskurser som påverkar dem och deras ideal. Därför kan man inte rakt av säga att cheferna har som intention att pressa sina anställda. De flesta arbetsgivare gör troligtvis vad de tror är rätt både för anställda och företaget utifrån de diskurser och normer som råder. Men de relationer som finns på arbetsmarknaden och i samhället idag tycks pressa människor till att bli dugliga arbetare och medborgare.

Man kan tänka sig att chefer har ett stort inflytande över sina anställda eftersom de anställda befinner sig i en typ av beroenderelation till sin chef. Det kanske inte är helt långsökt att föreställa sig att chefer är en ”härskande” grupp inom arbetsmarknaden och därmed har ett stort inflytande över diskursen som råder. Bilderna av chefer som vill leva som elitidrottare sprider sig till anställda som endera väljer att anpassa sig, eller så väljer de att göra motstånd. Precis som Foucault menar att där det finns motstånd, finns det också makt (Götselius och Olsson 2008:211-212) tydliggörs här att det finns maktrelationer mellan chef/arbetsgivare och deras anställda.

De elitidrottande chefernas sätt att leva liknar en typ av civiliseringsprocess, där cheferna hela tiden ökar underkastelsen av sina kroppar, känslor och önsknings till stränga kontroller och allt mer krävande former av självdisciplin. Likt hur spridningen av civiliseringsprocessen skedde förr i tiden, alltså inom de högre borgerliga skikten och neråt (Van Krieken 2007), sker idag spridningen neråt i skikten under cheferna, till arbetarna.

Man har olika lägen i livet när det fungerar att träna och inte, det måste vara ok. Vill man inte träna måste chefen släppa den ambitionen, menar en chef i artikelserien. Detta är ett exempel på en arbetsgivare som inte har till intention att kontrollera sina anställdas hälsa och som inte heller tror att det är någon bra idé. Dock kan man tänka sig att han själv blivit påverkad av den rådande diskursen genom att han som chef tränar ”fanatiskt”, likt ”elitmotionärerna”. Det verkar som att chefen som beskrivs ovan tror att han tränar av egen vilja, trots att han nog i själva verket följer rådande normer inom det samhällsområde och den yrkesbefattning han befinner sig i. Genom att han tränar på detta sätt sprider han synen på att karriär och motion går hand i hand och riskerar därav, vare sig han vill eller inte, påverka och kanske pressa sina anställda till denna livsstil, åtminstone i förlängningen.

Ideal och föreställningar kring hur man ska vara en duglig anställd sprids genom sättet man talar om hälsa och genom sättet den härskande gruppen, i detta fall chefer och arbetsgivare, agerar på området. Detta kan man koppla till Foucaults tankar kring diskurser och den makt som produceras genom dem (Jacobsen 2007). Alltså att de som har inflytande över diskursen också har inflytande över dem som ingår i diskursen. Genom dessa diskurser skapas också föreställningar kring hur det bör vara ställt på området, vad som anses som rätt och fel. Därav finns anledning att tro att ”elitmotionärerna” och cheferna påverkar sin omvärld.

Spridningen av vad som ses som dagens hälsosamma ideal sker inte bara inom arbetsmarknaden, utan förs vidare på flera områden i samhället. Hälsoidealet påverkas från flera håll och man kan tänka sig att sjukvården också har ett stort inflytande över detta område då de anses ha legitim kunskap om hälsa och kroppen. Genom att sjukvården skriver ut motion på recept legitimeras och förstärks föreställningen om att hälsa många gånger är synonymt med motion.

9.4 Särskiljning

Återkommande i artikelserien pratas det om hälsomoralism, hälsofascism och den ”skenande” hälsoideologin som möjliggör en uppdelning av människor i a- och b- lag, där man premierar andra förmågor på jobbet än att faktiskt sköta det bra.

Flera deltagare i artiklarna förmedlar en rädsla för att de eller andra på arbetsmarknaden ska bli utsorterade om de inte följer de nya normerna. Denna rädsla är en av orsakerna till att governmentality fungerar, människor kontrollerar sig själva av rädsla för sanktioner som annars uppstår (Nilsson 2008:130-132). Senare när normerna blivit etablerade kommer människor att följa dem för att de anser att det är rätt och normalt och inte av rädsla för sanktioner. Däremot kommer de som inte följer normerna att uppleva sanktioner även då.

Konditionstest under rekrytering är ett också ett exempel på hur man särskiljer människor som inte passar in från dem som passar in. Det finns bland flera källor i artiklarna en rädsla för att gå igenom dessa konditionstest särskilt om man inte passar in i den rådande fysiska normen. Detta beror troligtvis på att de är rädda för de sanktioner de får uppleva om de inte lever upp till kraven, exempelvis att man får gå arbetslös. Man kan av detta utläsa att normerna kring vad som anses vara en duglig människa, utifrån hälsoaspekter, redan är rätt starkt etablerade eftersom människor är klara över vilka som behöver oroa sig för dessa test och inte.

Genom att särskilja människor skapas tydliga normer kring hur man bör vara och inte vara. Therborn (2002:869) menar att människor i extrema fall fryser ut människor som inte följer rådande normer samt att man betraktar dessa individer som mindre värda. Återkommande i artiklarna talas det om uppdelningar i a- och b-lag, vilket tyder på det Therborn (2002:869) kallar extremfall, faktiskt sker på sina håll på arbetsmarknaden.

9.5 Ambivalens

I artiklarna kan man ana en ambivalens. Å ena sidan menar vissa att arbetsgivare skapat hälsohetsen för sin egen vinning, det vill säga att de tänker sig kunna minska kostnader för sjukfrånvaro om deras personal lever hälsosamt. Å andra sidan talas det om "hälsofrälsta" chefer som vill att personalen ska leva som de gör. Att vara hälsofrälst kan inte tolkas som en rationell handling, snarare som en värderationell handling om man ser till Webers (1983) handlingstyper. Att handla värderationellt menar Weber (1983) innebär att handla efter det man anser är moraliskt rätt. Man handlar inte utifrån det förväntade målet, vilket hade varit fallet om arbetsgivare syftade till att styra sin personal genom governmentality.

Arbetsgivarnas handlingar är inte så uträknade som Foucault menar att styrningstekniken governmentality är. Governmentality är ett medvetet styrsätt för att få människor att handla som man vill, medan värderationellt handlande handlar om etiska och moraliska aspekter.

Man kan även se detta ur Therborns(2002:868) perspektiv, han menar att normativt handlande ofta sker automatiskt samt att man inte ägnar det några vidare tankar.

9.6 Civilisering

Man kan tolka det som att det pågår en civiliseringsprocess i samhället, en ständig kamp för människor att bli allt mer civiliserade. Enligt Van Krieken (2007) har konkurrensen mellan olika sociala grupper utvecklat både en vilja att underkasta sig kraven på etikett och den ökande kontrollen av människors kroppar, känslor och önskningar. Detta har lett till allt hårdare kontroller och självdisciplin och konkurrensen har drivit på spridningen av civiliserandet. Först spred det sig i de borgerliga skikten och sedan nedåt till skiktet under dem, något som tydliggörs av exemplet med de elitidrottande, ”hälsofrälsta” cheferna i undersökningen. Detta kan tolkas som att processen av civilisering håller på att sprida sig från ”toppskiktet” med högt uppsatta chefer, till medelklassen som arbetar för dem, i takt med att ”hälsofrälsta” chefer väljer att rekrytera personal med hjälp av exempelvis konditionstest.

10. Slutsats

Denna uppsats hade som syfte att klargöra för vilka normativa föreställningar kring hälsa och ohälsa som skildras i Dagens Nyheters tidningsartikelserie ”Den nya hälsohetsen”. Vi har undersökt hur normer skildras och försökt förstå detta ur ett maktperspektiv.

Till att börja med har ett antal normativa föreställningar framkommit. Av tidningsartiklarna att utläsa är hälsa kopplat till kroppens utseende, man kan alltså se på en person om denne är frisk eller inte. Kroppens utseende säger i sin tur vilken karaktär personen ifråga har, det vill säga en person som *ser* frisk ut sköter sin kropp och därmed även andra områden i livet på ett bra sätt. En överviktig person förknippas däremot med negativa karaktärsdrag och anses inte kunna sköta exempelvis sitt arbete lika bra som en normalviktig person. Det är återkommande i artiklarna att debatten om hälsohetsen är starkt knuten till arbetslivet och att det som eftersöks är ”den perfekta medarbetaren”. Hälsa anses också vara synonymt med träning och kondition, tränar man och har god kondition är man hälsosam. Vissa menar att ansvaret för individers hälsa har förskjutits från stat och myndigheter till arbetsgivare och det finns olika åsikter kring vilket ansvar man tycker att arbetsgivare har respektive bör ha. Slutligen känner många en press att vara hälsosam. De flesta som deltar i artikelserien och även journalisterna som ligger bakom serien ställer sig kritiska till hälsohetsen och detta sätt att se på hälsa samt

arbetsgivarnas roll i det hela. Ett fåtal är mer positiva till hälsohetsen och menar att det är bra att uppmuntra sina anställda att träna och leva hälsosamt.

Utifrån Foucaults maktanalys kan man utläsa att flertalet personer i artiklarna känner sig styrda av sina arbetsgivare att vara hälsosamma, andra kan man tänka sig att är styrda genom normer och diskurser även om de själva inte är medvetna om det. På flera håll verkar man anse att arbetsgivare och chefer gör detta för sin egen vinnings skull, vilket visar på att governmentality används. Å andra sidan framkommer flertal exempel som påvisar att arbetsgivare inte styr sina anställda medvetet för att disciplinera dem utan snarare handlar omedvetet utifrån de normer och diskurser som råder. Arbetsgivarna följer då dessa normer endera oreflekterat eller för att de gör vad de tror är rätt. Man kan därför inte förstå hälsohetsen som enbart ett resultat av governmentality, även om där finns tendenser. Governmentality är en medveten maktutövning och hälsohetsen tycks grunda sig både i medvetna och omedvetna handlingar.

Ser man detta utifrån Elias tanke om civiliseringsprocessen (Van Krieken 2007) kan man däremot se att det pågår en fortsatt civilisering av samhället. Den civiliseringsprocess som förr spred sig inom samhällets borgerliga skikt har nu övergått också till samhällets alla skikt som det verkar, genom att chefer sprider sina ideal till anställda. Anställda sprider i sin tur idealen vidare till andra anställda och kanske även familjemedlemmar. De normativa föreställningar som redan börjat få fäste riskerar att växa sig starkare och i sinom tid kan man tänka sig att den syn på hälsa som florerar i artiklarna kommer att etableras till normer och människor kommer att se det som normalt.

Dock bör tilläggas att media skapat debatt kring hälsohets och dessa normer, det verkar som att medias intentioner är att skapa ett samhällsproblem av detta. Det skulle kunna medföra att hälsohetsen kommer att ifrågasättas allt mer och därmed inte lika enkelt etableras som giltiga normer. Det finns flera viktiga aspekter av medias roll i samhället och det offentliga samtalet, dess påverkan i samhällsdebatten och vem som får och inte får komma till tals. Det är därför ett viktigt område att även fortsättningsvis bedriva forskning inom, för att synliggöra normer och diskurser som sprids eller uppstår samt för att undersöka hur samhällsproblem skapas.

11. Referenser

Böcker

Dannefjord, Per 2005. ”Metod och problem - en inledning till sociologisk analys”, s13-46 i Olofsson, Gunnar. (red.). *Samhällsvetenskapens hantverk*. Lund: Arkiv.

Esaiasson, Peter, Gilljam, Mikael, Oscarsson, Henrik & Wängnerud, Lena 2004. (Andra upplagan) *Metodpraktikan, konsten att studera samhälle, individ och marknad*. Stockholm: Nordstedts Juridik AB.

Esaiasson, Peter, Gilljam, Mikael, Oscarsson, Henrik & Wängnerud, Lena 2009. (Tredje upplagan) *Metodpraktikan, konsten att studera samhälle, individ och marknad*. Stockholm: Norstedts Juridik AB.

Foucault, Michel 2009. *Vansinnets historia under den klassiska epoken*. Lund: Arkiv Förlag.

Hanson, Anders 2004. *Hälsopromotion i arbetslivet*. (Ort ej angiven). Studentlitteratur.

Götselius, Thomas & Olsson, Ulf. (red.). 2008. *Diskursens kamp*. Stockholm/Stenhag: Brutus Östlings Bokförlag Symposion.

Medin, Jennie & Alexandersson, Kristina 2000. *Begreppen Hälsa och hälsofrämjande- en litteraturstudie*. Lund: Studentlitteratur.

Mills, Sara 2004. *Discourse*. London (and New York): Routledge, Taylor & Francis Group.

Nilsson, Roddy 2008. *Foucault, en introduktion*. Malmö: Égalité

Weber, Max 1983. *Ekonomi och samhälle I Förståendesociologins grunder Sociologiska begrepp*. (Ort ej angiven). Argos/Palmkrons förlag.

Winther Jørgensen, Marianne & Phillips, Louise 1999:7-12 *Diskursanalys som teori och metod*. Lund: Studentlitteratur.

Internetkällor

Dagens Nyheter 2012. *Om oss, korta fakta*.
<http://info.dn.se/info/om-oss/korta-fakta/>
(Hämtad 2012-12-05).

Quantified Self 2012. *Quantified Self Stockholm*.
<http://www.meetup.com/QS-Stockholm/>
(Hämtad 2012-12-05).

World Health Organization 2012. *WHO definition of Health*.
<http://www.who.int/about/definition/en/print.html>
(Hämtad 2012-12-11).

World Health Organization 2012. *Social determinants of health*.
http://www.who.int/social_determinants/en/
(Hämtad 2012-12-11).

Tidningsartikel

Helmersson, Erik 2012. *Jobbet är inget hälsoläger*.
Dagens Nyheter, 2012-09-06.

Tidningsartiklar på webben

Genvägslänk till alla artiklar i serien "*Den nya hälsohetsen*".
<http://www.dn.se/Stories/stories-livsstil/den-nya-halsohetsen>
(Hämtad 2012-12-30).

Johansson, Astrid & Lerner, Thomas 2012 (A). *Vem ska bestämma över din kropp?*.
<http://www.dn.se/insidan/insidan-hem/vem-ska-bestamma-over-din-kropp>
Publicerad 2012-11-20 09:09 (Hämtad 2012-11-20).

Johansson, Astrid 2012 (B). *Läkaren: "Jag vill bara få folk att tänka efter"*.
<http://www.dn.se/insidan/insidan-hem/lakaren-jag-vill-bara-fa-folk-att-tank-a-efter>
Publicerad 2012-11-20 09:28 (Hämtad 2012-11-20).

Johansson, Astrid 2012. *"Provocerande med chef som hårdtränar"*.
<http://www.dn.se/insidan/insidan-hem/provocerande-med-chef-som-hardtrananar>
Publicerad 2012-11-21 08:52 (Hämtad 2012-11-21).

Johansson, Astrid 2012. *Träning gör inte tunga jobb lättare*.
<http://www.dn.se/insidan/insidan-hem/traning-gor-inte-tunga-jobb-lattare>
Publicerad 2012-11-29 09:08 (Hämtad 2012-11-29).

Johansson, Astrid 2012. *Plågsamt fokus på ytan*.
<http://www.dn.se/insidan/insidan-hem/plagsamt-fokus-pa-ytan>
Publicerad 2012-11-30 09:11 (Hämtad 2012-11-30).

Lerner, Thomas 2012. *Agneta kände sig illa till mods på tuff kick-off*.
<http://www.dn.se/insidan/insidan-hem/agneta-kande-sig-illa-till-mods-pa-tuff-kick-off>
Publicerad 2012-11-22 09:32 (Hämtad 2012-11-22).

Lerner, Thomas 2012 (A). *Chefen som inte vill tvinga personalen att motionera*.
<http://www.dn.se/insidan/insidan-hem/chefen-som-inte-vill-tvinga-personalen-att-motionera>
Publicerad 2012-11-27 09:22 (Hämtad 2012-11-27).

Lerner, Thomas 2012 (B). *"Arbetsgivare har ett intresse av friska anställda"*.
<http://www.dn.se/insidan/insidan-hem/arbetsgivare-har-ett-intresse-av-friska-anstallda>
Publicerad 2012-11-27 09:26 (Hämtad 2012-11-27).

Lerner, Thomas 2012 (A). *Allt fler arbetsplatser fria från tobak*.
<http://www.dn.se/insidan/insidan-hem/allt-fler-arbetsplatser-fria-fran-tobak>
Publicerad 2012-11-28 09:21 (Hämtad 2012-11-28).

Lerner, Thomas 2012 (B). *"De vackra och sunda får ta plats i det nya klassamhället"*.
<http://www.dn.se/insidan/insidan-hem/de-vackra-och-sunda-far-ta-plats-i-det-nya-klassamhallet>
Publicerad 2012-11-28 10:23 (Hämtad 2012-11-28).

Lerner, Thomas 2012. *"Fitness snart viktigare än bildning"*.
<http://www.dn.se/insidan/insidan-hem/fitness-snart-viktigare-an-bildning>
Publicerad 2012-12-04 07:55 (Hämtad 2012-12-04).

Radioprogram

Sveriges Radio P1. Kropp och själ; *Hälsohets på jobbet*.
<http://sverigesradio.se/sida/avsnitt/1615?programid=1272>
Sändes 2012-09-04 kl 10:03.

Tidskriftsartiklar

Grönlund, Anne 2007. Egenkontroll som friskfaktor och riskfaktor: det gränslösa arbetet i Västeuropa och Sverige. *Arbetsmarknad & Arbetsliv*, 2007, Vol.13(2), s.11-25.
Tillgänglig: kau.diva-portal.org/smash/get/diva2:158916/FULLTEXT01

Nike, Ayo 2012. Understanding health promotion in a neoliberal climate and the making of health conscious citizens.
Critical Public Health, 2012. Volume, 22, Iss. 1, pages 99-105.
Tillgänglig: <http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/09581596.2010.520692>

Therborn, Göran 2002. Back to Norms! on the Scope and Dynamics of Norms and Normative Action. *Current Sociology*, 2002. Volume, 50, Iss.6, pages 863-880.
Tillgänglig: <http://csi.sagepub.com/content/50/6/863.short>

Vallgård, Signild 2001. Governing people's lives: Strategies for improving the health of the nations in England, Denmark, Norway and Sweden. *European Journal of Public Health* 2001. Volume, 11, Iss.4, pages 386-392.

Tillgänglig:<http://eurpub.oxfordjournals.org/content/11/4/386.short>

Öhman, Marie 2008. Att analysera socialisationens riktning ur ett maktperspektiv.

Utbildning och demokrati 2008 volym 17 nr.3 s. 69-88.

Tillgänglig:http://www.oru.se/Extern/Forskning/Forskningsmiljoer/HumUS/Utbildning_och_Demokrati/Tidskriften/2008/Nr_3/UoD_nr%203_2008-4%20Socialisationens%20inriktning.pdf

Uppslagsverk

Dandaneau, Steven P. "Norms." *Blackwell Encyclopedia of Sociology*. Ritzer, George (ed).

Blackwell Publishing, 2007. Blackwell Reference

Online.http://www.sociologyencyclopedia.com/subscriber/tocnode.html?id=g9781405124331_chunk_g978140512433120_ss1-30

(Hämtad 2012-12-12).

Emt, Jeanette & Eriksson, Gunnar "Diskurs". *Nationalencyklopedin*.

<http://www.ne.se/lang/diskurs>

(Hämtad 2012-12-30).

Jacobsen, Martin M. "Discourse." *Blackwell Encyclopedia of Sociology*. Ritzer, George (ed).

Blackwell Publishing, 2007. Blackwell Reference

Online.<http://www.sociologyencyclopedia.com/subscriber/tocnode.html?id=g9781405124331_chunk_g978140512433110_ss2-26>

(Hämtad 2012-12-15).

Van Krieken, Robert. "Civilizing Process." *Blackwell Encyclopedia of Sociology*. Ritzer, George (ed).

Blackwell Publishing, 2007. Blackwell Reference

Online.<http://www.sociologyencyclopedia.com/subscriber/tocnode.html?id=g9781405124331_chunk_g97814051243319_ss1-48>

(Hämtad 2012-12-14)

Powell, Jason L. "Power." *Blackwell Encyclopedia of Sociology*. Ritzer, George (ed).

Blackwell Publishing, 2007. Blackwell Reference

Online.http://www.sociologyencyclopedia.com/subscriber/tocnode.html?id=g9781405124331_chunk_g978140512433122_ss1-89

(Hämtad 2012-12-10)

