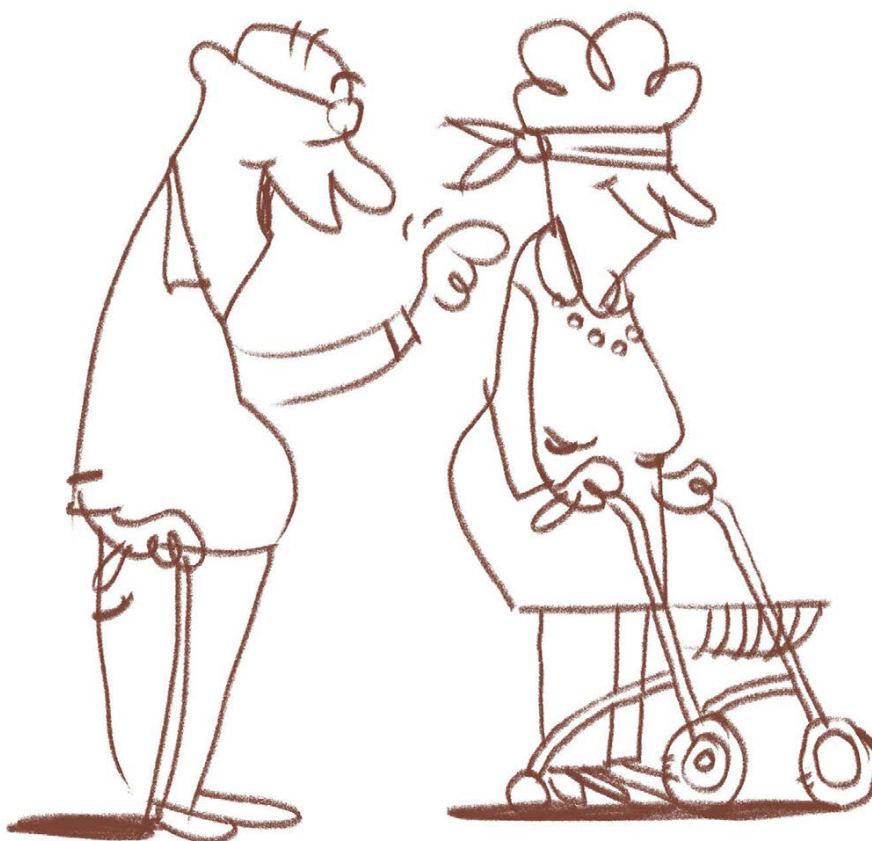


# Forbedring af sundheden for ældre borgere gennem leg

Kan sundhedsfremme ligefrem være sjovt?  
Forskning i leg og latter viser mulighederne.

Leg og boldspil har i Danmark i de seneste ti år været i fokus i sundhedsforbedrende interventioner for inaktive grupper. Fra inaktive hjemløse mænd, over fysisk nedslidte kvinder til ældre bevægelsesuvante pensionister opnår deltagerne en afgørende intensitet og forbedrer deres form, når kendte, legende og holdkonkurrencebetonede elementer indgår i træningen. I indsatser, hvor målet er at styrke sundheden for kritisk inaktive grupper, er der evidens for, at legebaseret fysisk aktivitet virker, fordi det rummer elementer, der kendes fra deltagernes barndom (Pedersen et al., 2016).

Leg som sundhedsfremmende aktivitet findes i dag i mange udgaver, eksempelvis i form af kædelege, tagfat eller boldspil, hvor konkurrencen mellem deltagerne skaber emotionel spænding, latter og dynamik i aktiviteten. Disse former for legebaserede, sundhedsfremmende aktiviteter er blevet undersøgt ud fra overvejende sundhedsorienterede forskningsdiscipliner, som hver især har fokuseret på interventionernes målrationelle elementer, altså om de ældre deltagere blev sundere. Det har hidtil skygget for en forståelse af, hvilken betydning leg og latter spiller i forhold til at skabe sundhedsfremme, hvilket kan undre, når netop leg og latter kunne synes oplagte som midler til at fastholde interessen i fysisk aktivitet blandt ellers svært inaktive målgrupper. Interventionernes resultater viser, at der med fordel kunne anlægges mere helhedsorienterede og sociale perspektiver på sundhedsfremmende aktiviteter, hvor leg og latter kan tages med som



væsentlige elementer i indsatser for inaktive grupper.

Denne artikel undersøger den teoretiske og sociale betydning af begreberne latter og leg og disses metodiske relevans i interventioner for helbredsudsatte, bevægelsesuvante ældre. Artiklen bygger på resultater fra forfatterens evaluering af det 4-årige projekt Seniorer i Bevægelse, hvor 650 ældre borgere fra fire bydele i København deltog i et forløb på minimum 6 måneder. Deltagerne havde som følge

af alvorlig sygdom været i kontakt med sundhedsvæsenet og kunne efter en sundhedsfaglig vurdering opnå en helbredsmæssig gevinst ved at deltage. Artikkens pointer er tidligere blevet udgivet i en længere version på engelsk, hvor den interesserede læser kan finde flere detaljer om både teori, metode og projektets empiri [se Michelsen la Cour & Maxwell, 2022].

I det følgende gives først en meget kort introduktion til latter og leg som forskningsrelevant felt inden for



aldringsforskningen og til nogle af de centrale begreber, som leg og latter kan forstås ud fra i et tværfagligt sundhedsfremme-perspektiv. Derefter beskrives projekt Seniorer i Bevægelse og deltagerens oplevelse af de aktiviteter, projektet tilbød. Projektet viste, hvilken positiv sundhedsmæssig betydning lege kan have for ældre inaktive deltageres lyst til at være fysisk aktive, når aktiviteterne organiseres omkring lege, latter og fællesskab.

### Latter og leg som forskningsfelt

At le er en ustyrlig, spontan, kropslig reaktion på en uventet situation, i hvilken latteren overtager, så situationen ikke længere styres med viljen (Vlieghe, 2014, s. 150). Latter kan skabe fællesskab og ophæve sociale skel, og når vi ler ad os selv, kan latter have et frigørende element og en politisk betydning. Latter indgår i kulturhistorien med et samfundskritisk potentiale og har en solidariserende funktion, når det at le rettes mod (eksempelvis) upopulære herskere, mod forhadte politiske bestemmelser og undertrykkende livsvilkår gennem litteratur, teaterstykker, operaer og film.

Latter betragtes også som sundhedsfremmende, og litteraten Cousins taler i forbindelse med sin egen kroniske sygdom ligefrem om lattermedicin (Mora-Ripell, 2010), da latter med gode resultater er blevet brugt i kræftbehandling samt i terapi og har vist sig at reducere stresshormoner. I psykologien er latter anerkendt som humørskabende og bruges i sundhedspleje som en omkostningseffektiv behandlingsform. Latter er dermed

ikke kun en følelsesmæssig reaktion, men bør anses for at være et seriøst socialt fænomen med et reelt socialt og individuelt forandringspotentiale.

Latter over vittigheder, spøg, ordspil o.l. kan samtidig ses som udtryk for viljen til leg. Lege er historisk betingede og ofte, men ikke altid, forbundet med latter. Europas folkelige lege var i Middelalderen og i modernitetens tidlige år væsentlige elementer i menneskers almindelige sociale liv (Elias & Dunning, 2008); Eichberg, 2012; 2013), og legene havde stærke sociale elementer, hvori ikke bare leg og latter, men også vold og uorden indgik (Eichberg, 2016).

Med civilisationsprocessen forsvandt disse aspekter (Elias & Dunning, 2008) til fordel for rationalitet og regelbundethed, og selvom ordene 'lege' og 'spil' stadig er i brug, har de fået den moderne sports regelbaserede og ordensprægede organisering, som vi kender fra de Olympiske Lege og fra det at 'spille' fodbold. Samtidig blev fysisk aktivitet i slutningen af 1800-tallet og starten af 1900-tallet overtaget af det paradigmeskift, der kaldes 'hygiejne-skiftet' (Elias & Dunning, 2008), som med sin kobling mellem fysisk aktivitet og sundhedsforbedring gradvist forviste legelysten og drilleriet fra voksnes bevægelsesaktiviteter (Eichberg, 2013; Winther, 2014). Kun børn og barnlige sjæle legede fortsat.

### Sundhedsfremme på alle niveauer

I dag er voksnes legelyst med succes brugt til at opnå resultater inden for sundhedsfremme, og leg er de seneste år blevet rehabiliteret i indsatser

### ABSTRACT

Leg og boldspil bruges i interventioner, hvor målet er forbedring af særligt inaktive gruppers sundhed. Leg involverer både spænding og latter og går metodisk på tværs af discipliner. Med fokus på legens og latterens sociale betydning undersøger artiklen fra et mimetisk og lege-sociologisk perspektiv de sociale og kropslige processer, der opstår gennem leg. I ældreinterventionen Seniorer i Bevægelse indgår lege fra barndommen, og de ældre deltagere beskriver, at de oplever at blive som børn igen. Den latter, de sociale lege og den fysiske aktivitet skaber, bliver den centrale oplevelse og kan ses som en mimetisk aktivitet, der forbinder kropslig sundhed med social sundhed. Den umiddelbare reaktion er en emotionel opfriskning og energi, der på sigt giver hidtil inaktive ældre deltagere lyst til at fortsætte med fysisk aktivitet.

**Annette Michelsen la Cour**, ph.d. i idrætssociologi og kultursociologi, lektor ved Institut for Sociologi, Miljø- og Erhvervsøkonomi, Syddansk Universitet.  
amlacour@sam.sdu.dk

for særlige målgrupper (Hybholt & Friis Thing, 2019). Leg og latter viser sig at være et middel til at opnå forbedret sundhed, da forskellige typer af holdspil og lege ser ud til at overvinde den udfordring, fysisk aktivitet kan udgøre for særligt udsatte grupper. Den latter, der skabes i nutidige lege, hvor man ler sammen (solidarisk) med nogen, er baseret på tillid mellem deltagerne og etablerer forbindelsen mellem legens kvalitet, den fysiske aktivitet og de kropslig-sociale processer.

Kultursociologen Henning Eichberg (2013, s. 130) understreger, at man skal skelne mellem forskellige tillidsbaserede situationer, der skaber latter: latteren i legen, når man rammer plet; latteren, man ler sammen med taberen; den venlige og solidariske latter, der opstår i forhindrede lege, hvor deltagerne tumler rundt og falder; drillekampens latter; latteren over den groteske krop (der ikke længere fungerer optimalt som i barndommen) samt narrens hånende latter; og latteren, der er knyttet til karnevallet, hvor normale sociale spilregler er ophævet.

Denne forståelse af fænomenet leg trækker både på fysiologiske, sociologiske og psykologiske dimensioner. Leg som begreb betragtes som en efterligning af en virkelig situation, hvor legens spænding opstår som følge af en efterligning af en konkurrence-lignende situation. I leg mimer vi eksempelvis krig, og derfor kaldes leg en mimetisk aktivitet. Mimetisk aktivitet skaber en emotionel spænding mellem deltagerne, som kommer til

udtryk gennem de legende personers kropslig-sociale reaktioner på hinanden. Disse aktiviteter knytter an til den skelnen, Elias og Dunning (2008, s. 82, først udgivet i 1986) laver mellem det 'øvre' og det 'nedre' sundhedsniveau, der begge aktiveres i figurationen sport (her leg), muskelaktivitet og mimetisk konkurrence. Samspelet skaber emotionel spænding. Kort fortalt er det øvre sundhedsniveau i denne forståelse knyttet til sociale dynamikker og følelsesmæssige processer i hjernen, mens det nedre sundhedsniveau handler om fysiologiske processer i musklernes processer, som ifølge Dunning og Elias, bliver fremmet af mimetisk legeaktivitet. Det mimetiske aspekt af leg kan dermed siges at involvere to aspekter af sundhed – det sociale/følelsesmæssige og det fysiologiske – som ellers ofte holdes begrebsmæssigt og epistemologisk adskilt. I legens parallelt forløbende processer forenes disse aspekter på en måde, som påvirker deltagerens sundhed positivt.

For at forstå sammenhængen mellem fysisk aktivitet, holdspil og latter er det således nødvendigt at se nærmere på legens samspil mellem fysiologi, sociologi og psykologi, et samspil, der er dårligt belyst qua de fagspecifikke grænser, der trækkes mellem disciplinerne, når legens kvaliteter undersøges. Her bruger Elias og Dunning (2008) begreberne emotionel energi og emotionel opfriskning til at skabe en helhedsforståelse af den interaktion mellem de muskulære, sociale og psykiske processer, der indgår i oplevelsen af leg. Med andre

ord: resultatet af legens emotionelle energi, der rummer både en fysiologisk, en social og en psykologisk gevinst, er en emotionel opfriskning.

### Seniorer i Bevægelse

I det projekt, som denne artikel bygger på, kunne latteren empirisk observeres blandt de ældre deltagere i Seniorer i Bevægelse, som ofte lo under de legende aktiviteter. De lo, når de udsatte hinanden for venligt og solidarisk drilleri, ligesom de gerne lo både af sig selv og med hinanden, når deres kroppe "ufrivilligt og komisk tumlede rundt mellem hinanden" (Eichberg 2013, s.129), svigtede og faldt. De ældre deltagere i Seniorer i Bevægelse gav udtryk for, at de "blev som børn igen", når de legede, hvilket kan ses som et udtryk for legens mulighed for at nyde forskellen mellem fantasi og virkelighed, hvor netop fantasien syntes at være et centralt frisættende element. I legens indbildte dimension kan ældre sygdomssvækkede deltagere nyde at hengive sig til barndommens univers, hvor legen er central. Da de ikke længere er børn, og de som følge af deres aldrende kroppe begrænsninger ikke længere er i stand til at bevæge sig som børn, får legen et komisk skær, "når de groteske kroppe i en situationel komik hindres i deres tumlen og falden" (Ibid.). De ældre personer forenes i et erfaringsfællesskab, der udgøres af deres kropslige begrænsning.

Aktiviteterne i Seniorer i Bevægelse skabte emotionel energi og gjorde deltagerne glade, både når de delte deres kropslige begrænsningers



I en livsfase, hvor ensomhed kan være mere påtrængende end helbred, eller i tilfælde hvor et fysisk krævende arbejde ikke levner overskud til funktionel træning, giver legebaserede fællesskaber og latterfrembringende aktiviteter god mening

vilkår, og når de blev grebet af legens spænding, der gav dem mere direkte mindelser om barndommens oplevelser. Det gav deltagerne lyst til at lege videre, og efter seks måneders deltagelse kunne den forbedrede nedre sundhed måles i deres regelmæssige fysiske testforbedringer, mens den emotionelle opriskning kunne iagttages under aktiviteterne. Når deltagerne fortalte om deres oplevelse af øget lyst til fortsat at bevæge sig, bliver vi med et mimetisk og lege-sociologisk perspektiv i stand til at erkende, at projektet havde skabt en 'emotionel energi' hos netop den gruppe af ældre bevægelsesuvante borgere, der var den sværeste at motivere inden for sundhedsfremme; et resultat, som peger på legens og latterens potentiale til også på længere sigt at fastholde mennesker i fysisk aktivitet.

### Frihedens rige

Som nævnt indledningsvist har opmærksomheden på legens og latterens betydning for genopbygningen af det øvre sundhedsniveau ikke tidligere været til stede i sundhedsforskningen. I stedet har indsætterne haft fokus på enkeltindividets egen motivation og lyst til at træne målrettet, hvilket ofte ikke har motiveret deltagerne i tilstrækkelig grad. Særligt for bevægelsesuvante målgrupper har resultaterne manglet, fordi træningsformen skal give mening for deltagerne. I en livsfase, hvor ensomhed kan være mere påtrængende end helbred, eller i tilfælde hvor et fysisk krævende arbejde ikke levner overskud til funktionel træning, giver legebaserede

fællesskaber og latterfrembringende aktiviteter god mening. Alt tyder derfor på, at de måder, indsætter lægges til rette på, nødvendigvis må gå tværdisciplinært til værks og tilrettelægges efter, hvad der skaber mening for den enkelte deltager. Det kræver en ændring af indsætter, men også en ændring af den måde, vi undersøger effekten af indsætter: her skal menneskets oplevelse og det meningskabende i centrum, på lige fod med effektmålinger baseret på fysiologiske data.

Hvis såvel fysiologiske som sociale og psykologiske mål fastsættes med livskvalitet for øje, kræver det udover de fysiologiske måleredskaber også en fænomenologisk tilgang, hvor de centrale spørgsmål er, hvad der giver mening for mennesker, i hvilke livsfaser, og under hvilke omstændigheder. Hvordan mennesker oplever en situation, og dermed involveres bedst muligt, kræver ligeledes en meningsdimension. Det indebærer, at man anerkender, at sundhed har flere dimensioner end den rent naturvidenskabelige, og her er Dunning og Elias' teoretiske bidrag til en metodisk tværvideenskabelig tilgang, der indtænker både fysiologi, sociologi og psykologi og disses samspil i et nedre og et øvre sundhedsniveau, et brugbart udgangspunkt.

### REFERENCER

- Eichberg, H. (2012). Leg, latter og produktion. Fra historie og sociologi til filosofiske spørgsmål. *Forum for Idræt*, 28 (1), s. 37-48.
- Eichberg, H. (2013). Laughter in popular games and in sport. The other health of human play. *Gesnerus. Swiss Journal of the History of Medicine and Sciences*, 70(1), s. 127-150.
- Eichberg, H. (2016). *Questioning Play. What Play Can Tell Us about Social Life*. London/New York: Routledge.
- Elias, N. & Dunning, E. (2008). *Quest for Excitement: Sport and Leisure in the Civilizing Process*. Dublin: University College Dublin Press, s.73-107.
- Hybholt, M.G. & Friis Thing, L. (2019). The rationalization of leisure time – the scarcity of emotional excitement in a health-promoting exercise intervention for women. *Annals of Leisure Research*, 22(4), s. 532-549.
- Michelsen la Cour, A. & Maxwell, H. (2022). When laughter in physical activity opens the door to the kingdom of freedom: Danish seniors on the move towards improved health. I: Maxwell et al. (red.). *Exploring the Leisure-Health Nexus. Pushing Global Boundaries*, s. 104-119. CABI eBooks. [online]. Tilgængelig på: <https://doi.org/10.1079/9781789248166.0006> [Tilgået 24/2 2023].
- Mora-Ripoll, R. (2010). The Therapeutic Value of Laughter in Medicine. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 16(6), s. 56-64.
- Pedersen, M.T., Vorup, J., Nistrøm, A., Wikman, J., Alstrøm, J.M., Melchor, P.S., Pfister, G. S. & Bangsbo, J. (2017). Effect of team sports and resistance training on physical function, quality of life, and motivation in older adults. *Scandinavian Journal of Medicine, Science and Sports*, 27(8), s. 852-864.
- Vlieghe, J. (2014). Laughter as Immanent Life-Affirmation: Reconsidering the educational value of laughter through a Bakhtinian lens. *Educational Philosophy and Theory*, 46(2), s. 148-161.
- Winther, H. (2014). The life and function of basic emotions in sports and movement education – a ubiquitous potential. *Nordic Sports Science Forum*. [online]. Tilgængelig på: <https://idrottsforum.org/winther141118/> [Tilgået 13/3 2023].