

MASTEROPPGAVE

Mat, ernæring og helse

2013

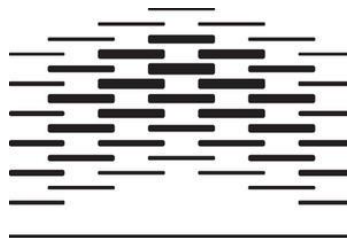
Mat på asylmottak

"Food on an asylum center"

Trude Anita Stene

Fakultetet for helsefag

Institutt for helse, ernæring og ledelse



**HØGSKOLEN I OSLO
OG AKERSHUS**

Forord

Matkultur er noe jeg har interessert meg for i lengre tid. Hva spiser mennesker i ulike deler av verden, hvorfor spiser de den maten de spiser, og i hvilken kontekst inntar de sine måltider. Innvandrere bringer med seg sine kulturer til Norge, og det er spennende å vite mer om hvordan deres møte med norsk matkultur er. Asylsøkere er en gruppe innvandrere, og jeg ønsket derfor å jobbe med temaet mat på asylmottak.

Jeg vil rette en stor takk til asylmottaket som ønsket å samarbeide med meg. Det hadde ikke blitt noen oppgave uten flotte ansatte og beboere som stilte opp til samtaler og intervjuer. Beboerne inviterte meg inn i sitt private hjem, delte maten sin med meg, lot meg ta bilder, og de delte personlige opplysninger med meg. Jeg lærte noe om fordommer og det å sette pris på det man har, i møte med disse fantastiske og interessante menneskene.

Det er en annen person som fortjener takk og for at jeg kom i mål med oppgaven, min veileder Laura Terragni. Du var kritisk, det er jeg glad for, men du roste meg alltid. Din interesse for min oppgave og mine resultater har betydd enormt mye for meg. Det har vært lærerikt å samarbeide med deg.

Denne masteroppgaven har vært et enormt arbeid, og det har tatt lang tid, samtidig som det har vært utrolig spennende og lærerikt. Men nå er jeg endelig her, ved veis ende, og kan med hånden på hjertet si at det var verdt det.

Jeg vil takke familie og venner for all støtte gjennom to lange år. Spesielt vil jeg takke min flotte sønn Christoffer, som har vært med meg på asylmottaket ved flere anledninger, og for hans tålmodighet og hjelpsomhet gjennom hele studiet.

Oslo, mai 2013, Trude Anita Stene

Sammendrag

Bakgrunn og hensikt:

Flukt fra krig, forfølgelse og katastrofer er viktige grunner til at mennesker flytter fra hjemlandet sitt (Helsedirektoratet, 2009), og for mange bringer migrasjon med seg muligheten til et bedre liv. Per 1. januar 2012, bodde det 163 500 personer med flyktningbakgrunn i Norge (Statistisk Sentralbyrå, 2012). Asylsøkere kommer til Norge ved egen hjelp, og søker om beskyttelse hos norske myndigheter. Målet med min studie var å se på matvaner blant asylsøkere i forhold til tidligere studier som omhandler flyktinger og matvaner, samt teorier om dietary acculturation.

Metode:

Det var en kvalitativ studie, og fenomenologi ble brukt som teoretisk tilnærming. Jeg intervjuet fem beboere, og hadde samtaler med fem ansatte fire andre beboere. Feltarbeidet bestod av deltagende observasjon, og semistrukturerte intervjuer. Deltagende observasjon ble valgt for å gi meg ett innblikk i hvor og hvordan beboernes levde, og for å kunne komme nærmere mine informanternes erfaring med handling av mat, matlaging og måltidsrutiner. Intervjuene ga meg muligheten til et dypere innblikk i informantenes hverdag og en forståelse av hvordan de opplevde sin egen situasjon mens de bodde på mottaket.

Resultat:

Beboerne handlet sin egen mat og lagde den maten de ville spise, noe som resulterte i ulike matvaner for alle som bodde på mottaket. Dårlig økonomi påvirket matvarevalgene i stor grad. Alle beboerne hadde en kontaktperson, og vedkommende foretok en kartlegging når beboeren ankom mottaket. Ut fra kartleggingen så man hvem som trengte veiledning i forhold til handling og tillaging av mat. Det ble bekreftet av alle de ansatte jeg snakket med, at ingen av dem viste beboerne hvordan man lagde mat, og de synes matlaging var en privatsak. Det som krevdes av beboerne mens de bodde på mottaket var deltakelse på informasjonsmøter, og de måtte forholde seg til mottakets "husregler". På mottaket var det få eller ingen aktiviteter for beboerne, kun norsk kurs og eventuelt trening, noe som førte til snudd døgnrytme for de fleste, som igjen påvirket måltidsrutiner og kosthold.

Konklusjon:

På et ordinært asylmottak i Norge blir asylsøkernes liv satt på vent. Hovedfokuset deres er på oppholdstillatelse, og mye annet i hverdagen blir mindre viktig. Knappe ressurser og beboernes manglende mat- og ernæringskunnskap hadde stor innvirkning på beboernes matvarevalg og kosthold. Det trengs flere studier for å belyse temaet mat på asylmottak, slik at man kan få en bedre forståelse av hvordan matvarevalg og kosthold fungerer og oppleves for de som er i situasjonen. Andre vinklinger for å få en bredde i datamaterialet er også ønskelig. Ved planlegging av mulige tiltak for å bedre kostholdet blant asylsøkere på ordinære mottak i Norge, bør man ta hensyn til faktorer som dårlig økonomi, manglende mat- og matlagingskunnskap, og at personene det gjelder er i en livssituasjon hvor mat nødvendigvis ikke er det de klarer å fokusere på. I tillegg bør man tenke på kulturelle ulikheter blant beboerne, og i forhold til den norske kulturen blant de ansatte og de som eventuelt er med på å planlegge tiltak.

Abstract

Background and aim:

Escape from war, persecution and disasters are important reasons for why people move from their home country (Helsedirektoratet, 2009), and for many migration brings the opportunity for a better life. As of January 1st 2012, there were 163 500 persons with refugee background living in Norway (Statistisk Sentralbyrå, 2012). Asylum seekers come on their own to Norway, and then apply for asylum with the Norwegian government. The aim with my study was to take a closer look at food habits among asylum seekers, compared to previous studies on the same subject and theories about dietary acculturation.

Methods:

The study was qualitative, with phenomenology as a theoretical approach. I interviewed five residents, and had dialogues with five employees and four other residents. The fieldwork consisted of participating observation and semi structured interviews. Participating observation was chosen to give an insight in where and how the residents lived at the asylum center, and to get closer to their experiences with food shopping, cooking and meal routines. The interviews gave me the opportunity to get a deeper insight in the residents' everyday life, and an understanding on how they experienced their own situation while living at the asylum center.

Results:

The residents shopped their own food, and cooked the food they wanted to eat, which resulted in various food habits for everyone living at the asylum center. Poor income affected food choices largely. All the residents had their own contact person, which conducted a mapping when arriving at the asylum center. The mapping showed which residents that needed extra guidance in relation to food shopping and cooking. The employees confirmed that none of them showed the residents how to cook, and they thought it was a private matter. While living at the asylum center, the residents had to participate on information meetings, and follow the centers "house rules". There were no activities for the residents, just Norwegian courses and possibly voluntary exercise, leading to changes in daily rhythm, again leading to changes in meal routines and diet.

Conclusion:

The life of the asylum seekers are set on hold when arriving Norway. Their main focus is residency permit, and anything else is less important. Lack of resources and the residents lack of cooking- and nutrition skills, had large impact on their food choice and diet. More studies are needed to illustrate the subject food on asylum centers, so we can achieve a better understanding on how food choices and diet works and is experienced for those who find themselves in the particular situation. Other angles on the subject are desirable to get a width in the data material. When planning possible interventions to improve the diet amongst residents at asylum centers in Norway, it's important to consider factors as poor economy, lack in cooking skills and their life situation. It's also important to think about cultural differences amongst the residents, and in relation to the Norwegian culture amongst the employees and those who participate in planning of interventions.

Innhold

Forord	i
Sammendrag	ii
Abstract	iv
Innhold	vi
Oversikt over figurer og tabeller	ix
Vedlegg	x
1 Bakgrunn for studien	1
1.1 Innledning	1
1.1.1 Flyktninger i Norge	1
1.1.2 Flyktningers helsestatus i Norge	2
1.1.3 Flyktninger, mat og helse	2
2 Problemstilling	3
3 Migrasjon, helse og kosthold	4
3.1 Migrasjon og dietary acculturation	4
3.2 Studier om endring i matvaner blant innvandrere	5
3.2.1 Studier om innvandrere og mat i andre land	5
3.2.2 Studier om mat og innvandrere i Norge	6
3.3 Mat blant flyktninger	11
3.3.1 Studier om asylsøkere og mat i Storbritannia og Sverige	11
3.3.2 Studier om flyktninger og mat	12
3.4 Asylsøkere i Norge	14
3.4.1 Utlendingsforskriften	15
3.4.2 Pengereglementet	16
3.5 Asylmottak i Norge	17
3.5.1 Hverdagen på asylmottaket	18
3.5.2 Vurdering av asylsøknader	18
3.5.3 Opphold i Norge	19

3.6 Oppsummering.....	19
4 Metode	20
4.1 Valg av tilnærming.....	20
4.1.1 Fenomenologi.....	21
4.2 Valg av metode.....	22
4.2.1 Teori deltagende observasjon	26
4.2.2 Teori forskningsintervju.....	27
4.2.3 Triangulering.....	28
4.3 Data innsamling.....	28
4.3.1 Valg av asylmottak.....	29
4.3.2 Adgang til feltet	29
4.3.3 Deltagende observasjon/Feltarbeid	30
4.3.4 Intervju	33
4.4 Data analyse	36
4.5 Min forskerrolle.....	40
4.5.1 Forforståelse.....	41
4.6 Etske betraktninger	41
4.6.1 Etske dilemmaer ved deltagende observasjon.....	43
4.6.2 Etske dilemmaer ved intervjuer	43
5 Resultat.....	44
5.1 Møte med asylmottaket: fysiske og økonomiske rammer.....	44
5.2 Handling av mat.....	47
5.3 Matlaging.....	52
5.3.1 "En vanlig dag på mottaket"	52
5.3.2 Døgnrytme.....	54
5.3.3 Beboernes matlagingskunnskaper	54
5.3.4 Når spiste beboerne, hvem spiste de sammen med, og hva spiste de?	55

5.4 "Deres" mat og "vår" mat	58
5.4.1 Matfesten	60
5.4.2 Julefesten.....	63
5.5 Mat og helse	64
5.5.1 Mat og helse på mottaket sett med de ansattes øyne	64
5.5.2 Mat og helse på mottaket sett med beboernes øyne.....	67
6. Diskusjon	71
6.1 Oppsummering og diskusjon av resultater	71
6.1.1 Organisering av måltidene på asylmottak: manglende døgnrytme og felleskap.....	71
6.1.2 Asylsøkeres handlevaner og spisevaner, samt utfordringene i møte med ny mat, og mangel på penger og kunnskap	73
6.1.3 Møte med norsk mat, og hvordan tidligere matvaner ble ivaretatt.....	74
6.1.4 Oppfølging av asylsøkerne den første tiden de er på mottaket (med tanke på handling og tilberedning av mat): Selv ansvar	76
6.2 Metode diskusjon.....	77
6.2.1 Analyse av data.....	79
6.3 Forskerrolle og egne erfaringer	79
6.4 Validitet	80
6.5 Reliabilitet.....	82
7 Konklusjon og veien videre.....	83
7.1 Mulige tiltak.....	83
7.2 Veien videre.....	85
Litteraturliste.....	86
Vedlegg.....	92

Oversikt over figurer og tabeller

Figur 1: Oversikt over de største asylsøkergruppene i Norge i 2010 og 2011

Tabell 1: Beboere på asylmottak i Norge fordelt på statsborgerskap

Tabell 2: Oversikt over basisbeløp for personer som bor i ordinære mottak med selvhushold

Tabell 3: Oppsummering av studier med bruk av kvalitativ tilnærming

Tabell 4: Oppsummering av deltagende observasjon

Tabell 5: Oversikt over beboere jeg samtalte med under feltarbeidet

Tabell 6: Oversikt over ansatte jeg samtalte med under feltarbeidet

Tabell 7: Oversikt over informanter jeg intervjuet

Tabell 8: Dataanalyse, meningsbærende enheter

Tabell 9: Matretter servert under matfesten

Vedlegg

For vedlegg, se s. 92

Vedlegg 1: Skriv til asylmottaket

Vedlegg 2: Søknad til Norsk Samfunnsvitenskapelig Datatjeneste (NSD)

Vedlegg 3: Temaliste som vedlegg til NSD

Vedlegg 4: Intervjuguide

Vedlegg 5: Bilder tatt i forbindelse med deltagende observasjon

Vedlegg 6: Kjøkkenpakke

Vedlegg 7: Bilder tatt i forbindelse med matfesten

Vedlegg 8: Kartleggingskjema for beboerne på asylmottaket

1 Bakgrunn for studien

1.1 Innledning

FNs flyktningkonvensjon fra 1951 definerer en flyktning som en person som har flyktet fra sitt land og har en velbegrunnet frykt for forfølgelse på grunn av rase, religion, nasjonalitet, politisk overbevisning eller medlemskap i en bestemt sosial gruppe, og som ikke er i stand til, eller, på grunn av slik frykt, ikke villig til å påberope seg sitt lands beskyttelse (Leraand, 2012). Flukt fra krig, forfølgelse og katastrofer er viktige grunner til at mennesker flytter fra hjemlandet sitt (Helsedirektoratet, 2009). Å være på flukt er en krevende prosess. Tryggheten blir borte, familieband og sosiale nettverket blir fragmentert, og man lever med en usikkerhet for framtiden. I forkant av livet som flyktning har mange ofte vært utsatt for flere belastende faktorer som setter påvirker helsetilstanden. Lang ventetid i mottaksland, hvor man bor under midlertidige forhold og opplever en usikkerhet om hvorvidt man får bli, er ytterligere risikofaktorer for utvikling av helseproblemer, selv om migrasjon for mange bringer med seg muligheten til et bedre liv (Helsedirektoratet, 2009).

1.1.1 Flyktninger i Norge

Per 1. januar 2012, bodde det 163 500 personer med flyktningbakgrunn i Norge (Statistisk Sentralbyrå, 2012). De utgjorde 3,3 % av Norges befolkning, og 30 % av innvandrerbefolkningen i Norge. Den største flyktninggruppen kommer fra Irak, Somalia er nest største gruppe. Blant dem med flyktningbakgrunn var det per 1. januar 2012 ca 10 200 flere menn enn kvinner, og 44 % var i alderen 20-39 år.

Det finnes to typer flyktninger som kommer til Norge, overføringsflyktninger og asylsøkere (Utlendingsdirektoratet, 2009). Overføringsflyktninger er flyktninger som ikke kan vende tilbake til sitt eget hjemland, og som ikke har mulighet til å få opphold i landet de befinner seg i. Overføringsflyktninger får saken sin behandlet og blir anerkjent av FNs høykommissær for flyktninger før de kommer til Norge. Stortinget setter hvert år ned en kvote for hvor mange overføringsflyktninger Norge skal ta imot. Asylsøkere kommer til Norge ved egen hjelp, og søker om beskyttelse hos norske myndigheter. Felles for mange, er at de kommer fra land som er preget av krigføring, eller tidligere konflikt.

1.1.2 Flyktningers helsestatus i Norge

Migrasjon fører til brudd med alt som er kjent, både samfunn, familie og venner (Helsedirektoratet, 2010). Etter ankomst til et nytt land, må man finne seg til rette i helt nye og ofte annerledes omgivelser. For mange kan migrasjonen bedre forutsetningene for god helse, med tanke på bedre levestandard, som for eksempel enklere tilgang til helsetjenester, utdanningsmuligheter, jobbmuligheter og stort matvareutvalg. Likevel kan møtet med et nytt samfunn være en påkjenning. Det er ofte uklart for flyktingene om hva som forventes av dem i det nye landet, og de vet lite om hva de selv kan forvente. Man må anta at de fleste flyktinger har lidt både materielle, sosiale og psykiske tap i forbindelse med migrasjonen. Personer som har blitt tvunget til å flykte kan ofte ha større behov for helsetjenester enn andre i befolkningen (Helsedirektoratet, 2010).

Mange flyktinger fra Øst-Europa, deler av Asia og Afrika har høy forekomst av diabetes, hypertensjon og hjertesykdom (Helsedirektoratet, 2010). Anemier og mangelsykdommer, som for eksempel mangel på jod og vitamin D, er også vanlig i mange land hvor flyktinger kommer fra, og rammer kvinner mer enn menn. Tilværelsen som asylsøker eller flykting kan i seg selv utgjøre en helserisiko. Passivitet, endrede familieroller, trangboddhet og tap av kjente omgivelser er faktorer som kan føre til psykiske problemer. Lang ventetid i mottak og stor usikkerhet om fremtiden kan også ha negative helsekonsekvenser. Dette må tas hensyn til ved planlegging og organisering av helsetjenestetilbudet (Helsedirektoratet, 2010).

1.1.3 Flyktinger, mat og helse

Det finnes forskning fra Norge som omhandler innvandrere og deres matvaner og kosthold (Mellin-Olsen & Wandel, 2005; Kumar, Grøtvedt, Meyer, Sjøgaard & Strand, 2008; Abebe, 2010; Johnsen, Bjørge, Telle-Hjellset, Holmboe-Ottesen & Wandel, 2010; Terragni, Garnweidner, Fagerlund, Pettersen & Mosdøl, 2010; Garnweidner, Terragni, Pettersen & Mosdøl, 2012; Holmboe-Ottesen & Wandel, 2012), men det finnes få studier som har fokus på flyktinger og matvaner i Norge (Lidén, Eide, Hidle, Nilsen & Wærdahl, 2013). Studiene viser blant annet at den første tiden i ett nytt land kan være en forvirrende og vanskelig tid for innvandrerne, og at de ofte må lære å handle, lage mat og spise på nytt (Terragni et al, 2010), og at organisering av matlaging og måltider er mangelfull på asylmottak (Lidén et al, 2013). Det finnes studier som omhandler flyktinger og mat i andre land (Willis & Buck, 2007;

Pereira, Larder & Somerset, 2010; Wilson, Renzaho, McCabe & Swinburn, 2010), og så finnes det noen studier som har sett nærmere på asylsøkere og deres matsituasjon (Harris, 2009; Linder, 2010). Målet med min studie var å se på matvaner blant asylsøkere i forhold til tidligere studier som omhandlet flyktninger og matvaner.

2 Problemstilling

Denne studien retter lys mot følgende problemstilling:

”Hvilke erfaringer og opplevelse har beboere på asylmottak i Norge med mat og matlagings?”

For å gå mer i detalj, har studien følgende forskningsspørsmål:

- 1 Hvordan er måltidene på asylmottak organiserte?
- 2 Hvilke handlevaner og spisevaner har asylsøkere?
- 3 Hvilke utfordringer opplever asylsøkere i deres møte med ny mat og nye matvaner?
- 4 Hvordan blir tidligere matvaner ivaretatt?
- 5 Hvem er ansvarlig for oppfølging av asylsøkerne den første tiden de er på mottaket (med tanke på handling og tilberedning av mat)?

For å belyse denne problemstillingen valgte jeg å gjøre feltarbeidet mitt på et ordinært mottak i Oslo-området. Feltarbeidet har bestått av deltagende observasjon, inkludert samtaler med både ansatte og beboere på mottaket, samt intervjuer med beboere. Studien har en fenomenologisk tilnærming, for på den måten best å kunne gi en beskrivelse av beboernes egne opplevelse og erfaringer av mat og matvaner mens de bor på asylmottak i Norge.

3 Migrasjon, helse og kosthold

Mat og matkultur er en viktig del av dagliglivet, og for de fleste handler mat om mer enn å dekke energi- og næringsstoffbehovet (Departementene, 2007). Hver dag tas det valg i forhold til mat og måltider, som styres av fysiske, økonomiske og sosiale forhold i samfunnet (Murcott, 1995; Sobal & Bisogni, 2009). Kostholdet påvirker helsen gjennom hele livet. Forekomst av livsstilssykdommer som type 2 diabetes, hjerte-karsykdommer og enkelte kreftformer henger sammen med kostholdet (World Health Organization, 2003; Becker, Lyhne, Pedersen, Aro, Fogelholm, Phórsdottir, Alexander, Anderssen, Meltzer & Pedersen, 2004). En helseundersøkelse utført i Oslo, viser at flere ernæringsrelaterte problemer forekommer hyppigere blant enkelte grupper av innvandrere (Kumar et al, 2008).

3.1 Migrasjon og dietary acculturation

I en av de første nordiske studier om endring av matvaner etter migrasjon, viser Kocktürk-Runefors at det kan virke som om innvandrere først innlemmer de matvarene som smaker best i det nye landet, i sitt kosthold (Kocktürk-Runefors, 1991). Disse matvarene inneholder som regel mye sukker og fett. Det er først når innvandrere spiser basismatvarene til vertsnasjonen, man sier det har skjedd en endelig kostholdstilpasning (Kocktürk-Runefors, 1991).

Måltidsrutiner er også forskjellig fra kultur til kultur. Dette endres ofte når man flytter fra ett land til ett annet. Man tilpasser seg rutinene til det nye landet man kommer til pga jobb, skole og fritidsaktiviteter. Det er ofte slik at de måltidene som betyr minst i egen kultur, endres først. Kocktürk-Runefors hevder at innvandrere som oftest spiser tradisjonell mat til middag, når familien oftest er samlet, mens frokost og lunsj er de måltidene som innvandrere oftest tar til seg matvaner fra det nye miljøet. Man ser at det også er mer tradisjonell mat i helgene enn i ukedagene (Kocktürk-Runefors, 1991).

En teori som i de siste årene har blitt brukt for å beskrive innvandrers endring i matvaner er dietary acculturation (Satia-Abouta, 2003). Begrepet "dietary acculturation" defineres som prosessen som oppstår når mennesker i en minoritetsgruppe tar til seg matvaner som eksisterer i det nye miljøet de befinner seg i (Satia-Abouta, Patterson, Kristal, Hislop, Yasui & Taylor, 2001).

Dietary acculturation er en gjensidig prosess, og vertsgruppen kan også ta til seg matretter og matvaner fra minoritetsgruppen (Satia-Abouta, 2003). Eksempler på det er matvareutvalget man ser i matbutikker i dag, alle internasjonale spisesteder og innvandrerbutikker. Flere studier viser at innvandrene beholder en del av den tradisjonelle maten, ekskluderer noen retter/matvarer, finner nye måter å bruke tradisjonell mat og tar til seg matretter fra det nye landet (Satia-Abouta et al, 2001; Satia-Abouta, Patterson, Taylor, Cheney, Shiu-Thornton, Chitnarong & Kristal, 2000) . De kan også inkludere mat som er tilgjengelig i det nye landet i tradisjonelle matretter.

3.2 Studier om endring i matvaner blant innvandrere

Det har blitt gjort flere studier på innvandrere og deres kostvaner etter migrasjon, både i andre land (Koc & Welsh, 2002; Gasparetti, 2009; Newbold, 2009) og i Norge (Mellin-Olsen & Wandel, 2005; Kumar et al, 2008; Abebe, 2010; Johansen et al, 2010; Terragni et al, 2010; Garnweidner et al, 2012; Holmboe-Ottesen & Wandel, 2012). Bakgrunnen for disse studiene har vært innvandreres dårlige helsestatus etter migrasjon, og høy forekomst av enkelte vestlige livsstilssykdommer (for eksempel: hjerte-karsykdommer, diabetes type 2, enkelte kreftformer og høyt blodtrykk), i forhold til det den etniske befolkningen i den nye vertsnaasjonen. Disse livsstilssykdommene er ofte knyttet til dårlig kosthold. De ulike studiene har sett på faktorer som påvirker kosthold og matvalg, for eksempel matsikkerhet, endring i matvaner, den tradisjonelle matens betydning, samt deres opplevelse av ny mat (Koc & Welsh, 2002; Mellin-Olsen & Wandel, 2005; Gasparetti, 2009). Funn i studiene viser at mange innvandrere har lav inntekt, noe som har stor betydning for deres matvalg, i tillegg til manglende kunnskap om matens næringsinnhold og tilberedning av ny mat (Koc & Welsh, 2002; Terragni et al, 2010; Garnweidner et al, 2012).

3.2.1 Studier om innvandrere og mat i andre land

Koc og Welsh referer at migrasjon kan true matsikkerhet blant sårbare befolkningsgrupper, for eksempel innvandrere (Koc & Welsh, 2002). De definerer matsikkerhet på følgende måte: trygg, næringsrik og personlig akseptabel mat, som er innhentet på en respektabel måte, og som er tilgjengelig til enhver tid. Selv om informantene i studien rapporterer om et bredere matvareutvalg i Canada, så opplevde de at innholdet i maten var dårligere, for eksempel høyt fettinnhold, mindre ferske varer, og opplevd dårligere kvalitet på kjøtt, fisk og fjærkre. Mange

kjente ikke til frossen mat og ønsket mer smakfull mat, lik den de var vant til fra hjemlandet. Inntaket av kjøtt øker etter ankomst til Canada. Derimot, spiser de mindre grønnsaker og melkeprodukter. Informantene savnet enkel informasjon om matvarer. Vektøkning etter migrasjon er et problem, spesielt for kvinner. De føler seg ikke like frie til å bevege seg utendørs i Canada, enten pga. vær eller isolasjon. Handling av mat var noe kvinnene gjorde daglig i hjemlandet, mens i Canada ble det storhandling færre ganger i uka, som oftest sammen med mannen. Dette førte også til mindre aktivitet for kvinnene. Ensomhet er en faktor som påvirker matlysten, og dermed også inntak av mat. Lav inntekt sammen med matvarepriser og kostnader knyttet til reise for å få tak i ulike varer, påvirker risikoen for dårlig ernæring.

En annen studie fra Canada hadde som formål å se nærmere på endring i helse etter innvandring til Canada (Newbold, 2009). Innvandrerbefolkningen ble delt inn i tre grupper; økonomiske innvandrere, familieinnvandrere og flyktninger, og helsestatus ble sammenlignet seks måneder, to år og fire år etter ankomst til Canada. Funnene viser at etter seks måneder rapporterer de fleste nyinnvandrede om god helse, men den ble dårligere etter to år og fire år. Studien viste en drastisk nedgang i god helse allerede etter seks måneder. Flyktninger er den gruppen som opplever dårlig helse etter ankomst til Canada. Funn i studien tyder på et behov for økt fokus på nyinnvandrede, og at helsetjenestesystemet må sette i gang tiltak i løpet av kort tid for å forhindre nedgang i god helse, spesielt med tanke på flyktingene og deres helsesårbarheter. Newbold hevder det er nødvendig med mer forskning med tanke på flyktninger og helse.

3.2.2 Studier om mat og innvandrere i Norge

Mellin-Olsen og Wandel ønsket å se på endringer i matvaner blant pakistanske innvandrerkvinner i sin studie (Mellin-Olsen & Wandel, 2005). Funn i studien viser at innvandrernes måltidsendringer skjer i tråd med Kocktürk-modellen (Kocktürk-Runefors, 1991). Endring i basismatvarene skjer i følge studien relativt raskt etter ankomst til Norge. Informantene rapporterer at kjøttforbruket øker etter migrasjon, og at kjøtt blir sett på som statusmat i hjemlandet. Fiskeinntaket øker også etter migrasjon, hovedsakelig pga. økt tilgjengelighet. Informantene hevder fisken er ferskere i Norge pga. det kalde klimaet. Da det som regel er færre voksne tilstede ved måltidene i Norge kontra i hjemlandet, blir ofte barnas

matønsker tatt til følge, og de vil helst ikke ha tradisjonelle grønnsaker i maten. Snacks og godteri ble ofte konsumert når familien var samlet. Flere av informantene i studien sier det er en dårlig kombinasjon å spise store og sene middager, etterfulgt av stillesitting resten av kvelden. Mange var plaget av fordøyelsesproblemer pga. klimaet i Norge. De kunne ikke spise den samme maten som de gjorde i hjemlandet. Der er klimaet varmere, de var mer aktive og svettet mer, noe som førte til en bedre fordøyelse. Det at norske brødmåltider erstatter tradisjonelle grønnsaksretter kan føre til ernæringsmessige problemer for innvandrere. Ett typisk norsk brødmåltid kan inneholde mye brød, fett pålegg og lite frukt og grønnsaker. Derfor er det nødvendig med råd om hvordan man kan sette sammen ett helsemessig tilfredsstillende brødmåltid. Det er også et behov for å få innvandrere til å forstå betydningen av frukt og grønnsaker i kostholdet. Informantene har liten eller ingen kunnskap om norsk matlaging, men er likevel ikke kritiske til norske matvaner. Når kvinnene får mer kunnskap om ernæring og kosthold kan de lære det videre til sine barn.

Kumar med flere presenterte resultater fra Oslos helseundersøkelse gjennomført i 2000-2001, og fra Oslos innvandrerhelseundersøkelse i 2002 (Kumar et al, 2008). Innvandrergruppene var fra Vietnam, Sri Lanka, Pakistan, Iran og Tyrkia. Noen av de viktigste funnene er at nordmenn rapporterer om bedre helse enn innvandrere. Blant innvandrerne er det de med høyest utdanning som rapporterer om best helse. Det er mer inaktivitet hos innvandrere, lavt frukt- og grønnsaksinntak, og et høyt konsum av brus og helmelk (her er det variasjoner). Nordmenn er den gruppen med høyest alkoholinntak, i tillegg til at norske kvinner røyker mer enn innvandrerkvinner. Blant tyrkiske og pakistanske kvinner er omtrent halvparten overvektige. Mange av de overvektige innvandrerkvinnene har også diabetes (Kumar et al, 2008). Blant nordmenn er flere menn enn kvinner overvektige. Blodtrykk og kolesterol er høyere hos nordmenn enn innvandrere, mens triglyseridnivået er høyere hos innvandrere fra Pakistan og Sri Lanka enn hos nordmenn. Studien viser ulikheter i helseutfordringer blant innvandrergruppene (Kumar et al, 2008). Derfor må det ulike strategier til for å nå de ulike gruppene. For tyrkiske menn er det viktig å fokusere på strategier som hjelper de til å kutte ned på røyking. Det er også et problem med overvekt og fedme i den tyrkiske gruppen, så det er det behov for intervensjoner som reduserer overvekt. I den pakistanske gruppen er det behov for ernæringsrådgivning og andre intervensjoner som vil øke frukt og grønnsakskonsumet, og minske inntaket av mineralvann og helmelk. Høyt triglyserid nivå og lavt HDL nivå hos den pakistanske gruppen indikerer at det er behov for forbedring av

kostvaner, i tillegg til andre strategier som kan være med på å forbedre fettprofilen. Det er høy forekomst av overvekt/fedme i denne gruppen, og det må settes i gang intervensjoner for å redusere dette. I den pakistanske gruppen er det mye selvrappert diabetes, noe som indikerer behov for forebygging, kontroll og behandling av denne kroniske sykdommen. Når det gjelder gruppen fra Sri Lanka har de samme utfordringer som den pakistanske gruppen når det gjelder triglyserid nivå og HDL nivå, overvekt/fedme og diabetes (Kumar et al, 2008).

Abebe foretok en gjennomgang av forskning som har blitt gjort på temaet innvandrerhelse i Norge (Abebe, 2010). Funn i studien viser at forekomst av overvekt og fedme er varierende i ulike etniske grupper, samt at det er forskjeller mellom kjønn. Forekomsten av fedme er høy blant voksne tyrkere, pakistanere, gutter fra vestlige land, Midt-Østen og Nord-Afrika, og jenter fra Øst-Europa. Sør-Asiatere har hyppigere forekomst av diabetes enn de med vestlig bakgrunn (Abebe, 2010). Det er dårlig kosthold og lite fysisk aktivitet som er hovedrisikofaktorene for både overvekt og diabetes. D-vitaminmangel ble funnet hos både voksne og barn med innvandrerbakgrunn, noe som kommer av lavt D-vitamin inntak, samt det å flytte til den nordlige halvkule hvor det er mindre sollys. Inntak av fet fisk og tran har vist positiv effekt. Samfunnsbaserte og kulturelt tilpassede livsstilsintervensjoner viser en signifikant økning i fysisk aktivitet, og et ønske om et sunt kosthold og sunne holdninger. Selv om innvandrere besøker legen oftere enn nordmenn, så er de mindre fornøyd med helsetjenestene. Noen av grunnene til det kan være dårlig kommunikasjon mellom partene, kulturelle forskjeller, ulike forventninger til konsultasjonen av lege og pasient, og at helsepersonell har manglende erfaring med mennesker fra andre kulturer. De fleste studiene som ble gjennomgått konkluderer med at innvandrerbefolkningen er mer utsatt for livsstil og kostholdsrelaterte sykdommer, sammenlignet med nordmenn, men at det er store variasjoner mellom innvandrergruppene (Abebe, 2010). Identifiserte risikofaktorer er hovedsakelig usunt kosthold, usunne holdninger, og en stillesittende livsstil. Gjennomgangen viser et behov for implementering av integrerte og omfattende helseprogrammer, med et spesielt fokus på ulikheter blant etniske grupper og kjønn.

Fra 2006-2008 ble det gjennomførte et omfattende prosjekt kalt "InnvaDiab" med mål om å forebygge diabetes type 2 blant pakistanske innvandrerkvinner (Johansen et al, 2010). Prosjektets deltagere er pakistanske kvinner i alderen 25-63 år fra bydeler i Oslo hvor det bor

flest fra Pakistan. Kvinnene ble tilfeldig delt inn i en intervensjonsgruppe og en kontrollgruppe. De som kom i intervensjonsgruppen fikk kulturelt tilpasset livsstilsundervisning, inkludert kunnskap om ernæring og fysisk aktivitet, i syv måneder. De fylte også ut et spørreskjema før og etter intervensjonen. Funn i studien viser at det var signifikante forskjeller mellom intervensjonsgruppen og kontrollgruppen etter intervensjonen. Kvinnene i intervensjonsgruppen rapporterer om økt frukt og grønnsaksinntak, redusert inntak av rødt kjøtt og fete meieriprodukter og økt bruk av vegetabiliske oljer. Studien konkluderer med at kulturelt tilpasset undervisning har potensial til å endre norsk-pakistanske kvinners kosthold til det sunnere (Johansen et al, 2010).

I en studie utført av Terragni med flere i 2010 ble fokuset rettet mot hvordan nye matvaner blir konstruert i møte med nye daglige gjøremål, annen organisering av mattilbudet, og ulike kulturelle normer (Terragni et al, 2010). Informantene skulle se tilbake på sin første tid i Norge, og det var en tid preget av forvirring og usikkerhet. De følte de mistet litt av båndet til sin egen kultur og at de ikke klarte å bli en del av den nye kulturen i vertslandet. Handling av mat ble gjort på en annen måte, og kjente matvarer ble brukt annerledes i Norge. Informantene var vant til å handle på markeder, hvor maten var lokal og fersk. I Norge ble mesteparten av maten solgt i poser eller bokser. Flere av informantene hadde ikke sett frossen mat før. For de av informantene som hadde barn, fortalte de om problemer med tillaging av matpakke og baking til skoletilstelninger og lignende. De hadde ikke lært å bake kaker i hjemlandet. Mange av informantene følte seg tryggest på mat de kjente igjen, og valgte derfor råvarer og retter fra hjemlandet sitt. Fordi det fantes mange innvandrerbutikker i Oslo, var det ikke behov for å kjøpe norsk mat. Studien viser et behov for å gjøre den første perioden i Norge lettere å håndtere for nyankomne innvandrere. Nykommere bør få informasjon om det som for nordmenn er implisitt når det kommer til mat og kosthold. I tillegg bør helsepersonell ta mer hensyn til matkulturen til de etniske gruppene i den første perioden de er i Norge (Terragni et al, 2010).

Data fra samme studie ser på innvandreres (fra Asia og Afrika) oppfatninger av vertsnasjonens matkultur (Garnweidner et al, 2012). Informantene synes norsk mat var kjedelig og smakløs, men tidsparende å tilberede. I hjemlandet jobbet ikke kvinnene utenfor hjemmet, og de hadde familie og venner til å hjelpe til med matlaging, samt andre oppgaver.

Informantene mener den norske maten er sunn, sannsynligvis sunnere enn deres egen mat, noe de begrunner med at nordmenn bruker mindre sukker og fett i matlagingen. Norsk mat blir et vidt begrep i informantenes øyne. Pizza, spagetti og kylling nuggets blir sett på som norsk mat, i tillegg til kjøttkaker. Det er viktig for informantene å beholde egen matkultur i varierende grad, og ingen har gått helt over til norsk kosthold. Mange av informantene handler i innvandrerbutikker, og ser etter matvarer de kjenner fra hjemlandet. Informantene sier de spiser mer fisk etter at de kom til Norge. Informantene kom med forslag på strategier de mente kunne vært til hjelp ved planlegging av helsefremmende tiltak for innvandrere. For eksempel: ta i bruk kjente krydder til ukjente råvarer, eller kombinere kjente og ukjente matvarer i en rett. De mener det burde være fokus på hva man kan erstatte ulike matvarer med, samt alternative tilberedningsmetoder som er sunnere, men at man beholder smaken (Garnweidner et al, 2012).

Holmboe-Ottesen og Wandel foretok et research review av studier som har blitt gjort angående endringer i kostholdsvaner etter migrasjon med fokus på Sør-Asiatere i Europa, og hvilke konsekvenser det har hatt for helsen (Holmboe-Ottesen & Wandel, 2012). I de fleste studiene som har blitt utført, har innvandrerbefolkningen blitt sammenlignet med majoritetsbefolkningen. Funn i de ulike studiene viser at innvandrerbefolkningen ofte har et høyere inntak av billig og bearbeidet mat, og et høyt inntak av kjøtt og fisk, og fete meieriprodukter. De har et økt fett- energiinntak, og særlig ved sosiale tilstelninger spises det mye fet mat, og de spiser mindre fullkorn. Blant yngre innvandrergenerasjonene er det et høyt inntak av søtsaker, snacks og søte drikker (Holmboe-Ottesen & Wandel, 2012). Innvandrerne spiste færre varme måltider i det nye landet enn de gjorde i hjemlandet, og de spiste også mindre bønner og linser. Funnene viser store variasjoner mellom de ulike innvandrergruppene. Det er også forskjeller med tanke på utdanning, og de med høy utdanning spiser sunnere. Informantene i de ulike studiene forteller at barna vil ha den mat fra det nye landet, mens de eldre vil ha den tradisjonelle maten pga. smak blant annet. De voksne synes det er vanskelig å forholde seg til den nye maten, pga. deres manglende kunnskap om hva den inneholdt og hvordan den skulle tilberedes. Mange mener at vertsnasjonens mat var sunnere og tidsbesparende, og de tenker ikke over bruken av bearbeidet mat. Konklusjonen fra Holmboe-Ottesen og Wandel's research review, er at Sør-Asiatere som bor i Europa endrer kostholdet til det mer usunne etter migrasjon, noe som kan føre til overvekt, diabetes og hjerte-karsykdommer (Holmboe-Ottesen & Wandel, 2012).

3.3 Mat blant flyktninger

I Sverige og Storbritannia har det blitt gjort intervjuer med flyktninger mens de bor på asylmottak (Linder, 2010; Harris, 2009). I de studiene er det fokus på hvordan asylsøkerne opplever egen matsituasjon. I tillegg har det blitt gjort andre studier som omhandler flyktninger, hvordan de får tak i mat, og hvordan de ser på matvareutvalget i deres nye hjemland (Willis & Buck, 2007; Pereira et al, 2010; Wilson et al, 2010). Funnene i studiene viser at lav inntekt og manglende matkunnskap er avgjørende for deres matvarevalg. I Norge har det, til min kjennskap, ikke blitt utført noen studier som omhandler asylsøkeres opplevelse av mat og kosthold på et asylmottak før jeg startet mitt feltarbeid høsten 2011. I starten av 2013 kom det en rapport fra Lidén, Eide, Hidle, Nilsen og Wærdahl om levekår i mottak for enslige mindreårige asylsøkere (Lidén, Eide, Hidle, Nilsen & Wærdahl, 2013). Rapporten inneholder blant annet beskrivelser av informantenes opplevelse av kjøkkenfasiliteter, økonomi og matlaging, og som tyder på at det mattilbudet som finnes er preget av mangel og begrensninger.

3.3.1 Studier om asylsøkere og mat i Storbritannia og Sverige

I 2009 utførte Harris en studie blant asylsøkere i Storbritannia (Harris, 2009). Bakgrunn for studien ble gjort fordi det manglet forskning på matvaner og matsikkerhet blant asylsøkere. Det kom fram i studien at særlig flyktningkvinner skaper et sosialt nettverk for å erstatte familien og vennene de etterlot i hjemlandet. De deler mat med hverandre, gir hverandre råd om hvor man kan finne kjent og kulturelt akseptert mat, forklarer hverandre innhold i matvarer og hvordan man tilbereder ukjent mat. De passer hverandres barn, deler bil til butikken, og låner hverandre penger. Asylsøkernes manglende mulighet til å være en integrert del av samfunnet og å ha et tilfredsstillende sosialt liv, er av betydning for deres matvaner. Informantene i studien rapporterer at det er problemer med å overholde ulike religiøse matregler på mottaket, og at det ikke er nok komfyrer eller benkeplass på kjøkkenet på mottakene. De som bor alene føler de alltid må ta hensyn til beboere med barn. Det er vanskelig å ivareta egen kultur når andre kulturer er så tett innpå, i tillegg til andre språk og religioner. Informantene sier de har lite penger å leve for, og de synes det er vanskelig å klare seg på det lille de får utbetalt hver måned. De dropper måltider for at maten skulle drøye så lenge som mulig, og nye matvaner blir til som strategier for å klare seg på lite penger. De handler billig mat, de handler på kreditt, de tar i mot matgaver som veldedighet, og låner mat og penger fra andre på mottaket.

I Sverige ble det i 2010 utført en studie av Madeleine Linder om asylsøkeres perspektiv på mat og helse (Linder, 2010). Intervjuene viser at opplevelsen av hva bra mat er, er varierende blant informantene. Mange sover lenge og dropper frokosten pga. manglende sysselsetting. Dårlig økonomi og bosituasjon er det de fleste informantene opplever som det største hinderet for gode matvaner. De prioriterer basisvarer og kjøtt, og frukt og grønnsaker må velges bort. Muslimer kjøper kjøtt på halalbutikker. De er ofte dyrere og ligger lenger unna, noe som fører til ekstra kostnader. Mange av informantene ønsker de hadde bedre språkkunnskaper innen engelsk eller svensk, da det kan hjelpe dem i handlesituasjoner. Flere av asylsøkerne klarer ikke å tyde etiketter på matvarene, noe som fører til at de kanskje kjøper dyrere alternativer. Blant enslige menn er det manglende matlagingskunnskaper det viktigste hinderet for gode matvaner. Linder mener informantene ikke etterspør hjelp eller informasjon, fordi de ikke vet hva de skal spørre om. Studien viser at informantenes matbehov er utilfredstilt og utilstrekkelig ut fra et ernæringsperspektiv. Linder hevder at med utgangspunkt i mat, kan man arbeide mer helsefremmende og sykdomsforebyggende mot asylsøkere. Dette kan skje under asylprosessen og kan være en del av integreringen. Linder mener at ansvaret for denne kunnskapsspredingen bør ligge hos Utlendingsdirektoratet.

3.3.2 Studier om flyktninger og mat

I Willis og Bucks studie er det fokus på flyktninger fra Sudan som kom til USA (Willis & Buck, 2007). Funn i studien viser at de fleste spiser 2-3 måltider per dag, de spiser lite frukt og grønnsaker, mye protein og mye karbohydrater. De inntar lite søtsaker, men har et høyt inntak av søte leskedrikker, samt høy bruk av sukker i kaffe og te. De sudanske flyktingene drikker lite melk i USA, hovedsakelig pga. smaken Informantene handler på amerikanske supermarkeder, så vel som på innvanderbutikker. Det meste av maten blir kokt som gryteretter, noe de gjorde i Sudan. Flere har spist det de mener er typisk amerikansk ”*fast food*”, hovedsakelig menn og barn. Flyktingene hevder de ikke har hørt om ernæringsanbefalinger eller retningslinjer, hverken i Afrika eller i USA. Forfatterne av studien foreslår en form for opplæring i ernæring med fokus på få temaer over en tidsperiode på minst 12 måneder, for å forebygge og forhindre livsstilssykdommer knyttet til kosthold. Opplæringen bør være tilpasset for alle i flyktinggruppen. For å få til et godt opplæringsprogram nevner forfatterne viktigheten av at helsepersonell blir kjent med matvanene til flyktinggruppen.

En studie fra Australia så nærmere på hvordan nyankomne flyktninger skaffet seg mat i deres eget nærområde (Pereira et al, 2010). Inntekten til informantene indikerte at flyktningene i studien har en lav sosioøkonomisk status. Gjennomsnittelig matinntak blant informantene er under anbefalte nivåer i alle matvaregrupper i forhold til australske anbefalinger.

Informantene har tilgang til mange matbutikker i sitt nærområde. Denne studien hevder at flyktningene beholder sine tradisjonelle matvaner det første året etter migrasjon. De har et lavt inntak av kjøtt, *”takeaway-mat”*, fett, og et høyt inntak av grønnsaker, fullkorn, belgvekster og frukt. Maten som blir konsumert, blir stort sett tilberedt i hjemmet. Det at de fleste av informantene ikke har jobb eller fulltidsjobb, er en av forklaringene til at de kunne bruke mer tid på tilberedning av mat. Mat som er typisk australsk blir konsumert i settinger på for eksempel skolen, aktivitetsverksted og opplæringsprogrammer. Funnene tyder på at det å beholde de afrikanske matvanene kan være positivt for helsen, samtidig som de kan ta til seg nye sunne matvaner fra det nye landet. Selv om informantene har fysisk tilgang til ernæringsriktig sammensatt og kulturelt akseptabel mat i deres nærområde, er inntak av alle næringsstoffer utilstrekkelig. Det underbygger det faktum at fysisk tilgjengelighet alene ikke sikrer et sunt kosthold. Med tanke på ernæringsintervensjoner, mener forfatterne av studien at et enkelt sett med retningslinjer og opplæringsprogram vil være et positivt steg for å introdusere flyktningene til sunnere alternativer av lokal mat.

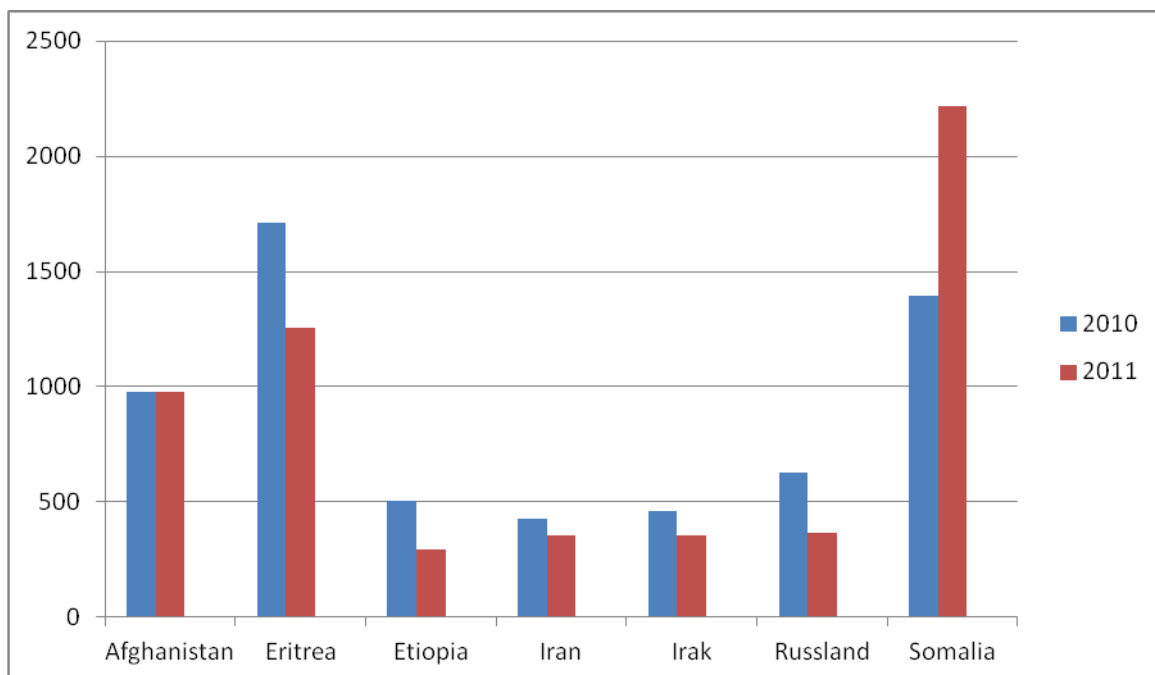
Wilson med flere ønsket med sin studie å se hvordan afrikanske flyktninger opplevde, oppfattet og tolket sitt matmiljø i Australia, og hvordan det hadde innvirkning på deres matvaner (Wilson et al, 2010). Funn i studien viser at informantene opplever en overflod av billig, behandlet og lett tilgjengelig mat. Fra hjemlandet er de vant til at mattilgjengelighet er avhengig av geografi og sesong. De opplever også store forskjeller når de handler mat, fra utendørs markeder i hjemlandet og til store kjøpesentre i Australia. Informantene opplever at barna krever mat som er vanlig i Australia, men som er ukjent for dem. *”Fast food”* er mer tilgjengelig, og det er spesielt barna som ønsker seg dette. Et annet funn i studien er at informantene oppfatter ernæringsråd som komplekse og vanskelige å forstå. Med manglende engelsk kunnskaper blant flyktningene er det også vanskelig å forstå næringsinnholdet på matvarene. I Afrika spiste de det de hadde tilgjengelig, og i Australia må de plutselig forholde seg til to kategorier mat, en sunn og en usunn. Flyktningene får informasjon etter ankomst til Australia, om at enkelte sykdommer er knyttet til et usunt kosthold, og oppgir tv, radio, magasiner, venner og familie som sine kilder til ernæringsinformasjon. Det tredje funnet i

studien er at informantene føler at australsk mat er full av skadelige kjemikalier. De føler landbruket er unaturlig med gjødsel og kjemikalier slik at maten vokser fort, men blir vannete, uten smak og altfor store. Informantene husker frukt og grønnsaker som smakfullt, men synes det er vanskelig å finne varer av samme kvalitet i Australia. Studien viser et behov for kosthold og ernæringsveiledning tilpasset gruppen man ønsker å nå.

3.4 Asylsøkere i Norge

Asylsøkere er en undergruppe av flyktninger (Utlendingsdirektoratet, 2009). De kommer til Norge ved egen hjelp, og søker om beskyttelse hos norske myndigheter. I 2010 var det 10 064 mennesker søkte beskyttelse i Norge (Utlendingsdirektoratet, 2010a). I 2011 var tallet 9053 (Utlendingsdirektoratet, 2011a).

Figur 1: Oversikt over de største gruppene av asylsøkere i Norge 2010 og 2011



Figuren viser at det kom flest asylsøkere fra Somalia, Eritrea, Afghanistan, Russland og Etiopia, og utgjorde over halvparten av søkerne (Utlendingsdirektoratet, 2011b). Nesten alle fra Eritrea søkte om beskyttelse fra myndighetene i hjemlandet sitt. Grunnen var for de fleste at de hadde desertert eller unndratt seg den pliktige nasjonaltjenesten. Flertallet av søkerne fra

Somalia kom fra Sør-Somalia, og var forfulgt av den islamistiske militære organisasjonen Al-Shabaab. Noen oppga den vanskelige sikkerhetssituasjonen i Mogadishu som beskyttelsesgrunn. Det var flest enslige unge menn, mange av dem mindreårige, som kom fra Afghanistan. Mange hadde flyktet fra Taliban, pga. trusler og tvangsrekruttering. De russiske søkerne kom i hovedsak fra Tsjetsjenia og Ingusjetia. Mange oppga sikkerhetssituasjonen i området, som årsak til å søke beskyttelse i Norge. Asylsøkerne fra Etiopia oppga stort sett at de søkte om beskyttelse fra myndighetene i hjemlandet, fordi de var redde for forfølgelse pga. opposisjon mot det politiske systemet. Fra Etiopia var det også relativt mange kvinnelige asylsøkere sammenlignet med andre land.

Tabell 1: Beboere på asylmottak i Norge de siste fem år - fordelt på statsborgerskap (Utlendingsdirektoratet, 2010b; Utlendingsdirektoratet, 2012a; Utlendingsdirektoratet, 2012b)

År	2012 ¹	2011	2010	2009	2008
Statsborgerskap					
Afghanistan	2247	2554	3316	3997	1391
Eritrea	1817	2134	2262	2446	1662
Etiopia	1186	1174	1009	914	510
Irak	1199	1389	1680	2158	2743
Iran	1006	995	932	998	787
Russland	910	1312	1644	1672	1281
Somalia	2822	2240	1834	2167	1356

3.4.1 Utlendingsforskriften

I utlendingsforskriften § 95 står det: ”Utlendinger som har søkt om beskyttelse i Norge har rett til innkvartering” (Justis- og beredskapsdepartementet, 2009). Utlendingsdirektoratet (UDI) skal sørge for at Norge har et mottaksapparat med en kapasitet som kan tilpasses behovet, avhengig av antallet asylsøkere som kommer til landet. Under behandlingen av

¹ T.o.m. September 2012

asylsøknaden, bor asylsøkerne i ordinære mottak. Her blir de frem til bosetting, frivillig retur eller uttransportering. Målet med mottakene er at de skal være et nøkternt og forsvarlig innkvarteringstilbud, med tilknyttede midler til livsopphold. Mottaksansattes rolle skal være å veilede beboerne, samt legge til rette for å overholde driftsreglementet. De ordinære mottakene skal bidra til at beboerne kan ivareta egen livssituasjon under mottaksoppholdet, samt forberede de på retur til hjemlandet eller bosetting i Norge.

3.4.2 Pengereglementet

Det finnes et regelverk for økonomiske ytelser til asylsøkere som bor på mottak i Norge, pengereglementet (Utlendingsdirektoratet, 2007). Formålet med reglementet er å sikre økonomisk hjelp til personer i statlig mottak som ikke på annen måte er i stand til å dekke sine økonomiske behov.

Tabell 2: Oversikt over basisbeløp for personer som bor i ordinære mottak med selvhushold

Enslige		Inntil 2990 kr pr. måned
Ektepar/samboere		Inntil 4990 kr pr. måned
Barn	0-5 år	Inntil 1340 kr pr. måned
	6-10 år	Inntil 1400 kr pr måned
	11-17 år	Inntil 1500 kr pr måned
	Over 18 år i kjernefamilie	Inntil 2000 kr pr måned
Enslige forsørgere	Tilleggsbeløp	Inntil 770 kr pr måned

Basisbeløpet skal dekke en beboers personlige utgifter, og utbetales den 1. og 16. hver måned. Satsene varierer etter asylsaksprosedyre, status i asylsaken, type mottak og personens alder og eventuell familiesammensetning.

Beboere som har mottatt endelig avslag på sin asylsøknad, eller som etter klage på Utlendingsdirektoratets vedtak ikke er gitt utsatt iverksettelse, mister ytelser fra den dato som er satt som utreisefrist.

Det utleveres en kjøkkenpakke til nye beboere når boformen krever det. Pakken blir personens eiendom dersom vedkommende får opphold i landet.

3.5 Asylmottak i Norge

I Norge er det 110 ordinære mottak (inkl. for mindreårige asylsøkere), hvor fem av dem ligger i region-Oslo (Utlendingsdirektoratet, 2012c). Det finnes ni transittmottak (Utlendingsdirektoratet, 2011c) og fem forsterkede avdelinger (Utlendingsdirektoratet, 2012d).

De første ukene etter ankomst til Norge får asylsøkere tilbud om å bo i transittmottak (Utlendingsdirektoratet, 2011d). Mens de bor her blir de registrert av politiet og intervjuet av UDI. Det blir også gjennomført en obligatorisk helseundersøkelse og tuberkulosesjekk.

Det finnes fem forsterkede avdelinger ved ordinære mottak - én i hver helseregion (Utlendingsdirektoratet, 2011d). Disse avdelingene er døgnbemannet og har helsepersonell. De tilbyr tilpasset omsorg til asylsøkere med fysiske eller psykiske hjelpebehov.

Asylsøkere mellom 15 og 18 år som kommer til Norge uten foreldre eller andre foresatte, får tilbud om å bo i egne mottak eller avdelinger tilpasset denne gruppens alder og særskilte behov (Utlendingsdirektoratet, 2011d). Slike mottak har flere ansatte enn ordinære mottak og drives etter egne faglige retningslinjer.

Asylsøkere har rett til å bo i et ordinært mottak mens søknaden er til behandling (Utlendingsdirektoratet, 2011d). De ordinære mottakene skal være et mest mulig normalt bosted for personer i en unormal livssituasjon. Personalet skal legge til rette for at beboerne i størst mulig grad skal greie seg selv, og ha en meningsfylt hverdag. Gjennom et informasjonsprogram skal de veilede beboerne om rettigheter og plikter - og om livet i Norge. Det finnes både sentraliserte og desentraliserte ordinære mottak. Desentraliserte mottak skiller seg fra sentraliserte ved at beboerne bor i boliger spredt utover i en kommune. De som bor i

desentraliserte mottak skal få den samme veiledningen og det samme informasjonstilbudet som de som bor i sentraliserte mottak.

3.5.1 Hverdagen på asylmottaket

Ett asylmottak er ett frivillig botilbud til personer som venter på å få asylsøknaden sin behandlet (Utlendingsdirektoratet, 2011e). I alle ordinære mottak har asylsøkerne selv ansvaret for å handle inn og lage mat, vaske og rydde rommet sitt og ta del i rengjøring av fellesområde. Tiden i mottaket blir også brukt til aktiviteter studium og arbeid. Alle asylsøkere som bor i mottak, skal gjennom ett informasjonsprogram som skal gi ett realistisk bilde av det norske samfunnet, og en forståelse av de verdiene det bygger på. Voksne asylsøkere i ordinære mottak har krav på norskopplæring, og målet er at de skal lære seg nok norsk til å klare seg mest mulig på egen hånd. Alle mottak har ett aktivitetsprogram som skal legge til rette for ulike fritidsaktiviteter. Asylsøkerne organiserer flere aktiviteter selv. Det er også mange som deltar i frivillig arbeid i mottaket. Noen deltar i en vaktmestergruppe, andre som språkassistenter, mens andre igjen organiserer bruken av internett eller aktivitetsrom. Asylmottakene knytter ofte bånd til det lokale idrettslaget. Beboerne kan være ett viktig tilskudd til lokale lag og foreninger. Mange får leksehjelp og er med i kvinnegrupper som blir organiserte av frivillige organisasjoner (Utlendingsdirektoratet, 2011e).

3.5.2 Vurdering av asylsøknader

Alle asylsøkere som skal få saken sin behandlet i Norge blir innkalt til et asylintervju hos en saksbehandler i UDI (Utlendingsdirektoratet, 2008a). Først når asylsaken er tilstrekkelig opplyst vurderer UDI om asylsøkeren har krav på beskyttelse, eller opphold på humanitært grunnlag. Opplysninger om sikkerhetssituasjonen og andre forhold i hjemlandet er også en sentral del av vurderingen. Saksbehandlingstiden for ordinære saker varierer, men UDI har som mål å fatte vedtak så snart som mulig (Utlendingsdirektoratet, 2003). Det kan ta flere måneder før søknaden er ferdigbehandlet.

3.5.3 Opphold i Norge

Når man får beskyttelse i Norge, får man en oppholdstillatelse med varighet i inntil tre år (Utlendingsdirektoratet, 2008b). Denne oppholdstillatelsen kan normalt fornyes og gi grunnlag for permanent opphold i Norge. Når man har fått oppholdstillatelse i Norge, har man rett og plikt til delta på norskopplæring, og å følge et introduksjonsprogram. Loven om introduksjonsordning og norskopplæring for nyankomne innvandrere (introduksjonsloven), har som formål å styrke nyankomne innvandreres mulighet for deltakelse i yrkes- og samfunnslivet, og deres økonomiske selvstendighet (Barne - likestillings - og inkluderingsdepartementet, 2003). Nyankomne utlendinger mellom 18 og 55 år, som har fått asyl i Norge, med behov for grunnleggende kvalifisering, har rett og plikt til deltakelse i introduksjonsprogrammet. Kommunen er ansvarlig for informasjonsprogrammet, og skal sette fram krav om deltakelse innen tre måneder etter bosetting i kommunen. Introduksjonsprogrammet skal gi grunnleggende ferdigheter i norsk, gi grunnleggende innsikt i norsk samfunnsliv og forberede for deltakelse i yrkeslivet. Programmet kan vare inntil to år. Mens en person deltar i programmet, har vedkommende krav på introduksjonsstønad.

3.6 Oppsummering

Tidligere studier viser at det skjer en endringer i matvaner etter migrasjon (Koc & Welsh, 2002; Mellin-Olsen & Wandel, 2005; Terragni et al, 2010; Garnweidner et al, 2012; Holmboe-Ottesen, 2012). Hos flyktninger som bor på asylmottak kan endringene skje raskt, og de har kanskje ikke kontroll over alle faktorene som spiller inn på deres matvalg, og det er lite de kan gjøre med situasjonen så lenge de har status som asylsøkere og bor på asylmottak. Derfor er det viktig at man ser nærmere på akkurat dette temaet.

4 Metode

4.1 Valg av tilnærming

I denne studie ble det valgt å bruke en kvalitativ tilnærming. Kvalitative metoder egner seg godt til å studere personlige og sensitive emner, fordi forskningen er avhengig av et tillitsforhold mellom forsker og informant (Thagaard, 2009). Selv om temaet for oppgaven min ikke omhandlet de mest personlige og sensitive temaene, visste jeg på forhånd at jeg ville komme innenfor hva man anså som beboernes privatsoner. Det var med på å gjøre datainnsamlingen til en krevende prosess. Flere av beboerne på mottaket jeg besøkte snakket verken engelsk eller norsk, kun sitt eget språk. Selv snakket jeg bare norsk og engelsk. Leder på mottaket sa de sjelden brukte tolk i sine samtaler med beboerne, derfor var det heller ikke et alternativ for meg, verken under feltarbeidet eller under intervjuene. I mine samtaler med beboere snakket vi engelsk, og i tillegg tegnet vi og brukte god tid på å forklare hverandre hva vi mente hvis ting var uklart. Noen av beboerne hadde ingen skolegang eller utdanning, og flere kunne verken lese eller skrive. Dette gjorde datainnsamlingen mer utfordrende. De fleste kom fra land med kulturer som var ganske ulik norsk og vestlig kultur. Det gjorde det vanskeligere for meg som forsker å tolke det jeg så og hørte, i og med at jeg visste lite om konteksten rundt det som ble fortalt. Jeg kunne ikke vite med sikkerhet hvordan informantene oppfattet meg som forsker, og hvordan det påvirket deres væremåte mot meg. Alle disse faktorene var viktige å ta stilling til før, under og etter datainnsamlingen. Utfordringer med språk, privatlivets grenser og forskerrolle var noe Farstad opplevde i sin studie ”Innvandrerkvinner i Groruddalen” (Farstad, 2004). Hun opplevde det også som vanskelig å nå fram med hva studien egentlig gikk ut på, noe jeg selv erfarte med mine informanter. Garnaas opplevde i sin studie ”, at det å være en del av ”det norske vi” gjorde at informantene oppfattet henne som en av lærerne på voksenopplæringen (Garnaas, 2012). Dette følte jeg på under mitt feltarbeid på mottaket, at beboerne oppfattet meg som en av de ansatte.

På temaer hvor det har blitt gjort lite forskning fra før, er kvalitative metoder godt egnet, fordi det ofte stilles krav til åpenhet og fleksibilitet (Thagaard, 2009). Med kvalitative metoder er målet heller forståelse enn forklaring (Malterud, 2003). Metodologisk tilnærming ble valgt ut fra hvordan jeg kunne innhente dataene jeg trengte, for på best mulig måte å besvare oppgaven. Fenomenologi ble brukt som teoretisk tilnærming i studien. Dette perspektivet tar utgangspunkt i den subjektive opplevelsen og søker å oppnå en forståelse av den dypere

meningen i enkeltpersoners erfaringer (Thagaard, 2009). Selv om kommunikasjonen ikke alltid var enkel, prøvde jeg å tilnærme meg deres situasjon og deres opplevelse.

4.1.1 Fenomenologi

I fenomenologi sentrerer interessen rundt fenomenverden slik informanten opplever den (Thagaard, 2009). Forskeren må være åpen for informantens erfaringer, det som tas for gitt innenfor en kultur, forstå fenomener på grunnlag av de studerendes perspektiv, og beskrive omverden slik den erfares av dem. Fenomenologi er ofte skrevet som anekdoter eller tematiske historier. Man rapporterer elementer fra ulike fortellere, for å få en blandet historie. Det gir leseren en følelse av hvordan det er å ha opplevd erfaringen. Moustakas (1994) hevder at hovedformålet med fenomenologisk forskning er å forstå meningsfulle, konkrete relasjoner som er tilstede i en erfaring i en bestemt situasjon i en bestemt kontekst (Postholm, 2010).

Fenomenologi har røtter i Husserls filosofiske perspektiver (Postholm, 2010). Hans filosofi går ut på at forskeren skulle oppnå vitenskapelig kunnskap gjennom studier ved et reflekterende selv. Han mener at den objektive virkeligheten i realiteten er en subjektiv virkelighet. Oppfattelsen av et objekts virkelighet er avhengig av et subjekt. Intensjonalitet er et viktig begrep i Husserls filosofi. Begrepet refererer til den indre erfaringen av at bevisstheten er rettet mot "noe". Dette "noe" representerer et behov som mennesket har. En slik forståelse innebærer at det eksisterer en interaksjon som skaper mening og forståelse mellom personen og verden. Hvordan fenomener oppleves er avhengig av erfaring og verdier. Etter hvert som man gjør nye erfaringer vil oppfattelse, meninger og forståelse utvikles videre.

Det finnes flere retninger innenfor denne tilnærmingen (Postholm, 2010). Man skiller mellom et sosiologisk perspektiv og et psykologisk, individuelt perspektiv. Ved sosial-fenomenologisk tilnærming blir grupper av individer undersøkt og man ser på hvordan de utvikler mening i en sosial interaksjon. Det er den tyske filosofen og sosiologen Schutz som la grunnlaget for den tilnærmingen. I psykologisk fenomenologi er individet i fokus. Målet er å fange enkeltmenneskets opplevelse, samtidig som forskeren prøver å finne ut hvordan dette fenomenet oppleves av flere enkeltindivider. Det er Moustakas og Giorgi som representerer

denne tilnærmingen (Postholm, 2010). I denne studien er det valgt et sosiologisk perspektiv med bakgrunn i at jeg ønsket å se på gruppen asylsøkere og deres erfaringer og opplevelse av mat og matvaner mens de bodde på asylmottaket.

Data fra få individer som har opplevd fenomenet, og som kan gi en detaljert beskrivelse av deres erfaringer, kan være tilstrekkelig for å avdekke sentrale elementer. Typiske utvalgsstørrelser for fenomenologiske studier er fra 1-10 personer (Starks & Trinidad, 2007). I min studie intervjuet jeg fem beboere, fem ansatte og hadde samtaler med ca. fire andre beboere.

4.2 Valg av metode

For å se nærmere på hvilke metoder som hadde blitt brukt i tidligere forskning på temaet mat og asylsøkere, foretok jeg et litteratursøk. Det var en del studier som omhandlet innvandrere og mat, samt noen færre om flyktninger og mat (Mellin-Olsen & Wandel, 2005; Harris, 2009; Linder, 2010; Terragni et al, 2010; Wilson, et al, 2010). Flere av studiene brukte kvalitative metoder, noe som ofte blir gjort på slike temaer fordi man ønsker å få fram informantenes opplevelse. Studiene benytter seg av intervjuer, observasjon og fokusgrupper som datainnsamlingsmetode. Fangen's studie handler ikke om innvandrere og mat, men er en kvalitativ innvandrerstudie om somaliere i Norge (Fangen, 2008). Garnaas' studie benyttet seg av deltagende observasjon og intervju, på et tema som omhandlet innvandrere og mat (Garnaas, 2012).

Mellin-Olsen og Wandel så på endringer i matvaner blant pakistanske innvandrerkvinner i Oslo i sin studie: "Changes in food habits among Pakistani immigrant women in Oslo Norway" (2005). Bakgrunn for studien var at den pakistanske innvandrerguppen i Norge utgjorde en høyrisikogruppe for sykdommer som diabetes og hjerte-karsykdommer, og at grunnene for utvikling av disse sykdommene var kostholds relaterte. Studien ble utført for å få bedre innsikt i hvordan man skal designe intervensjoner for å bedre kunne nå denne gruppen med tanke på ernæringsveiledning. Det var en kvalitativ studie med fokusgruppeintervjuer og med fokus på å fange kvinnenens syn og holdninger med tanke på endring i matvaner etter migrasjon. Koctürk's modell for endring i matvaner ved migrasjon ble brukt i analysen

(Kocktürk-Runefors, 1991). Kvinnene ble rekruttert etter å ha vært med i Oslo Health Study (Søgaard, Selmer, Bjertness & Thelle, 2004). Det var et målrettet utvalg, og de måtte være født i Pakistan i 1955, 1960 eller 1970, og være uten kjent diabetes eller hjerte-karsykdommer. Hvert møte hadde et nytt tema, og en semi-strukturert intervjuguide formet agendaen for møtene.

I Storbritannia ble det utført en studie av Harris som heter "Food experiences of forced migrants in the UK" (Harris, 2009). Denne studien ble gjort pga den åpenlyse mangelen på forskning innenfor matveier og matsikkerhet for asylsøkere. Studien baseres på dybdeintervjuer av ulike familiesammensetninger; gifte par, single menn og kvinner, aleneforeldre og gifte menn hvor kona og barna fortsatt bor i hjemlandet. Harris ønsket å se nærmere på hvordan identitet i forhold til mat blir ivaretatt og fornyet blant asylsøkere, på familienivå og i samfunnet.

I Australia har Wilson, Renzaho, McCabe og Swinburn utført gjennomført en eksplorativ kvalitativ studie: "Towards the understanding the new food environment for refugees from the Horn of Africa in Australia" (Wilson et al, 2010). Formålet med studien var å forstå hvordan flyktningene fra akkurat dette området opplevde og tolket matmiljøet, og hvordan dette hadde innvirkning på matvanene. Informantene var flyktninger fra Eritrea, Etiopia, Somalia og Sudan. De ble hensiktsmessig valgt ut til å være med i studien, for å få ønsket bredde i utvalget. Det var to faser med datainnsamling. Først semistrukturerte intervjuer, deretter dybde fokusgruppe diskusjoner. De semistrukturerte intervjuene ble gjort først for å finne temaer til fokusgruppe diskusjonene. Intervjuguiden ble utviklet på bakgrunn av konsultasjon med The African Review Panel og en litteraturgjennomgang. Ut fra intervjuene var det noen temaer som gikk igjen, og disse ble utforsket videre under fokusgruppediskusjonene.

Terragni, Garnweidner, Fagerlund, Pettersen og Mosdøl foretok intervjuer med innvandrere om deres første periode etter ankomst til Norge i sin studie "Food between two cultures, changes and challenges" (Terragni et al, 2010). Det var en kvalitativ studie med bakgrunn i kostholdsrelaterte problemer i spesifikke etniske grupper, og at migrasjon til et nytt land ville bringe med seg alternative matvaner. Målet med studien var å oppnå en dypere forståelse for

hvordan kvinner med ikke-vestlig bakgrunn opplevde mat mellom to kulturer. Det ble brukt en fenomenologisk tilnærming med fokus på reflekterende forskning. Det ble gjort dybdeintervjuer med kvinner som ble rekruttert på en kvinnekafé for innvandrere. Det var et målrettet utvalg basert på innvandrergruppens størrelse i befolkningen og hvilke grupper som var mest utsatt for livsstilssykdommer.

I Sverige har det blitt gjort en eksplorativ kvalitativ studie av Madeleine Linder om asylsøkeres perspektiv på mat og helse (Linder, 2010). Det ble utført semistrukturerte intervjuer i studien. Målet var å undersøke arabisk- og somalisktalende asylsøkeres opplevelse av sin situasjon i Sverige når det gjaldt mat og helse.

Garnaas har utført en studie kalt "Kake er alltid halal" (Garnaas, 2012). Det var en kvalitativ studie som omhandlet kommunikasjon av sunnhet på en voksenopplæring i Groruddalen. Bakgrunn for studien var man at i hele Europa så en tendens til at minoritetsgrupper fra Asia, Midt-Østen og Afrika hadde høyere forekomst av diabetes enn majoritetsbefolkningen. Det settes i gang ulike informasjonstiltak rettet mot innvandrere basert på statens kostholdspolitik, men det finnes få kvalitative studier om hvordan slik informasjon gis i praksis. Deltagende observasjoner og intervjuer ble brukt som datainnsamlingsmetode. Til intervjuene ble det brukt en intervjuguide for å få mer struktur enn i de tilfeldige samtalene under observasjonen.

Tabell 3: Oppsummering av studier med bruk av kvalitativ tilnærming

Studien	Kort oppsummering (land og problemstilling)	Beskrivelse av metoden
"Changes in food habits among Pakistani immigrant women in Oslo, Norway", av T. Mellin-Olsen & M. Wandel (2005)	Norge Hensikten med studien var å finne ut hvordan man på en god måte kan designe kosthold- og helseintervensjoner for denne gruppen innvandrere	Kvalitativ metode med fokusgruppeintervjuer. Kocktürk's modell for endring av matvaner ble brukt i dataanalysen
"Food experiences of forced migrants in the UK", av A. Harris (2009)	Storbritannia Hvordan identitet i forhold til mat ble ivaretatt og fornyet etter migrasjon	Kvalitativ studie med dybdeintervjuer av ulike familiesammensetninger
"Asylsökandes perspektiv på mat och hälsa", av M. Linder (2010)	Sverige Økt forståelse av hvordan arabisk- og somalisktalende asylsøkere i Stockholm opplever egen helse og matsituasjon	Kvalitativ studie med semistrukturerte intervjuer
"Food between two cultures, changes and challenges", av L. Terragni, L. M. Garnweidner, B. Fagerlund, S. Pettersen & A. Mosdøl (2010)	Norge Et tilbakeblikk på informantenes første tid etter migrasjon til Norge. Forståelse av hvordan kvinnene opplever mat mellom to kulturer	Kvalitativ studie med en fenomenologisk tilnærming, basert på dybdeintervjuer
"Towards understanding the new food environment for refugees from the Horn of Africa in Australia", av A. Wilson, A. M. N. Renzaho, M. McCabe & B. Swinburn (2010)	Australia Forstå hvordan flyktningene fra området rundt Sahara opplever deres nye matmiljø, og hvordan det har innvirkning på deres matvaner	Kvalitativ studie med semistrukturerte intervjuer etterfulgt av fokusgruppediskusjoner
"Kake er alltid halal", av M. T. Garnaas (2012)	Norge Det er få kvalitative studier om hvordan helse- og kostholdsinformasjon blir gitt i praksis	Kvalitativ studie med deltagende observasjon og intervjuer

Med bakgrunn i tidligere studier og deres valg av metode for temaet mat og innvandrere/flyktninger, valgte jeg deltagende observasjon og intervjuer som datainnsamlingsmetode i min studie på asylmottaket. Deltagende observasjon ble valgt for å gi meg ett innblikk i hvor og hvordan beboernes levde, og for å kunne komme nærmere mine informanternes erfaring med handling av mat, matlaging og måltidsrutiner. Intervjuene ga meg muligheten til å få et dypere innblikk i informantenes hverdag, samt en forståelse av hvordan de opplevde sin egen matsituasjon mens de bodde på mottaket, og jeg intervjuet fem beboere. Jeg hvordan de opplevde mat og det som var orientert rundt det med mat etter migrasjon, og i tillegg spurte jeg om det jeg hadde observert under feltarbeidet. Gjennom observasjon og intervjuer, ble jeg kjent med flere av beboerne, noe som gjorde at jeg kunne komme nærmere deres situasjon og deres erfaring. I min samhandling med beboerne og de ansatte, ble det til at jeg hadde lange og gode samtaler med flere av dem, og fikk av den grunn mye informasjon uten at de ble intervjuet. Garnaas studie om en voksenopplæring i Groruddalen, ble lest etter jeg var ferdig med feltarbeidet (Garnaas, 2012). Jeg fant det likevel interessant og nyttig å lese hennes oppgave, da hun hadde brukt samme metode som meg for å innhente datamaterialet.

4.2.1 Teori deltagende observasjon

Deltagende observasjon er en av de mest sentrale kvalitative metodene innen samfunnsforskning (Fangen, 2010), og egner seg godt i studier av et nytt felt hvor forskeren har lite forhåndskunnskaper om feltet (Thagaard, 2009). Begrepet feltarbeid brukes ofte i stedet for deltagende observasjon (Fangen, 2010). Forskeren er ute ”i felten” blant informantene i situasjoner som er naturlige for dem. Det er en kompleks balanse og være ute blant informantene og samhandle med dem, samtidig som man skal studere og observere dem. Fangen skriver at deltagende observasjon gir forskeren mulighet til å studere menneskers samhandling og språkbruk, uten å påvirke i samme grad som ved et intervju. Ved å bruke denne metoden får man en innlevelse og en kjennskap til feltet man studerer, noe som åpner for nyanser og variasjoner i menneskers tilværelse. Forskeren deltar i samhandling, småprater og tilpasser seg situasjonene, slik at man ikke virker forstyrrende. Gjennom deltagende observasjon tilegner man seg kunnskap gjennom førstehåndserfaringer. Forskeren kommer inn på informantenes virkelighet, og får personlig kunnskap om dem (Fangen, 2010). Som ny i informantenes miljø, vil forskeren være en utenforstående, men deltar ut fra egen forståelse, livserfaringer, profesjonalitet og ut fra forventninger til det nye miljøet (Larsen, 2010). Det kan være utfordrende å omgås folk man kanskje til vanlig ikke ville valgt selv å være sammen

med (Fangen, 2010), men det kan også oppstå vennskapelige relasjoner mellom forsker og informanter (Thagaard, 2009). Fordi forskeren ikke oppfører seg som deltakerne, kan det oppstå en følelse av fremmedhet og at forskeren ikke hører til (Fangen, 2010). Idealet er å gli inn i den sosiale sammenhengen uten at de andre føler seg beklemt av forskerens tilstedeværelse, selv om de vet at vedkommende ikke hører til. Den vanligste forskerrollen i deltagende observasjon er å være en delvis deltagende observatør. Da deltar man i den sosiale samhandlingen, men ikke i de aktivitetene som er særegne for det aktuelle miljøet. Som forsker kan man komme og gå som man vil, og man forlater felten når studien er over.

Feltnotater

Feltnotatene utgjør datamaterialet til en deltagende observatør (Fangen, 2010). Geertz (1973) hevder at det å skrive feltnotater innebærer å forvandle en forbigående hendelse som kun eksisterer i øyeblikket, til å bli en redegjørelse som eksisterer på papiret, og som man kan vurdere igjen og igjen (Fangen, 2010). Det er på bakgrunn av blant annet feltnotatene en forsker kan skrive en ferdig publikasjon om studien som har blitt gjort.

4.2.2 Teori forskningsintervju

Det er vanlig å kombinere deltagende observasjon med andre metoder, for eksempel intervju (Fangen, 2010). Intervju egner seg godt til å gi informasjon om personers opplevelse, synspunkter og selvforståelse. De kan fortelle hvordan de opplever sin livssituasjon og hvordan de forstår sine erfaringer. I intervjuer er det informantens utsagn, nedskrevet som tekster, som skal tolkes og forstås (Dalen, 2011). I fenomenologien ønsker forskeren å forstå det samme som menneskene som studeres. Da må forskeren sette seg inn i menneskets situasjon eller verden.

Informanter

Når man velger informanter til kvalitative studier, prøver man å få informanter som på ulike måter vil uttale seg på en reflektert måte om det aktuelle temaet (Tjora, 2010). Denne måten å velge ut informanter på kalles strategisk utvalg. De er ikke plukket ut for å representere en populasjon, men en informant representerer seg selv.

Intervjuform

Den mest vanlige formen for intervju er semistrukturert intervju (Dalen, 2011), og det er denne formen som fremheves i litteratur om kvalitative metoder (Thagaard, 2009). I et slikt intervju har forskeren på forhånd bestemt temaer som intervjusamtalen skal dreie seg om (Dalen, 2011). En intervjuguide er et nyttig hjelpemiddel i et semistrukturert intervju. Intervjuguiden inneholder temaer og spørsmål som dekker de områdene som studien skal belyse. Rekkefølgen underveis i intervjuet er derimot ikke fastlagt, og forskeren har mulighet til å følge informantens fortelling, og likevel sørge for å få nok informasjon om de aktuelle temaene som er bestemt på forhånd (Thagaard, 2009). Et forskningsintervju blir ikke en vanlig dialog mellom to samtalepartnere, da det er intervjuobjektets opplevelse som skal være i fokus (Dalen, 2011). Samtalen mellom partene skal styres av forskeren for å få svar på temaene det er ønsket å få informasjon om (Thagaard, 2009). Forskerens synspunkter og oppfatninger skal holdes utenfor, og det skal heller ikke argumenteres og moraliseres (Dalen, 2011). Det er viktig å la informanten få tid til å fortelle, og at intervjueren tar seg tid til å lytte. Dybdeintervjuer brukes for å studere meninger, holdninger og erfaringer (Tjora, 2010). Ved bruk av denne formen for intervju, ønsker forskeren å se verden fra informantens sted. Denne metoden er ofte basert på fenomenologisk perspektiv; ”Hva opplever informanten, og hva tenker vedkommende om det”? I dybdeintervjuer kan informanten fortelle mye, og det er rom for digresjoner. Det bør benyttes opptaksutstyr under intervjuene (Dalen, 2011).

4.2.3 Triangulering

Ved å anvende flere og ulike metoder for datainnsamling kan det være med på å validere funnene (Askerøi & Barikmo, 2010). Forskeren nøyer seg ikke bare med en innfallsvinkel når fenomenet skal undersøkes. Dette blir kalt for triangulering.

4.3 Data innsamling

Datainnsamlingen foregikk høsten og vinteren 2011-2012. Jeg var på asylmottaket ca to ganger hver uke i denne perioden. Da det var ett stykke å reise, var jeg der en del timer når jeg først var der. Jeg avtalte på forhånd med en av de ansatte om når jeg kom, slik at de visste jeg ville befinne meg der. Ellers kom jeg og gikk som jeg ville.

4.3.1 Valg av asylmottak

Det er ca 110 ordinære mottak i drift i 2012 (Utlendingsdirektoratet, 2012c). Asylsøkere får tilbud om å bo på et ordinært mottak etter et kort opphold på transittmottak. Der skal de bo til søknad om oppholdstillatelse er ferdig behandlet. Jeg var interessert i å se på kostholdet blant beboerne på ett ordinært mottak, når de måtte lage maten sin selv.

På UDIs nettsider fant jeg en oversikt over ordinære mottak i Oslo-området, og jeg tok kontakt med lederne ved mottakene for å høre om de var villige til å la meg komme og snakke med deres ansatte og beboere (vedlegg 1). Det var ikke alle mottakene jeg fikk svar fra, noen var ikke interesserte i et samarbeid, og noen mottak hadde desentraliserte bo ordninger for asylsøkerne, som gjorde et eventuelt samarbeid veldig krevende. Det mottaket jeg valgte å gjøre mine undersøkelser på, var det mottaket som viste størst interesse for betydningen av kosthold på et asylmottak.

4.3.2 Adgang til feltet

Etter at det ble avklart at jeg kunne utføre feltarbeidet og intervjuene på et bestemt asylmottak, dro jeg og min veileder til mottaket for å snakke med lederen. Da ble vi enige om hvordan vi skulle informere i forhold til de andre ansatte og beboerne. Vi bestemte oss for å sette i gang feltarbeidet så snart søknaden til Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste (NSD) var godkjent (vedlegg 2 og 3). Jeg tok kontakt med mottaket så fort dette var i orden.

Møte med de ansatte

Jeg fikk veldig god kontakt med de ansatte på mottaket. Jeg er selv en utadventt person, og merket godt at dette var folk som var vant til å jobbe med mennesker. De var lette å komme i kontakt med, jeg ble tatt på alvor, de var behjelpelige med alt jeg spurte om, og jeg følte meg nesten som en av dem de gangene jeg var der. De syns oppgaven min var spennende og litt annerledes enn tidligere studier som var blitt gjort på mottaket. Jeg oppfattet aldri at de var kritiske til det jeg eventuelt kunne finne ut, men heller at de ønsket å få vite så mye som mulig om mine funn for å kunne gjøre forbedringer. Flere av de ansatte var også interessert i min kunnskap om ernæring. Jeg fikk en del informasjon om driften av mottaket, de ansattes arbeidsoppgaver og deres bakgrunn og utdanning utenom intervjuene, samtidig som jeg fikk

ett lite innblikk i deres arbeidshverdag. De hjalp meg med å komme i kontakt med beboerne, og de var med å finne informanter til mine intervjuer. Jeg deltok på noen informasjonsmøter, bare for å se hva de gikk ut på. Helt i starten på mitt feltarbeid måtte jeg skrive under på en taushetserklæring.

Møte med beboerne

De første to-tre gangene jeg var på mottaket, var jeg litt reservert og kanskje litt redd for å snakke med beboerne. Jeg synes det var vanskelig, for jeg følte jeg kom til å trenge meg på og invadere deres privatliv. De fleste beboerne skjønnte at jeg ikke var en av dem, for jeg var å se i kontorbygningen sammen med de ansatte mye av tiden. Etter hvert som jeg begynte å snakke med noen av beboerne gikk det lettere å snakke med andre også. Det oppsto også flere situasjoner hvor noen av beboerne tok kontakt med meg først, og lurte på hva jeg gjorde der. Jeg opplevde flere beboere som veldig kontaktsøkende og imøtekommende. Alle jeg møtte var veldig hyggelige, ville gjerne prate, viste fram maten sin, lot meg smake, og ta bilder.

4.3.3 Deltagende observasjon/Feltarbeid

Deltagende observasjon var en av datainnsamlingsmetodene som ble brukt i denne studien. I min tid på mottaket deltok jeg i flere situasjoner som jeg følte ville gi meg ett visst inntrykk av beboernes matvaner og kosthold, uten å trække alt for mye over privatlivets grenser. Det ble arrangert to fester hvor mat hadde en sentral rolle. Den ene festen var en matfest, hvor mat fra beboernes hjemland var i fokus. Den andre festen var en julefest, hvor beboerne ble introdusert for norske juletradisjoner, bl.a. julegrøt, gløgg, pepperkaker og mandariner. Begge festene ble arrangert tidlig i mitt feltarbeid, noe som var positivt, slik at jeg ble kjent med flere av beboerne.

Jeg foretok en kartlegging av kjøkkenfasilitetene på asylmottaket. Jeg observerte og noterte hva som fantes av kjøkkenutstyr på kjøkkenene, kjøkkenenes plassering i bygningene, og jeg fikk se hva beboerne fikk av kjøkkenutstyr ved ankomst til asylmottaket. Jeg var også inne på flere rom hvor jeg observerte og tok notater av innredningen. Jeg var rundt i nærområdet og besøkte matbutikkene som beboerne handlet på.

Jeg besøkte flere av beboerne på rommene deres, hvor de serverte meg mat eller lot meg smake på noe de hadde laget. Hvis det var flere beboerne som var ute og sto sammen i grupper, prøvde jeg å komme i kontakt med dem. Jeg var ofte innom kjøkkenene i begge bygningene for å se om det var noen som lagde mat, og for eventuelt å snakke med de som var der. Jeg var også med beboerne og handlet mat, både i det lokale sentrum, og inne i Oslo. Jeg deltok på en del informasjonsmøter som ble holdt på mottaket, for å se hvordan slike møter fortonet seg, og for at beboerne skulle få anledning til å se meg. Målet med min deltagende observasjon var å komme nærmere beboerne, skape relasjoner og bli kjent med dem, for på den måten å få innsyn i deres verden. Gjennom samhandling med beboerne ønsket jeg å få informasjon, slik at jeg kunne danne meg et bilde av hva beboerne handlet av mat, hvor de handlet, hvordan måltidene fungerte på et ordinært mottak, hvor mange måltider de spiste, om de spiste mat fra hjemlandet, om de spiste norsk mat, hvordan maten ble tilberedt, hvor de spiste maten, og om de ansatte hadde innvirkning på beboernes kosthold og matvaner.

Tabell 4: Oppsummering deltagende observasjon

Tidsperiode	Observasjon	Hva ble observert?
Oktober – november 2011	Kjøkkenfasiliteter og fellesarealer	Kjøkkenene i de to bygningene, kjøkkenpakkene fra UDI, og arealer på mottaket hvor alle beboerne har tilgang
Oktober 2011- mars 2012	Besøk på beboernes rom	Hvordan de bodde, hvor de oppbevarte mat og kjøkkenutstyr, hvor de spiste, hvor de vasket opp
Oktober 2011- mars 2012	Matlaging på kjøkkenene	Jeg var tilstede når beboerne lagde mat ved flere anledninger, det ble samtaler med flere av beboerne
November 2011	Matfest	Beboerne lagde mat fra hjemlandet sitt, hørte på musikk og var i feststemning. Festen ble arrangert av mottaket i samarbeid med UDI.
Desember 2011	Julefest	Beboerne fikk servert grøt, gløgg, mandariner og pepperkaker. Juletreet ble pyntet og julemusikk ble spilt
Januar 2012 – mars 2012	Handling av mat i nærmeste sentrum	Lån av penger mellom beboere Lite penger blant beboerne like før utbetaling av stønad, så de handlet lite
Februar 2012	Oslo – tur med buss	Mulighet for beboerne å gjøre ulike ærend i Oslo Turen ble satt opp rett etter utbetaling, så beboerne handlet masse, spesielt på innvandrerbutikker

Tabell 5: Oversikt over beboere jeg snakket mest med under feltarbeidet (deltagende observasjon)

Beboer (fiktive navn)	Personopplysninger
Tisha	Alder: 30-35 år Nasjonalitet: Etiopia Sivilstand: Alenemor til en sønn på tre Religion: Kristen Bodd på mottaket i fire år
Latif	Alder: 27 år Nasjonalitet: Etiopia Sivilstand: Ugift Religion: Kristen Bodd i Norge i tre år Fått to avslag på asylsøknaden
Umar	Alder: 38 år Nasjonalitet: Etiopia Sivilstand: Ugift Religion: Kristen Bodd privat i Norge siden 2003. Bodd på mottaket i 4 uker (november 2011, bor der fortsatt i mars) Har tidligere hatt arbeidstillatelse og jobbet i Norge
Abdul	Alder: 31 Nasjonalitet: Etiopia Sivilstand: Ugift Religion: Muslim Fått oppholdstillatelse i Norge Flyttet til egen bolig i løpet av mitt feltarbeid

Tabell 6: Oversikt over ansatte jeg snakket mest med under feltarbeidet (deltagende observasjon)

Ansatt	Arbeidsoppgaver
Leder	Drift av mottak Ansvarlig opp mot driftsoperatør og UDI Ansvar for at organiseringen av mottaket skal fungere for både ansatte og beboere
Økonomiansvarlig	Kontaktperson for ca 15 personer, inkl. en funksjonshemmet Beboerøkonomi
Vedlikeholdsansvarlig	Vedlikeholdsgrupper med beboerne
Aktivitetsansvarlig	Kontaktperson for 35-40 beboere Resepsjonsansvarlig, inkl. utlevering av post Ansvaret for aktiviteter (eksempel: fester, aktivitetsdager og bussturer til Oslo) Med i samarbeidsrådet som består av representanter fra ulike språkgrupper på mottaket
Informasjonsansvarlig	Ansvaret for UDI sitt informasjonsprogram Veileder for studenter Kontaktperson for ca 5 beboere
Sykepleier	Ansvaret for alt som har beboernes helse

Feltnotater

Jeg brukte spiserommet i kontorbygningen som en skriveplass mens jeg var på mottaket. Mens jeg var sammen med beboerne tok jeg ingen notater. De skrev jeg så fort jeg kom inn på spiserommet, før jeg dro hjem, eller når jeg satt på toget på vei hjem.

4.3.4 Intervju

Utvalget bestod av ikke-vestlige asylsøkere over 18 år på et asylmottak i Oslo-området. Det bodde ca 200 asylsøkere på mottaket, og jeg ønsket å komme i kontakt med fem av disse.

Det ble foretatt et strategisk utvalg av informanter til intervjuene. På bakgrunn av det jeg hadde observert på mottaket før intervjuene, ønsket jeg å snakke med beboere i ulike livssituasjoner, enslige menn, en alenemor, en familiefar, og en ung og enslig jente. En av de

ansatte satte opp en liste med beboere som ble ansett som egnede intervjuobjekter, og de andre ansatte så over listen for å se om de var enige. Det var de, og beboernes kontaktpersoner tok deretter kontakt med dem for å introdusere meg for de ulike beboerne. Jeg forklarte kort hvem jeg var, og hva min hensikt med intervjuet var, og at alt ville være anonymt. Alle på listen sa seg villig til å bli intervjuet, og det ble laget avtaler for når intervjuene skulle finne sted.

Det at jeg hadde snakket en del med noen beboere og flere ansatte under mitt feltarbeid, gjorde det lettere for meg å utforme en intervjuguide (vedlegg 4). I tillegg hadde jeg observert flere ting jeg ønsket å gå nærmere inn på. Tema for intervjuene var kjøkkenfasiliteter, handlevaner, måltider og døgnrytme, matvaner, endringer i matveien, gamle matvaner, deres møte med norske butikker og norsk mat og de ansattes rolle i forhold til mat.

Alle beboerne som hadde sagt seg villige til og intervjues stilte opp på de dagene som på forhånd var avtalt. Ingen ønsket å bli intervjuet på sitt eget rom, så jeg inviterte de til enten bønnerommet, eller spiserommet til de ansatte. Vi gjorde det som var enklest der og da. Intervjuene varte fra 60-120 minutter. Jeg startet hvert intervju med å fortelle hva som skulle skje og hva jeg ønsket å snakke med de om. Jeg brukte intervjuguiden som mal for spørsmålene. Nesten alle informantene fortalte historier som var litt utenfor selve intervjuet, men jeg synes det var både interessant og nyttig og høre på det de hadde å fortelle. Intervjuene foregikk på engelsk og ble tatt opp på båndopptaker. Målet med intervjuene var å få mer informasjon om beboernes opplevelse av egen matsituasjon på asylmottaket.

Tabell 7: Oversikt over informanter

Beboer (fiktive navn)	Personopplysninger	Historie
Eshe	Alder: 18 år Nasjonalitet: Sudan Religion: Muslim Sivilstand: Ugift	Snakket ikke norsk og dårlig engelsk, ble ett vanskelig intervju. Veldig sjenert, så lite kroppsspråk. Gjemte seg bak hodesløret. Vært fire måneder i Norge i mars Fått oppholdstillatelse Vært tre år i Tunisia før hun kom til Norge Gått åtte år på skole i Sudan, men ikke fullført grunnskolen
Jamal	Alder: 36 år Nasjonalitet: Liberia Religion: Kristen Sivilstand: Ugift	Ikke bodd i Liberia siden 1994 Bodd i Ghana i 15 år Dro videre til Spania, og var der i 11 måneder Kom til Norge mai 2011 Tilbrakte de to første nettene i Norge på Oslo Sentralbanestasjon Kom i kontakt med en mann fra Ghana som tilbød han husrom Bodde der i tre måneder før han søkte om asyl Fått to avslag på asylsøknaden
Said	Alder: 23 år Nasjonalitet: Somalia Religion: Muslim Sivilstand: Ugift	Moren og hans yngre søster har oppholdstillatelse og bor i Norge Moren kom til Norge for 11 år siden Han selv og søsteren flyttet da med sin bestemor til Kenya Søsteren som var under 18 fikk lov å komme til Norge gjennom familiegjenforening Bestemoren døde for to år siden og han flyttet tilbake til Somalia Han hadde ingen familie og valgte å dra til Norge for å søke asyl Har vært i Norge i ett år per mars 2012

Fortsettelse tabell 7: Oversikt over informanter

Beboer	Personopplysninger	Historie
Shani	<p>Alder: 34 år</p> <p>Nasjonalitet: Etiopia</p> <p>Religion: Ortodoks kristen</p> <p>Sivilstand: Alenemor til en sønn på 12 år</p>	<p>Kom rett fra Etiopia til Norge</p> <p>Har bodd på mottaket i tre år</p> <p>Har en sønn som bor hos Shani's mor i Etiopia. Han er fire år, og Shani har ikke sett sønnen siden hun dro fra Etiopia for tre år siden</p> <p>Hun ønsker å få den andre sønnen til Norge når hun får oppholdstillatelse</p>
Ken	<p>Alder: 40 år</p> <p>Nasjonalitet: Sri Lanka</p> <p>Religion: Kristen</p> <p>Sivilstand: Gift og to barn på fire år og seks måneder</p>	<p>Ken har bodd på asylmottak i Norge en gang tidligere, fra 1996-1999</p> <p>Dro deretter tilbake til Sri Lanka og stiftet familie</p> <p>Andre gangen kom konen hans først, i 2008. Han kom etter tre måneder</p> <p>De bodde først på et annet mottak på Østlandet</p> <p>Deretter bodde de hjemme hos venner, også på Østlandet</p> <p>På dette mottaket har de bodd i snart ett år</p> <p>De har venner i kirken de tilhører</p> <p>Har fått to avslag og venter på å bli uttransportert</p>

4.4 Data analyse

Når intervjuene er gjennomført, begynner organiseringen og bearbeidingen av det innsamlede materialet (Dalen, 2011). Det er anbefalt å transkribere intervjuene selv, for på den måten å bli kjent med dataene sine. Det er viktig å skrive ned alle hendelser rundt intervjuet, samt egne følelsesmessige reaksjoner. Informantenes egne uttalelser er verdifulle, og må tas vare på. Forskeren kan ikke gi stemme til alle informantene og har derfor stor kontroll over hvem som skal høres. Det viktigste når man velger ut sitater er at de fanger opp det essensielle, at sitatet kan stå som eksempel for mange, eller sitater som forekommer sjelden.

Malterud viser til fire trinn i dataanalysen i sin bok ”Kvalitative metoder i medisinsk forskning” (Malterud, 2003), som jeg har brukt som grunnlag for min dataanalyse.

I det første trinnet blir forskeren kjent med datamaterialet sitt. For meg innebar det data fra observasjon og samtaler i form av feltnotater, samt intervjudata på lydbånd. Man leser gjennom datamaterialet og ser etter temaer som kan representere funn i forhold til problemstillingen. Jeg transkriberte lydfilene med intervjuer om til tekst. På dette steget er helheten viktigere enn detaljer. Forskeren må prøve å legge forforståelse og teoretiske referanserammer til side, for å kunne stille seg åpen for de inntrykk som datamaterialet kan formidle, og at man hører informantens stemme. Underveis i lesingen av materialet skal man prøve ikke å systematisere noe. Når man har lest ferdig spør man seg selv hvilke temaer man skimter i materialet. Det bør lages en liste hvor man gir temaene navn. I mitt datamateriale kom det tidlig fram hvilke temaer som gikk igjen: knappe ressurser, ”livet på vent”, og at asylsøkerne var overlatt til seg selv.

I det andre trinnet skal forskeren organisere den delen av materialet som skal studeres nærmere. Man begynner med den delen som kan tenkes å belyse problemstillingen. Det velges ut tekst som inneholder kunnskap om temaene fra første trinn. Det foretas en systematisk gjennomgang for å identifisere meningsbærende enheter. Merking av de meningsbærende enhetene kalles koding. Kodingen skal klassifisere meningsbærende enheter som har sammenheng med temaene fra første trinn. Det samles da tekstbiter som har noe til felles under hvert kode. Underveis i dette arbeidet kan man se at noen koder kan slås sammen, eller noen må konkretiseres ytterligere. Det kan også forekomme at man må skifte navn på kodene. På dette steget skal det foregå en utsortering av fremmedelementer i materialet. Det kan være viktig å tenke over hvilke kriterier man har brukt i utvelgelsen av meningsbærende enheter. Under kodingen sorteres datamaterialet systematisk. Jeg valgte å sortere teksten inn under de ulike forskningsspørsmålene, alt etter hva teksten handlet om. Samtidig sorterte jeg ut informasjon som ikke belyste verken problemstillingen eller forskningsspørsmålene.

På det tredje trinnet skal materialet som ikke inneholder meningsbærende enheter legges til side. Resten av materialet sorteres i grupper etter kodenavnene. Da sitter man ikke lenger med alle sidene av det opprinnelige datamaterialet, men grupper med meningsbærende enheter som kan fortelle noe om problemstillingen. Videre arbeider man med hver enkelt kodegruppe. Koden omfatter ofte ulike nyanser som beskriver forskjellige meningsaspekter. Teksten tolkes ut fra faglig perspektiv og ståsted. Det velges også ut sitater som illustrerer det man har kommet fram til. Jeg gikk gjennom teksten under hvert av forskningsspørsmålene en gang til, for å se at teksten ga svar på det aktuelle spørsmålet. I tillegg valgte jeg ut sitater fra beboerne som belyste like og ulike opplevelser og erfaringer av samme situasjon.

På det fjerde trinnet skal tekstbitene settes sammen igjen til gjenfortellinger som kan deles med andre. Sammenfatningen skal være lojal mot informantenes stemme. Det skal formidles til leseren hva materialet vårt forteller om en utvalgt side av problemstillingen. Avsnittene skal få overskrifter. Resultatene skal også settes opp mot empiri og teori. Har det blitt gjort lignende studier, er funnene relevante, har man fått uventede funn og overraskelser? Tekstbitene som stod under de ulike forskningsspørsmålene ble i dette steget skrevet om til ny tekst som ga en riktig beskrivelse av hvordan mine informanter opplevde og erfarte mat og matvaner på asylmottaket. I diskusjonskapitlet ble resultatene satt opp mot teori og tidligere studier. Jeg fant også, ved litteratursøk, andre og lignende studier gjort i Norge, samt andre land.

I kvalitativ forskning er det ikke alltid et klart skille mellom innhenting av data og analyse. Det foregår en analyse av dataene hele tiden. I løpet av mitt feltarbeid skrev jeg ned feltnotater etter hver dag jeg var på mottaket, om hva som skjedde den aktuelle dagen. Hvem jeg snakket med, hvor vi snakket, hva vi snakket om, hva som skjedde rundt oss mens vi snakket, hva vi spiste hvis det var tilfellet, hvordan jeg kom i prat med personer, og mine samtaler med de ansatte. Dette bearbeidet jeg videre og skrev det som en tekst. Jeg fikk også med meg utsagn fra beboerne, og det ble tatt flere bilder, slik at man kunne visualisere konteksten.

Resultatene er skrevet på en slik måte at beboernes opplevelse av matvaner og kosthold på asylmottak i Norge kommer til uttrykk på en best mulig måte, og slik at leserne kan sette seg inn i hvordan dette oppleves for de det gjelder. Dette er i tråd med fenomenologisk tilnærming.

Tabellen nedenfor viser hvordan jeg kom fram til tre hovedtemaer som belyste min problemstilling, ut fra fyldig tekstmateriale som bygget på observasjoner og intervjuer. Sitatene er tatt med som eksempler på hva enkelte beboere fortalte meg om sin egen matsituasjon på mottaket. Kodene viser til hva jeg fikk informasjon om fra de ansatte, beboerne selv, og hva jeg observerte under feltarbeidet.

Tabell 8: Eksempler fra dataanalyse

Tema	Koder	Meningsbærende enheter
Knappe ressurser	Dårlig økonomi Ikke lønnet arbeid Manglende nettverk	”Vi vil kjøpe mat, men det er ikke nok penger”, om den månedlige stønaden fra UDI ”Føler jeg spiser ris 24 timer i døgnet, 7 dager i uken”, en beboer om hva han spiser her i Norge ”Det er pengene som bestemmer hva jeg spiser”, om matvarevalg ”Hvis jeg er sulten, så spiser jeg”, en som ikke opplever den økonomiske situasjonen som et problem (denne beboeren har fått oppholdstillatelse)
Livet på vent	Ingen faste aktiviteter Snudd døgnrytme Late beboere Færre måltider Usikker framtid Lite privatliv	”En ting er i ditt eget hjem, denne campen er bare midlertidig”, en uttalelse om manglende privatliv (denne beboeren har på dette tidspunktet fått oppholdstillatelse) ”Man kan drikke vannet her”. ”Vann er en gave her i Norge”, en beboer om noe som var positivt med matsituasjonen i Norge kontra Sri Lanka ”Hva jeg lager av mat, avhenger av humøret mitt”, ”noen ganger spiser jeg bare en gang om dagen”, en beboer om antall måltider per dag ”Det kan være vanskelig å endre matkulturen når det er det de har igjen”, leders tanker om beboernes matvaner

Fortsettelse tabell 8: Eksempler fra dataanalyse

Tema	Koder	Meningsbærende enheter
Overlatt til seg selv	Ansvar for eget liv, inkludert kosthold og helse	”Hvis han liker det, så kan han spise det”, om sønnen som spiser norsk mat
	Manglende kunnskap om ernæring og matlaging	”Melk er mat ikke sant?”, en far om å gi sønnen melk i stedet for mat
	Finne seg til rette	”Jeg ser ikke en gang etter grønnsaker i butikken”, en beboer om matvarevalg
	Ansvar for at pengene de får skal strekke til	”Mat er alltid bedre når noen andre lager det”, om det å lage mat selv
	Kontaktperson de kan spørre til råds i kontortiden	”Hvordan skal jeg kunne lage norsk mat? Jeg vet ikke hvordan man lager norsk mat”, om egne matlagingskunnskaper
	Informasjonsmøter	”Det er mye frityr og mye olje”, sykepleier om beboernes matlaging ”Grønnsaker, frukt og ikke for mye olje”, en beboers mening om hva sunt kosthold er ”Det man finner i landet man bor i, det spiser man, og det er det som gjør deg sunn”, en beboers oppfatning av sunnhet

4.5 Min forskerrolle

Under hele feltarbeidet var jeg åpen om min rolle som forsker med alle jeg snakket med på mottaket. Min identitet og min hensikt med studien ble fortalt til alle involverte. Jeg har en far som er pakistansk, noe som gjør at jeg har et litt unorsk utseende. Dette opplevde jeg som en ”icebreaker” med beboerne på mottaket. Nesten alle jeg kom i kontakt med lurte på hvor jeg kom fra, og det gjorde det lettere for meg å komme i kontakt med de som bodde der. Jeg synes det var mye lettere å komme i kontakt med enslige menn, enn med de andre beboere. De var veldig utadvendte og kontaktsøkende.

I mitt møte med beboerne på mottaket oppsto det situasjoner hvor jeg følte at jeg tilhørte en majoritet, i dette tilfellet den norske majoriteten og det norske samfunnet. Et samfunn som beboerne ikke var en inkludert del av. Beboerne opplevde en midlertidig hverdag og bodde under nøkterne forhold. Alle jeg snakket med, med unntak av en beboer, hadde ikke fått oppholdstillatelse i Norge, og visste ikke hvor de vil befinne seg to måneder fram i tid. Med

andre ord var ikke livene deres forutsigbare. Jeg fortalte dem om meg selv og blant annet min utdanning, noe som førte til at de automatisk så på meg som en ekspert på mat. Jeg fikk en del spørsmål om mat, om hva de burde spise, og hva jeg tenkte om ulike matretter. I og med at jeg var en del sammen med de ansatte, oppfattet mange av beboerne meg som en ansatt, og de trodde mer enn en gang at jeg hadde innflytelse videre oppover i systemet, med tanke på historier jeg ble fortalt om problemer de opplevde i hverdagslivet etter at de kom til Norge. Noen ville også fortelle meg at de var veldig positive til alt som hadde med Norge å gjøre.

4.5.1 Forforståelse

Forforståelse er det vi tar med oss inn i et forskningsprosjekt (Malterud, 2003). Man vil alltid ha en forforståelse før man begynner med forskning (Fangen, 2010). Det påvirker måten vi samler og leser våre data (Malterud, 2003). Forskerens ståsted, faglige interesser, motiver og personlige erfaringer avgjør problemstilling, perspektiv, metoder, utvalg, resultater og konklusjoner det skal fokuseres på. I forkant av et forskningsprosjekt kan man gjøre noe med forforståelsen, ved å lese relevant litteratur om temaet (Fangen, 2010). Ved å lese tidligere studier i forkant av egen forskning, kan man unngå å gjøre nøyaktig det samme som noen andre har gjort før deg. Leseren må vite nok om forskerens ståsted for å kunne forstå hvorfor den presenterte tolkning og versjon framstår som den mest relevante, gitt det aktuelle materialet (Malterud, 2003). Min erfaring innenfor temaet mat, er at jeg har fagbrev som institusjonskokk og høgskole utdanning innenfor ernæring og ledelse. Det vil si at jeg har matkunnskap både i teori og praksis. Jeg leste noe relevant litteratur før oppstart av feltarbeidet, mens en del leste jeg under feltarbeidet, og i etterkant, før oppstart av dataanalysen.

4.6 Etiske betraktninger

Et viktig etisk prinsipp ved deltakelse i en forskningsstudie, er at studien ikke på noen måte skal skade informantene (Thagaard, 2009). Etiske dilemmaer har en framtrødende plass innenfor kvalitative metoder pga. nær kontakt mellom forsker og informanter. De valgene forskeren tar i løpet av forskningsprosessen, har konsekvenser for personene som studeres. Forskeren må utvise rederlighet og nøyaktighet i presentasjon av resultater og vurdering av andre forskeres arbeid. Deltakeren må gi informert samtykke. Ved å gi deltakeren for detaljert informasjon kan informantens atferd påvirkes. Det er også vanskelig å gi mye informasjon på

et tidlig stadium i forskningsprosessen, fordi prosessen kan endres underveis. Det er mulig man må forhandle om samtykke underveis (Thagaard, 2009).

Informert samtykke

Informert samtykke vil si at forskeren må informere de som skal studeres om studiens formål, og om eventuelle fordeler og ulemper med å være delaktige (Fangen, 2010). Det er ikke alltid man vet på forhånd hvordan man vil tolke dataene, så det kan være vanskelig å gi et fullstendig bilde til deltakerne. Underveis i observasjonen er det også hensiktsmessig for resultatet at settingen er så naturlig som mulig, og at deltakerne ikke blir minnet på at de hele tiden blir studert. Jeg informerte mine informanter, både under observasjonsdelen og til intervjuene, at jeg skrev en oppgave om mat på asylmottak.

Fangen nevner i sin bok at det bør brukes tolk i situasjoner man ikke får forklart godt nok hva studien handler om (Fangen, 2010). Det har ikke jeg benyttet meg av. De jeg selv kom i kontakt med snakket engelsk, det gjorde også de beboerne som de ansatte på mottaket ordnet kontakt med. Alle jeg intervjuet og snakket med under observasjonen, ble informert om min rolle og studiens hensikt, og sa seg villige til å være med som anonyme informanter. Noen observerte jeg uten å snakke med, men med kroppsspråk og lignende har de godkjent at jeg har tittet og eventuelt tatt bilder.

Konfidensialitet

Konfidensialitet vil si at forskeren ikke skal offentliggjøre data som kan avsløre den personlige identiteten til de det skrives om (Fangen, 2010). All informasjon skal behandles konfidensielt (Thagaard, 2009). Man skal hindre bruk og formidling av informasjon som kan skade enkeltpersoner. Forskningsmaterialet må anonymiseres, og det er strenge krav til lister med identifiserbare opplysninger. Det må foretas en vurdering om hvor lenge dataene skal lagres. Forskeren har ansvar for å unngå at de som deltar utsettes for skade eller andre alvorlige belastninger. Ethvert metodisk valg innebærer etiske konsekvenser. Jeg søkte NSD fordi det var en risiko for at jeg kunne få sensitive opplysninger om mine informanter, for

eksempel etnisk bakgrunn, politisk og religiøs oppfatning. Alle navn på informantene er oppdiktede, slik at ingen vil bli gjenkjent.

4.6.1 Ethiske dilemmaer ved deltagende observasjon

Med tanke på hensynet til de man studerer, er deltagende observasjon den metoden som er minst påtrengende der det kreves direkte kontakt mellom forsker og de som studeres (Fangen, 2010). Forskeren deltar i stedet for å skape avstand. Men allikevel kan de som studeres oppleve at forskeren av og til invaderer privatlivet deres fordi vedkommende observerer private situasjoner. Det er viktig at forskeren behandler privat data med varsomhet. All informasjon må være konfidensiell (Fangen, 2010). Jeg opplevde det som utfordrende å holde seg i forskerrollen under feltarbeidet. I flere situasjoner snakket jeg og beboerne om annet enn bare mat og kosthold. De fortalte om seg selv, og jeg gjorde det samme. Det var noen beboere jeg ble bedre kjent med enn andre. De som snakket godt engelsk var det lettere å snakke med, dermed ble også samtalen lengre og omhandlet en del andre ting. Det som ble snakket om som ikke er relevant for oppgaven er ikke tatt med, derfor vil ikke den informasjonen jeg har fått om enkeltindivider skade de det gjelder.

4.6.2 Ethiske dilemmaer ved intervjuer

I en intervjusituasjon er de etiske problemene spesielt knyttet til forskerens avveininger om hvor personlig spørsmål han eller hun velger å stille informantene (Thagaard, 2009). Det å intervjuere asylsøkere kan være sensitivt i seg selv, fordi de befinner seg i en vanskelig livssituasjon. Temaet mat kan oppleves personlig med tanke på kultur og identitet. Det kan også være vanskelig å snakke mat og kosthold når man opplever å ikke ha nok penger til mat. Jeg synes det var viktig å etablere gode relasjoner til mine informanter, og snakke om mer enn bare kosthold. Jeg var oppriktig interessert i å snakke med dem, og høre deres historie. Det var ønskelig at informantene og de øvrige beboerne skulle oppfatte meg som en pålitelig person. Det var flere som var skeptiske til at jeg skulle skrive om det de fortalte meg, selv om det skulle bli anonymisert. Flere beboere spurte meg om mine intensjoner med studien, og hva bakgrunnen for studien var. Jeg forklarte det for dem, og respekterte deres behov til å ikke dele aspekter ved deres liv som ikke angikk meg.

5 Resultat

5.1 Møte med asylmottaket: fysiske og økonomiske rammer

Asylmottaket lå landlig til et sted i Norge, med åkrer og skog på alle kanter (vedlegg 5, bilde 1). Det lå et godt stykke unna nærmeste tettsted, som var ca. tre km unna. Asylmottaket var fordelt på to lokaler med ca. to kilometer avstand. Hovedmottaket bestod av to store bygninger med to etasjer, som til sammen rommet ca. 200 mennesker. Her lå også kontorbygningen. På det andre mottaket bodde det ca. 50 personer, stort sett familier. Mine observasjoner ble gjort på hovedmottaket. Per januar 2012 var beboerne fra 26 ulike nasjonaliteter: Afghanistan, Armenia, Bangladesh, Kongo, Eritrea, Etiopia, Gambia, Irak, Iran, Israel, Kenya, Kina, Kosovo, Liberia, Niger, Nigeria, Pakistan, Russland inkl. Tsjetsjenia, Somalia, Sri Lanka, Sudan, Palestina, Syria, Usbekistan, Vietnam og Zimbabwe. Utenfor hovedmottaket var det en stor grønn plen, og der fantes også lekeapparater for barna. Det var et fellesrom i kjelleren på den ene bygningen. Rommet var stort og romslig, men inneholdt få stoler og bord, kun noen sofaer med lave tilhørende bord. Det fantes også ett rom forbeholdt bønn i den samme bygningen. I dette rommet sto det et langbord med noen stoler til. I den andre bygningen på hovedmottaket var det biljardbord, vaskerom og trimrom i kjelleren.

Rommene på mottaket var ca. 15-20kvm, og det bodde to beboere på hvert rom. Det fantes også familierom, som var litt større enn tomannsrommene. I tillegg var det et ”venterom”, hvor det bodde flere sammen mens de ventet på å få tildelt det rommet de skulle bo på. Jeg var inne på noen av rommene, og det var litt ulikt hvilke møbler beboerne valgte å ha. Det var hovedsakelig to enkeltsenger, en servant som ble brukt til personlig hygiene, samt oppvask av kjøkkenutstyr, og en form for oppbevaringskap. Noen valgte å ha spisebord og stoler, mens andre valgte sofa med spisebord. Det fantes kjøleskap på hvert rom, men ingen oppvaskkum eller komfyr. Det var fellesdusjer ute i gangen i hver etasje i begge bygningene. Beboerne fikk utdelt en sengetøyspakke og en kjøkkenpakke fra UDI når de ankom mottaket. Innholdet var likt for alle, og familier fikk en tilleggspakke av kjøkkenutstyr (vedlegg 6).

Beboerne handlet sin egen mat og lagde den maten de ville spise. Det kunne de gjøre når de ville, og så ofte de ville, mellom klokken 7.00 og fram til klokken 23.00². På hovedmottaket var det ett felleskjøkken i hver bygning. Kjøkkenene lå i kjelleren i bygningene og bestod av seks komfyrer med stekeovn og fire kokeplater (vedlegg 5, bilde 2 og 5). I den ene bygningen måtte man gå ut av huset for å gå ned i kjelleren og til kjøkkenet. Det var noe benkeplass på kjøkkenene, men det var ikke noe felles kjøkkenutstyr (vedlegg 5, bilde 3 og 4). Alt av kjøkkenutstyr var det fikk når de kom til mottaket, og eventuelt skaffet seg selv. Dette utstyret ble oppbevart på rommene.

Det var lite aktivitet på felleskjøkkenene før klokken nærmet seg 12.00. Beboerne sa selv at de snudde døgnrytmen, de var oppe til langt på natt og sov lenge utover formiddagen. Dette var også inntrykket de ansatte satt med. Det lille jeg så av aktivitet på kjøkkenene på formiddagen, var stort sett koking av vann, mest sannsynlig til te eller kaffe. Mange spiste sitt første måltid ved lunsjtider. Barna som bodde på mottaket ble kjørt til skole og barnehage, og en av foreldrene var med og bringe og hentet i barnehagen. De beboerne jeg snakket med som hadde barn, sa de spiste frokost sammen med barna før de dro, og at barna fikk med matpakke til lunsj på skolen eller i barnehagen. I løpet av den tiden jeg var på mottaket så jeg lite matforberedelser på kjøkkenene. Noen ganger sto det en kjele på komfyren i flere timer, men ingen mennesker i nærheten. Jeg så heller ikke noen beboere spise sammen på de fellesarealene som fantes på mottaket. Noen ganger når jeg var på kjøkkenene etter lunsjtider, så jeg folk som lagde mat. Da var det flere ganger at noen lagde mat sammen, hovedsakelig et par damer fra Eritrea og Etiopia. Ellers var det situasjoner jeg observerte hvor flere beboere var på kjøkkenene samtidig, uten at de lagde mat sammen. De snakket med hverandre mens de lagde maten, men dette var selvfølgelig avhengig av språk.

Basisbeløpet som beboerne fikk utbetalt fra UDI to ganger i måneden, skulle dekke beboerens personlige utgifter, som for eksempel mat, klær, hygieneartikler, eventuelt kollektiv trafikk og treningscenteravgift. Satsene varierte etter asylsaksprosedyre, status i asylsaken, type mottak og personens alder og eventuell familiesammensetning. En av de ansatte fortalte meg om et gavekortsystem de hadde innført som en slags betaling hvis beboerne tok på seg ekstraoppgaver. Gavekortet var på en bestemt matbutikk i nærheten av mottaket. Et eksempel

² Klokkeslettene framkommer av mottakets husregler.

var hvis man hadde ansvar for vasking av fellesarealer i en uke, da fikk man 400 kr i gavekort³.

Det var 10 ansatte på mottaket. Flere av de ansatte var kontaktpersoner for beboerne. Det vil si at beboerne forholdt seg til en person med alt de lurte på og trengte hjelp til. Unntak av dette var leder og sykepleier, de var ikke kontaktpersoner. Lederen fortalte at kontaktpersonmodellen var noe de selv hadde utviklet for å gi beboerne et bedre tilbud.

Kontaktpersonen skulle utføre følgende:

- Ta i mot beboeren når vedkommende ankom mottaket
- Sørge for at beboeren hadde det som trengtes på rommet, samt dele ut kjøkken og -sengetøypakke
- Gi beboeren nødvendig informasjon, å gjennomføre velkomstinformasjon i tråd med UDIs regler
- Søke beboeren inn på norskundervisning
- Følge opp beboeren gjennom oppholdet på mottaket
- Utføre individuell bosettingsinformasjon og kartlegging ved opphold
- Søke om personnummer
- Gi returinformasjon ved avslag. Motivere til å reise frivillig i stedet for å bli uttransportert av politiet
- Følge opp bosetting/ retur
- hjelpe beboeren med søknader til UDI inkludert økonomiske ytelser

³ Det er ikke lov å gi penger til beboerne.

5.2 Handling av mat

Siden beboerne handlet og lagde maten selv, var det naturlig at observasjon og intervju skulle gi et innblikk i hvor og hvordan de skaffet seg mat, samt beskrivelser av en tur i butikken.

Dette var også nyttig for å bedre kunne forstå deres matvaner, og matvalg.

Maten handlet beboerne på ulike steder. Det var ca. 2,5 km til nærmeste butikk fra hovedmottaket. De som bodde på hovedmottaket måtte gå på butikken selv, mens gravide og syke ble kjørt to ganger i uka.

Alle de ansatte jeg snakket med, sa at beboerne ble kjørt ned til sentrum første gang de skulle på butikken. Dette skjedde som regel en av de første dagene etter ankomst til mottaket. Informasjonsansvarlig sa at de helst vil at ”gamle” beboere fra samme språkgruppe⁴ skulle følge de nye beboerne på butikken, og at de ansatte sørget for transport. Kontaktpersonen foretok en kartlegging av den nye beboeren når vedkommende ankom mottaket, gjerne den første dagen. Ut fra den så de ansatte hvem som trengte og følges på butikken, og som eventuelt hadde behov for råd når det kommer til hvilke varer som kunne være nyttige å handle inn. Aktivitetsansvarlig sa han hadde vært med flere beboere og vist hvor butikkene var lokaliserte og hva som kunne være smart å kjøpe, men det var opp til beboerne om de vil lytte til rådene. Han understreket at de ansatte ikke påtvang noen beboere noe.

Vedlikeholdsansvarlig fortalte at flere beboere han hadde vært med på butikken for første gang, stort sett virket fornøyde, og at de ofte fant en del produkter de kjente igjen. Når økonomiansvarlig hadde vært med nye beboere på butikken, opplevde hun at de stort sett visste hva de skulle handle, eller så tok de det samme som andre beboere handlet. Hun hadde ikke lagt merke til fokus på pris når beboerne handlet.

⁴ Beboerne blir delt inn i språkgrupper som er større grupper enn om man deler inn etter nasjonalitet. Mange snakker språk som ligner hverandre, og de forstår hverandre på tvers av landegrensler.

Første gang i butikken

Shani: Shani handlet en del på Kiwi, fordi hun ofte fikk gavekort på Kiwi gjennom arbeidsoppgaver hun utførte på mottaket. Hun kjøpte mel på Rema fordi det var billigere og hun likte konsistensen bedre. Shani kjøpte frukt og grønnsaker på Kiwi, helst av merket ”first price”. Sønnen til Shani gikk på norsk skole, og ville gjerne ha norsk mat som var lik den klassekameratene hadde. Han prøvde å forklare hva hun skulle kjøpe på butikken, men det hendte ofte at hun kjøpte feil. Det fungerte best når sønnen selv var med og handlet.

Eshe: Det var en av de ansatte på mottaket som ble med Eshe første gang hun skulle handle. De dro på Kiwi. Eshe ville ha med noen fordi hun synes det var litt skremmende å dra til nye steder, og ikke fordi hun ikke visste hva hun skulle handle. På landsbygda i Sudan var det ikke vanlig med butikker som Rema og Kiwi. Hun mente at det sikkert fantes slike butikker i de store byene i Sudan, men i mindre landsbyer var det mer vanlig med utendørs markeder. Selve matlagingen var ikke noe problem for Eshe. Helt siden hun var 10 år hadde hun lagd mat, vasket hus og vasket klær for hånd. Handling i butikker derimot var nytt og virket litt skremmende i starten. Etter tre måneder på mottaket, gikk Eshe på butikken selv.

Jamal: Jamal ble også fulgt på butikken første gangen. Det var en av de ansatte som kjørte han og en annen beboer fra Liberia, ned til sentrum. Den andre fra Liberia viste Jamal ”first price” produkter, og forklarte at de var billige. Det var også han som viste Jamal Jasminris, en ristype som lignet den risen de var vant til i Liberia. Jamal synes ikke det var noe problem å få tak i ingredienser som han brukte til Liberiansk matlaging, men han synes det var dyrt. Maten var der, men han hadde ikke råd til den, så da var den ikke tilgjengelig for han likevel. Jamal handlet stort sett mat i butikkene i nærheten av mottaket. Pga. benet ble han kjørt til butikken når han skulle handle. Kylling og krydder handlet han i Oslo.

Ken: Ken, fra Sri Lanka, synes det var vanskelig å gå og handle i butikker i startfasen første gang han kom til Norge⁵. Det var vanskelig å velge riktige varer, de varene han trengte. Han fikk hjelp av noen av de ansatte på det mottaket han bodde på den gangen, i tillegg til noen han ble kjent med i lokalmiljøet som kom fra Sri Lanka.

Said: Said var muslim, og synes varedeklarasjoner var vanskelig å forstå hvis det kun sto på norsk. For han var det viktig å vite om maten var halal eller ikke. Derfor kjøpte Said kun varer han var trygg på. Ellers synes han ikke det var noe problem å få tak i halalkjøtt i Norge.

Penger

I intervjuet med Shani hevdet hun at de (beboerne) ikke fikk nok penger fra UDI. ”Vi vil kjøpe mat, men det er ikke nok penger”. Hun forklarte at hun valgte ut hva hun skal kjøpe fra utbetaling til utbetaling, og brukte mindre av enkelte råvarer i matlagingen. Et eksempel var bruk av chili. I etiopisk mat blir det brukt mye chili, og Shani var vant til at chili var en billig råvare i hjemlandet. Den høye prisen på chili i Norge førte til mindre bruk av chili i matlagingen. Moren til Shani, som bor i Etiopia, sendte chili med folk som var der nede og som skulle til Norge, slik at Shani kunne få chili til matlagingen. Ken synes også det var dyrt å handle mat, og han synes det var dyrere nå enn første gangen han var i Norge. Han synes prisene i innvandrerbbutikkene hadde økt. Han sa han skjønnte at alle leddene i importen kostet penger, for å holde maten frisk til den kom fram, og at kunden måtte betale for det. Ken mente at vanlige folk med vanlige jobber hadde råd til å kjøpe mat fra disse butikkene, men at folk han kjente med jobb og lønn, også uttrykte at det var dyrt å kjøpe mat i Norge, spesielt i innvandrerbutikker.

Jeg var med beboerne ved et par anledninger da de handlet mat i sentrum i nærheten av mottaket. Beboerne fikk utbetalt stønad fra UDI den 1. og den 16. i måneden. De gangene jeg var med på handling var rett før utbetaling. Den første gangen var det med tre unge menn, to mødre med hvert sitt barn i barnevogn og en gravid dame. Sjøføren slapp beboerne av midt i sentrum, og da var det mulig å gjøre sine ærender på halvannen time, før bilen kom og hentet

⁵ Ken har søkt asyl i Norge to ganger, første gang i 1996

dem, og kjørte de tilbake til mottaket. Handlingen foregikk stort sett på Rema eller Kiwi. En av beboerne fortalte meg at de også handlet en del på Europris. Det ble handlet veldig lite på denne turen, ca. en liten bærepose per person, og jeg kunne se at det ble brukt småpenger å betale med. Det var stort sett basisvarer som brød, smør og juice som ble kjøpt. Det var mye "first price" varer i handleposene når beboerne var ferdige med å handle.

Andre gangen jeg var med på handling gikk jeg innom en bruktbutikk som lå i sentrum. Der så jeg flere av beboerne. Det var muligheter for å kjøpe kaffe og vafler der, og noen beboere satt sammen, drakk kaffe og snakket. Andre beboere så på klær, leker og kjøkkenutstyr. Når vi sto og ventet på bilen som skulle kjøre oss tilbake til mottaket, så jeg at flere beboere lånte penger av hverandre for å kjøpe noen småting i matbutikken. Et eksempel på det var en ung mor som hadde vært på bruktbutikken og sett på et akebrett til sønnen sin. Det kostet 40 kr sa hun, og hun spurte om noen kunne låne henne det hun manglet. Moren strakte ut hånden sin og viste hvor mye penger hun hadde. Jeg så ikke, men en av mennene ga henne noen mynter. Hun takket og løp av gårde for å kjøpe akebrettet.

En tur til byen

En lørdag i måneden ble det satt opp buss fra mottaket til Oslo, Grønland, og tilbake igjen. Beboerne hadde ca. seks timer i Oslo som de kunne bruke slik de selv ønsket. Det var aktivitetsansvarlig på mottaket som ordnet med denne byturen, og den ble lagt til første lørdagen etter den ene månedlige utbetalingen fra UDI. I midten av februar var jeg med beboerne på mottaket på handletur til Oslo. Det var satt opp to busser, en fra hovedmottaket og en fra det stedet som lå noen kilometer unna. I min buss, den fra hovedmottaket, var det hovedsakelig menn som var med, men det var med noen par og noen med barn også. Fra det andre mottaket var det mange med barn. Turen inn til Oslo tok mindre enn en time, og bussen parkerte sentralt på Grønland. På bussen var det en mann som satte seg sammen med meg og ville prate. Han var i 30 årene, fra Liberia og het Zareb. Det ble til at vi gikk sammen når vi kom til Oslo. Alle beboerne fikk det veldig travelt i det vi ankom Oslo, og nesten kastet seg av bussen og forsvant hvert til sitt. Dette var ikke bare en handletur, men også en mulighet for beboerne til å treffe bekjente og å gjøre ulike ærend. Ved T-bane stasjonen på Grønland var det et stort marked hvor de solgte blant annet møbler, kjøkkenutstyr, sko, klær, elektriske artikler og alt mulig av ulike duppedingser. Det var ingen fastsatte priser på varene, det var

forhandling og pruting som avgjorde varens endelige pris. Mens jeg og Zareb gikk rundt på markedet så jeg mange fra mottaket som også gikk og tittet. Zareb fortalte meg om en kafé der man kan sitte uten å måtte bestille noe. Han sa han hadde lite penger fordi han hadde fått to avslag fra UDI, noe som betød at han fikk minstesatsen fra UDI, som var i underkant av 2000 kr i måneden⁶. Det ble det til at vi gikk mye rundt, og satte oss og hvilte på benkene på Oslo S et par ganger. Da klokken nærmet seg bussavgang til mottaket, tok vi turen for å handle det han skulle. Han fortalte at afrikanere og asiatene kjøpte mat i de samme innvandrerbbutikkene. Det var tydelig at han visste hva han skal kjøpe, og i hvilke butikker. Han handlet rå kylling i en bestemt kjøttbutikk, for der var den billigere. Han viste meg en type peanøttsmør som han brukte til suppe. Dette peanøttsmøret kostet 29 kroner. Zareb sa han ikke skulle handle dette nå, for han hadde ikke råd denne gangen. Ellers handlet han mest ”first price” produkter. Ris handlet han på Rema, for der fikk han kjøpt den risen som var mest lik den han fikk kjøpt i Liberia. Zareb fortalte at han hadde lært å lage mat av foreldrene sine. Inne i den ene innvandrerbbutikken viste Zareb meg palmeolje, og fortalte at i Liberia brukes palmeolje av ammende for å få ekstra næringsrik melk til spedbarna. Like ved der hvor bussen kom for å plukke opp beboerne, lå det en Rema-butikk. Fra 15.30 til 16.00 kom det flere og flere beboere til denne butikken. Været var dårlig og det var kaldt ute, så alle samlet seg inne. Zareb gjorde noen siste innkjøp på denne butikken. Han kjøpte leverpostei som han skulle bruke i suppe eller blande med grønnsaker. De fleste beboerne hadde handlet masse. De kom med tynne poser som var typisk for innvandrerbbutikker. I posene var det stort sett frukt, grønnsaker, olje og krydder. En somalisk dame fortalte meg at de handlet i arabiske butikker. Varer som melk, corn flakes og brød handlet de på Rema. En dame hadde hele barnevogna full av poser fra innvandrerbbutikker. Hun lo masse av hvor mye hun hadde handlet. Det var ca. 5-7 poser, de fleste hadde mellom 2-4 poser. Det virket som det var god stemning mellom beboerne når de samlet seg før bussen kom. Alle virker fornøyde, sånn som jeg selv kan være fornøyd etter noen gode kjøp.

⁶ To avslag på asyløknaden fra UDI gir kun rett til en minstesats av økonomiske ytelser

”Harry tur”

Etter å ha pratet med flere beboere, kom det fram at mange reiste til Sverige og handlet mat, hovedsakelig kjøtt. Noen sa de fikk andre til å kjøpe med mat, andre sa de bare dro til grensa og ikke til Sverige. Det jeg ble fortalt av noen beboere var at det ble satt opp en buss fra tid til annen, av en person med utenlandsk opprinnelse, som bodde og hadde oppholdstillatelse i Norge. Han kom og hentet de fra mottaket som var interessert i å være med på handletur til Sverige.

5.3 Matlaging

Matlaging var noe beboerne selv hadde ansvar for, noe som resulterte i ulike matretter og matvaner. Maten lagde de selv, enten på rommene sine eller på de to felleskjøkkenene. Felleskjøkkenene var tilgjengelige for bruk mellom kl 7.00 – 23.00 i følge husreglene.

I løpet av feltarbeidet var jeg på asylmottaket ca 1-2 ganger i uken. Da brukte jeg noe av tiden på kjøkkenene, for å se hva som ble tilberedt av mat der, og for å snakke med de som lagde mat. I det første avsnittet har jeg tatt med noen eksempler på hva jeg kunne oppleve en ”vanlig” dag på mottaket. Feltarbeidet inkluderte også mange samtaler og intervjuer med både ansatte og beboere, som ga meg innblikk i faktorer som påvirket beboernes matlaging, for eksempel snudd døgnrytme og manglende matlagingskunnskaper. Dette vil bli beskrevet nærmere i avsnittene under.

5.3.1 ”En vanlig dag på mottaket”

En dag jeg kom på mottaket tok jeg en rask tur ned på kjøkkenet i den ene bygningen. Der var det en mann fra Pakistan, mellom 30-40 år. Han fortalte meg at han hadde bodd på mottaket i 2,5 år, og fått ett avslag. Klokken var 11.30 og han lagde frokost. Det som kokte i gryta hans var en grøt av nudler, kjøpt i en pakistansk butikk (vedlegg 5, bilde 7). Nudlene ble kokt med vann, sukker og melk, og det var en brun masse. Jeg fikk smake på det, og det var utrolig søtt. Han sa han skulle drikke te med sukker til grøten.

Etter en liten time gikk jeg tilbake til det samme kjøkkenet, ca. kl. 12.30. Da var det flere mennesker der. Det var et par damer som lagde mat sammen, de var fra Eritrea. Det jeg kunne se oppi grytene, var sauser med mye olje i. Ingrediensene som ble brukt i sausene var i forpakninger som hadde blitt kjøpt på innvandrerbutikker. Mens jeg var på kjøkkenet kom jeg i prat med Abdul fra Etiopia. Han sto og varmet opp en gryte han hadde lagd tidligere i uka. Det var en tomatbasert kjøttgryte med kål. Han likte ikke norsk frokost, og ville ha sterk mat på starten av dagen. Han sa han spiste uregelmessig og kun når han tenkte på det, selv om han visste at det ikke var bra for helsa. Ofte ble det bare ett måltid i løpet av dagen. Når maten hans var ferdig varmet opp, spurte han om jeg ville være med på rommet for å spise. Jeg ble med. Når vi kom opp på rommet tok han kjøttgryta på en tallerken, satt den på bordet foran meg sammen med et maisbrød. Maisbrødet var helt hvitt, og så litt rått ut (vedlegg 5, bilde 8). Før han satte seg ved bordet vasket han seg grundig på hendene. Jeg ble sittende og vente på at han skulle sette en tallerken og bestikk foran meg. Når han begynte å spise tenkte jeg at jeg hadde misforstått invitasjonen, og ikke fikk noe å spise likevel. Han brukte maisbrødet og fingrene som bestikk og sendte meg maisbrødet. Plutselig forsto jeg at han ikke spiste med bestikk og egen tallerken, men ville at jeg skulle bruke maisbrødet og forsyne meg av samme tallerken som han.

Senere denne dagen hadde jeg en avtale med Latif fra Etiopia som jeg hadde vært hos og snakket litt med tidligere. Første gangen jeg spiste sammen med Latif fikk jeg servert stekte pølsebiter (kjøttpølse), egg og løk, servert med kneippbrød og melk. Da viste han meg skumma melka, og sa han kjøpte den med lavest fettinnhold. Deretter spurte han om jeg ville ha sukker i melka, for det brukte han selv innimellom. Denne gangen fikk jeg servert en lammeknoke liggende i en kraft med gulrøtter og potet. Da det kun var en sofa med et lite spisebord på dette rommet, så var det vanskelig å spise suppen på en pen måte. Latif spiste kjøttet med hendene, og brukte brød og en skje for å spise grønnsakene og kraften. Jeg ba om kniv og gaffel for å kunne spise kjøttet, og han lo av meg når jeg spiste på denne måten.

5.3.2 Døgnrytme

Mine observasjoner, og mine samtaler med ansatte og beboere, viste at det var de med barn som hadde den mest normale døgnrytmen av beboerne på mottaket. De sto opp tidlig for å spise frokost sammen med barna før de dro på skole eller i barnehagen, og de som hadde barn i barnehagen var med å bringe og hente. Ett eksempel på en slik døgnrytme fortalte Tisha om. Sønnen kom hjem fra barnehagen i 15 - tiden, og da sov han gjerne et par timer før de spiste middag rundt kl 17.00. Hun sa hun lagde middag mens han sov. De spiste mye ris til middag, og mest etiopisk mat. Tisha fortalte at sønnen ikke var så veldig glad i grønnsaker, noe som resulterte i at hun ikke lagde matretter med mye grønnsaker. Både hun og sønnen pleide å legge seg i 21-tiden. Eshe, en enslig ung kvinne, prøvde å opprettholde en normal døgnrytme selv om hun ikke hadde barn. Hun synes at mange på mottaket sov for mye og for lenge, noe hun mente slett ikke var bra. Selv sto hun tidlig opp, og når hun sto opp var det nesten ingen andre som var våkne, og hun følte hun bråkte og vekket de andre. Eshe fortalte at da hun bodde på transittmottaket ble beboerne vekket kl 8.00 hver dag. Der fikk de også servert mat fire ganger per dag. Nå spiste hun ca 2-3 ganger om dagen. Hun sa: ”hvis jeg er sulten, så spiser jeg”. Jamal var en enslig mann, men hadde ikke den samme døgnrytmen som flere av de andre enslige mennene på mottaket hadde⁷. Han sa han slet med å få sove. Han våknet ofte tidlig, sånn rundt kl 04.00. Han spiste kun et måltid om dagen, mellom klokka 16.00-17.00. Det vil si at han kunne være våken i 12 timer før han spiste sitt første måltid. Selv påsto han at han ikke følte sult, og at han drakk litt te og kaffe utenom det ene måltidet.

5.3.3 Beboernes matlagingskunnskaper

I tillegg til informantene, snakket jeg mye med de ansatte under feltarbeidet på mottaket. Dette ga meg tilgang til deres opplevelse av beboerne. Informasjonsansvarlig på mottaket fortalte i en av våre samtaler at det hadde vært beboere på mottaket som verken kunne koke ris eller steke egg. De var ofte høyklasseborgere i sitt hjemland, og var vant til at noen lagde mat til dem. Eller at mennene var vant til at kvinnene lagde mat til dem. Said, en av mine informanter, bekreftet dette for meg under intervjuet. Det var først når han kom til Norge at han måtte lære å lage mat. Det var en av dem han bodde sammen med på et annet mottak, som hadde vist hvordan man skulle lage mat. Det første han lagde var spagetti, som han svidde. I

⁷ Snudd døgnrytme er noe flere beboere og ansatte har bekreftet at skjer, jeg har også observert dette når jeg har vært på mottaket

hans kultur, ble det sett ned på at menn var på kjøkkenet og lagde mat. Det var kvinnene som skulle servere mennene.

5.3.4 Når spiste beboerne, hvem spiste de sammen med, og hva spiste de?

Det ble bekreftet av alle de ansatte, at ingen av dem viste beboerne hvordan man lagde mat. Aktivitetsansvarlig sa at de nye beboerne ble vist rundt på kjøkkenet, og ble introdusert for folk fra deres egen språkgruppe. Økonomiansvarlig sa følgende: ”Det hadde ikke vært vanskelig å vise beboere hvordan man lager mat, men vi gjør det ikke”. Hun følte at det med matlaging ble for privat og at hun ikke hadde noe med det, samtidig uttrykte hun bekymring, spesielt for enslige menn og deres kosthold.

Omtrent alle beboerne jeg snakket med, og som spiste frokost, spiste mye av det samme. Det var stort sett loff, syltetøy, ost, melk og te. Beboerne med barn, fortalte at barna spiste det de kalte norsk frokost, bestående av brød, corn flakes, havregryn og lignende, og barna fikk med seg brødmatt i matpakken. I avsnittene under kommer ulike beboeres matvaner fram slik de ble fortalt meg under intervjuene, og slik jeg observerte det mens jeg var på mottaket.

Shani

Shani fortalte at hun og sønnen spiste frokost sammen om morgningen før han dro på skolen. De spiste hovedsakelig tre måltider per dag, men de spiste mer hvis de var sultne. Sønnen til Shani spiste mest norsk mat, noe hun forklarte som en konsekvens av at han gikk på norsk skole og var mer utsatt for norske inntrykk. Han spiste produkter som inneholdt svinekjøtt, selv om deres religion ikke tillot svin. Shani synes det var greit når de bodde i Norge. ”Hvis han liker det, så kan han spise det”, sa hun. På skolen hadde sønnen med matpakke, og var med på å bestemme hva han skulle ha som skolemat. Det var stort sett brødsriver med pålegg. Den etiopiske maten Shani lagde var vanskelig å sende med på skolen, derfor ble det norsk mat. Sønnen satte pris på etiopisk mat til andre måltider. Det forekom at Shani og noen andre damer på mottaket lagde masse mat sammen en hel dag, for eksempel til påske, jul og andre høytider. Da gikk hun sammen med andre damer fra Etiopia eller Eritrea. På mottaket lagde de kaker til bursdager, men dette var ikke Shani vant til fra hjemlandet. Hun forklarte det med at livet i Etiopia ikke var bra. Man hadde ikke jobb, lite penger, og da heller ikke ingredienser

til matlaging. Det var heller ikke vanlig å ha kjøkkenutstyr som kjøkkenmaskin og komfyr, noe som gjorde for eksempel kakebaking umulig.

Eshe

Eshe likte å tilberede et og et måltid, så nærme det tidspunktet hun skulle spise. Hun likte ikke å lage masse mat, for så å fryse ned. På mottaket lagde hun mat alene, men det hendte at hun spiste samtidig med dem hun delte rom med. Hun fortalte at enkelte ikke likte å være mange på rommet, men for henne var det ikke noe problem. ”En ting er i ditt eget hjem, denne campen er bare midlertidig”, sier hun. I huset der Eshe bodde i Sudan fantes det ikke komfyr, så de hadde hatt et bål på bakken hvor de lagde maten. Under intervjuet tegnet hun hvordan bålet så ut. Hun mente det var bedre å lage mat på komfyren, for da var det mindre sannsynlig at det kom fremmedlegemer oppi maten.

Jamal

Jamal bodde i andre etasje i sin bygning, og fordi han hadde en skade i benet var det tungvint for han å gå ned to etasjer til kjøkkenet. Han svarte følgende når jeg intervjuet han, og spurte hva han spiste her i Norge: ”Føler jeg spiser ris 24 timer i døgnet, 7 dager i uken”. Han spiste Jasminris med saus, med kylling eller høne, og lagde nok saus så det varte en hel uke. For variasjon hendte det han lagde peanøttsaus til risen, med peanøttsmør som en av hovedingrediensene. Risen kokte han ny hver dag, for han likte ikke oppvarmet ris. Jamal likte ikke brød, men kjøpte pølsebrød innimellom. Det lignet det brødet han var vant til fra Liberia. Han synes det var dyrt med egg, og fordi han ikke likte brød uten egg, så ble det lite av både egg og brød. Jamal brukte ikke margarin på brødet, for han var redd for å legge på seg. Da Jamal fortalte meg hva slags norsk mat han spiste, nevnte han pommefrites. Han valgte det fordi det var billig, og spiste det sammen med kjøtt. Etter intervjuet ble jeg med Jamal på rommet for å smake på kyllinggryta han hadde lagd tidligere på dagen, og på donutsene han hadde laget dagen i forveien. Gryta var utrolig sterk, men fantastisk god og smakfull, og donutsene var feite og gode. Jeg så en pakke med oboy-pulver på kjøkkenbordet, og han fortalte han blandet det ut med vann. (Jeg begynte å le, og fortalte at man egentlig skulle blande det med melk. Han lo selv, og sa han synes det smakte godt med vann). Jamal sa han hadde lite penger og uttrykte at dette ikke bare gjaldt for han, men flere andre på mottaket

også. ”Det er pengene som bestemmer hva jeg spiser”, mente Jamal. Han hadde fått to avslag fra UDI, og hadde kun 1955 kr å leve for i måneden

Ken

Fra Sri Lanka var Ken vant til at moren hans lagde mange små retter, og at matrettene inneholdt mye grønnsaker. De var i tillegg vant til veldig krydret mat, for i Sri Lanka kjente man ikke at man spiste så sterkt krydret mat som man følte man gjorde her. De prøvde derfor å redusere kryddermengden i matlagingen. Familien hadde dårlig økonomi grunnet to avslag på asylsøknaden. Ken og kona matet barna først, så delte de to voksne det som ble til overs. Ken uttrykte at det til tider ble litt lite mat, og at det var vanskelig ikke å kunne spise seg mett. Brød var dyrt, så det var noe de ikke unte seg hver dag. Ken kjøpte knekkebrød, og trodde det hadde samme holdbarhet som ferskt brød. Kona til Ken la på seg når hun spiste brød. I Sri Lanka spiste de store måltider, for så og kunne gå ca seks timer før neste måltid, og Ken likte at det var på den måten. Han mente det var mer småspising i Norge, og at maten man spiste ikke var mettende nok til å vare i seks timer. De spiste mye ris fordi de var vant til det og fordi det mettet. De brukte Basmatiris, for Ken mente den var best for fordøyelsen. Sønnen til Ken drakk en del melk. Foreldrene synes han spiste lite, så de ga han melk i stedet. ”Melk er mat ikke sant?”, spurte Ken meg. Med tanke på kjøkkenfasilitetene på mottaket synes Ken det var tryggere at det ble lagd mat på kjøkkenet nede i kjelleren, enn om alle skulle hatt hver sin koketopp på ganske trange rom. For Ken var den største forskjellen på Sri Lanka og Norge smaken på vannet. ”Man kan drikke vannet her”. ”Vann er en gave her i Norge”.

Said

Said sa: ”Hva jeg lager av mat, avhenger av humøret mitt”, ”noen ganger spiser jeg bare en gang om dagen”. Det hendte ofte at Said spiste det samme til lunsj og middag, og noen ganger var et glass melk hele frokosten. Det var hovedsakelig de dagene han var på norskkurs at han spiste både frokost og lunsj. Said likte ikke å være på kjøkkenet mer enn nødvendig. Han opplevde det som tungvint at kjøkkenet lå i kjelleren, så han lagde lettvinde matretter for å komme forttest mulig ut derfra. Said spiste ikke grønnsaker. ”Jeg ser ikke en gang etter grønnsaker i butikken”, sa han. Det var ikke det at han ikke ville bruke pengene sine på grønnsaker, men der hvor han kom fra i Somalia var han vant med liten tilgang til grønnsaker.

Man kunne få bananer, mango, kål, gulrot, løk. Han brukte stor sett alltid løk i matlagingen sin. Moren hadde vist han to typer melk i butikken, en i rød kartong til te og en i rosa kartong som man kan drikke. Henholdsvis helmelk og lettmelk. Penger var ikke noe problem for Said, han fikk hjelp av moren sin som bodde og arbeidet i Norge. Men han hadde ingen problemer med å forstå at pengene de fikk fra UDI var for lite til å kunne leve av det. Said var ofte hos familien sin i helgene. Moren jobbet mye, men lagde gode måltider når han var der. ”Mat er alltid bedre når noen andre lager det”, sa han.

Umar

Umar fortalte meg at han stort sett spiste på kveldstid, og at det hendte at han spiste sammen med andre beboere fra Etiopia. Da spiste de på rommene til hverandre, ikke i fellesrommene. I helgene var Umar ofte i Oslo, hos venner. Da spiste de flere av måltidene på restaurant, og gikk på norske nattklubber med venner. Han sa han trengte å komme bort fra mottaket.

5.4 "Deres" mat og "vår" mat

Under intervjuene fikk jeg innblikk i beboernes tanker om deres egen tradisjonelle mat, og norsk mat. Jeg fikk også være med på en matfest og en julefest arrangert i regi av mottaket. I avsnittene under vil deler av intervjuene som belyser informantenes syn på egen og norsk mat, bli beskrevet. Jeg vil også prøve å beskrive hvordan jeg som utenforstående opplevde de to festene som ble arrangert.

Shani

Shani og sønnen hadde bodd på mottaket i tre år, og hver sommer hadde de vært med på en fire dagers ferietur i regi av mottaket. De dro sammen med andre barn og foreldre, i tillegg til en ansatt fra mottaket. På disse turene har Shani smakt norsk mat, blant annet kjøttkaker og vafler. Hun vil gjerne lære å lage norsk mat, for hun likte smaken på det hun hadde fått servert. En annen faktor som var viktig for Shani når det gjaldt å lære å lage norsk mat, var at etiopisk mat tok for lang tid å lage. Hun hadde en oppfatning av at norsk mat tok kortere tid å lage, og fordi hun ønsket å bo og jobbe i Norge, ville hun veldig gjerne lære seg å lage norsk og rask mat.

Jamal

Når jeg intervjuet Jamal virket det som om han visste veldig lite om norsk mat. Han sa han hadde smakt kjøttkaker fordi han var nysgjerrig på smaken, men at han ikke likte det. Pinnekjøtt hadde han også smakt, men synes det var veldig salt. På tidligere matfester hadde ikke Jamal fått mulighet til å lage mat fra sitt hjemland. Pengene til mat som de fikk fra UDI, hadde gått til en gruppe hvor det var beboere fra flere land i samme område, og de to fra Liberia ble ikke prioritert. Jamal synes dette var trist, for han var stolt av Liberiansk mat.

Ken

Ken og familien bodde ca halvannen måned på transitt mottak når de kom til Norge, og der ble de introdusert for norsk mat. I tillegg hadde Ken litt kjennskap til norsk mat fra hans første opphold i landet, slik at han visste litt om hva han kunne forvente seg. Han så forskjeller i matveien hos nordmenn fra første gangen han var her i 1996 og nå. Nå spiste nordmenn mer krydret mat, derfor var det lettere å finne ingredienser han kjente igjen og brukte i vanlig butikker. Grønnsaksutvalget hadde også blitt bedre. ”Før var det nesten bare løk og gulrot”, sa Ken. Ken synes norsk mat smakte greit, og at maten passet til klimaet. Når Ken bodde alene i Norge på 90-tallet, jobbet han på et hotell i nærheten av asylmottaket han bodde på. Sjefen hadde gitt han litt mat som han kunne spise der. Da fikk han smake norsk mat, som kjøttkaker og lignende. Han fikk også smake norsk julemat, noe han synes var veldig smakfullt. Ken sa han spiste mer enn nordmennene, og at han la på seg når han spiste mye norsk mat.

Said

I intervjuet med Said sa han at han lagde og spiste somalisk mat. Da jeg spurte hvorfor han ikke lagde norsk mat, så sa han: ”Hvordan skal jeg kunne lage norsk mat? Jeg vet ikke hvordan man lager norsk mat”. Han sa han hadde hørt om taco, men var usikker på om det var norsk. Said synes det var lett å finne mat som han kjente igjen og var vant til fra Somalia her i Norge, og mente at det var en av grunnene til at de (innvandrere) ikke ble kjent med den norske matkulturen.

Leder

Leder sa i en av våre samtaler at hun trodde det var viktig for beboerne å beholde sin egen matkultur når de kom til Norge. De hadde verken familie eller venner, de hadde ikke kjennskap til hvordan samfunnet fungerte, det var ulik kultur og ulike tradisjoner, det luktet annerledes, så mat var en av de få tingene de hadde igjen. ”Det kan være vanskelig å endre matkulturen når det er det de har igjen”, sa leder.

I tiden jeg var på mottaket ble det arrangert to fester. Den ene var en matfest, med mat fra hjemlandet til beboerne. Den andre festen var en julefest som ble arrangert av de ansatte på mottaket, for beboerne.

5.4.1 Matfesten

Fokus på retur og et positivt bilde av hjemlandet var en del av informasjonsprogrammet til UDI. Som en avslutning på modulen ble det arrangert en matfest. I forkant av festen var det informasjonsmøter om Norge og om hjemlandet. De ansatte på mottaket oppfordret alle beboerne til å være med på festen, ikke bare de som deltok på informasjonsmøtene⁸, og det ble hengt opp lapper godt synlig rundt omkring på mottaket, som forklarte formålet med festen, tidspunkt og hvor det skulle arrangeres. Beboerne ble delt inn i grupper etter land og regioner, og gruppene fikk penger fra UDI til å lage mat fra sitt hjemland som skulle deles ut til beboerne på matfesten. Informasjonsansvarlig på mottaket var ansvarlig for utførelse av festen. Den dagen det var fest kom jeg en god stund før selve festen startet. De ansatte hadde fortalt meg at erfaringsmessig, så begynte de å lage mat tidlig denne dagen, og det var noe jeg ville få med meg. Jeg gikk litt rundt og kikket på kjøkkenene hvor det var full aktivitet (vedlegg 7, bilde 1-9), noe som virket uvant så tidlig på dagen med tanke på tidligere observasjoner. Det var både kvinner og menn som lagde mat, og de skravlet på tvers av språk og landegrenser. For meg som kom utenfra virket dette veldig samlende. De som snakket noe engelsk forklarte meg hva de selv lagde, og hjalp de som ikke snakket engelsk med å forklare for meg hva som ble lagd. Alle var kjempeivrige på at jeg skulle smake, de viste alt som var i gryter, i ovner og under kjøkkenhåndklær. Det var en utrolig god stemning.

⁸ Beboerne er delt inn i språkgrupper på informasjonsmøtene

De ansatte var med på festen, men ikke alle virket like interesserte. Man kunne tydelig se at beboerne var knyttet til flere av de ansatte. De ville snakke med dem hele tiden, ta bilder av dem, vise dem maten de hadde laget, og de vil ha dem med å danse. Da maten begynte å komme fram på bordene gikk alt veldig. Folk strømmet til, begynte å dandere og var svært ivrige. De virket tydelig stolte over sin egen mat. Mange hadde med duker og flagg som de skulle pynte med. Og alle hadde skrevet navnet på landet sitt, som de skulle sette ved siden av maten.

Tabell 9: Noen av matrettene på matfesten

Land	Mat
Afghanistan	Kylling med salat, ris med stekt gulrot, stekt løk og rosiner (vedlegg 7, bilde 15)
Armenia	Pannekake med kjøtt og ost
Bosnia	Bløtkake med vaniljekrem og vanlig krem rundt (tynnere og hardere bunn enn det vi er vant til i en bløtkake), børeke, potetgrateng og bakverk formet som horn og satt sammen til en kake (vedlegg 7, bilde 14)
Eritrea og Etiopia	Pannekaker med forskjellig sterke sauser, en gul, en grønn og en rød, og kylling i sterk saus (vedlegg 7, bilde 16)
Irak	Stekt ris, kylling og grønnsaker (vedlegg 7, bilde 19)
Mongolia	En frityrstekt kake, ris, egg, kylling og grønnsaker, ris, kjøtt og grønnsaker i en saus (vedlegg 7, bilde 11)
Pakistan	Ris med kylling
Somalia	Samosa med kjøtt og løk, pannekaker, flate kjøttboller med ost og kjøttgryte med grønnsaker (vedlegg 7, bilde 13)
Syria	Salat med eddikdressing, stekt ris med kylling (vedlegg 7, bilde 18)
Türkistan	Stekt ris med lammekjøtt, to ulike innbakte bakverk, en frityrstekt og en kokt (vedlegg 7, bilde 17)
Usbekistan	En liten frityrstekt sak med kjøtt og løk, piroger, ris med kål (vedlegg 7, bilde 12)

Da festen startet ble det dannet en lang kø foran matbordet. De ansvarlige for de ulike gruppene stod bak buffétbordet og delte ut maten. Det var noen som virket mest interessert i å bare smake mat fra sitt eget land, men de fleste smakte på mat fra andre land også. De som delte ut maten virket stolte over å få vist seg fram, og de ville helst legge på mye mat til alle, men da ville det ikke blitt nok for alle å smake. Veldig mange av beboerne klagde på at tallerkene var for små, at de ikke fikk plass til så mye mat på dem, noe som var gjort med

hensikt Målet med smakingen var ikke å bli mett, men å få en liten smakebit fra de ulike gruppene. Folk fortsatte å forsyne seg til det ble tomt for mat.

I løpet av festen fikk jeg inntrykk av at det var to store grupper av beboere på mottaket. Den ene bestod av Etiopiere, Eritreere og Somaliere. Den andre bestod av Afghanere, Pakistanere, Iranere og Irakere. Etter maten ble det spilt musikk fra en pc og en cd-spiller, og det ble mye dansing og latter. Det var de to hovedgruppene som styrte musikken, med annenhver sang fra hver gruppe. Det var flest menn som danset, og det var tydelig at de akkurat i det øyeblikket, hadde det utrolig bra. De fleste beboerne kjente meg igjen og hadde sett meg på mottaket tidligere, noen hadde jeg snakket med også. Flere hadde fått med seg at jeg er halvt pakistansk, og når det skulle danses til musikk fra Pakistan-gruppen, ville de ha meg med. Noen av de ansatte var med og danset, til stor begeistring hos beboerne. For meg ble denne festen en sterk opplevelse. Det gjorde så utrolig inntrykk på meg å se alle disse menneskene som kom fra alle verdenshjørner, samlet på ett mottak. De hadde pyntet seg, lagd masse god mat og de hadde med seg musikk som de likte å høre på. Jeg hadde klump i halsen og tårer i øynene nesten hele tiden. De fleste av beboerne hadde flyktet fra hjemlandet sitt av ulike grunner, de hadde etterlatt alt som var kjent for dem, som familie, venner, samfunn, språk, kultur osv. De bodde på dette ekstremt nøkterne mottaket uten en anelse om de fikk bli i Norge eller ikke. De ante ingenting om hvordan deres fremtid ville bli, de hadde bare et håp om at den skulle bli bedre. På denne festen så jeg tydelig at de var stolte av hvor de kom fra og deres røtter. Dette var viktig for dem, jeg skjønnte det. De ansatte hadde tidligere fortalt meg at det var en del rasisme på mottaket, men denne dagen hadde alle lagt det til side. Alle hørte på hverandres musikk, de spiste hverandres mat, klappet når andre danset, og det var mange positive tilrop og mye latter. Jeg ble også fasinert av å se alle de små barna som løp rundt fra den ene til den andre, de virket så tillitsfulle. Noen av dem var så små, så de har kanskje ikke opplevd annet enn å bo på mottak. Mat og musikk, det er det disse menneskene har igjen etter sin flukt fra hjemlandet. Det er deres identitet. Det er viktig å ta vare på!

5.4.2 Julefesten

Noen uker etter matfesten, rett før jul, ble det arrangert en julefest av de ansatte på mottaket, og jeg ble invitert til å være med på denne festen også. Julefesten var ment som en del av å introdusere beboerne for norske tradisjoner. Ukene før festen var det juleverksted på mottaket, hvor det ble bakt pepperkaker og lagd julepynt. Det var informasjonsansvarlig som hadde hovedansvaret for både juleverkstedet og festen. Før festen startet hang vi opp pepperkakemenn i vinduene, satte fram mandariner og pepperkaker på bordene, pyntet med servietter og telys, og satte opp juletreet slik at det var klart til å bli pyntet.

Informasjonsansvarlig ønsket at dette skulle være noe beboerne kunne gjøre som en hyggelig aktivitet. Ved siden av juletreet satte vi fram en kasse med juletrepynt, som beboerne kunne bruke. Det var også satt fram en cd-spiller med masse jule-cd'er. På denne festen ble det servert gløgg og julegrøt.

Da klokken nærmet seg feststart begynte det å komme folk, men det var ikke på langt nær så mange mennesker som på matfesten. De som kom hadde pyntet seg, og det var hovedsakelig menn. Alle satt stille på hver sin stol inntil veggen og liksom ventet på at festen skulle starte. Noen av beboerne med barn satte i gang med pynting av juletreet. Flere kom og spurte etter te eller kaffe, og var svært skeptisk til gløgg med rosiner og mandler, men mange prøvde seg likevel. Grøten ble levert av catering firma, og når den ble satt fram stilte beboerne seg i matkø. Det var en del som sa at de ikke ville ha så mye grøt, og så tok de seg på magen. Flere sa også med ord at de ble dårlige i magen av grøt. De fleste beboerne forsynte seg godt av sukkeret til å ha på grøten. Jeg snakket en del med Abdul fra Etiopia på festen, han hadde jeg snakket med tidligere. Som muslim syns han at julen var en kjedelig tid i Norge. ”Alt er stengt”, sa han. Jeg snakket også med en gammel mann fra Afghanistan. Mens vi satt og snakket kom han med en del rasistiske uttalelser. Han hadde sett at jeg snakket med Abdul fra Etiopia tidligere på festen, og sa at man ikke kunne stole på ”svarte” mennesker. Denne festen tok slutt veldig raskt etter at alle hadde spist det de orket av grøt, pepperkaker og mandariner. Folk forsvant en etter en, og til slutt var det bare å rydde sammen.

Disse to festene ble veldige kontraster for meg. Det var to vidt forskjellige stemninger. På matfesten var lydnivået høyt, man kunne se gleden og stoltheten hos beboerne over å vise fram noe av sin kultur. På julefesten var det en mer dempet stemning. En av de ansatte sa til

meg, at mange beboere skjønnte ikke hvorfor man kalte det fest, når man serverte grøt og gløgg.

5.5 Mat og helse

Jeg snakket med både beboere og ansatte om mat og helse på mottaket. I avsnittene under tar jeg fram viktige funn i samtaler med begge grupper.

5.5.1 Mat og helse på mottaket sett med de ansattes øyne

Leder

Leder fortalte i en av våre samtaler at det per i dag ikke fantes noen regler fra UDI om hva det skulle informeres om angående ernæring til beboerne. Derfor ble det opp til sykepleieren på de ulike mottakene, hva det skulle informeres om. Lederen kunne også fortelle at det ikke var noen av de ansatte på mottaket som hadde ernæringsutdannelse. Leder nevnte for meg at det hadde blitt holdt matlagingskurs i kommunen, men på de kursene var det fokus på det sosiale og å lære om andres matkulturer. Med tanke på sunt kosthold for beboerne, hevdet leder at det var viktig at personer med riktige kunnskaper hadde kursene. Hun sa hun hadde tro på små endringer over lang tid, og at man måtte ta utgangspunkt i beboernes kosthold. Da var det håp om langvarig endring.

Sykepleier

Sykepleier på mottaket var ansvarlig for all individuell helseinformasjon og kartlegging, samt gruppeinformasjon om helse to ganger i året, som en del av informasjonsprogrammet. Den individuelle helseinformasjonen ble tatt med beboeren ved ankomst til mottaket. Da ga sykepleier informasjon og foretok en lett kartlegging med tanke på helsetilstand. Hun hadde selv utarbeidet en liste med informasjon hun skulle gi til beboere og en oversikt over hva som burde kartlegges (vedlegg 8). Ernæringsstatus var ikke noe som ble sjekket hos beboerne uten videre, men sykepleier sa at fastlegene var gode på å ta blodprøver hvis beboerne først kom til lege. Da ble ofte vitamin- og mineralstatus sjekket. Sykepleier synes det var vanskelig å fokusere på ernæring i sin kommunikasjon med beboerne, fordi hun følte hun hadde verken tid eller kapasitet til å følge det opp. Hun spurte gjerne beboerne som var innom om de spiste

regelmessig, om de spiste frokost, og om de sto opp om morgningen. Kostholdsinformasjonen fra sykepleier til beboerne var veldig individuell. Småbarnsfamilier trengte annen informasjon enn enslige menn. Hun hadde ett inntrykk av at mange enslige menn spiste lite regelmessig, sov lenge, og at flere sultet seg hele dagen for så og spise ett stort måltid med masse krydder, for deretter å komme til sykepleier å klage på mageproblemer. Hun hadde prøvd å forklare for mange at mageproblemene kom av dårlige matvaner, men merket at noen av beboernes forestillinger om hva som var gode matvaner satt godt i dem og var vanskelig å endre. Sykepleier opplevde at noe kunne være vanskelig å kommunisere pga. kulturforskjeller. Hun sa det var viktig å respektere andres kultur, men at det var vanskelig når det gikk utover deres helse.

Det ble snakket lite om matlaging i samtalene sykepleier hadde med beboerne. Sykepleier sa hun spurte om de lagde mat, og fortalte dem at det var viktig å spise et varmt måltid om dagen, og at de helst burde spise litt ris, pasta eller poteter. Ellers måtte eventuelt matlagingsspørsmål bli tatt opp med andre beboere, for eksempel med beboere fra det landet man kom fra, eller beboere som var i samme språkgruppe.

Sykepleier mente det kunne vært nyttig med kurs innen ernæring, hvor man blandet teori og praksis. Hun synes det var viktig å ha fokus på hvorfor man bør spise flere ganger om dagen, og forbrenning. En tidligere matfest, som jeg ikke var med på, hadde fokus på sunn mat. Da var det oppkuttete grønnsaker og det ble snakket om vitaminer og tran. Denne festen var også en del av et informasjonsopplegg i regi av UDI og mottaket. Men selv om det var fokus på sunn mat, ble det servert vafler. Av det sykepleier hadde observert, så var det stort sett damer som lagde mat. De lagde mat fra hjemlandet sitt hvor sykepleier opplevde lite synlige grønnsaker, og mange gryter hvor alle ingrediensene ble blandet sammen. ”Det er mye frityr og mye olje”, sa sykepleier.

Det var lite spesifisert fra UDI hva gruppeinformasjonen om helse skulle inneholde. Derfor måtte hun se an litt hva som var viktig å ta opp på møtene med de ulike språkgruppene. Ting kunne plutselig dukke opp, for eksempel kjøleskap og hvor lenge maten holdt seg i kjøleskap.

”Mye som er opplagt for oss og ting vi tar for gitt at alle skjønner, det er ikke opplagt for alle andre mennesker fra andre steder i verden”, sa sykepleier.

Informasjonsansvarlig

Informasjonsansvarlig fortalte at hun informerte om mat, men at hun ikke hadde det som et eget tema i informasjonsprogrammet som var obligatorisk for beboerne på mottaket. Det var ikke fokus på mat, og ble kun tatt opp hvis beboere ønsket å snakke om det, eller det var naturlig å snakke om det i forbindelse med andre temaer. I fjor hadde mottaket, med sykepleier og informasjonsansvarlig i spissen, en form for ”workshop” med fokus på kosthold som en del av informasjonsprogrammet. Da valgte de å fokusere på det, fordi de fanget opp at det var en del dårlig kosthold blant beboerne. ”Skal det jobbes med kosthold på mottak, må det komme retningslinjer fra UDI”, hevdet informasjonsansvarlig. I følge henne hadde beboerne gitt uttrykk for at de var opptatt av tilrettelegging rundt det med matlaging.

Vedlikeholdsansvarlig

I sin rolle som kontaktperson hadde vedlikeholdsansvarlig snakket lite om kosthold. Det skjedde kun ved tilfeller hvor beboerne spiste veldig lite, eller drakk mye brus. Han mente det tok tid før de ansatte fanget opp beboernes dårlige kosthold, og at det ofte var andre beboere som ga uttrykk for bekymring til de ansatte. Vedlikeholdsansvarlig trodde det kunne være vanskelig å få kostholdsendringer til å skje, men synes likevel det var viktig at man snakket med beboerne om det. ”De som får bli i Norge kommer til å møte dette med kosthold og livsstilssykdommer før eller senere. Da kan det være greit at de har hørt om det allerede fra starten av, for eksempel på et mottak”, sa han. Han hadde tro på små endringer med utgangspunkt i beboernes kostvaner og matvarer.

Økonomiansvarlig

Mat var intet tema for økonomiansvarlig i forhold til de beboerne hun var kontaktperson for, mest fordi hun følte hun ikke visste nok om deres matvaner til å kunne uttale seg om de hadde et bra eller dårlig kosthold. ”Det er ikke tid og rom for å si hva som er sunt og ikke, og det er ikke min oppgave”, sa hun. ”Mat og helse blir ivaretatt av andre på mottaket”.

Økonomiansvarlig nevnte også matlagingskurset i kommunen, og at det var en aktivitet, noe de fleste beboerne så på som positivt, fordi det ellers er mye lediggang i hverdagen. Hun var derfor positiv til flere kurs, for eksempel med fokus på kosthold og sunn mat. Hun mente det burde være påmelding på slike kurs, for da fikk man med de som var interessert, og at det ikke bare trengte å være fokus på den maten beboerne var vant til, men norsk mat, da de tross alt bodde i Norge.

5.5.2 Mat og helse på mottaket sett med beboernes øyne

Shani

Da jeg spurte Shani hva hun tenkte når jeg sa sunn mat, svarte hun: ”grønnsaker og frukt”. Hun fortalte at det ikke fantes kostholdsråd i Etiopia, men at sykepleier på mottaket hadde fortalt Shani og de andre beboerne litt om kosthold. De fikk tips om hva som var billig og sunt av grønnsaker, frukt og fisk. Shani ville gjerne spise mer fisk, men synes det var dyrt, og de hadde kun råd til å ha det en gang i uka. Shani sa at både i Norge og i Etiopia kunne man få tak i det man ville av mat, så lenge man hadde nok penger. Hun trodde likevel at det var lettere å være sunn i Norge. Under intervjuet forstod jeg Shani slik at hun gjerne ville lære mer om vitaminer og mineraler, og hva som var bra å spise for henne og sønnen. Hun skjønnte at det var viktig at de visste litt om det de spiste. I Etiopia var hun vant til at man spiste når man var sulten, ikke at man skulle tenke på helsa.

Eshe

I intervjuet med Eshe spurte jeg henne hva hun tenkte når jeg sa sunn mat. Da svarte hun: ”grønnsaker, frukt og ikke for mye olje”. Hun mente det heller ikke var bra å sove rett etter man hadde spist, for da fikk man stor mage. Videre fortalte hun at i Sudan hadde de ikke så mye penger, derfor var det vanskelig å få tak i sunn mat, eller mat i det hele tatt. Både vergen og de ansatte på transittmottaket, hvor Eshe hadde bodd tidligere, hadde informert henne om sunt kosthold, for eksempel at man ikke skulle bruke for mye sukker og at man burde spise mye grønnsaker og frukt. Rett etter at Eshe kom til Norge hadde hun hatt problemer med magen. Hun gikk til legen, og legen anbefalte henne å kjøpe Biola, noe som skal ha fungert veldig bra. Eshe likte ikke å trene på treningsstudio, men likte godt å gå lange turer, og synes det var godt for kroppen. Hun fortalte at hun gikk tur sammen med en venn på mottaket som

kom fra Eritrea. Jeg informerte Eshe om at vi i Norge hadde noe som het kostholdsråd og anbefalinger for sammensetning av kostholdet, og jeg forklarte kort hva dette dreiet seg om. Dette var noe hun ikke hadde hørt noe om. Det fantes ikke noe lignende i Sudan. Hun lo litt tørt når jeg spurte, så sa hun: ”regjeringen dreper folket i Sudan, de bryr seg ikke om kostholdsanbefalinger”.

Jamal

Jeg spurte Jamal hva han tenkte når jeg sa sunn mat. Han svarte: ”fisk, grønnsaker, mat som ikke inneholder mye fett”. Deretter fortalte han om en mann i Liberia som var vegetarianer og ble over 100 år. Derfor mente Jamal at grønnsaker måtte være bra for kroppen. Han prøvde selv i en periode bare å spise grønnsaker, men synes det ble for vanskelig. Jamal mente at det ikke var noen forskjell på hva som var sunn mat i Norge eller i Liberia. Men han hadde en formening om at han hadde spist sunnere når han bodde i Liberia, for da spiste han 3-4 måltider om dagen, og han spiste det han hadde lyst på. Det var hovedsakelig moren som lagde mat til han på den tiden. I og med at Jamal var i jobb når han bodde der, så hadde han hatt egne penger. Da hadde han hatt mulighet til å kjøpe egen mat, noe han gjorde de gangene moren lagde mat han ikke likte. Da ble det mye ferdigmat. Den gangen tenkte ikke Jamal på hva maten inneholdt, men det gjorde han nå. Han sa han var tynn den da, men at nå hadde han lagt på seg, og så flere på hans alder som var overvektige. ”Jeg vil ikke bli sånn”, sa Jamal. Når han bodde i Liberia hadde han vært i aktivitet hver dag, og var mye ute og svømte når han jobbet som fisker. I Norge hadde Jamal et stillesittende liv, og han hevdet at hvis man bare spiste uten å være i aktivitet, så ble kroppen i dårlig form. Jeg informerte Jamal om norske kostholdsråd og næringsstoffanbefalinger fra Helsedepartementet, og spurte om de hadde noe lignende i Liberia. Det visste ikke Jamal. I akkurat det øyeblikket jeg spurte om dette under intervjuet, bøyde han hodet sitt, og jeg opplevde at han nesten var litt skamfull. Så fortalte han at han ikke hadde noen utdannelse, men bare hadde gått litt på skole i Ghana for å friske opp engelsken sin. Jamal kunne bare snakke og lese engelsk, skrive engelsk kunne han ikke. Han sa at sykepleier hadde snakket litt om mat sånn generelt. For eksempel at når det var kaldt så måtte folk huske å spise, og at man måtte spise minst tre måltider om dagen. For Jamal ga det ingen mening at han skulle spise tre måltider på en dag, når han verken jobbet eller var i en eller annen form for aktivitet som gjorde at han forbrant energi. Han mente man ble overvektig av å spise flere måltider på en dag. Innimellom synes han det var vanskelig nok å få matlyst til ett måltid per dag. Han hadde blitt vant til å spise lite og synes det holdt med et

måltid. Likevel trodde Jamal at han hadde spist mer hvis han hadde et normalt liv i Norge, for da hadde han trengt mer energi.

Ken

Ken hadde ikke hørt om norske kostholdsanbefalinger, og han sa de ikke hadde det i Sri Lanka. Han fortalte at der måtte man gå til en slags doktor, jeg regnet med at han mente en ernæringsfysiolog, hvor høyde og vekt ble sjekket, og så fikk man en diett. Med andre ord så var ikke kostholdsinformasjon tilgjengelig for alle, men man måtte ha en viss kunnskap og økonomi for å få den.

Ken beskrev hans tankesett om sunn livsstil slik: ”Det man finner i landet man bor i, det spiser man, og det er det som gjør deg sunn”. Han sa at dette var vanskelig å gjøre på samme måte her i Norge som i Sri Lanka, men de prøvde å tilpasse seg. Han sammenlignet situasjonen med uttrykket ”Himmelen på jorda”. Han forklarte det med at en som har bodd i himmelen og kommer tilbake til jorda, kanskje ikke ville sette pris på det beste jorda hadde å by på. Jeg forstod han slik at råvarene i Sri Lanka var himmelen for han, og selv om han fikk de samme råvarene her i Norge, så var de ikke av samme kvalitet som i hjemlandet. Ken snakket videre om at man svettet mye i tropiske asiatiske land, for eksempel bare ved å gå til butikken. Ken trodde ikke det bare var pga maten at innvandrere ble syke i Norge. Når man svettet fikk man ut kroppens avfallsstoffer, kanskje også noe av det som ga grobunn for sykdom. I Norge var det annerledes, man svettet ikke i det hele tatt. Nordmenn trente, fordi de som regel hadde en stillesittende jobb. Nordmenn klarte derfor på et vis å balansere det. Mange utlendinger begynte ikke å trene når de kom til Norge. Lufta i Norge var ren og fin, men det hjalp ikke på tankene. Man hadde bekymringer og burde holdt seg i aktivitet hele tiden for å slippe å tenke på dem. I Sri Lanka hadde man også problemer, men der kunne man gå på butikken, og så var kanskje halvparten av bekymringene borte når du kom hjem. Naturen, lydene av dyr og menneskene roet deg. Ken forsto at de som var født og oppvokst i Norge ikke opplevde det slik, men han syns det virket som om det var mye unødvendig stress i Norge, og at nordmenn satte for høye krav til seg selv, og Ken trodde det kunne være en av grunnene til at menneskene ble deprimerte.

Ken sa han hadde fått informasjon om D-vitamin av sykepleier på mottaket, og at det fantes en melk som inneholdt dette vitaminet. Ken trodde det ville vært informativt med et kurs med fokus på sunn mat, og at det vil være interesse for det på mottaket. For at et sånt kurs skulle bli mest mulig vellykket mente Ken at var lurt hvis det kom fra informasjonsansvarlig, og som en del av informasjonsprogrammet. Da ville beboerne kanskje tatt det mer seriøst.

Tisha

Tisha sa hun trente tre ganger i uka på trimrommet på mottaket, men helst ville trene på treningsstudioet i sentrum. Det ville vært en mulighet til å komme seg litt bort fra mottaket, og se noen andre enn bare de som bodde der. Fordi det kostet penger å trene i sentrum, var ikke det noe hun alltid kunne ta seg råd til.

Latif

En av Latif's store interesser var trening. Han løp mye og trente på treningsstudioet i sentrum. Hver gang jeg møtte han, fortalte han alltid hvor langt han hadde løpt siden sist vi møttes. Han synes det var godt å komme seg ut av mottaket, se noe annet og treffe andre folk.

6. Diskusjon

Målet med studien var å se hvordan organisering av måltider, matvaner og opplevelser rundt maten var, blant beboere på et ordinært asylmottak i Norge. Observasjon og intervjuer viste store variasjoner i beboernes handlevaner, måltidsrutiner og kosthold.

Analyse av dataene viste flere faktorer som hadde innvirkning på beboernes matvalg og matvaner: Dårlig økonomi, tilgjengelighet av varer (grunnet dårlig økonomi), liten ernæringskunnskap, begrensede kjøkkenfasiliteter, snudd døgnrytme, et nytt samfunn med en annen kultur, og at man var alene uten venner og familie. En annen viktig faktor som påvirket beboernes matvaner, var beboernes prekære livssituasjon. De hadde brutt opp fra det samfunnet og det nettverket de var kjent med, og ønsket å bosette seg i Norge med håp om en bedre framtid. De jeg snakket med, unntatt en jente, hadde enten fått avslag på asylsøknaden, eller ventet på svar fra UDI. De visste med andre ord ikke hva framtiden ville bringe, og var verken inkludert i sitt gamle samfunn, eller i det norske. For flere av beboerne var ikke mat en av hovedbekymringene.

6.1 Oppsummering og diskusjon av resultater

6.1.1 Organisering av måltidene på asylmottak: manglende døgnrytme og felleskap

På mottaket hadde asylsøkerne et sted å bo. Det som krevdes av dem var deltakelse på informasjonsmøter i regi av mottaket og UDI, og de måtte forholde seg til mottakets ”husregler”. Utover det styrte de sin egen hverdag. På mottaket var det få eller ingen aktiviteter for beboerne. Det var nesten ingen som hadde arbeidstillatelse, noen gikk på norskkurs, og flere trente. Noen av kvinnene sa de trente, men flere fortalte at de gikk mest turer i området rundt mottaket. Beboerne var selv ansvarlig for handling og tilberedning av mat. De bestemte selv hva de ville spise og når de ønsket å spise. Det var ingen bestemte tider for de ulike måltidene, og felleskjøkkenene var tilgjengelige for bruk mellom kl 7.00 til 23.00.

Døgnrytmen ble snudd for de fleste beboerne, mange var oppe sent, og sov til lenge utpå formiddagen neste dag. Dette stemte overens med lignende funn i Linder's studie om asylsøkere og matvaner i Sverige, hvor mange snudde døgnrytmen grunnet manglende

sysselsetting (Linder, 2010). Denne endringen av døgnrytme førte til at det var få som spiste frokost tidlig på morgningen, samtidig som det var få som spiste frokost når de stod opp sent. Flere ganger når jeg var på mottaket, så jeg at folk begynte å lage mat først i 11-12 tiden på formiddagen. Beboerne jeg snakket med merket selv at energibehovet var mindre, siden de ikke var i noen form for aktivitet. Det førte til at de spiste færre måltider per dag, noen spiste bare ett eneste måltid. Disse funnene var i tråd med Holmboe-Ottesen og Wandel's research review av studier gjort om endringer i kostholdsvaner blant innvandrere i Europa (Holmboe-Ottesen & Wandel, 2012). Studien viser at innvandrerne inntar færre varme måltider i løpet av en dag enn det de var vant til. I en annen studie fra Norge forteller informantene at de tradisjonelle grønnsaksrettene blir erstattet av brødmåltider etter migrasjon (Mellin-Olsen & Wandel, 2005). Funn fra en studie om sudanske flyktinger i USA, viser at informantene har mellom 2-3 måltider daglig etter migrasjon. I følge enkelte av mine informanter var det vanlig med færre og større måltider i hjemlandet, gjerne varme måltider. Det var de med barn som hadde den mest normale døgnrytmen av beboerne på mottaket. De sto opp tidlig for å spise frokost sammen med barna før de dro på skole eller i barnehagen.

Kjøkkenfasilitetene var en faktor som påvirket beboerne. Felleskjøkkenene hadde et institusjonspreg, for meg var de ukoselige å være på, det var synlig møkkete, og jeg synes det virket tungvindt for beboerne at kjøkkenene hadde beliggenhet i kjelleren. Det fantes heller ingen gode fellesarealer til for eksempel bespisning på mottaket. Måltidene ble derfor inntatt på rommene, med liten oppbevarings- og spiseplass. Oppvasken ble tatt i servanten på rommene. De beboerne jeg snakket med virket fornøyde med kjøkkenfasilitetene på mottaket, men flere beskrev det som tungvindt å måtte bære med seg mat og utstyr ned i kjelleren. Både kjøkkenutstyr og matvarer ble oppbevart på rommene, slik at ingen risikerte å bli frastjålet noe. Noen beboere måtte ut av bygningen de bodde i for å komme ned til kjøkkenet, og dette var ekstra tungvindt om vinteren. Harris' studie fra asylmottak i Storbritannia viser motsatte funn enn det jeg opplevde på mottaket (Harris, 2009). På mottaket jeg var på virket de fleste beboerne fornøyde med kjøkkenfasilitetene, men i Harris studie klagde beboerne på at det ikke var nok komfyrer og stekeovner tilgjengelig til matlaging. I Harris studie, følte de enslige beboerne at de alltid måtte ta hensyn til beboere med barn, og flere opplevde det som vanskelig å lage kulturelt riktig mat da det var så mange mennesker fra ulike kulturer som bodde sammen (Harris, 2009). Også i Linder's studie om matvaner blant asylsøkere i Sverige

oppgir informantene vanskelig bosituasjon som en av grunnene til dårlige matvaner (Linder, 2010).

6.1.2 Asylsøkeres handlevaner og spisevaner, samt utfordringene i møte med ny mat, og mangel på penger og kunnskap

Feltarbeidet ga meg et innblikk i hva slags fokus beboerne hadde når de handlet matvarer, hva de spiste og hvordan de opplevde sin nye mathverdag. Asylmottaket lå landlig til, og beboerne hadde matvareutvalget i butikkene i nærmeste sentrum å velge mellom til daglig. I hjemlandet hadde de fleste vært vant til å spise det som var tilgjengelig av råvarer, mens i Norge opplevde de et stort utvalg av matvarer, blant annet ferdig mat, emballerte og merkede varer og frosne varer, noe som var helt ukjent for flere av dem jeg snakket med. Flere av beboerne fortalte meg at de savnet ferske og smakfulle varer. Det stemmer overens med lignende funn i Wilson med flere sin studie fra Australia (Wilson et al, 2010). Flyktningene opplever det som vanskelig å finne smakfull mat, og føler at den australske maten er full av skadelige kjemikalier.

Flere tidligere studier tyder også på at innvandrere øker forbruket av blant annet kjøtt, fisk, bearbejdede matvarer, søte leskedrikker og fete meieriprodukter etter migrasjon (Mellin-Olsen & Wandel, 2005; Willis & Buck, 2007; Kumar et al, 2008; Holmboe-Ottesen & Wandel; Linder, 2010; Garnweidner et al, 2012). I hjemlandet handlet de matvarene på utendørs markeder og ikke på supermarkeder. Selv om matvareutvalget i Norge var stort, måtte beboerne velge matvarer ut fra hva økonomien tillot, slik at maten varte så lenge som mulig. Dette kommer også fram i studien til Koc & Welsh om flyktnings matsikkerhet i Canada (Koc & Welsh, 2002). Beboerne fortalte også at de valgte matvarer de kjente igjen fra hjemlandet, eller som lignet. Enkelte valgte bort matvarer hvor etiketten var på et språk de ikke forstod, da de var usikre på om maten var halal. Problemer med å tyde etikettene på emballerte matvarer var et problem blant asylsøkerne i Linder's studie fra Sverige (Linder, 2010), og blant innvandrerne i Australia (Wilson et al, 2010). Likevel var prisfokus den største faktoren når det kom til handling av mat. Det var det som betydde mest for hvor og hva beboerne handlet. Nesten alle beboerne jeg snakket med på mottaket nevnte lite penger som den viktigste faktoren til at de spiste få måltider, eller ikke spiste det de ønsket. Det vil si

at dårlig økonomi var en av grunnene til at nye matvaner ble utviklet mens asylsøkerne bodde på mottaket. Strategier ble dannet for å få maten til å rekke så lenge som mulig med de pengene de hadde til rådighet. Det resulterte i mye billig mat og ”junk food”. Mange lagde mat for en hel uke, for eksempel gryter eller supper, og da skulle den ene kasserollen med mat rekke en hel uke. Ingen av beboerne jeg snakket med hadde noen form for lønnet arbeid, sett bort fra belønningssystemet på mottaket. Det betød at de måtte klare seg på pengene de fikk fra UDI. I et intervju med en av mine informanter sa hun at de (beboerne) ikke fikk nok penger fra UDI. ”Vi vil kjøpe mat, men det er ikke nok penger”. Lite penger er et problem blant informantene i studiene fra Storbritannia og Sverige også, og bidrar også der til utvikling av nye matvaner (Harris, 2009; Linder, 2010). I likhet med Harris’ studie fra Storbritannia (2009), forekom det at beboerne på mottaket lånte penger av hverandre, til blant annet mat. I tillegg viser Harris’ studie at spesielt kvinner finner sammen i det nye landet (Harris, 2009). De erstatter nettverket av familie og venner fra hjemlandet med andre kvinner i samme situasjon.

Flere studier viser at grønnsaker ikke blir prioritert av verken flyktinger eller innvandrere etter migrasjon (Willis & Buck, 2007; Kumar et al, 2008; Linder, 2010). Min studie bekreftet disse funnene. En beboer fortalte at han ikke spiste grønnsaker. ”Jeg ser ikke en gang etter grønnsaker i butikken”, sa han. I noen tidligere studier forteller informantene at mat ikke er hovedbekymringen i deres liv midt i asylprosessen (Harris, 2009; Linder, 2010). Hovedfokuset for asylsøkerne er om de får oppholdstillatelse eller ikke. Dette er også mitt inntrykk etter å ha snakket med flere på mottaket. Beboerne var mer opptatt av behandling av asylsøknaden, enn at de spiste riktig og hva de eventuelt spiste. Mat kom ofte langt bak i rekken av bekymringer som flere av disse menneskene hadde.

6.1.3 Møte med norsk mat, og hvordan tidligere matvaner ble ivaretatt

Det var lite norsk mat å se på mottaket under hele feltarbeidet. Beboerne lagde mat på de måtene de kunne. En beboer sa: ”Hvordan skal jeg kunne lage norsk mat? Jeg vet ikke hvordan man lager norsk mat”. Han sa han hadde hørt om taco, men var usikker på om det er norsk mat. Som andre studier viser også min studie at beboerne stiller seg ukritisk til norsk mat, og at det oftest er barn som introduserer norsk mat til familien (Mellin-Olsen & Wandel,

2005). Sønnen til en av mine informanter spiste mest norsk mat. ”Hvis han liker det, så kan han spise det”, sa moren. Moren virket avslappet med tanke på sønnens kosthold, fordi han spiste norsk mat. I en studie utført med innvandrere i Oslo, forteller informantene at det er utfordringer knyttet til at barn fortere blir en del av det norske samfunnet gjennom skole, fritidsaktiviteter og venner (Terragni et al, 2010). Først og fremst er det matpakken som er en stor utfordring. Matpakke er et norsk fenomen, og flere sier de ikke vet hva de skal ha i en matpakke, men at de opplever det som om det er forventet at de vet om dette fenomenet. En annen utfordring er bursdager og skoleavslutninger. Da skal man ha kaker og lignende, noe som ikke er like vanlig for alle informantene i studien. Noen sier de slett ikke kunne bake før de kom til Norge. Andre studier viser også at barn ønsker å spise mat fra det nye vertslandet (Mellin-Olsen & Wandel's, 2005; Holmboe-Ottesen & Wandel; Wilson et al, 2010). Det kommer fram at det blir tatt hensyn til barnas matønsker etter migrasjon. En oppfatning blant noen beboere på mottaket var at norsk mat tok kort tid å lage, derfor var det også ønskelig å lære dette hvis man skulle bosette seg og jobbe i Norge. Garnweidner, Terragni, Pettersen og Mosdøl (2012), ser på innvandreres oppfatninger av vertsnasjonens matkultur, i dette tilfelle Norge. Informantene opplever norsk mat som kjedelig og smakløs, men tidsbesparende. Det samme kommer fram i Holmboe-Ottesen og Wandel's research review (2012). Informantene i Garnweidner med flere sin studie mener også at det norske kostholdet er sunnere, fordi det er mindre bruk av fett og sukker (Garnweidner et al, 2012). I deres øyne er norsk mat et vidt begrep, pizza og spagetti faller også under denne kategorien.

Beboerne sørget for å ivareta egne matvaner. De brukte råvarer de var kjent med fra hjemlandet, og de lagde rettene omtrent slik de hadde brukt å gjøre det. Beboerne jeg snakket med forklarte det med at det ikke var noe problem å få tak i matvarer de kjente fra før, og dermed lagde de sine tradisjonelle matretter fra hjemlandet. Likevel ga flere uttrykk for at de savnet ferske råvarer og like sterk mat som det de var vant til. Noen beboere fortalte at de var vant til færre og større måltider, og et varmere klima med mer aktivitet og svetting. Dette ble forbundet med god fordøyelse, og flere slet litt med den etter migrasjon til Norge. Derfor forsøkte de å spise annerledes, for eksempel ved å kutte ned på krydderet i matlagingen. Informantene i studien til Mellin-Olsen og Wandel forteller også om fordøyelsesproblemer grunnet klima (Mellin-Olsen & Wandel, 2005).

På mottaket ble det arrangert en matfest for beboerne i regi av UDI, for å få fokus på et positivt bilde av hjemlandet og en eventuell retur. Jeg var med på festen, og fikk oppleve stolthet over eget hjemland, og mat og musikk som identitet. Ingen av de tidligere studiene om mat på asylmottak har beskrevet noe som lignet denne matfesten. Gasparetti's studie fra Italia, om senegalesiske innvandrere, viser at tradisjonell mat fra hjemlandet spiller en stor sosial og kulturell rolle i gjenbosettingsprosessen i et nytt land, og at de føler en form for gruppetilhørighet (Gasparetti, 2009). Matfesten viste at mat som en markør på identitet absolutt var tilstede hos mennesker som hadde brutt opp fra alt som var kjent.

6.1.4 Oppfølging av asylsøkerne den første tiden de er på mottaket (med tanke på handling og tilberedning av mat): Selv ansvar

De ansatte på mottaket var bindeleddet mellom asylsøkeren og UDI, og det var kontaktpersonene som hadde ansvaret for beboerne mens de bodde på mottaket. Lederen fortalte at kontaktpersonmodellen var noe de selv hadde utviklet for å gi beboerne et bedre tilbud. Det var ikke definert at hjelp til handling og tilberedning av mat lå under kontaktpersonens ansvarsområder, bortsett fra den første handleturen rett etter beboerens ankomst til mottaket, samt visning av kjøkkenfasilitetene. Kontaktpersonene hadde ikke ansvar for hva beboerne brukte dagen til, heller ikke hva de spiste og ikke spiste. De synes det var for privat å blande seg inn i hverdagslige ting som matlaging og lignende. Ut fra mine observasjoner og samtaler med de ansatte, kom det fram at de ikke visste hvor lite enkelte av beboerne spiste, og hvor lite penger beboerne faktisk hadde til å bruke på matvarer. Det fantes ingen regler eller anbefalinger for hvordan mattilbudet skulle være på asylmottaket.

I likhet med en studie fra Sverige (Linder, 2010) som også handler om matvaner blant asylsøkere, viste mine samtaler med beboere og ansatte at spesielt enslige menn, hadde manglende mat- og matlagingskunnskap. Noen av mennene sa selv at de ikke hadde lagd så mye mat før de kom til Norge. Informasjonsansvarlig fortalte det hadde vært beboere på mottaket som verken kunne koke ris eller steke egg. De var ofte høyklasse borgere i sitt hjemland, og var vant til at noen lagde mat til dem, eller at kvinnene lagde mat til mennene. Det var først når de kom til Norge de måtte lære å lage mat. Det var ingen eller lite oppfølging fra de ansatte på mottaket i forhold til mat og ernæring. De hadde stort sett fokus på andre ting enn mat, noe som kom av både manglende tid til hver enkelt beboer og at beboerne selv ikke

tok mat og helse opp med de ansatte. Linder hevder ut fra intervjuer med sine informanter at asylsøkerne ikke spør om hjelp til kosthold og lignende, fordi de ikke vet hva de skal spørre om. Sykepleier og informasjonsansvarlig var de ansatte som hadde noe fokus på ernæring og kosthold. Det var en modul i informasjonsprogrammet i regi av UDI som omhandlet helse, og det var innenfor denne modulen kosthold var et tema. I følge både sykepleier og informasjonsansvarlig var det litt opp til dem selv hva de ønsket å formidle i helsemodulen. De pleide å velge temaer ut fra hva som opptok beboerne på det tidspunktet helse sto på timeplanen. Det kunne også variere fra språkgruppe til språkgruppe hva som var aktuelt å ta opp i forbindelse med helse og kosthold. Informasjonsansvarlig og sykepleier mente begge de hadde for dårlig tid til å rekke alt de egentlig kunne tenke seg å snakke med beboerne om. De følte de måtte droppe viktige temaer, som for eksempel mat og ernæring.

Linder sier i sin studie, at hennes funn viser at det er behov for helsefremmende og sykdomsforebyggende arbeid blant asylsøkere (Linder, 2010). Informasjonsansvarlig på mottaket hevdet at hvis kosthold og ernæring skulle bli et større tema på informasjonsmøtene, så måtte det komme retningslinjer fra UDI. Det var mye informasjon asylsøkerne skulle gjennom på disse møtene. Til nå hadde ikke ernæring blitt prioritert verken fra UDI eller mottaket. Flyktingene i studien til Koc og Welsh fra Canada (2002) sa de savner enkel informasjon om matvarer i det nye landet, mens informantene i Mellin-Olsen & Wandel's (2005), og Terragni med flers studier (2010) savner enkel informasjon om norsk kosthold, som ville gjort den første perioden i det nye landet lettere.

6.2 Metode diskusjon

Målet med studien var at asylsøkere boende på norske ordinære asylmottak skulle fortelle hvordan de opplevde sin egen matsituasjon, og derfor ble fenomenologisk tilnærming valgt. Med deltagende observasjon ønsket jeg å se akkurat hvordan det var på mottaket. Med intervjuene ønsket jeg å få et bedre innblikk i beboernes tanker om mat og kosthold, samt deres møte med norske butikker og norsk mat. Jeg valgte å snakke med beboere i ulike familiesammensetninger, enslige, gifte, med barn, da jeg håpet det ville gjøre datamaterialet bredere. Under observasjonen var det hovedsakelig de beboerne som tok kontakt med meg, som jeg faktisk snakket med. Det er også hovedsakelig disse samtalene som har blitt brukt i datamaterialet. Jeg var delvis kontaktsøkende under feltarbeidet, men synes til tider det var

vanskelig å finne en balanse mellom å få til en kontakt, og det å trække over privatlivets grenser. I analysen av datamaterialet prøvde jeg å få fram både likheter og ulikheter mellom informantene.

Grunnet reiseavstand, og studiens begrensede omfang, ønsket jeg å gjøre feltarbeidet på et mottak i Oslo-området. Av alle mottakene som ble kontaktet, var det mottaket som virket mest interessert i oppgaven og samarbeidsvillige, som jeg valgte å samarbeide med. At studien er utført i Oslo-området kan ha hatt innvirkning på resultatet. Til tross for avstand til nærmeste sentrum og til Oslo, så var det mulig for beboerne å få tak kjent mat fra hjemlandet. Oslo er en multikulturell by, det finnes en god del innvandrerebutikker der, med varer fra omtrent hele verden. Man kunne med fordel ha vært på flere asylmottak andre steder i landet, for å se hvordan matvanene var der. Men i og med at dette var en masterstudie, var det en tidsbegrensning. En annen faktor som har hatt innvirkning på resultatet, var språk. Jeg snakket kun med de som snakket engelsk. Det hadde vært ønskelig å kunne komme i kontakt med andre beboere også, men bruk av tolk kostet penger, og det var av den grunn ikke aktuelt for meg å bruke det i studien. Alle de ansatte tok godt i mot meg, og ville legge så godt til rette for meg som mulig. De hjalp meg å komme i kontakt med beboere i oppstarten av feltarbeidet, noe jeg trengte fordi jeg selv synes det var vanskelig å ta kontakt på eget initiativ, da jeg følte på det å trække over privatlivets grenser. Noen av de enslige mennene på mottaket var veldig kontaktsøkende, så det ble til at jeg snakket mye med dem. Jeg hadde lest en del om deltagende observasjon før jeg startet feltarbeidet, men synes det var utfordrende og finne min plass på mottaket. Jeg var ikke en beboer, og jeg var ikke en ansatt. Selv om jeg hadde noe kunnskap om deltagende observasjon, hadde jeg liten kunnskap om hverdagen på et asylmottak. Jeg tenkte på asylmottak som en form for institusjon, og at de som bodde der som en homogen gruppe. Det var de ikke. De var like forskjellige som alle vi mennesker er det. Min manglende kunnskap om feltet gjorde meg nervøs og til tider litt stresset i starten, men det gikk seg til da jeg kom i kontakt med flere av beboerne og fant ut at de var flotte, interessante mennesker, som også hadde opplevd tragiske ting i livene sine. De jeg intervjuet ble strategisk valgt ut for å prøve å få en bredde i svarene. Det var de ansatte som hjalp meg med å finne aktuelle informanter, først og fremst med tanke på språk. Intervjuene fungerte godt, og jeg følte jeg fikk besvart store deler av det som var ønskelig. Noen av intervjuene fløt bedre enn andre, men da var det også større sjanse for at det forekom digresjoner. Intervjuene ble tatt opp på bånd, så det ble en del ekstra jobb med å sile ut unødvendig informasjon. Jeg

var mer nervøs under de første intervjuene, men roet meg litt da jeg ble mer vant til situasjonen. Jeg observerte lite matlaging på dagtid, og beboerne jeg kom i kontakt med bekreftet at det foregikk mer matlaging på ettermiddagen og kvelden. Hvor mye jeg var tilstede under feltarbeidet har hatt betydning for mine resultater. Jeg ser i ettertid at jeg kunne vært oftere på mottaket og observert, spesielt på kveldstid. Da ville jeg mest sannsynlig fått flere interessante observasjoner som kunne beriket datamaterialet mitt enda mer. I tillegg ser jeg at jeg det hadde vært en fordel om jeg satt meg mer inn i hvordan asylprosessen fungerer, hvordan mottakene fungerer og hvordan hverdagen på et mottak ser ut for de fleste asylsøkerne i forkant av feltarbeidet. Da ville jeg kanskje vært litt tryggere på min egen rolle, og jeg ville kanskje ikke hatt enkelte fordommer.

6.2.1 Analyse av data

Analyseprosessen er beskrevet i metodekapitlet, og datamaterialet har i all hovedsak blitt analysert etter Malterud's fire trinn (Malterud, 2003). Mine egenskaper og interesser har preget observasjoner, samtaler og feltnotater. Det var vanskeligere enn det jeg på forhånd trodde å drive med feltarbeid. Jeg synes selv jeg var en tydelig "outsider", og følte meg annerledes enn de jeg observerte. Jeg hadde et trygt sted å bo, jobb, utdanning, nettverk bestående av familie og venner i ganske umiddelbar nærhet, og jeg var en del av et samfunn. Det følte ikke alltid riktig å snakke med folk mens jeg var på mottaket, da det faktisk var deres private hjem på det aktuelle tidspunktet. I ettertid ser jeg at jeg at med mer kunnskap om asylsøkere og mottakene, så kunne jeg gjort en treg start litt enklere for meg selv. Språk var en faktor som påvirket samtaler og intervjuene med beboerne, men med kroppsspråk og tegning forstod vi hverandre til en viss grad. For å få et enda bredere og rikere datamateriale, ville jeg gjerne ha intervjuet flere beboere, og observert matlaging og bespisning på kveldstid.

6.3 Forskerrolle og egne erfaringer

Forskeren må gjøre rede for sin tilknytning til fenomenet som studeres (Dalen, 2011). Da har leseren mulighet til å være kritisk i hvilken grad de forholdene kan ha påvirket tolkning av resultater. Før jeg startet feltarbeidet tenkte jeg gjennom det jeg visste om feltet, og det jeg trodde jeg visste. Jeg skrev også ned noe om min bakgrunn og hva jeg trodde kunne være relevant for studien. Jeg har fagbrev som institusjonskokk, har jobbet som kokk på helseinstitusjoner, drevet med næringsberegning, lest næringsstoffanbefalinger og

kostholdsråd fra Helsedepartementet. Etter en litt treg start, følte jeg sjelden på at jeg var en belastning for de ansatte eller beboerne. Det var vanskelig å snakke med beboerne uten å komme inn på hvorfor de var kommet til Norge og deres nåværende situasjon, selv om det lå utenfor det jeg ønsket informasjon om i forhold til studiens problemstilling. På en annen side var det kanskje nødvendig å snakke om litt personlige temaer for å danne en relasjon og tillit mellom meg og beboerne. Det at jeg var halvt pakistansk fungerte som en *"icebreaker"* for meg med flere av beboerne. De tok kontakt med meg fordi de ønsket å vite hvor jeg kom fra med mitt unorske utseende. Det å være en ung kvinne på et sted med mange enslige menn hadde også betydning for hvem jeg kom i kontakt med. Flere av de unge mennene på mottaket ønsket å snakke med meg, men noen av disse var kanskje ikke så interesserte i selve studien. Noe jeg fant vanskelig med bakgrunn i min utdanning, var ikke å "belære" beboerne med mine matkunnskaper når de fortalte hva de spiste og hva de tenkte om eget kosthold.

Det var tydelig at beboerne så på meg som en i samme *"klasse"* som de ansatte, og at jeg ikke var en av dem (beboerne). Jeg spiste sammen med de ansatte, jeg snakket mye med dem, var ute og tok røykepauser med dem osv. Selv følte jeg meg som en person midt mellom, verken ansatt eller beboer. Jeg var åpen mot beboerne om hvorfor jeg var på mottaket, så jeg følte jeg ble sett på som en som var høyere opp i systemet enn det beboerne så seg selv.

6.4 Validitet

Validitet handler om gyldighet av de tolkninger forskeren kommer frem til (Thagaard, 2009). Validitet skiller mellom intern og ekstern validitet (Thagaard, 2009). Intern validitet sier noe om metoden og referanserammene gir gyldige svar på problemstillingen. I denne studien vil det si at innhentet data ved deltagende observasjon og intervjuer, gir et innblikk i hvordan beboerne på asylmottaket opplevde sin matsituasjon i Norge. Ekstern validitet handler om overførbarhet, og om hvordan denne oppgavens resultater kan overføres til andre asylmottak.

For å drøfte om datainnsamlingsmetodene er valide, må man se på om de er tilpasset undersøkelsens mål, problemstillinger og teoretiske forankring (Dalen, 2011). I en intervjustudie utgjør informantens ord og fortelling hovedtyngden av datamaterialet som skal tolkes og analyseres. Derfor er det viktig at dette materialet blir så fyldig og relevant som

mulig. Validiteten styrkes ved at det stilles gode spørsmål som gir informanten mulighet til å komme med innholdsrike og fyldige uttalelser. Intervjuer som fanger opp informantens meninger og forståelse i forhold til bestemte episoder eller handlinger, styrker muligheten for at datamaterialet vil gi en rik beskrivelse.

Bruk av deltagende observasjon og intervjuer som forskningsmetode ga et godt bilde av hvordan måltidsrutiner og matvaner var på akkurat dette asylmottaket. Jeg fikk god informasjon om hvilke faktorer som hadde innvirkning på asylsøkernes kosthold og matvalg. Gjennom intervjuene spesielt, fikk jeg et bedre innblikk i beboernes tanker om mat her i Norge og i hjemlandet. Da jeg ikke var tilstede og observerte på kveldstid, fikk jeg ikke innblikk i hva som faktisk skjedde på mottaket etter kontortid. Det var kun hva beboerne selv fortalte som jeg vet om det. Jeg ønsket ikke å tilbringe tid på mottaket utenom kontortid. Det var tungvint å komme til og fra mottaket, og på vinterstid opplevdes det som ubehagelig å gå alene mange kilometer i mørket. Jeg føler likevel at jeg hadde nok observasjon til å danne meg et bilde av beboernes matsituasjon. Informanter til intervjuene ble valgt ut fra hvilke type mennesker jeg ønsket å snakke mer med for å få variasjon i datamaterialet. Jeg måtte også velge ut fra de som snakket godt nok engelsk til at et intervju var gjennomførbart. Det ble lengre og bedre intervjuer med de som var gode i engelsk, og der fikk jeg mye informasjon, også utover det jeg trengte i oppgaven.

Jeg hadde flere funn i min studie, som var liknende funnene i Linder's studie om asylsøkere og mat fra Stockholm (Linder, 2010). Hennes informanter, i likhet med mine, nevner knappe ressurser og hvordan det påvirker deres matvalg. Informantene forteller også at midt i en asylprosess, hvor livssituasjonen er midlertidig og det er usikkerhet om framtiden, så er ikke maten det de fokuserer på. I både min og Linder's studie (2010), kommer det fram at beboerne mangler kunnskap om kosthold og matlaging. Som asylsøker boende på et ordinært mottak, har man ansvar for sitt eget liv, inkludert egen helse. Min studie var kvalitativ og hadde et begrenset omfang, noe som resulterte i få informanter. I kvalitative studier er det vanlig med små og hensiktsmessige utvalg (Dalen, 2011). Til tross for begrensningene er det flere elementer fra denne studien som kan overføres til lignende situasjoner, og bidra til å danne en bedre forståelse av matvaner på asylmottak og hvordan deres matopplevelser blir erfart.

6.5 Reliabilitet

Reliabilitet er knyttet til forskningens pålitelighet (Thagaard, 2009). Det innebærer at forskningen skal være utført på en tillitsvekkende og troverdig måte. I denne studien er forskningsprosessen beskrevet, noe som bidrar til å styrke påliteligheten. Det er tatt med refleksjoner rundt situasjoner jeg opplevde under feltarbeidet. Jeg ønsket hele tiden å ha et bevisst forhold til egen forforståelse, og min rolle som forsker.

Min interesse for mat, helse og kultur var viktig for meg i valg av oppgave. Det ble ekstra spennende å se på matsituasjonen på et asylmottak, da det var et tema det fram til nå var gjort lite forskning på i Norge. En av måtene å få mer informasjon om temaet er å la de som selv opplever situasjonen å fortelle hvordan det faktisk fungerer i praksis med mat og kosthold på et asylmottak.

7 Konklusjon og veien videre

I asylprosessen opplevde asylsøkernes at deres liv ble satt på vent. Deres hovedfokus var oppholdstillatelse og mye annet i hverdagen blir mindre viktig, inkludert kosthold og helse. Knappe ressurser hadde stor innvirkning på beboernes matvarevalg og kosthold.

Beboernes manglende mat- og ernæringskunnskap var også med på å hindre et godt kosthold og gode matvaner, noe flere av dem kanskje ikke var klar over selv. De ansatte ved asylmottaket ville la beboerne velge selv hvilken mat de handlet og spiste. Det er i tråd med ideen om ansvarliggjøring av voksne mennesker. Samtidig viste min studie at mange av beboerne manglet kunnskap og var usikre på maten de fant i de norske butikkene. Det var også mange menn som aldri hadde lagd mat før de kom til Norge og asylmottaket.

7.1 Mulige tiltak

Ved planlegging av mulige tiltak for eventuelt å bedre kostholdet blant asylsøkere på ordinære mottak i Norge, bør man ta hensyn til faktorer som dårlig økonomi, manglende mat- og matlagingskunnskap, og at personene det gjelder er i en livssituasjon hvor mat nødvendigvis ikke er det de klarer å fokusere mest på. I tillegg bør man tenke på kulturelle ulikheter blant beboerne, og i forhold til den norske kulturen blant de ansatte og de som eventuelt skal være med på å planlegge tiltak.

Forslag til tiltak med tanke på beboernes dårlige økonomi, kan være flere arbeidsoppgaver på mottaket slik at man kan få flere gavekort, og dermed mer penger å bruke på mat. Tips og råd i forhold til sunn og billig mat i butikk, samt veiledning til tilberedning av ernæringsmessig riktig sammensatt mat er andre forslag, men da er det viktig å ha kulturtilpasset veiledning.

På bakgrunn av funn i denne studien, ser man kanskje at det kan være et behov for en klarere ansvarsfordeling mellom de ansatte og UDI, hvem gjør hva? Bør det finnes retningslinjer fra UDI når det kommer til kosthold og helse? Kunne kosthold og helse vært en større del av

informasjonsprogrammet? Da ville det vært obligatorisk for alle beboerne å delta på møtene. Eller er det slik at mat og kosthold er privat og et eget valg?

På et asylmottak har man fordelene av å kunne nå mange mennesker på samme tid, med tanke på eventuelle tiltak. Det er kjøkkenfasiliteter tilgjengelig, det er undervisningsrom tilgjengelig, og beboerne har lite andre aktiviteter på dagtid. Da kunne det være mulig og tatt tak i utfordringene knyttet til mat og helse, før nye matvaner ble ordentlig innarbeidet. Spesielt når man vet at matvaner endres raskt (Kocktürk-Runefors, 1991; Satia-Abouta, 2003), og som vist i denne sammenhengen, som strategier for å få mest mulig mat for pengene.

Matfesten var noe beboerne på asylmottaket opplevde som positivt. De fikk penger til å kjøpe den maten de ønsket og lage, og de utstrålte stolthet over eget hjemland og egen matkultur. Kan en matfest være et utgangspunkt for ernæringsundervisning? Kanskje vil beboerne bli mer motivert for læring hvis det føles positivt og kjent for dem. Man bør tenke gjennom målet med økt kunnskap om mat og helse blant beboerne, og hvordan man informerer denne spesielle gruppen om det. Kanskje er kunnskap om kosthold og ernæring er viktigere for dem, enn å lære hvordan man tilbereder norsk mat. Kanskje burde asylsøkerne få kunnskap om egne matvarer også!? Med riktig og ordentlig kunnskap vil de bli bedre rustet til å ta begrunnede valg når det gjelder kosthold.

Lite aktiviteter på mottaket førte til snudd døgnrytme og mye lediggang hos de fleste beboerne. Burde det være flere aktiviteter, så beboerne kan holde seg sysselsatt? Vil hverdagen bli lettere å takle da? Når det var mye lediggang fikk beboerne mye tid til å tenke både på det som hadde skjedd før de kom til landet, og på den usikre framtiden. Burde man ikke bruke arbeidskapasiteten som ligger i alle beboerne til noe fornuftig? Kan man gjøre noe i forhold til mat og helse på mottakene for eksempel? Eksempler på noen aktiviteter på et asylmottak kan være: gruppetrening, håndarbeidsgrupper, vaktmestertjenester, matlagingskurs, dansekurs, fellesmåltider, forefallende arbeid på mottaket og barnevaktgrupper. Med flere aktiviteter vil kanskje beboere føle de har en grunn til å stå opp

om morgningen. Alle mennesker har et behov for å føle at det er behov for dem i samfunnet, og at de gjør noe som er viktig.

7.2 Veien videre

Alle har rett til mat, og selv om maten finnes, er den ikke automatisk tilgjengelig for alle. Fattigdom og manglende kunnskap hindrer mennesker i å spise riktig mat. Myndighetene er forpliktet til å legge til rette for at alle grupper i befolkningen har mulighet til å ha et fullgodt kosthold (Departementene, 2007). Norges kostholdsråd tar utgangspunkt i matvarer og en matkultur som er vanlig i Norge (Helsedirektoratet, 2011).

Det trengs flere studier som ser nærmere på temaet mat på asylmottak, slik at man kan få en bedre forståelse av hvordan matvarevalg og kosthold fungerer og oppleves for de som er i situasjonen. Andre vinklinger for å få en bredde i datamaterialet er også ønskelig. Man kunne foreta en kartlegging av asylmottak og butikker og matvareutvalg som er tilgjengelig for beboerne. Det vil være hensiktsmessig å se på andre mottak andre steder i landet, for eksempel de som ligger et godt stykke unna store byer. Sammenligne mottak i urbane og rurale strøk. Det kan være interessant å se nærmere på opplæringsprogrammet til UDI, og studier som ser nærmere på sykepleiers ansvar i forhold til mat og helse. En annen studie som kunne vært viktig videre er kartlegging av ernæringsstatus blant asylsøkere på mottak i Norge.

Flyktninger og asylsøkere er en gruppe det bør bli satt fokus på for å forebygge flere tilfeller av livsstilssykdommer, for matvaner kan endres etter migrasjon, og nye vaner dannes raskt. Konsekvensene av ikke å sette i gang tiltak vil kunne føre til fortsatt ukunnskap om kosthold og ernæring i helsesammenheng, og i verste fall flere tilfeller av livsstilssykdommer blant gruppen.

Litteraturliste

- Abebe, D. S. (2010). *Public health challenges of immigrants in Norway - a research review*. NAKMI report 2/2010. Oslo
- Askerøi, E. & Barikmo, I. (2010). Triangulering. I E. Arntzen & J. Tolsby (Red.), *Studenten som forsker i utdanning og yrke - Vitenskapelig tenkning og metodebruk* (s.21-27). Kjeller: Høgskolen i Akershus
- Barne - likestillings - og inkluderingsdepartementet. (2003). *Lov om introduksjonsordning og norskopplæring for nyankomne innvandrere (introduksjonsloven)*. Retrieved 15.01.2013, from <http://www.lovdata.no/all/hl-20030704-080.html#map0>
- Becker, W., Lyhne, N., Pedersen, A. N., Aro, A., Fogelholm, M., Phórsdóttir, I., Alexander, J., Anderssen, S. A., Meltzer, H. M. & Pedersen, J. I. (2004). Nordic Nutrition Recommendations 2004 - integrating nutrition and physical activity. *Scandinavian Journal of Nutrition* 48(4), 178 – 187
- Dalen, M. (2011). *Intervju som forskningsmetode – en kvalitativ tilnærming*. 2 utg. Oslo: Universitetsforlaget
- Departementene. (2007). *Handlingsplan for et bedre kosthold i befolkningen (2007-2011), Oppskrift for et sunnere kosthold*. Oslo: Departementene
- Fangen, K. (2008). *Identitet og praksis – Etnisitet, klasse og kjønn blant somaliere i Norge*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag
- Fangen, K. (2010). *Deltagende observasjon*. 2 utg. Bergen: Fagbokforlaget
- Farstad, G. R. (2004). *Innvandrerkvinner i Groruddalen – mellom idealer for modernitet og tradisjon*. NOVA Rapport 17/2004
- Garnaas, M. T. (2012). *Kake er alltid halal - om kommunikasjon av sunnhet på en voksenopplæring i Groruddalen*. Masteroppgave ved sosialantropologisk institutt samfunnsvitenskapelig fakultet. Universitet i Oslo
- Garnweidner, L. M., Terragni, L., Pettersen, K. S. & Mosdøl, A. (2012). Perceptions of the host country's food culture among female immigrants from Africa and Asia - Aspects relevant for cultural sensitivity in nutrition communication. *Journal of nutrition education and behavior*, (44)4, 335-342
- Gasparetti, F. (2009). *The cultural meaning of food and its polyvalent role in the construction of identity among Senegalese migrants in Italy*. School of Oriental and African studies. University of London
- Harris, A. (2009). *Food experiences on forced migrants in the UK*. Sociology department. Warwick University

- Helsedirektoratet. (2009). *Migrasjon og helse - utfordringer og utviklingstrekk*. Oslo: Helsedirektoratet
- Helsedirektoratet. (2010). *Helsetjenestetilbudet til asylsøkere, flyktninger og familiegjenforente*. Oslo: Helsedirektoratet
- Helsedirektoratet. (2011). *Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer – et sammendrag*. Retrieved 08.12.2012, from <http://www.helsedirektoratet.no/publikasjoner/kostrad-for-a-fremme-folkehelsen-og-forebygge-kroniske-sykdommer/Documents/oppsummering-av-kos-.pdf>
- Holmboe-Ottesen, G. & Wandel, M. (2012). Changes in dietary habits after migration and consequences for health – a focus on South Asians in Europe. *Food and nutrition research*, (56)
- Johansen, K. S., Bjørge, B., Telle-Hjellset, V., Holmboe-Ottesen, G. & Wandel, M. (2010). Changes in food habits and motivation for healthy eating among Pakistani women living in Norway - results from the InnvaDiab-DEPLAN study. *Public Health Nutrition*, (13)6, 858-867
- Justis- og beredskapsdepartementet. (2009). *Forskrift om utlendingers adgang til riket og deres opphold her (utlendingsforskriften)*. Retrieved 03.12.2012, from <http://www.lovdata.no/for/sf/jd/jd-20091015-1286.html>
- Koc, M. & Welsh, J. (2002). *Food, food ways and immigrant experience*. Centre for studies in food security, Ryerson University. Toronto, Canada
- Kocktürk-Runefors, T. (1991). A model for adaption to a new food pattern - the case of immigrants. *Palatable Worlds; Sociocultural Food Studies*, 185-192
- Kumar, B. N., Grøtvedt, L., Meyer, H. E., Sjøgaard, A. J. & Strand, B. H. (2008). *The Oslo immigrant health profile*. Rapport 2008:7. Nasjonalt folkehelseinstitutt
- Larsen, L. (2010). Deltagende observasjon som metode for feltforskning. I E. Arntzen & J. Tolsby (Red.), *Studenten som forsker i utdanning og yrke - Vitenskapelig tenkning og metodebruk* (128-153). Kjeller: Høgskolen i Akershus
- Leraand, D. Store Norske Leksikon (SNL). (2012). *Flyktninger*. Retrieved 27.10.2012, from <http://snl.no/flyktninger>
- Lidén, H., Eide, K., Hidle, K., Nilsen, A. C. E. & Wærdahl, R. (2013). *Levekår i mottak for enslige mindreårige asylsøkere*. Rapport 2013:3. Institutt for samfunnsforskning. Oslo
- Linder, M. (2010). Asylsøkandes perspektiv på mat och hälsa - En kvalitativ studie om arabisk- och somalisktalande asylsökande i Stockholm. *Socialmedicinsk tidsskrift* (4), 293-301

- Malterud, K. (2003). *Kvalitative metoder i medisinsk forskning*. 2 utg. Oslo: Universitetsforlaget.
- Mellin-Olsen, T. & Wandel, M. (2005). Changes in food habits among Pakistani immigrant women in Oslo, Norway. *Ethnicity and Health*, (10)4, 311-339
- Murcott, A. (1995). Symposium on "Psycho-social influences on food choice: implications for dietary change". *Nutrition Society* (54), 729-735
- Newbold, B. (2009). The short-term health of Canada's new immigrant arrivals – evidence from Longitudinal Survey of Immigrants to Canada (LSIC). *Ethnicity and Health*, (14)3, 315-336
- Pereira, C. A. N., Larder, N. & Somerset, S. (2010). Food acquisition habits in a group of African refugees recently settled in Australia. *Health and Place*, (16)5, 934-941.
- Postholm, M. B. (2010). *Kvalitativ metode – en innføring med fokus på fenomenologi, etnografi og kasusstudier*. 2.utg. Oslo: Universitetsforlaget
- Satia-Abouta, J., Patterson, R. E., Taylor, V. M., Cheney, C. I., Shiu-Thornton, S., Chitnarong, K. & Kristal, A. R. (2000). Use of qualitative methods to study diet, acculturation, and health in Chinese-American women. *Journal of American Dietetic Association*, (100), 934-940
- Satia-Abouta, J., Patterson, R. E., Kristal, A. R., Hislop, T. G., Yasui, Y. & Taylor, V. M. (2001). Development of dietary acculturation scales among Chinese Americans and Chinese Canadians. *Journal of American Dietetic Association*, (101), 548-553
- Satia-Abouta, J. (2003). *Dietary acculturation - definition, process, assessment and implications*. Department of nutrition, school of public health. University of North Carolina, USA
- Sobal, J. & Bisogni, C. A. (2009). Constructing food choice decisions. *The society of behavioral medicine*, (238), 37-46
- Sosial- og Helsedirektoratet. (2005). *Norske anbefalinger for ernæring og fysisk aktivitet*. Oslo: Sosial- og Helsedirektoratet
- Starks, H. & Trinidad, S. B. (2007). Choose your method - a comparison of phenomenology, discourse analysis, and grounded theory. *Qualitative Health Research* (17)10, 1372-1380
- Statistisk Sentralbyrå (SSB). (2011). *Innvandring og innvandrere*. Retrieved 25.10.2013, from <http://www.ssb.no/innvandring/>
- Statistisk Sentralbyrå (SSB). (2012). *Befolkningsstatistikk*. Retrieved 27.10.2012, from <http://www.ssb.no/emner/02/01/10/flyktninger/>

- Søgaard, A. J. , Selmer, R., Bjertness, E. & Thelle, D. (2004). The Oslo Health Study: The impact of self-selection in a large population based survey. *International Journal for Equity in Health* (3)3
- Terragni, L., Garnweidner, L. M., Fagerlund, B., Pettersen, S. & Mosdøl, A. (2010). *Food between two cultures - changes and challenges*. Høgskolen i Akershus
- Thagaard, T. (2009). *Systematikk og innlevelse – en innføring i kvalitativ metode*. 3 utg. Bergen: Fagbokforlaget
- Tjora, A. (2010). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS
- Utlendingsdirektoratet (UDI). (2003). *Saksbehandling av søknader om beskyttelse*. Retrieved 13.01.2013, from <http://www.udi.no/Sentrale-tema/beskyttelse/Behandlingen-av-asylsaker/Hvordan-er-saksgangen-i-asylsaker/>
- Utlendingsdirektoratet (UDI). (2007). *Reglementet for økonomisk hjelp til personer i statlige mottak*. Retrieved 28.10.2012, from <http://www.udi.no/upload/MottaksDrift/StyringsDok/Pengereglementet.pdf>
- Utlendingsdirektoratet (UDI). (2008a). *Vurdering av asylsøknader*. Retrieved 13.01.2013, from <http://www.udi.no/Sentrale-tema/beskyttelse/Asylsokere-og-flyktninger/Asyl---tall-og-trender/>
- Utlendingsdirektoratet (UDI). (2008b). *Hvilke rettigheter og plikter har du dersom UDI innvilger søknaden din om beskyttelse*. Retrieved 13.01.2013, from <http://www.udi.no/Sentrale-tema/beskyttelse/Behandlingen-av-asylsaker/Hva-skjer-hvis-asylsoknaden-innvilges/>
- Utlendingsdirektoratet (UDI). (2009). *Beskyttelse - sentrale begreper*. Retrieved 27.10.2012 from <http://www.udi.no/Sentrale-tema/beskyttelse/Asylsokere-og-flyktninger/?id=9252>
- Utlendingsdirektoratet (UDI). (2010a). *Beboere i mottak 2005-2009*. Retrieved 11.12.2012, from <http://www.udi.no/Oversiktsider/Statistikk-og-analyse/Statistikk-/Asyl/Beboere-i-mottak/Beboere-i-mottak-2005-2008/>
- Utlendingsdirektoratet (UDI). (2010b). *Asylsøknader fordelt på statsborgerskap 2010*. Retrieved 27.10.2012, from <http://www.udi.no/Oversiktsider/Statistikk-og-analyse/Statistikk-/Asyl/Asylsoknader-fordelt-pa-statsborgerskap/Asylsoknader-fordelt-pa-statsborgerskap-2010/>

- Utlendingsdirektoratet (UDI). (2011a). *Asylsøknader fordelt på statsborgerskap 2011*. Retrieved 27.10.2012, from <http://www.udi.no/Oversiktsider/Statistikk-og-analyse/Statistikk-/Asyl/Asylsoknader-fordelt-pa-statsborgerskap/Asylsoknader-fordelt-pa-statsborgerskap-2011/>
- Utlendingsdirektoratet (UDI). (2011b). *Årsrapport 2010*. Retrieved 27.10.2012, from <http://www.udi.no/arsrapport2010/Asyl-og-mottak/Side-1/>
- Utlendingsdirektoratet (UDI). (2011c). *Adresseliste transittmottak*. Retrieved 11.12.2012, from <http://www.udi.no/Sentrale-tema/beskyttelse/Nyttig-informasjon/Adresselister-asylmottak/Adresseliste-transittmottak/>
- Utlendingsdirektoratet (UDI). (2011d). *Ulike typer mottak*. Retrieved 03.12.2012, from <http://www.udi.no/Sentrale-tema/Asylmottak/Ulike-botilbud-i-asylmottakene/>
- Utlendingsdirektoratet (UDI). (2011e). *Kvardagen i eit asylmottak*. Retrieved 13.01.2013, from <http://www.udi.no/Sentrale-tema/Asylmottak/Hverdagen-i-et-asylmottak/>
- Utlendingsdirektoratet (UDI). (2012a). *Beboere i mottak 2011- fordelt på statsborgerskap*. Retrieved 27.10.2012, from <http://www.udi.no/Oversiktsider/Statistikk-og-analyse/Statistikk-/Asyl/Beboere-i-mottak/Beboere-i-mottak-2011---fordelt-pa-statsborgerskap/>
- Utlendingsdirektoratet (UDI). (2012b). *Beboere i mottak 2012 - fordelt på statsborgerskap*. Retrieved 11.12.2012, from <http://www.udi.no/Oversiktsider/Statistikk-og-analyse/Statistikk-/Asyl/Beboere-i-mottak/Beboere-i-mottak-2012---fordelt-pa-statsborgerskap/>
- Utlendingsdirektoratet (UDI). (2012c). *Adresseliste ordinære asylmottak*. Retrieved 03.12.2012, from <http://www.udi.no/Sentrale-tema/beskyttelse/Nyttig-informasjon/Adresselister-asylmottak/Adresseliste-samtlig-asylmottak/>
- Utlendingsdirektoratet (UDI). (2012d). *Adresseliste forsterkede avdelinger*. Retrieved 03.12.2012, from <http://www.udi.no/Sentrale-tema/beskyttelse/Nyttig-informasjon/Adresselister-asylmottak/Adresseliste-forsterkede-avdelinger/>

Willis, M. S. & Buck, J. S. (2007). From Sudan to Nebraska: Dinka and Nuer refugee diet dilemmas. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, (39)5, 273-280

Wilson, A., Renzaho, A. M. N., McCabe, M. & Swinburn, B. (2010). Towards understanding the new food environment for refugees from the Horn of Africa in Australia. *Health and Place*, (16), 969-976

World Health Organization (WHO). (2003). Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. WHO Technical Report Series 916, Geneva

Vedlegg

Vedlegg 1:

Skriv til asylmottaket

Vedlegg 2:

Søknad til Norsk Samfunnsvitenskapelig Datatjeneste (NSD)

Vedlegg 3:

Temaliste som vedlegg til NSD

Vedlegg 4:

Intervjuguide

Vedlegg 5:

Bilder tatt i forbindelse med deltagende observasjon

Vedlegg 6:

Kjøkkenpakkene

Vedlegg 7:

Bilder tatt i forbindelse med matfesten

Vedlegg 8:

Karteleggingsskjema

Til leder ved asylmottak

Mat og matvaner på asylmottak

Jeg er student ved Høgskolen i Akershus, og tar master i mat, ernæring og helse, som hører til fagområdet mat, ernæring og samfunn. Jeg skal skrive min avsluttende masteroppgave skoleåret 2011-2012. Temaet for min oppgave er mat på asylmottak. I senere tider har det blitt mer fokus på at enkelte innvandrergupper har høy forekomst av overvekt og diabetes type 2. Det er viktig å starte forebygging av ulike kostholdsrelaterte helseproblemer tidlig. Man vet lite om innvandrers kosthold den første perioden etter at de har flyttet til et nytt land, da det foreligger lite forskning på dette. Den forskningen som foreligger viser at dette kan være en vanskelig periode for mange. Derfor ønsker jeg å se på hvordan asylmottakernes første møte med norsk matkultur oppleves, hvordan nye matvaner etableres og hvordan de tilegner seg kunnskap om det norske matsystemet og matvaner.

Jeg ønsker i første omgang å komme i kontakt med ulike asylmottak i Oslo-området for å få vite mer om hvordan måltider er organisert, for så videre å ha et møte før sommeren for å drøfte deltagelse i studien. I utgangspunktet ønsker jeg å foreta mitt feltarbeid på et mottak hvor det serveres mat, og et mottak hvor beboerne må lage mat selv. Feltarbeid vil foregå i høst/vinter 2011/2012. Under mitt feltarbeid ønsker jeg å observere og foreta intervjuer med både ansatte og beboere på mottakene. Observasjonen kan for eksempel være kartlegging av hvordan matlagingsmulighetene på mottakene er, å være med beboerne når de handler og lager mat, evt. der det er matservering vil jeg se hvordan måltidene foregår i praksis.

Høgskolen i Akershus

E-post: postmottak@hiak.no. Tlf.: (+47) 64 84 90 00. Faks: (+47) 64 84 90 01.

Postadresse: Postboks 423, 2001 Lillestrøm, Norway. Besøksadresse: Kunnskapsveien 55, 2007 Kjeller.

Fakturaadresse: Høgskolen i Akershus fakturamottak, Postboks 232, 3672 Notodden. Organisasjonsnummer: 874 652 172.

Studien skal meldes til Personvernombudet for forskning, og forplikter seg til å følge de forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap, jus og humaniora (www.etikom.no).
Jeg håper på et positivt svar, og jeg, samme med min veileder, vil gjerne treffe dere for å fortelle nærmere og mer detaljert om min oppgave, og hva jeg skal gjøre under mitt feltarbeid.
Om dere trenger mer informasjon, kan dere ta kontakt med meg eller med min veileder Laura Terragni, ved Høgskolen i Akershus (E-post: laura.terragni@hiak.no, Tlf: 64849608).

Med vennlig hilsen

Trude Anita Stene

TrudeAnita.Stene@stud.hiak.no

Tlf: 934 95 272

Høgskolen i Akershus

E-post: postmottak@hiak.no. Tlf.: (+47) 64 84 90 00. Faks: (+47) 64 84 90 01.

Postadresse: Postboks 423, 2001 Lillestrøm, Norway. Besøksadresse: Kunnskapsveien 55, 2007 Kjeller.

Fakturaadresse: Høgskolen i Akershus fakturamottak, Postboks 232, 3672 Notodden. Organisasjonsnummer: 874 652 172.



Harald Hårfagres gate 29
N-5007 Bergen
Norway
Tel: +47-55 58 21 17
Fax: +47-55 58 96 50
nsd@nsd.uib.no
www.nsd.uib.no
Org.nr. 985 321 884

Laura Terragni
Institutt for helse, ernæring og ledelse
Høgskolen i Oslo og Akershus
Postboks 423
2001 LILLESTRØM

Vår dato: 09.09.2011

Vår ref: 27553 / 3 / IB

Deres dato:

Deres ref:

TILRÅDING AV BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 01.07.2011. All nødvendig informasjon om prosjektet forelå i sin helhet 05.09.2011. Meldingen gjelder prosjektet:

27553	<i>Mat på asylmottak</i>
Behandlingsansvarlig	<i>Høgskolen i Akershus, ved institusjonens øverste leder</i>
Daglig ansvarlig	<i>Laura Terragni</i>
Student	<i>Trude Anita Stene</i>

Personvernombudet har vurdert prosjektet, og finner at behandlingen av personopplysninger vil være regulert av § 7-27 i personopplysningsforskriften. Personvernombudet tilrår at prosjektet gjennomføres.

Personvernombudets tilråding forutsetter at prosjektet gjennomføres i tråd med opplysningene gitt i meldeskjemaet, korrespondanse med ombudet, eventuelle kommentarer samt personopplysningsloven/-helseregisterloven med forskrifter. Behandlingen av personopplysninger kan settes i gang.

Det gjøres oppmerksom på at det skal gis ny melding dersom behandlingen endres i forhold til de opplysninger som ligger til grunn for personvernombudets vurdering. Endringsmeldinger gis via et eget skjema, http://www.nsd.uib.no/personvern/forsk_stud/skjema.html. Det skal også gis melding etter tre år dersom prosjektet fortsatt pågår. Meldinger skal skje skriftlig til ombudet.

Personvernombudet har lagt ut opplysninger om prosjektet i en offentlig database, <http://www.nsd.uib.no/personvern/prosjektoversikt.jsp>.

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 30.09.2012, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen

Vigdis Namtvedt Kvalheim


Inga Brautaset

Kontaktperson: Inga Brautaset tlf: 55 58 26 35
Vedlegg: Prosjektvurdering
Kopi: Trude Anita Stene, Frederik Glads gate 22 C, 0482 OSLO

Personvernombudet for forskning



Prosjektvurdering - Kommentar

Prosjektnr: 27553

Formålet med prosjektet er å kartlegge kostvaner og matforbruk til innvandrere som tilbringer sin første tid i Norge på asylmottak, og eventuelt foreslå tiltak for å bedre kostholdet.

Utvalget består av ansatte og beboende i et ordinært asylmottak på Østlandet. Førstegangskontakt med utvalget opprettes ved presentasjon av studien på et felles møte og utdeling av skriftlig informasjon.

Informasjonsskrivet som forelå 05.09.11 finnes tilfredsstillende. Skrivet oversettes til aktuelle språk. Det er lagt opp til muntlig samtykke.

Data innhentes ved intervju, individuelt og i grupper, samt ved observasjon i situasjoner der det handles matvarer og når maten tilberedes/spises. Det registreres opplysninger om matkultur, matvaner, matmønstre. Datamaterialet vil kunne inneholde sensitive opplysninger om etnisk bakgrunn, jf. personopplysningsloven § 2, nr. 8 a).

Personvernombudet legger til grunn at det ifm. observasjon kun registreres personopplysninger om de som tydelig har sagt ja til deltagelse i prosjektet.

Lydopptak av intervjuene behandles elektronisk. Navn lagres fysisk adskilt fra øvrige opplysninger, ved at det i datamaterialet benyttes koder som refererer til en egen navneliste (koblingsnøkkel).

Det benyttes privat bærbar pc, evt. også minnepenn, for å ta med data mellom skole, hjem og mottak. Personvernombudet anbefaler at lydopptak og personidentifiserbare data krypteres på bærbare lagringsmedier. Videre forutsettes det at lagring på slike medier er i tråd med Høgskolen i Akershus sine interne retningslinjer for informasjonssikkerhet.

Datamaterialet anonymiseres ved prosjektslutt 30.09.2012. For at datamaterialet skal være anonymt, må navneliste og lydopptak slettes, og indirekte personidentifiserende opplysninger slettes eller omskrives/grovkategoriseres, slik at ingen enkeltpersoner kan gjenkjennes i materialet.

Vedlegg 2:

E-post fra NSD, mottatt 11.mars 2013:

Vi viser til mottatt statusskjema den 04.02.2013 og bekrefter med dette at prosjektperioden forlenges fra 30.11.2012 til 15.05.2013. Merk at ved en eventuell ytterligere forlengelse av prosjektperioden må det påregnes å informere utvalget.

Vi legger til grunn at prosjektopplegget for øvrig er uendret. Du vil motta en ny statushenvendelse ved prosjektslutt.

Ta gjerne kontakt dersom du har spørsmål.

Vennlig hilsen,
Hildur Thorarensen - Tlf: 55 58 26 54
Epost: Hildur.Thorarensen@nsd.uib.no

Personvernombudet for forskning,
Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS
Tlf. direkte: (+47) 55 58 81 80

Vedlegg 3: Temaliste til NSD

Temaliste for observasjoner/intervjuer/samtaler med beboere på asylmottaket

- Organisering av innkjøp, matlaging og måltider på mottaket
- Oppfølging av asylsøkerne den første tiden de er på mottaket, med tanke på innkjøp av mat, matlaging og matkunnskap
- Kompetanse til de ansatte på asylmottaket med tanke på mat, ernæring og helse
- Nye matvaner og matsystemer
- Tidligere matkultur

Intervjuguide til beboere på mottaket

- Hvilket land kommer du opprinnelig fra? Alder? Religion?
- Hvor lenge har du bodd i Norge? Har du bodd i noen andre land etter at du reiste fra hjemlandet ditt? Hvor lenge har du bodd på mottaket? Har du bodd på andre mottak i Norge?
- Hva slags nettverk har du i Norge? Familie, venner osv... Hvordan er hverdagen din?

Mat og kosthold er en av mange ting som endrer seg når man flytter fra ett land til ett annet...

- Hvordan har dette vært for deg? Hva vil du nevne som de største endringene du har erfart m.t.p. mat og matvaner?
- Hvilken endring har skjedd? Hva endret seg først? (Matvarer-Måltider) Hvilken ny mat begynte du med først, og hvorfor?
- Var det noen matvarer som var totalt ukjente?
- Hva i endringsprosessen har vært mest vanskelig? (Nye matvarer, pris, tilgjengelighet)
- Hva er ditt første minner av maten du så/kjøpte i Norge?

Matvaner fra hjemlandet...

- Hva slags type mat er du vant med fra hjemlandet ditt?
- Lager du mat fra hjemlandet ditt her i Norge? Er det noen retter du ikke lager, hvorfor? Lages maten på samme måte som i hjemlandet? (ingredienser, tilberedningsmetoder) Endringer i tradisjonelle retter? Eksempler...
- Hva syns barna om mat fra hjemlandet? Liker de det? Foretrekker de mat fra Norge? Får de lov å bestemme når det gjelder mat som kjøpes inn? Er det viktig for deg at de spiser mat fra ditt hjemland?
- Hvordan er det med andre medlemmer av familien? (se over)
- Er det noen dager det er viktig at du lager mat fra hjemlandet ditt? Ved spesielle anledninger, bursdag, merkedager osv... Noen matvarer og/eller matvaner som er viktige å beholde?
- Hva er det du savner mest når det gjelder mat og måltidene fra ditt eget land?
- Vil du si at du spiste sunnere når du bodde i hjemlandet ditt?
- Oppskrifter som er typiske for maten du lager her

Organisering av måltider

- Hvor mange måltider spiser du per dag? Hvilke? Når spiser du ditt første måltid?
Måltidsrytme?
- Hvem står for handling av mat? Hvor foregår handling av mat og hvorfor akkurat der?
(utvalg, pris, lettest)
- Hvem tilbereder maten? Hvordan foregår tilberedningen? (Rommet, kjøkkenet) Er det tungvint? Velger du å lage maten på en annen måte enn du normalt ville gjort pga kjøkkenfasiliteter? Lager du mat hver dag, mye mat en dag i uka? Lager du mat alene eller sammen med noen? Fra samme land?
- Hvor spises måltidene? Rommet, fellesrom? Hvem spiser du sammen med? Forskjell på hvor og hvem man spiser sammen med til de ulike måltidene eller dager? Er det plass til å spise mange sammen?(handling av mat, forberedelse, når man spiser, samme med hvem)
- Hvem/hva påvirker valg av maten du handler/spiser?

Norsk mat

- Hva forbinder du med ”norsk mat”?
- Føler du at du har kjennskap til norsk mat? Evt når ble du introdusert for norsk mat og hvordan skjedde dette?
- Spiser du norsk mat? Tilbereder du den på norsk måte? Hvem har vist deg?
- Liker du norsk mat? Hva?
- Hender det at dere inviterer norske familier/venner til å spise middag? Eller at dere spiser middag hos dem? Hvilken mat serveres, norsk eller fra ditt hjemland?
- Hva forbinder du med begrepet ”sunn mat”? Har du hørt det i hjemlandet ditt? Er det forskjell på sunn mat i Norge og i hjemlandet ditt?
- Har du hørt om norske anbefalinger for et riktig kosthold (kostholdsråd)? Stemmer det overens med det du er vant til fra hjemlandet ditt? Finnes det anbefalinger der du kommer fra? I forhold til gravide og den første maten til barna? Hvis de norske anbefalingene og det du er vant til ikke stemmer overens, hva velger du og hvorfor?

Vedlegg 5: Bilder fra deltagende observasjon

Bilder fra observasjonen

Bilde 1: Mottaket



Bilde 2: Kjøkkenet i bygning nr.2



Vedlegg 5: Bilder fra deltagende observasjon



Bilde nr. 3 (over): Kjøkkenet i bygning nr. 2

Bilde nr. 4 (under): Kjøkkenet i bygning nr.1



Vedlegg 5: Bilder fra deltagende observasjon



Bilde 5 (over): Kjøkkenet i bygning nr.1

Bilde 6 (under): Matlaging



Vedlegg 5: Bilder fra deltagende observasjon

Bilde 7: Matlaging. Frokostgrøt



Bilde 8: Maisbrød og maismel



Vedlegg 6: Kjøkkenpakke

Kjøkkenpakke

Kjøkkenpakke for en person inneholder:

- 1 tynn skjærefjøl i plastikk, ca 20x30 cm
- 2 kjeleunderlag i kork, 1 stor og 1 litt mindre
- 4 kleshengere
- 1 oppvaskbørste
- 1 stekepade
- 1 visp
- 1 øse
- 1 oppbevaringsboks i plast, ca 1,5 l
- 1 desilitermål, 6dl
- 1 plastbolle, ca 2l
- 2 kopper i plastlignende materiale
- 2 middagstallerker i samme materiale
- 2 suppeboller i samme materiale
- 2 kniver, 2 gafler, 2 spiseskjeer, 2 teskjeer
- 1 boksåpner
- 1 brødkniv og 1 kokkekniv
- 1 oppvaskhåndkle
- 1 dyp stekepanne
- 2 kasseroller med lokk, 1,5 l og 3l



Familier får en vanlig kjøkkenpakke, samt en tilleggspakke. Den inneholder:

- 2 kopper
- 2 middagstallerker
- 2 suppeboller
- 2 gafler, 2 kniver, 2 spiseskjeer, 2 teskjeer
- 4 kleshengere



Vedlegg 7: Bilder fra matfesten

Bilder fra matfesten 30.november 2011

Bilder fra forberedelsene til matfesten



Bilde 1 (over): Fra Mongolia. Kaker klare til frityrsteking.

Bilde 2 (under): Kakene blir frityrstekt



Vedlegg 7: Bilder fra matfesten



Bilde 3 (over): Pannekaker fra Etiopia og Eritrea

Bilde 4 (under): Samosa fra Somalia



Vedlegg 7: Bilder fra matfesten



Bilde 5 (over): Frityrstekt blomkål

Bilde 6 (under): Flate, krydrede kjøttboller med ost fra Somalia



Vedlegg 7: Bilder fra matfesten



Bilde 7 (over): Tomatbasert gryte fra Etiopia og Eritrea

Bilde 8 (under): Saus til pannekaker fra Etiopia og Eritrea



Vedlegg 7: Bilder fra matfesten



Bilde 9 (over): Sauser til pannekaker fra Etiopia og Eritrea

Bilder fra serveringsbordet på matfesten



Bilde 11: Mat fra Mongolia. Nederst til venstre: kjøtt og grønnsaker i en saus servert med ris. Nederst til høyre: egg, kylling og grønnsaker servert med ris. Øverst: friterstekt kake

Vedlegg 7: Bilder fra matfesten

Bilde 12: Mat fra Uzbekistan. Til venstre: En liten frityrstekt sak med kjøtt og løk. Til høyre og øverst: piroger. Nederst: ris med kål



Bilde 13: Mat fra Somalia. Til venstre: flate kjøttboller med krydder og ost. I midten: samosa med kjøtt og løk. Til høyre: pannekaker, og kjøttgryte med grønnsaker



Vedlegg 7: Bilder fra matfesten

Bilde 14: Mat fra Bosnia. Til venstre: hvetebakst, horn formet som kake. Øverst i midten: horn. Nederst i midten: potetgrateng. Øverst til høyre: bløtkake med vaniljekrem og vanlig krem rundt (tynnere og hardere bunn enn det vi er vant til i en bløtkake). Nederst til høyre: børek



Bilde 15 (over til venstre): Mat fra Afghanistan. Nederst: salat, øverst til venstre: ris med stekt gulrot, stekt løk og rosiner. Øverst til høyre: kylling

Bilde 16 (over til høyre): Mat fra Eritrea og Etiopia. Pannekaker servert med diverse sauser

Vedlegg 7: Bilder fra matfesten

Bilde 17: Mat fra Tjrkistan. Øverst til venstre: tekt ris med lammekjøtt. Øverst til høyre: frityrstekt bakverk med kjøtt og løk. Nederst: kokt bakverk med kjøtt, løk og erter



Bilde 18 (over til venstre): Mat fra Syria. Øverst: stekt ris med kylling. Nederst: salat med eddikdressing

Bilde 19 (over til høyre): Mat fra Irak. Stekt ris med kylling og grønnsaker

Vedlegg 8: Sykepleiers kartleggingsskjema for beboerne på asylmottaket

Prosedyre for helseinformasjon til nye beboere ved [REDACTED] asylmottak.

Det skal informeres/kartlegges individuelt, unntaksvis i familiegruppe.

Språkassistent blir benyttet i den grad det er mulig, men alle skal informeres om muligheten av å be om samtale med ekstern tolk.

Det foretas en helsekartlegging basert på Journal fra tidligere mottak, evt andre helsepapirer, og pasientens egne opplysninger.

Kartlegging:

Beboeren kartlegges med tanke på:

Fysisk helse; tidligere og nåværende plager/sykdom.

Psykisk helse; Søvn mønster, traumeopplevelser, tegn PTSD/ Depresjon,

Nettverk: Har beboeren familie i Norge, venner fra før de kom hit, eller venner de har fått etter at de kom til Norge.

Forventet fremtidig egenomsorgsevne vurderes også.

Beboeren skal motta informasjon om:

Kosthold.

Her nevner vi viktigheten av å spise regelmessige måltider, grove kornprodukter, frukt og grønnsaker fem ganger om dagen, fet fisk eller Tran, Vit-D i dråpeform for motvillige barn. Vi sier også litt om Vit-D mangel og sammenhengen sol-Vit-D.

Fysisk aktivitet.

Vi informerer om at det er viktig å holde seg i fysisk aktivitet for å holde seg i form både fysisk og psykisk. Det informeres om treningstilbud både her på Bjørnebekk og i Ås. Vi sier noe om at alle må gå selv til avtaler i Ås hvis det ikke er særlige helsemessige hensyn å ta, og at vasking også inngår i den vanlige daglige aktiviteten.

Bekledning.

Det informeres om viktigheten av å kle seg godt og av å bruke ullklær og gode sko på vinteren.

Helsevesenet:

Beboerne får en innføring i Fastlegeordningen og systemet med Egenandeler og Frikort. De oppfordres til å ta vare på alle kvitteringer selv i en konvolutt slik at de kan sjekke hvordan de ligger an. De får også informasjon om UDI sin ordning med dekking av utgifter over 2000 /3000(for familie) kr fra d.d. og et år bakover.

Sykdommer:

Det informeres kort om sesonginfluensa, forkjølelse, barnesykdommer og andre vanlige men ufarlige tilstander. Kort informasjon om når man skal ringe lege, legevakt eller ambulanse.