

MASTEROPPGAVE

Samfunnsernæring

Mai 2018

Matkurs for asylsøkere: En kvalitativ studie av
frivilliges erfaringer og roller med bruk av
helseinformasjonsmateriell



Helene Siobhan Haug

Fakultet for helsefag

Institutt for Helse, ernæring og ledelse

OsloMet- storbyuniversitetet

Sammendrag

Introduksjon: Forskning viser at asylsøkere er i risiko til å utvikle matusikkerhet. Norske myndigheter foreslår å tilby flyktninger og asylsøkere kulturelt tilpasset informasjon om mat og helse. Sunn start i mottak prosjektet utviklet et veiledningshefte som beskriver hvordan man kan formidle kulturelt tilpasset helseinformasjon gjennom praktisk teoretiske aktiviteter. Veiledningsheftet er rettet mot frivillige og ansatte. I forbindelse av oppstart av et matkurs i regi av en frivillig organisasjon ble det vist interesse for å benytte aktivitetene fra Veiledningshefte som en ressurs for de frivillige under matkurset og til formidling av helseinformasjon.

Problemstilling: Å utforske frivilliges erfaringer og roller med bruk av Sunn start i mottak opplegget på et matkurs for asylsøkere.

Metode: Kvalitative datainnsamlingsmetoder er blitt anvendt i denne masteroppgaven; Deltakende observasjon på åtte matkurskvelder, Fire semistrukturerte intervjuer og et fokusgruppeintervju ble gjennomført på østlandsområdet, høsten 2017. COM-B modellen er blitt anvendt som teoretisk rammeverk for å forklare erfaringene til de frivillige i lys av dimensjonene til atferd; ferdigheter, muligheter og motivasjon

Resultat: Resultater ble organisert i forhold til COM-B modellen. *Muligheter:* De frivillige uttrykte at aktivitetene fra Sunn-Start veiledningsheftet var godt utgangspunkt for det 8 ukers matlagingskurset. De frivillige trengte støtte og veiledning i bruk av materialet. Matlagingsaktivitetene, Undervisnings Power Point en, tur i butikk aktiviteten ble tilpasset en teoretisk praktisk kursstruktur. *Motivasjon:* De frivillige uttrykte de var motiverte for å bidra som frivillige. Positive tilbakemeldinger og gode relasjoner med deltakerne var med på å styrke motivasjonen i løpet av kursperioden. *Ferdigheter:* De frivillige erfarte de kunne bidra med sine unike ferdigheter til kurset, og erfarte mestring i å gjennomføre et kurskonsept i åtte uker. De frivillige evnet å tilpasse informasjonen til deltakerne under kurset.

Konklusjon: De frivillige viste seg å være en positiv ressurs under matkurset, men trengte støtte underveis i matkurset og veiledning i bruk av helseinformasjonsmaterialet. Funnet i denne studien kan trolig bidra til å få kunnskap om hva slags støtte frivillige trenger for å bidra på et matkurs som anvender helseinformasjonsmateriell rettet mot asylsøkere.

Summary:

Background: Asylum seekers can experience difficulties in their encounter with a new food environment. Research implies that tailored nutrition education can benefit asylum seekers' food skills when adapting to the new food environment. The Healthy Start tool kit offers theoretical and practical activities to facilitate staff and volunteers in delivery of culturally adapted nutrition education to asylum seekers.

Aim/Objectives: The aim of this study is to explore experiences of volunteers using the Healthy start tool-kit in an eight-week cooking class aimed at asylum seekers.

Method: This study had a qualitative research design. Participant observation was conducted during the cooking activities. Qualitative interviews with volunteers were conducted after 6-weeks and a focus group was conducted 2-weeks after the 8-week cooking classes. The theoretic framework used in this study is Michie's COM-B model

Results: Results of this study will be presented according to Michie's theoretic framework COM-B. *Capabilities:* The volunteers in this study could offer unique skills to convey health education to the participants. Their ability to value the participants food skills was a positive asset in the food course. *Opportunities:* The nutrition education resources proved to be a useful tool through the 8-week cooking classes. However, the volunteers needed support and guidance in tailoring the resources to fit the 8-week course structure. *Motivation:* The volunteers in this study experienced positive feedback and developed good relations with the participants, which was considered motivational during the 8-week cooking class.

Conclusion: These findings can possibly contribute to the field of nutrition education. Volunteers provided a positive asset to the cooking class for asylum seekers. This study showed that volunteers can benefit from the support of facilitators in the use of nutrition education in an 8-week cooking course aimed towards asylum seekers.

1	Bakgrunn	1
1.1	Sunn Start i mottak.....	2
1.2	Sunn-start i mottak masterprosjekt	2
2	Problemstilling:.....	3
3	Teori.....	3
3.1	Utfordringer blant asylsøkere i møte med et nytt matmiljø.....	3
3.2	Barrierer og behov.....	4
3.3	Undervisning og kommunikasjon av mat og helse for voksne.....	6
3.4	Enkelte teorier og modeller som brukes for å utvikle tiltak.....	7
3.5	COM-B modellen	9
3.6	Hvilke aktører kan formidle helseinformasjon?	10
3.7	Asylsøkere i Norge	12
3.8	Mat på asylmottak i Norge	14
3.9	Utvikling av helseinformasjon for nyankomne innvandrere	14
3.10	Utvikling av Sunn Start på mottak.....	14
3.11	Veiledningshefte om mat og helse til bruk på asylmottak.....	15
4	Metode	17
4.1	Valg av Metode.....	17
4.2	Datainnsamling.....	19
4.3	Intervjuer	20
4.4	Transkribering og Analyse	21
4.5	Etiske overveielser.....	25
4.6	Anonymitet.....	25
4.7	Forskerens rolle	25
5	Resultater:	26
5.1	Muligheter	26
5.2	Motivasjon.....	35
5.3	Ferdigheter	39
6	Resultatdiskusjon	44
7	Metodediskusjon.....	48
7.1	Validitet og reliabilitet.....	48
7.2	Analyseprosessen	51
7.3	Frafall av informanter og rollen vi studenter «fikk»	52
8	Konklusjon:	54
9	Veien videre:.....	54
10	Kilder:	55

Tabeller

Tabell 1: Viser hvordan den deduktive kodingen ble gjennomført

Tabell 2: Viser hvordan veiledningsheftet anvendt og tilpasset kurskonseptet

Tabell 3: Liste over oppskrifter og hvor mange frivillige og deltakere som var med på de ulike kveldene

Figurer

Figur 1: Tidslinje for studiens deler.

Oversikt over vedlegg:

Vedlegg 1: Veiledningshefte

Vedlegg 2: Semistrukturert intervjuguide for samtaleintervju med koordineringsansvarlig

Vedlegg 3: Observasjonsguide

Vedlegg 4: Semistrukturert intervjuguide (individuell)

Vedlegg 5: Fokusgruppeintervjuguide

Vedlegg 6: NSD godkjenning

Vedlegg 7: Informasjonsskriv/Samtykkeskjema

1 Bakgrunn

Nyankomne innvandrere opplever at den første tiden i det nye landet kan være både forvirrende og vanskelig. Dette kan blant annet skyldes utfordringer relatert til økonomi, språkforståelse og lite tilgang på mat de er kjent med fra hjemlandet (Manandhar, Share, Friel, Walsh & Hardy, 2006).

Matusikkerhet forekommer når det finnes en begrenset eller usikker tilgjengelighet til trygg og fullverdig mat eller det forekommer en begrenset evne til å tilegne seg akseptert mat på en sosialt akseptert måte (FAO, 2010). Matsikkerhet er å ha fysisk og økonomisk tilgang på mat som tilfredsstillende folks preferanser, noe som kan være en utfordring for en del asylsøkere (FAO, 2010).

Det er flere europeiske studier som hevder at matusikkerhet forekommer blant asylsøkere og flyktninger (Manandhar et al, 2006; Mannion, Raffin-Bouchal & Henshaw, 2014; McKay and Dunn, 2015). I tillegg finnes noen få norske kvalitative studier som antar at matusikkerhet også kan forekomme på norske asylmottak (Lidén, Eide, Wærdahl, Nilsen, Eklund & Hidle, 2013; Stene, 2013).

I Folkehelsemeldingen; Mestring og Muligheter (Meld. St. 19 (2014-2015)) påpekes det at det eksisterer store sosiale skiller i den norske befolkningen når det gjelder helse. Det eksisterer bedre helse blant personer med høy utdanning enn personer fra lavere sosioøkonomisk bakgrunn. Meldingen ønsker å legge til rette for at helsevennlige valg skal være lettere tilgjengelig for alle sosioøkonomiske grupper (Meld. St. 19 (2014-2015)). Nasjonal strategi om innvandrers helse 2013-2017 *Likeverdige helse- og omsorgstjenester-god helse for alle* (Helse- og Omsorgsdepartementet, 2013) hevder at enkelte innvandrergupper fra ikke-vestlige land i det norske samfunnet er overrepresentert i enkelte folkehelseproblemer som fedme, diabetes, infeksjonssykdommer, anemi og vitamin D mangel (Helse- og Omsorgsdepartementet, 2013). Samtidig påpekes det at flere innvandrergupper i Norge tilhører lavinntektsgrupper med lav utdanning, noe som assosieres med lese- og skrivevansker samt lav forståelse av helseinformasjon (Nutbeam, 2000). Strategiplanen nevner også at det å motta tilpasset utdanningsopplegg rettet mot innvandrere kan bidra til en økt bevissthet rundt sammenhengen mellom kosthold- og helse (Helse- og omsorgsdepartementet, 2013). I den nye handlingsplanen *Nasjonal handlingsplan for bedre kosthold (2017-2021)* blir det hevdet at det kan være relevant å anvende kulturelt tilpasset informasjon i informasjonsarbeidet rettet mot nyankomne og asylsøkere (Regjeringen, 2017).

Flere internasjonale studier viser at det å kunne tilby kulturelt tilpasset informasjon om mat og helse til asylsøkere og flyktninger kan redusere risikoen for matutsikkerhet og trolig forebygge utvikling av ernæringsrelaterte sykdommer (Gunnell, 2015; Mannion et al, 2014).

Med utgangspunkt i de potensielle utfordringene knyttet til matusikkerhet, og myndighetenes oppmerksomhet på dette, ønsker jeg å utforske konkrete tiltak for å bedre matsikkerhet blant asylsøkere. Et slikt tiltak er Sunn Start.

1.1 Sunn Start i mottak

Sunn start-prosjektet mottok økonomiske midler fra Integrerings- og Mangfoldsdirektoratet høsten 2016 for å kunne tilby helsefremmende aktiviteter til målgruppen asylsøkere.

Prosjektet hadde som hovedmål å gjøre overgangen til et nytt samfunn lettere for personer som oppholdt seg på asylmottak, med et fokus på sammenhengen mellom helse og kosthold. Prosjektet hadde blant annet fokus på å bidra til å fremme helseinformasjonsforståelse om sammenhengen mellom mat og helse. Et resultat av Sunn Start prosjektet var *Veiledningshefte i mat og helse*. Et verktøy utviklet for ansatte og frivillige som ønsker å formidle kulturelt tilpasset informasjon om helse og ernæring for asylsøkere. Veiledningsheftet skal også kunne anvendes av personer uten kompetanse i ernæring (RMA, 2017).

Veiledningsheftet består både av praktiske og teoretiske læringsmetoder; en teoretisk del i form av en Power Point og tre praktisk-teoretisk deler som består av to matlagingsaktiviteter og en aktivitet som innebærer en tur i butikk. Heftet er nå tilgjengelig på Sunnstart.no (vedlegg 1).

1.2 Sunn-start i mottak masterprosjekt

Sunn-Start i mottak masterprosjekt er et samarbeid mellom Ressurscenter for migrasjonshelse Akershus (RMA), OsloMet storbyuniversitet, et integreringsmottak og en frivillig organisasjon. På et møte våren 2017 ble det uttrykt et ønske om å anvende matlagingsaktiviteter fra Sunn- start i mottak i forbindelse med oppstart av et matkurs i regi av frivillige fra en frivillig organisasjon

2 Problemstilling:

Formålet med denne masteroppgaven er: Å utforske de frivilliges erfaringer og roller med bruk av Sunn start i mottak på et matkurs for asylsøkere.

Delmålene er følgende:

- Å undersøke hvilke motivasjoner, ferdigheter, muligheter frivillige erfarer ved å delta på et matkurs rettet mot asylsøkere.
- Å undersøke hvor brukervennlig Sunn Starts veiledningsheftet var for frivillige som deltok på matkurset.

3 Teori

3.1 Utfordringer blant asylsøkere i møte med et nytt matmiljø

Mennesker som migrerer til et nytt land er svært heterogene grupper med variasjon i kultur, religion, kjønn, språk, mattradisjoner og sosioøkonomisk bakgrunn, noe som kan bidra til kostholds relaterte utfordringer (Helse- og omsorgsdepartementet, 2013). For flyktninger og asylsøkere kan det å lage mat og spise i et nytt og ukjent miljø være forvirrende og vanskelig, fordi de blir nødt til å lære seg å handle, lage mat og spise i nye omgivelser (Garnweidner, Terragni, Pettersen & Mosdøl, 2012).

For flyktninger som bor på mottak kan den første tiden på mottak ofte være preget av stress og usikkerhet i forhold til situasjonen fram til varig oppholdstillatelse (Lidén, Eide, Wærdahl, Nilsen, Eklund & Hidle, 2013). Mange flyktninger opplever at økonomi, språk, tilgjengelighet, tilgang, isolasjon samt ukjent matkultur som særlig utfordrende (Mannion et al, 2014; McKay & Dunn, 2015).

De overnevnte faktorene kan føre til at asylsøkere er i særlig risiko for å bli utsatt for matusikkerhet. Matusikkerhet forekommer når det finnes en begrenset eller usikker tilgjengelighet til trygg og fullverdig mat, eller det forekommer en begrenset evne til å tilegne seg akseptert mat på en sosialt akseptert måte (FAO, 2010). I en stor irsk studie som

undersøkte matsikkerhet på asylmottak ble det påpekt følgende utfordringer knyttet til matusikkerhet; utfordringer knyttet til mating og omsorg for barn, mangel på økonomiske ressurser og fattigdom samt psykiske utfordringer (Manandhar et al.,2006).

3.2 Barrierer og behov

Gunnell (2012) understreker at flykninger kan oppleve ulike barrierer som gjør det vanskelig å motta og benytte seg av helseinformasjon. Eksempler på noen av disse barrierene er; reduserte språk- og skriveferdigheter, transportutfordringer og utfordringer knyttet til andre forpliktelser som arbeid, skole eller familie. (Gunnell, 2012; Handley et al. 2016; Ikeda, Pham, Nguyen, Allhoff Mitchell, (2002) viste at disse barrierene er viktige at man adresserer for at flykninger og asylsøkere kan være i stand til å delta og ta i bruk helseinformasjon.

I en kvalitativ studie fra USA ble det antydnet at det er stort behov for helseinformasjons materiell som er kulturelt egnet til å møte behovene til en bestemt gruppe (Sastre & Haldeman, 2015). Denne studien undersøkte personalets tilgang på helseinformasjonsmateriell til bruk i helse- og kostholdsundervisningen. Personalet opplyste at de selv søkte etter relevant informasjon om mattradisjoner fra ulike kulturer via nettsider. Dette gjorde de for å kunne tilby mer skreddersydd informasjon for de ulike etniske gruppene på asylmottaket (Sastre & Haldeman, 2015).

En artikkel fra New- Zealand som undersøkte erfaringene et tilpasset helsemateriell hadde på en stillehavsbefolkning, ble to viktige funn fremhevet; det ene var at språk er en viktig barriere for å anvende tilpasset helseinformasjonsmateriell. Det andre funnet var at pris var oppgitt som en av de viktigste hindringene for å kjøpe sunn mat (Eyles et al., 2009). Denne studien i likhet med andre studier (Mannion et al.,2014; Ikeda et al. 2002) påpeker at det var nyttig å anvende personer med flerkulturell bakgrunn i utforming av materiellet.

Det finnes ulike initiativer som har som mål å forbedre matsikkerheten blant asylsøkere. Enkelte initiativer som finnes hevder dessuten at det å tilby tilpasset helseinformasjon som også er kulturspesifikk for målgruppen asylsøkere og flytninger også kan være relevant (Ikeda et al. 2002; Mannion et al., 2006).

Nedenfor beskrives ulike undervisningspakker utarbeidet av amerikanske myndigheter som er tilgjengelig elektronisk og som er rettet mot personer som arbeider praksisnært med personer i

risiko for å oppleve matusikkerhet. Initiativene har adressert barrierene som flere asylsøkere møter og inkluderer: *English as Second Language* fra SNAP (Gunnell, 2009) og *Navigating for Success* (NFS) involverer kursing av personell som arbeider praksisnært med målgruppene. *Navigating for Success* (Islam, Paddock & Dollahite, 2014) inkluderer samtidig kursing av personer uten profesjonell utdanning. *Simply Good eating for English Language Learners* (UMN Extention, 2009) er et materiell som anvender både teoretisk og praktisk matlagingsferdigheter.

English as Second Language (ESL)

En av strategier er å integrere helseinformasjon i språkopplæring. Gunnell (2012) undersøkte for eksempel hvordan man kunne integrere helseinformasjon i språkopplæring til flyktninger som også mottok engelsk som andre språk «English as Second Language» (ESL) fra SNAP på et voksenopplæringscenter for nyankommet flykninger. I denne undervisningen ble det foreslått ulike strategier for å adressere barrierer som kunne forekomme for nylig ankomne flyktninger. Følgende strategier ble brukt; 1) Av hensyn til vanskelige arbeidstider ble matkurset en del av voksenopplæringsprogrammet til deltakerne 2) Med utfordringer som transport, ble assistentene i programmet fraktet der deltakerne bodde 3) For å adressere utfordringer knyttet til språkkunnskaper, så ble det anvendt bildestøtte samt sertifiserte ESL instruktører 4) For å adressere kulturelle ulikheter ble det holdt en opplæring i kulturforskjeller samt brukt sertifiserte ESL instruktører. I forhold til språkutfordringer ble kursene holdt av sertifiserte ESL instruktører. De utførte også praktiske matlagingsdemonstrasjoner som en del av demon

Simply Good eating for English Learners

«Simply Good eating for English Language Learners» (UMN Extention, 2009) er et annet eksempel på en forskningsbasert lærerplan og pensum som også er kulturelt tilpasset til personer med lave språk- og skriveferdigheter. Materialet er et samarbeid mellom myndighetene og universitetet i Minnesota og kan anvendes som et kurskonsept for personer som er i risiko for å oppleve matusikkerhet. Informasjonsmaterialet skal kunne formidles av personer med bakgrunn i ernæring. Hensikten med kurset var å lære deltakere matferdigheter som gikk på å øke frukt og grønnsaksinntaket og innta mindre sukker og fett. Et eksempel på et viktig tema i materialet var: «Hvordan få mer for pengene?». Kurset gikk over seks timer i

en tre ukers periode og bestod i av å anvende både praktiske og teoretiske undervisningsmetoder. Kurset anvendte aktiviteter som handleturer i butikk og matlagingsaktiviteter. I tillegg ble det anvendt bildestøtte og eksempler på matvarer som en del av den teoretiske undervisningen (UMN Extention, 2009).

Navigating for succsees

En annet eksempel er Navigating for suksess (NFS), en undervisningspakke som ble utviklet for personer som arbeider i Expanded Food and Nutrition Education Program (EPNEP) i USA (Islam, Paddock & Dollahite, 2014). Den kommer fra en serie helseinformasjonsmateriell utviklet fra Supplemental Education Program (SNAP-ED). Hovedformålet med kursmateriellet er å tilby et tilpasset helseinformasjonsmateriell til ulike lavinntektsgrupper, inkludert personer med reduserte engelskkunnskaper. SNAP ED er et undervisningsprogram som kom som resultat av 7 års forskningsarbeid med assistenter og har gjennom denne tiden gjennomgått omfattende testing.

Kurs i NFS materiellet omfatter dessuten opplæring for personer som arbeider praksisnært representanter fra målgruppen. Selv om materiellet er rettet mot helsepersonell og pedagoger, blir det foreslått at materiellet kan anvendes av andre uten helsebakgrunn (Islam et al. 2014). Et supplerende tilbud for ansatte er dessuten en dags opplæring i bruk av materiellet Taking the Helm, som er for assistenter og utviklet av personer med ernæringsbakgrunn. Nøkkelpunkter fra NFS materiellet samt SNAP-Ed er bygget på prinsipper fra voksenopplæring (Islam et al., 2014).

3.3 Undervisning og kommunikasjon av mat og helse for voksne

I undervisning og i kommunikasjon om mat og helse blant voksenbefolkning er det blitt benyttet ulike teoretiske tilnærminger, en av dem er Voksenopplæringsteori, «Adult Learning Theory» (Islam et al. 2009). En annen strategi som blir påpekt av (Gold, Nan Yu, Buro, Garden-Robinson, 2014) er å anvende dialogbasert undervisning sammen med bildestøtte.

Voksenopplæringsteorier

I et kurskonsept som ønsket å forbedre ernærings situasjonen blant ikke engelskspråklige innvandrere i New York ble «Adult Learning Theory» anvendt (Islam et al. 2015). Dette

kurset anvendte 3 grunnprinsipper til å tilegne en ny matpraksis fra Voksenopplæringsteorien og inkluderer; *Anchor* (forankre, ved å forstå), *Apply* (anvende eller forsterke ved bruk) og *Away* (ha som mål å anvende utenom kurset). «Adult Learning Theory» var dessuten også en viktig ramme for opplæring blant assistentene som underviser deltakerne (Islam et al. 2015).

Bruk av dialogbasert undervisning

En annen tilnærming er å anvende dialogbasert undervisning. I en studie som ønsket å teste effekten av et matkurs og diskusjonskart for flyktninger og asylsøkere ble det foreslått at overføring av kunnskap som oftest foregår gjennom muntlig formidling blant store deler av verdens befolkning (Gold et al., 2014). Studiens funn viste at bruk av dialogbasert undervisning med bildestøtte var en god metode for læring blant flyktninger og asylsøkere. Dialog kan ifølge Gold et al. (2014) føre til en felles forståelse omkring et tema og kan generere gjensidig tillit, enighet og kreativ problemløsning.

3.4 Enkelte teorier og modeller som brukes for å utvikle tiltak

Den sosialøkologiske modell

I et online kurs rettet mot ansatte med ernæringskompetanse for forebygging av fedme blant barn ble den Sosialøkologisk modell anvendt (Stark, Graham-Kiefer, Devine, Dollahite & Olson, (2011). Formålet var å undersøke om det var noe endring i forhold til kunnskap, evner og self-efficacy etter gjennomføring av kursinnholdet blant ansatte. Rammeverket kan anvendes som teoretisk rammeverk når hensikten er å påvirke og endre helseatferd i en populasjon eller gruppe. Rammeverket fokuseres ofte på ytre determinanter for å endre atferd. Stark et al., (2011) viste at det var et nyttig rammeverk for å bistå profesjonelle med formidling av helseinformasjon på lokalt nivå samt når det skal foregå samarbeid med ulike aktuelle instanser.

The Food Choice modell

The Food Choice Modell kan være nyttig å anvende for å kartlegge individuelle og personlige årsaker til matvarevalg. I SNAP-Ed (Islam et al., 2006) ble «Food Choice modell» (Sobal & Bisogni, 2009) anvendt. Denne modellen tar for seg dypere og mer individuelle årsaker til matvarevalg, ved å hevde at matvarevalg er påvirket av ulike faktorer i en persons livsløp, slik som; idealer, personlige faktorer, ressurser, sosiale faktorer og kontekst. Disse faktorene påvirker hverandre og endrer seg gjennom livet (Sobal & Bisogni, 2009)

Prinsipper i kultursensitivitet

Kultursensitivitet er et ord som ofte blir anvendt i ulike sammenhenger der det foregår en type kommunikasjon på tvers av kulturer, både på gruppenivå og individnivå. Det er også et konsept som kan bli omtalt i forbindelse med helse- og omsorg, helsepromotering, helseundervisning samt organisasjoner (Foronda, 2008).

Foronda (2008) hevder det er ulike begreper som forbindes med kultursensitivitet i møte med individer fra ukjente kulturer. De begrepene er følgende; *kunnskap, vurdering/hensyn, forståelse, respekt og tilpassing*. *Kunnskap* handler hovedsakelig om å tilegne seg kunnskap om kulturelle forskjeller og verdier, men det dreier seg også om erfaringene man har opparbeidet seg i møte med nye kulturer. *Hensyn* handler om å unngå fellen av å ty til å stereotypifisere og heller møte mennesker med en autentisk åpenhet og med omsorg. *Hensyn* dreier seg også om hensyn til andre matpraksiser og religiøse matregler. *Forståelse* i en kultursensitiv kontekst dreier seg om å ha en forståelse for viktigheten av andres verdier og erfaringer i møte med andre kulturer. *Respekt* dreier seg om å sette pris på kulturelle forskjeller og tilstrebe å vise en interesse for deres kulturelle verdier og tiltro. *Tilpassing* er særlig relevant i forbindelse med undervisning til en multikulturell gruppe som for eksempel i helseundervisning (Foronda, 2008).

Kultursensitivitet i helsepromotering kan forklares ved å anvende flere initiativer for å sikre at en intervensjon appellerer til en etnisk gruppe (Netto, Bhopal, Lederle, Khatoon og Jackson 2010). Det finnes fem kulturelle prinsipper utarbeidet av Kreuter, Lukwago, Buchholtz, Clarke & Sander-Thompson (2002) som kan være til hjelp når man utvikler et informasjonsmaterieell til asylsøkere. Strategiene er følgende: 1) Perifer strategi, som går ut på å anvende bilder, farger og illustrasjoner som kan appellere til målgruppen 2) Presentere bevismateriale om målgruppen 3) Oversette materiellet til det aktuelle språket 4) Involvere

målgruppen i utforming av materiellet 5) Å ta hensyn til at matvarevalg ofte er tett knyttet til kulturelle verdier og tiltro. Kreuter et al. (2002) påstår dessuten at flere av strategiene kan være nyttige å anvende, avhengig av hva slags kultursensitiv intervensjon man ønsker å utføre.

3.5 COM-B modellen

COM-B modellen til Michie, van Stralen og West (2011) har ikke blitt anvendt i forbindelse med å kartlegge atferd knyttet til frivilliges erfaringer på et matkurs, men den har blitt anvendt til å kartlegge hvilke atferdsdeterminanter som kan være viktig å ta hensyn til når det skal utvikles en intervensjon med en målgruppe (Handley et al., 2016; Ekeberg-Sande, 2015). Modellen kan trolig derfor være nyttig for å identifisere og belyse de ulike determinantene for atferd blant frivillige som ønsker å arbeide med å fremme helse og ernæring blant asylsøkere på et matkurs.

COM-B modellen er en del av rammeverket Behaviour Change Wheel (BCW) og er utviklet av Michie et al., (2011). BCW er et resultat av en kunnskapsoppsummering og er et forsøk på å sammenslå 19 ulike rammeverk som har som mål å endre atferd. BCW rammeverket og COM-B modellen er også egnet til å ta i bruk i forbindelse med helsepromotering der målet er å finne ulike tiltak som passer de forskjellige atferdsdeterminantene (Handley et al. 2016). COMB modellen har blitt anvendt i ulike intervensjoner som ønsker å undersøke determinantene til helseatferd som for eksempel; (Alexander, Brijanth & Mazza, 2014; Handley et al. 2016).

COM-B modellen tar utgangspunkt i at menneskelig atferd består av et samspill av tre hovedkomponenter; Ferdigheter, Motivasjon og Muligheter (Alexander et al.,2014). «Ferdigheter» kan deles inn i *psykologiske* og *fysiske* ferdigheter. *Psykologiske ferdigheter* innebærer å ha den nødvendige kunnskapen for å foreta de nødvendige atferdsendringene og inkluderer minne, beslutningsprosesser, oppmerksomhet, regulering av atferd, samt overkomme hindringer. «Motivasjon» kan deles inn i *refleksiv* og *automatisk*. *Refleksiv motivasjon* dreier seg om identitet, oppfatning av gode og dårlige konsekvenser, valg og planer, mens *automatisk motivasjon* innebærer kognitive prosesser som innebærer vaner knyttet til atferden som emosjonelle reaksjoner og følelser. *Muligheter* kan deles inn i *fysiske* og *sosiale*. Disse kan forstås som mer eksterne faktorer som eksisterer i miljøet til individet

(Handley et al. 2016). Ifølge Michie et al. (2011) påvirkes disse dimensjonene av hverandre og kan være støttende eller hemmende for å kunne oppnå den ønskede atferden.

To intervensjoner som anvender COM-B modellen

STAR MAMA programmet var et materiell som anvendte COM-B modellen for å kartlegge behov blant målgruppen og for å utvikle intervensjoner som påvirker de ulike dimensjonene til atferd. Materialet bestod av et kulturtilpasset opplegg som var rettet mot latinamerikanske kvinner som bodde i USA og som hadde utviklet svangerskapsdiabetes (Handley et al, 2016). En del av utvikling av konseptet bestod i å identifisere barrierene som kvinnene opplevde med den posisjonen de hadde i familien, samt ta hensyn til deres helseinformasjonsforståelse. I tillegg ble materialet utviklet både på engelsk og spansk. Ifølge Handley et al. (2016) var COM-B modellen et nyttig rammeverk fordi de ulike dimensjonene kunne knyttes opp ulike strategier for å endre atferd og for å undersøke fremmende og hemmende determinanter for ønsket atferd.

I en norsk studie ved navn BRA-studien ble COM-B rammeverket anvendt for å utforske hvilke miljøfaktorer som kunne påvirke barnehagebarns grønnsaksinntak. COM-B rammeverket ble anvendt i forkant av intervensjonen, og ble brukt for å utvikle strategier for å bistå foreldrene til barnehagebarn til å motivere barna til å spise frukt og grønnsaker (Ekeberg-Sande, 2015).

3.6 Hvilke aktører kan formidle helseinformasjon?

I enkelte av de overnevnte initiativene er ressursene utviklet elektronisk for personer som arbeider på ulike måter med målgrupper som risikerer å oppleve matusikkerhet (Islam, Paddock & Dollahite, 2014). Nutrition Education Program (EPNEP) i USA foreslår at opplegget kan brukes av helsepersonell men også av personer med pedagogisk bakgrunn (Islam et al., 2014).

Ifølge Keleman, Mangan og Moffat (2017) er det ofte økonomisk kostbart å arbeide med helseinformasjon på gruppe og individnivå. Dette resulterer i at enkelte aktører i privat og offentlig sektor benytter seg av samarbeid med frivillige organisasjoner (Keleman et al., 2017).

Getty (2014) påpeker at bruk av frivillige til formidling av helseinformasjon kan være et godt initiativ for å gjennomføre matkurs med mennesker som risikerer matusikkerhet på lokalt nivå. Getty (2014) undersøkte bruk av frivillige til å formidle helseinformasjonsmaterieil på et matkurskonsept ved navn *Cooking Healthy, Eating Smart* (CHES). De frivillig som deltok mottok en arbeidsdags opplæring i bruk av materiellet for å anvende det i gjennomføring av matkurs for eldre voksne individer i rurale strøk i Sør-Carolina i USA. I alt ble det holdt 9 kurs som hadde en praktisk og teoretisk struktur. En faktor som ble sett på som utfordrende var at det forekom frafall av frivillige underveis i prosessen. I tillegg ble det hevdet at det var nødvendig å ha en ansatt med kompetanse til stede gjennom kursene, da opplæring av de frivillige som var med ikke var tilstrekkelig (Getty, 2014). Artikkelen hevdet dessuten at det er behov for flere kvantitative studier som kan gi svar på hva som må ligge til grunn for opplæring blant frivillige i helse- og ernæringsundervisning.

Ifølge Keleman et al. (2017) er frivillig arbeid vidtspennende og komplekst. Det er ofte forbundet med arbeid utført i regi av både statlige og ikke-statlige aktører. Ifølge Keleman et al. (2017) overlapper frivillig arbeid arenaer der det forekommer både lønnet og ulønnet arbeid.

Motivasjonen til å bidra som frivillig kan ifølge Keleman et al. (2017) deles inn i tre hovedmotivasjonsfaktorer; «Behovet for å være sosial» (sosiabilitet), «Ønske om å tjene samfunnet» (altruisme) og «egeninteresse». Det hevdes blant forfatterne av artikkelen at personlig og kollektiv «empowerment» også er et viktig aspekt i det frivillige arbeidet (Keleman et al. 2017).

Pensjonister var dessuten omtalt som en målgruppe som var motivert av det sosiale aspektet av frivillig arbeid mens de ofte hadde en ide om å samtidig «tjene samfunnet». Flere i den eldre generasjonen som ble omtalt i artikkelen hevdet at frivillig arbeid var en måte å holde seg «i gang» i tiden etter arbeidslivet (Getty 2014; Keleman et als., 2017). Den yngre generasjonen var mer opptatt av å tilegne seg arbeidserfaring som kunne se godt ut på CV en (Keleman et als. 2017).

3.7 Asylsøkere i Norge

En asylsøker er en person som søker om beskyttelse og anerkjennelse som flyktning, men som fortsatt ikke har fått søknaden sin avgjort. Dersom søknaden blir innvilget og personen får oppholdstillatelse, får han eller hun statusen sin endret fra asylsøker til flyktning (UDI, udatert a). Mennesker som søker om beskyttelse i Norge har en lovfestet rett til et sted å bo mens de venter på at søknaden deres skal bli behandlet og et slikt sted kalles et asylmottak (UDI, udatert b)

Det kom 3 546 asylsøkere til Norge i 2017. Den største andelen asylsøkere kom fra Syria med 1017 søkere, etterfulgt av Eritrea med 869 søkere og 164 søkere fra Tyrkia (Utlendingsdirektoratet, 2017).

Av de som søkte fra Syria var det 391 menn og 289 kvinner (hovedpersonene) samt 337 barn i løpet av 2017. Det var dessuten født 21 barn av asylsøkere i Norge. Av hovedpersonene var det 39 som var enslig mindreårige (EMA), 29 gutter og 10 jenter (Utlendingsdirektoratet, 2017). Mens beskyttelsesbehovet fra Syria er gjeldende, vil det ikke fattes vedtak som innebærer retur. Alle som kommer fra Syria fyller kriteriene fra Flyktningkonvensjonen (Utlendingsdirektoratet, 2017).

Av de som søkte asyl fra Eritrea var det 457 menn og 283 kvinner (hovedpersoner) samt 129 medfølgende barn. 22 barn fra Eritrea ble født i Norge. Blant hovedpersonene var det 51 enslige mindreårige asylsøkere, 33 gutter og 18 jenter (Utlendingsdirektoratet, 2017).

Integreringsmottak

Høsten 2016 ble det åpnet fem integreringsmottak i ulike deler av landet. Mottakene har tett samarbeid mellom frivillige organisasjoner og lokalt næringsliv. Ordningen er et tilbud for personer som har fått asyl eller vil få asyl med stor sannsynlighet, men som ikke har mottatt bosted (UDI, 2015). Forskjellen på integreringsmottak og ordinære mottak er at det gjennomføres et mer intensivt integrerende arbeid som fokuserer på informasjonsprogrammer, språkkurs og bosettingsforberedende arbeid gjennom å tilby et fulltidsprogram. Beboerne skal bosettes i den kommunen mottaket ligger i, noe som gjør det lettere å fortsette kvalifiserende aktiviteter også etter bosettelse (IMDI, 2016). Ifølge UDI er det kun plass for 500 personer på denne type mottak (UDI, 2017). Under skrivingen av denne masteroppgaven ble det opplyst at to av integreringsmottakene skulle stenges i løpet av våren 2018.

Asylmottakets funksjon og organisering

I en rapport fra FAFO ble det antydnet at ventetiden på asylmottak for enkelte asylsøkere i Norge kan være en tid der man kan lære seg norsk samt andre aspekter om det norske samfunnet. Rapporten antydnet at undervisning på mottak kan føre til raskere integrering for gruppen asylsøkere og samtidig gjøre det lettere for å delta på ulike arenaer i det norske samfunnet når de senere skal bosettes. Samtidig viste rapporten at det er en stor variasjon i hvordan personer takler ventetiden samt hva asylsøkere evner å ta til seg av informasjon når de er på asylmottak (Weiss, Djuve, Hamelink og Zhang, 2017).

Informasjonsprogram på asylmottak i Norge

Alle ordinære statlige mottak skal forholde seg til Utlendingsdirektoratets (UDI) krav om informasjonsarbeid på ordinære statlige asylmottak. Den gjeldende rammeplanen som alle statlige mottak forholder seg til er fra 2005 (Utlendingsdirektoratet, 2009). Målsettingene i henhold til rammeplanen er at informasjonsarbeidet består av at beboere over 18 år skal få tilstrekkelig med informasjon i forhold til det å kjenne sine plikter og rettigheter samt få et realistisk bilde av det norske samfunnet. Målsettingene inkluderer også at asylsøkere får tilstrekkelig med ressurser for å kunne ivareta sin egen livssituasjon på mottak og kunne bli best mulig rustet til fremtidig bosetting eller returnering til hjemlandet (Utlendingsdirektoratet, 2009).

Ifølge UDI skal alle ordinære statlige mottak ha en ansatt som har en faglig og koordinerende rolle for informasjonsarbeidet, samtidig oppfordres det til å legge til rette for at både personal og beboere kan involvere seg i informasjonsarbeidet på mottaket. Det er lagt til rette for å anvende ulike faginstanser for å gjennomføre deler av informasjonsarbeidet. Mottaket kan kun i samråd med UDI fritte en beboer fra å delta i informasjonsprogrammet på ordinære asylmottak (UDI, 2009).

UDI utvikler for tiden 13 informasjonsmoduler for voksne som bor på asylmottak. Det finnes per i dag ikke detaljert informasjon om disse modulene da de er under utvikling, men tema og mål er formulert og tilgjengelig på UDIs nettsider. Informasjon om kosthold er relevant i forhold til forebyggende helsearbeid som ligger under modul nummer fem som omfatter tema «Helse». Målet med denne modulen er at alle voksne personer skal kunne være i stand til å

orientere seg i det norske helsesystemet samt ta vare på sin egen og sin families helseanliggende (UDI, udatert).

3.8 Mat på asylmottak i Norge

Det finnes forskning fra Norge som omhandler innvandreres kosthold og generelle matvaner (Garnweidner et al., 2012; Kumar et al., 2008; Mellin-Olsen & Wandel, 2005; Terragni et al., 2014), men det finnes fortsatt få studier som har fokus på asylsøkere og deres matvaner i Norge (Lidén et al., 2013; Stene, 2013). Denne forskningen antyder at det kan forekomme lav mat- og ernæringskunnskap samt begrensede økonomiske ressurser blant gruppen asylsøkere, og at det er behov for mer kunnskap om denne gruppens kosthold og matvaner. Undersøkelsen til Stene (2013) viste for eksempel at fokuset var mest på om de fikk oppholdstillatelse og mindre på mat.

3.9 Utvikling av helseinformasjon for nyankomne innvandrere

Sunn Start er et informasjonsmaterieell i helse- og ernæring utarbeidet av Ressurssenter for Migrasjonssenter (Kreso & Olsen, 2015). Materiellet er rettet mot programrådgivere og norsklærere, for å anvende i undervisning av nyankomne i introduksjonsprogrammet i Norge. En modul i dette materiellet er ved navn «Mat og Helse». Dette helseinformasjonsmateriellet har blant annet anvendt et verktøy for å sikre at det skriftlige materiellet tar hensyn til kultursensitive prinsipper. Dette verktøyet heter Suitability Assessment of Materials (SAM) og er utarbeidet av Doak, Doak and Rooth (1996). SAM er et redskap som kan brukes for å objektivt vurdere om et informasjonsmaterieell er kulturelt tilpasset og egnet for en bestemt gruppe (Doak et al. 1996).

Mat og helse modulen består av lærerveiledning, en Power-Point presentasjon samt ett deltakerhefte. I tillegg har den inkludert nøkkelpersoner som programrådgivere og deltakere på introduksjonsprogrammet i utforming av materiellet underveis i utviklingen (Kreso & Olsen, 2015).

3.10 Utvikling av Sunn Start på mottak

Prosjektet Sunn start i mottak startet høsten 2016, og målet med prosjektet var å utvikle helsefremmende aktiviteter på asylmottak med fokus på lokalforankring og engasjement fra frivillige i tillegg til ansatte på asylmottak. Prosjektet mottok midler fra Integrerings- og

Mangfoldsdirektoratet (IMDi) og samarbeidet blant annet med Flerkulturelt Råd for Oslo og Akershus (FROA) - en frivillig organisasjon som arbeider med informasjonsspredning til asylsøkere i regionen. Høsten 2016 ble det gjennomført møter med ansatte og enkelte beboere på de ulike asylmottakene på Østlandet. Under disse besøkene ble det kartlagt hvilke behov frivillige på de ulike mottakene hadde i forhold til aktiviteter og informasjon. Gjennom erfaringer og ved å kartlegge behovene på de ulike mottakene ble det utviklet tre praktisk-teoretiske mat- og helseaktiviteter rettet mot asylsøkere som bodde på asylmottak. Målet med aktivitetene var å øke kunnskapen om koblingen mellom mat og helse, samt øke kunnskapen om å handle mat i et nytt og ukjent miljø. Lokale frivillige organisasjoner ble sett på som viktige aktører for videreføring av aktivitetene. Veiledningsheftet i mat og helse ble utformet som et forsøk på å gjøre aktivitetene bærekraftige i den forstand at både frivillige organisasjoner og ansatte på mottak kan jobbe med å fremme helseinformasjon for gruppen asylsøkere.

Både ansatte og beboere på mottakene var positiv til helseinformasjon, men særlig ansatte følte begrensninger i forhold til ressurser, kapasitet og tid med hensyn til gjennomføring av aktivitetene som ble foreslått gjennom Sunn Start i mottak. I gjennomføring av matlagingsaktiviteter var mange av de ansatte positive til å ha eksterne personer som frivillige til å gjennomføre matlagingsaktiviteter (RMA, 2017).

I rapporten om Sunn Start i mottak blir det påpekt at det var utfordringer med vidreføring av Sunn Start på et lokalt nivå. Dette skyldes blant annet utfordringer med å komme i kontakt med frivillige som var villige til å forankre aktivitetene lokalt (RMA, 2017). Samtidig viste rapporten til et vellykket samarbeid med en lokal gruppe som allerede samarbeidet med asylmottaket og som også var positive til å anvende aktivitetene fra Sunn start i mottak som en del av deres konsept ved navn *Internasjonal cafe*. Den lokale gruppen bistod med å disponere både ressurser, kjøkken og lokaler og ble et eksempel på vellykket overføring av Sunn Start på mottak på lokalt nivå ved å bidra til å sette søkelyset på temaet sunn mat og helse (RMA, 2017).

3.11 Veiledningshefte om mat og helse til bruk på asylmottak

Prosjektet Sunn Start i mottak hadde også som mål å utvikle et materiell som var bærekraftig og kunne anvendes etter prosjektets slutt desember 2016. Resultatet av Sunn Start prosjektet ble et veiledningshefte som skal kunne brukes som et steg- for steg verktøy for ansatte og

frivillige som ønsker å formidle informasjon om helse og ernæring på mottak, også av mennesker uten kompetanse i ernæring.

Heftet består både av praktiske og teoretiske læringsmetoder; en teoretisk del i form av en Power Point og tre praktisk-teoretisk deler som består av to matlagingsaktiviteter og en aktivitet som innebærer en tur i butikk. Heftet er nå tilgjengelig på Sunnstart.no.

I utviklingen av «Veiledningsheftet» ble de fleste matlagingsaktivitetene i heftet vurdert på asylmottak av personer med ernæringskompetanse (vedlegg 1).

4 Metode

4.1 Valg av Metode

Valg av metode skal ifølge Larsen (2012) gjenspeile oppgavens hensikt. Siden målet med oppgaven var å undersøke erfaringer med bruk av Sunn Start blant frivillige i forbindelse med et matkurs på asylmottak har jeg derfor anvendt en kvalitativ tilnærming, da det er best egnet for å utforske ikke-målbare fenomener som personlige opplevelser og motivasjoner (Thagaard, 2009).

Kvalitative metoder bygger på teorier om fortolkninger (hermeneutikk) og menneskelige erfaringer (fenomenologi). En fenomenologisk-hermeneutisk tilnærming tar utgangspunkt i at det ikke finnes «en sannhet», men at fenomener kan tolkes på forskjellige nivåer (Thagaard, 2009). Målet er å undersøke sosiale fenomener i lys av de involvertes opplevelser. Det antas at mening kun kan forstås i den sammenhengen den blir studert. På denne måten forstår vi delene ut av helheten (Malterud, 2002).

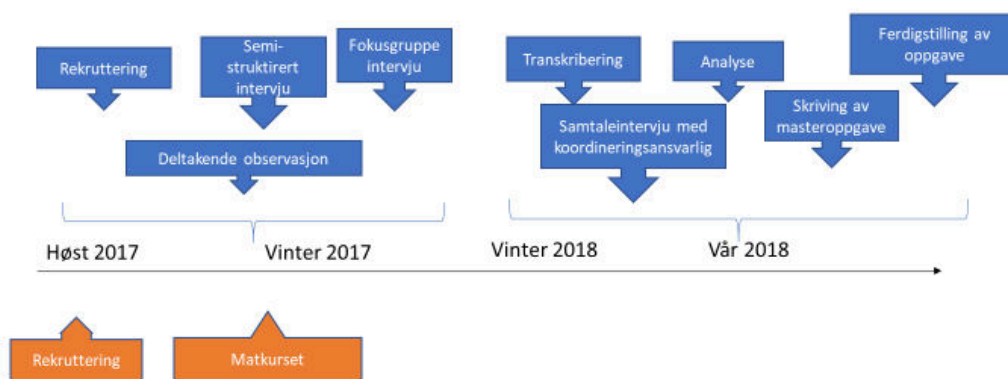
Datainnsamlingsmetode

Ifølge Malterud (2002) er det problemstillingen som bør bestemme hvilken type datainnsamling man bør anvende for oppgaven. I denne oppgaven har jeg benyttet meg av to kvalitative datainnsamlingsmetoder: Deltakende observasjon og to typer kvalitative intervju: dybdeintervju og fokusgruppeintervju.

Når man kombinerer deltakende observasjon med dybdeintervju og fokusgrupper kan man som forsker dra nytte av at de to metodene generer ulike type data. Fangen (2010) referer til det å benytte flere kvalitative datainnsamlingsmetoder som triangulering. Med denne kombinasjonen av metoder har man mulighet til å utfylle metodene opp mot hverandre, noe som kan være med å berike dataene. I det semistrukturerte intervjuet kan forskeren få mulighet til å produsere data rundt et fenomen på en relativ tilgjengelig måte, uten å virke for påtrengende overfor deltakere, sammenlignet med for eksempel en deltakende observasjon. Deltakende observasjon kan fortelle noe om hvordan miljøet deltakere var i fungerte i praksis, hvordan de samhandlet med hverandre og stemningen, mens under intervjuene får man data som dreier mer om hvordan den enkelte erfarte å være i miljøet (Fangen, 2010).

Fokusgruppe intervju kan være en god metode for å få personer til å snakke og for å innsyn i eventuelle uenigheter mellom informantene (Larsen, 2012). I fokusgruppeintervju er det først og fremst viktig å få frem forskjellige opplevelser av et fenomen (Fangen, 2010).

Deltakende observasjon foregikk over åtte ukentlige matkurskvelder. Semistrukturert intervju ble gjennomført etter sjette eller syvende matkurskveld over telefon og fokusgruppeintervju ble gjennomført to uker etter avsluttet matkurskveld (Figur 1).



Figur 1 Tidslinjen for studiens deler. Boksene over linjen viser når de forskjellige delene i studien ble gjennomført. Boksene under linjer viser delene av matkurset

Utvalg av informanter og rekruttering

Utvalget for denne studien var frivillige som ble med på et matkurs i regi av en ikke statlig organisasjon. Et samarbeidsmøte med representanter fra Sunn Start i mottak, den frivillige organisasjonen og OsloMet Storbyuniversitet ble holdt våren 2017. På dette møtet ble det diskutert gjennomføring av matkurset samt rekrutteringsstrategier for frivillige og for beboere på asylmottak. Alle de frivillige som ble med på gjennomføring av matkurs ble spurt om å være med på denne studien. I starten var det flere som meldte sin interesse for å være frivillig på matkurset, men det ble fire som til slutt hadde mulighet til å bli med. Av de frivillige som ble med denne studien var det to menn og to kvinner. Aldersspennet blant de frivillige var 29-67 år. To av de frivillige var dessuten studenter, mens en oppgav at han var pensjonist. En av de frivillige opplyste at han tidligere hadde vært asylsøker.

I tillegg til de semistrukturerte intervjuene med de frivillige ble det gjennomført et samtaleintervju med den koordinerende frivillige fra mottaket. Dette ble gjennomført etter matkurset i januar 2018 og på lokalene til asylmottaket. Formålet med intervjuet var å få tilbakemelding på hva mottaket synes om samarbeidet med den frivillige organisasjonen. Samtalen med den koordinerende frivillige ble tatt opp på båndopptaker og transkribert (vedlegg 2).

4.2 Datainnsamling

Datagrunnlag for denne oppgaven består av både feltnotater og de transkriberte kvalitative intervjuer og et transkribert fokusgruppeintervju.

Deltakende observasjon

Data fra observasjoner er ofte omfangsrike og vanskelige å håndtere og tolke, da forskeren i varierende grad er deltaker. Ifølge Fangen (2010) kan det å benytte seg av et teoretisk rammeverk når man skal utforme observasjonsguide være et hjelpemiddel for at forskeren holder fokus slik at det samsvarer med forskningsspørsmålene. I denne masteroppgaven ble en observasjonsguide utviklet på forhånd og i samråd med COM-B modellens tre domener. Observasjonsguiden ble brukt som en hjelp til å skrive ned feltnotater som er en systematisk logg som jeg anvendte til å skrive ned viktige opplevelser fra matkurset (vedlegg 3).

Feltnotater

Feltnotater er noe som man skriver underveis under deltakende observasjon eller som man skriver ned på en systematisk måte i etterkant av en observasjon (Larsen, 2010). Det er et hjelpemiddel for å huske detaljer rundt en observasjon, og blir senere anvendt i bearbeidningen av dataanalysen i etterkant (Malterud, 2002). Feltnotater kan ifølge Selleberg og Fangen (2014) være observatørsentrerte beskrivelser.

Det typiske for deltakende observasjon er at viktige deler av analysearbeidet foregår mens forskeren samler inn data. Derfor er feltnotater et viktig ledd i analysearbeidet (Fangen, 2010). Med utgangspunkt i observasjonsguiden, skrev jeg ned detaljer fra matkursene. Ved matkursets slutt ble det skrevet et sammendrag av alle observasjonene som senere ble anvendt i bearbeidelse av dataene.

4.3 Intervjuer

Semistrukturert intervjuguide

I forkant av dybdeintervju og fokusgruppe intervjuene ble det utformet en semistrukturert intervjuguide. Denne typen intervjuguide er den mest vanlige formen å anvende for det kvalitative forskningsintervjuet (Larsen, 2010). En semistrukturert intervjuguide fungerer som et hjelpemiddel for å sørge for at spørsmålene som stilles dekker sentrale temaer som gjenspeiler det man ønsker svar på i problemstillingen (Fangen, 2010).

Intervjuguidene ble utformet i samsvar med COM-B komponentene ved at intervju spørsmålene ble delt inn etter rammeverkets tre hovedkomponenter: motivasjon, muligheter og ferdigheter. En semistrukturert intervjuguide ble benyttet under det semistrukturerte intervjuet (vedlegg 4) og under fokusgruppeintervju (vedlegg 5).

I utformingen av intervjuguiden hadde jeg på forhånd utformet noen spørsmål, men underveis i intervjuene gav jeg meg selv friheten til å omformulere og stille oppfølgningsspørsmål.

Fokusgruppeintervjuguide

Temaene jeg ønsket å dekke i fokusgruppeintervjuet handlet om opplevelser om matkurset i sin helhet, og få frem ulike meninger og erfaringer rundt deltakelse i prosjektet, hvilke opplevelser hadde de hatt og hvordan opplevde de å anvende Sunn-Start i mottak veiledningsheftet (Vedlegg 3) I tillegg ønsket jeg å få vite mer om informantenes opplevelser

rundt noen av aktivitetene som for eksempel «Tur i butikk», som ble gjennomført etter semistrukturerte intervjuene. En annen begrunnelsen for å anvende fokusgruppe som det siste intervjuet var at de frivillige skulle kunne utveksle ideer med hverandre om hvordan de opplevde matkurset.

Fokusgruppeintervjuet ble gjennomført et par uker etter matkurset var avsluttet og ble gjennomført på OsloMets-storbyuniversitets` lokaler på Pilestredet.

4.4 Transkribering og Analyse

Ifølge Malterud (2002) består analysen av å organisere og sammenfatte datamaterialet. Hensikten er å identifisere mønstre i datamateriale som kan være en hjelp i svare på problemstillingen.

Dybdeintervjuene og fokusgruppeintervjuet ble tatt opp på båndopptaker og transkribert ordrett. Sammendraget fra feltnotater samt de transkriberte intervjuene ble lagt inn i Softwareprogrammet NVivo (11) som ble anvendt til behandling og bearbeiding av datamaterialet. Data fra fem transkriberte semi-strukturerte intervjuer, et fokusgruppeintervju samt sammendrag av observasjonsnotater ble nøyaktig lest flere ganger for å bli kjent med deltakernes opplevelser av matkurset.

Hybrid tilnærming til analyse av tekst

Denne masteroppgaven er inspirert av både en induktiv og deduktiv analysetilnærming, som kalles en hybrid tilnærming til analyse (Fereday & Muir-Cochrane, 2006). Deduktiv analysemetode anvender koder som er avledet fra en teori. Induktiv metode innebærer å oppdage koder fra direkte fra data ved å finne meningsbærende elementer uavhengig av en teori (Fereday & Muir-Cochrane, 2006). I den deduktive delen av analysen anvender jeg COM-B modellen en modell som forsøker å forklare menneskelig atferd gjennom tre komponenter; Ferdigheter, Muligheter og Motivasjon (Michie van Stralen & West, 2011). Analyseprosessen er inspirert av Fereday & Muir-Cochrane (2006). I kodene gjennomførte jeg følgende trinn:

Trinn 1. Utarbeiding av en kodebok

I det første trinnet tok jeg utgangspunkt i den deduktive tilnærmingen til analysen ved å utarbeide en kodebok for å kode dataen. Kodeboken inneholder dimensjonene til COM-B, med tilhørende beskrivelser, samt en oversikt over type tema eller spørsmål jeg leter etter i datasettet. Ferdigheter ble delt inn i psykologiske og fysiske. Motivasjon ble delt inn i refleksiv og automatiske. Muligheter ble delt inn i sosiale og fysiske. Deretter fikk hovedkodene ulike egenskaper, basert på Michie et al. (2011) kriterier. Basert på egenskapene, forsøkte jeg å finne eksempler i datamaterialet som også kan omtales som meningsbærende elementer. I denne fasen gikk jeg litt mer i dybden på hva de de ulike kodene innebærer slik at jeg lettere kunne identifisere dem i mitt datamateriell. Ifølge Fereday & Muir-Cochrane (2006) er utvikling av kodebok en viktig del av kodingsprosedyren fordi den forsikrer at oppgaven svarer på forskningsspørsmålet. Derfor ble kodeboken utarbeidet tidlig i analyseprosessen: etter å ha skimlest gjennom intervjuene og feltnotatene og tilhørende eksempler i datamaterialet. I denne fasen oppdaget også ulike koder som tilhørte en av domenene i COM-B modellen; Ferdigheter, muligheter og motivasjon.

De transkriberte intervjuene, fokusgruppen og feltnotater fra deltakende observasjon ble lest og deretter sortert inn i de ulike kodene som stammet fra det teoretiske rammeverket og de induktive kodene som kom frem fra analyse. Dette ble gjennomført ved hjelp av programmet NVivo (11), som bisto med å sortere dataen inn i koder.

Trinn 2 Teste påliteligheten av kodene

De transkriberte intervjuene og sammendraget av deltakende observasjon ble lest og deretter sortert inn i de ulike kodene som stammet fra det teoretiske rammeverket. Dette ble gjennomført ved hjelp av programmet NVivo (11), som bisto med å sortere dataen inn i koder. Deretter ble mine valg av koder og sub-koder diskutert og vist til mine to veiledere for å få tilbakemelding.

Trinn 3 Summere data og identifisere innledende koder

I dette trinnet blir datamaterialet lest mer nøyaktig gjennom flere ganger for å identifisere flere sub-koder i de ulike hovedkodene (ferdigheter, muligheter og motivasjon). Både

hovedkodene og subkategoriene får definisjoner for å gjøre dem lettere å identifisere i datamaterialet.

Trinn 4 Anvende kodeboken til å legge til tekst fra datamaterialet

I dette trinnet legges den aktuelle teksten fra materialet inn i de aktuelle kodene, ved hjelp av NVivo (11). I gjennomføringen av den deduktive analysen ble det også oppdaget flere og mer induktive koder. Således gikk den deduktive kodingsprosessen parallelt med den induktive analysen og kan derfor ikke betegnes som et eget «trinn» i kodingsprosessen.

Trinn 5 Koble sammen koder og identifisere temaer

I dette trinnet forsøkte jeg å finne temaer som kunne dekke flere av kodene. Dette er en fase der jeg forsøkte å finne sammenhenger innenfor de ulike temaene fra intervjuer og observasjonsnotater. Temaene blir deretter sortert under dimensjonene: Ferdigheter, Muligheter og Motivasjon.

Trinn 6 Bekrefte og legitimering av kodene og temaer

I denne delen av analysen ble det gjennomført en nøyaktig gjennomlesning av data og gransking av sammenslåtte temaer for å undersøke om de overordnede temaene er dekkende for å beskrive kodene.

Tabell 1: viser hvordan den deduktive kodingen ble gjennomført

COM-B dimensjon	Kodenes egenskap ifølge Michie	Hva jeg ser etter i datamaterialet	Eksempler på koder
Ferdigheter (Psykologiske)	Kunnskap, minne, beslutnings prosesser oppmerksomhet, regulering av atferd, overkomme hindringer	Ideer og tanker om sunnhet. mestring, hvordan de takler barrierer, selvstendighet	Evnen til å tilpasse Kommunikasjon Språk Overkomme hindringer Ideer om sunnhet
Ferdigheter (Fysiske)	Fysiske evner (matlaging, hygiene)	Hvordan de opplevde egne og deltakernes ferdigheter på kjøkkenet?	matlagingsferdigheter
Motivasjon (Refleksiv)	Identitet, planer og oppfatning av gode og dårlige konsekvenser	Deres oppfatninger om hvem de er som personer, deres motivasjon til å være med og hvordan denne endrer seg	Identitet Planer Mål
Motivasjon (Automatiske)	vaner og følelser (emosjonelle reaksjoner)	Opplevelsen om det er nyttig for beboerne og følelser knyttet til samvær med beboerne	Følelser
Muligheter (sosiale muligheter)	Faktorer i det sosiale miljøet	Opplevelsen av det sosiale rundt matkurset med beboerne	Hyggelige og flinke beboere Interesse
Muligheter (fysiske muligheter)	Kontekst og ressurser	Hvordan opplevde de å bruke veiledningsheftet? På hvilken måte ble dette anvendt i kurset? Hvilke tanker har de om matkurset og hvordan det ble gjennomført	Undervisnings Power-Pointen Tanker om veiledningsheftet Tur i butikk aktivitetene

4.5 Ethiske overveielser

I forbindelse med gjennomførelse av dette masterprosjektet ble masterprosjektet godkjent av Norsk senter for forskningsdata (NSD) (vedlegg 6). I følge Larsen (2012) er det viktig at informantene får tilstrekkelig med informasjon i hva hensikten med studien er (Larsen, 2012). Informasjonsskriv og samtykkeskjema om studien ble gitt skriftlig til alle som deltok på både informasjonsmøte og planleggingsmøte (vedlegg 7). Der sto informasjon om formål for masterprosjektet samt hvilke metoder til datainnsamling som skulle brukes. Deltakerne som skrev under samtykkeskjema hadde til enhver tid mulighet til å trekke seg fra studien.

4.6 Anonymitet

Et annet viktig etisk aspekt er at anonymiteten til deltakere er ivaretatt i arbeid med datamaterialet (Larsen, 2012). I forhold til datamaterialet skal det ikke være mulig for noen utenforstående å identifisere enkeltpersonene med i denne studien, da dette er særlig viktig når man har et lite utvalg. Alle involverte i dette masterprosjektet er anonyme ved at verken navn på informanter, asylmottak eller frivillig organisasjon eller stedskommune er nevnt. Alle nedskrevne notater og lydfiler vil bli slettet ved prosjektets slutt. Deltakerne i studien er anonymiserte ved at jeg har ikke navngitt personene. Kjønn, aldersspenn samt noe bakgrunnsinformasjon har blitt presentert. I presentasjon av sitater under resultatdelen vil de alle presenteres som «frivillig». De frivillige vil bli omtalt som Frivillig nr1, Frivillig nr2, Frivillig nr3 og Frivillig nr4. Disse numrene er helt tilfeldig.

4.7 Forskerens rolle

Under deltakende observasjon hevder Fangen (2010) at det trolig er mer etisk forsvarlig å formidle til deltakerne fra første stund at man som forsker er til stede som en deltakende observatør. Åpenhet om sine motiver som forsker er dessuten viktig for å genere tillit hos sine informanter. Dette innebar at informantene var klare over min forskerrolle og om mine forskningsinteresser, i motsetning til skult observasjon, der forskerne og deres intensjoner er skjulte (Fangen, 2010).

5 Resultater:

Resultater fra studien vil bli organisert i henhold til hvilken dimensjon fra COM-B den tilhører. Først vil jeg presentere dimensjonen *Muligheter*, denne dimensjonen inkluderer hvilke eksterne faktorer som kan påvirke miljøet til de frivillige, som for eksempel; Ressursene til matkurset, opplevelser fra den første matkurskvelden, rollen vi masterstudenter fikk, samt hvordan Sunn-Start i mottak ble tilpasset for å passe en kursstruktur på 8 uker.

Dimensjonen *Motivasjon* vil innebære hvilke motivasjoner de frivillige hadde for å delta på kurset, hvordan den utviklet seg midtveis i kurset, samt om de frivillige hadde motivasjonen til å være med på en ny runde matkurs. Det vil også inkludere hvordan jeg som aktivt deltakende observatør opplevde motivasjonen blant deltakerne.

Ferdigheter vil involvere hvordan de frivillige så sine ferdigheter samt deltakernes ferdigheter. Denne dimensjonen vil også inkludere hvordan jeg som observatør opplevde deres ferdigheter. Denne dimensjonen vil innebære deres evner til overkomme barrierer, hvordan deres rolle var på matkurset, og opplevelsen av å formidle helseinformasjon til voksne deltakere med en annen kulturell bakgrunn. I denne delen vil jeg også forsøke å vurdere Kultursensitivitet i forhold til Forondas (2008) begreper.

Min presentasjon av resultatdelen vil inkludere data fra; deltakende observasjon, semi-strukturert intervju og fokusgruppe. Det vil presiseres underveis i resultatene hvor dataen er hentet fra.

5.1 Muligheter

Et skolekjøkken, noen frivillige, og to masterstudenter som organiserte:

Matkurset foregikk på et skolekjøkken på en ungdomsskole som lå omtrent ti minutter unna asylmottaket. Skolekjøkkenet ligger i 5. etasje av skolebygningen. Førsteintrykket av skolekjøkkenet var at det var et litt typisk skolekjøkken, med fire kjøkkenbåser, samt en kjøkkenbenk som lå helt fremme ved tavlen. Veggene var lysegule, og det var store vinduer langs hele benken. Lengre inne i lokalet var det sitteplasser til omtrent 18 personer. Her kunne man sitte gruppevis totalt fordelt på fire bord. Det var ofte litt lite plass rundt bordene på kurset, særlig når det var mange beboere som møtte opp på kjøkkenet. På de fleste matkurskveldene var det fire frivillige som møtte opp. Min medstudent og jeg hadde rollen som deltakende observatører, men under de fleste matkurskveldene fungerte vi studenter også

som både som frivillige og organisatorer, og ble dermed mer involvert i enn opprinnelig planlagt. På matkurskveldene dro ofte en frivillig og jeg til nærbutikken for å handle inn til matkurset. Vi var alltid litt usikre på hvor mange vi skulle handle inn for, men tok som regel utgangspunkt i å handle inn for 20 personer. Frivillige som deltok på kurset varierte mellom to til fire. Antall deltakere som møtte opp på kurskveldene varierte mellom seks til 17 personer. Denne variasjonen i antall beboere kunne gjøre det vanskelig å handle inn riktig mengde mat, dette resulterte i at vi ofte anslo mer mat enn det som ble laget den kvelden.

Etter å ha handlet inn mat til kurset, måtte vi hente nøkler til skolekjøkkenet via rektorkontoret eller vente på at tilsynsvakten som kom i 16.30 tiden. Vi studenter kom vanligvis til matkurset i 16.15 tiden for å organisere, legge ut matvarer og finne frem redskaper som skulle brukes den dagen. Frivillige fikk beskjed å komme i 16.30 tiden. Et par av de frivillige kom litt senere, da noen kom direkte etter jobb eller etter studier.

Den første matkurskvelden

Den første matkurskvelden var en ny og ukjent situasjon for både frivillige oss studenter. De frivillige hadde vanskeligheter med å finne frem til kjøkkenet og med å komme samtidig med beboerne. Dette opplevde jeg som litt uheldig, og noe av planleggingen av kvelden kunne trolig ha blitt gjort litt før for å forberede de frivillige den første kvelden. Jeg opplevde at de frivillige naturlig nok var litt nervøse og derfor ikke klare for å ta ansvaret for matkurskvelden. Vi studenter hadde ikke intensjonen om å ta styringen på matkurset, men vi så dette som nødvendig for å ikke overvelde de frivillige som møtte opp med ansvar for kvelden

Flere av de frivillige nevnte under fokusgruppeintervjuet at de ikke følte seg helt forberedt på kvelden, slik som en påpeker i dette sitatet:

«Jeg fikk følelsen av å bli kastet ut i det. Jeg syntes det var litt sånn: " hva skjer nå?" det var liksom helt nytt» (Frivillig nr2)

Frivillig nr3 påpekte at det kanskje hadde vært en ide å møtes på kjøkkenet en gang før med alle parter i tillegg til beboere slik at de kunne bli bedre kjent med kjøkkenet:

«Du vet egentlig så møttes vi bare en gang før matkurset startet.. Det hadde vært fint og kommet for å se litt før det» (Frivillig nr3)

I tillegg var det en som gav tilbakemelding om at litt mer opplæring på forhånd hadde vært nyttig, slik som det kommer til uttrykk i dette sitatet:

«Men vi kunne gjerne fått litt mer tid til samtale om hvordan vi skulle gjøre det før vi startet: "starte sånn", "gjøre det litt sånn", Rundt bordet, ved kjøkkenbenken.» (Frivillig nr2)

Til tross for å føle at det ble en litt tøff start påpekte alle frivillig under intervjuene at de assosierte den første matkurskvelden som en positiv opplevelse som gav en mestringfølelse. En av de frivillig ble lettet av at hun skulle sitte i smågrupper og ikke «holde foredrag for en stor forsamling» under den teoretiske delen av matkurskvelden:

«Men så viste det seg at vi skulle sitte i små grupper og snakke sammen da syntes jeg det gikk det greit og da jeg slappet jeg av» (Frivillig nr1)

De frivillige trenger støtte gjennom kurset

Den første kvelden var vi studenter litt usikre på hvilken rolle vi skulle ha i forhold til de frivillige, samt hvor mye eller lite de ville bidra til organiseringen av matkurset. Mitt inntrykk etter første matkurskveld var at de frivillige hadde behov for at noen tok det overordnede ansvaret for å handle varer, finne oppskrifter samt ta seg av det rent praktiske på kjøkkenet. Dette var en rolle både min medstudent og jeg opplevde vedvarte gjennom hele kurset.

Under fokusgruppeintervjuet nevnte samtlige av de frivillige at det opplevdes som trygt og positivt å ha oss studenter der i tillegg til den koordinerende frivillige, som kommer frem i dette sitatet:

«Jeg syntes at dere tre bidro til at det var veldig trygt for meg å ha dere der. Det var liksom greit å komme der og være litt ukjent med dagens meny. Dersom jeg hadde hatt mer ansvar enn det jeg hadde ville jeg nok hatt mer hevede skuldre..» (Frivillig, nr2)

Det ble uttrykt under fokusgruppeintervju at det å komme til matkurset og være litt uforberedt ble helt ok, fordi de hadde mulighet til å støtte seg til oss studenter.

Under det semistrukturerte intervjuet uttrykte en av de frivillige at hun opplevde at de frivillige hadde nok utfordringer med å tilpasse seg den nye situasjonen, med å bli kjent med

deltakerne, samt lage mat sammen. Hun påpekte at det hadde blitt for mye for de frivillige å passe på. Hun mente at vi som studenter, med vår kompetanse i ernæring og vår rolle i utforming av sunn-start aktivitetene, bidro til at de frivillige følte seg tryggere i sin uvante rolle som formidlere av helseinformasjon. Hun mente at det var viktig i et matkurs å ha en veileder med kompetanse i ernæring og anbefalte dette til et fremtidig matkurs.

Den første matkurskvelden avslørte at det var behov for å finne en struktur på matkurskvelden, noe som de frivillige var enige om. Etter deltakerne dro hjem for kvelden diskuterte vi studenter med de frivillige hvordan dette kunne foregå. Det ble en enighet om at hver kurskveld fikk en teoretisk-praktisk struktur, slik at deltakerne kunne få en teoretisk helseinformasjon før den praktiske matlagingen. Frivillige ble vist hvordan de kunne anvende undervisnings Power-Pointen fra Veiledningsheftet. I tillegg foreslo de frivillige at de kunne få tilsendt undervisnings Power Pointen via mail, med relevante deler en dag før matkurset og at den skulle samsvare med oppskriften. Dette gjorde vi studenter en eller to dager før matkurskvelden. I tillegg ble oppskriftene funnet og tilsendt til alle involverte i matkurset av enten den frivillige med koordinerende ansvar eller oss studenter.

Teoridelen av matkurset ble gjennomført på omtrent 30 minutter. Samtlige av de frivillige ble spurt underveis om de syntes dette var en god struktur å anvende på kurset. De frivillige uttrykte både på kurset og under intervjuene at dette var noe de ble fornøyde med.

Under det semistrukturerte intervjuet uttrykte koordinerende frivillig at hun var i utgangspunktet litt skeptisk til å innføre teoretisk del i matkurset, men underveis i kurset ble hun positivt overrasket slik som det blir nevnt i dette sitatet:

«Jeg trodde at den teoretiske delen av matkurset ikke kom til å fungere så bra.. dette var min egen antagelse. Det jeg så var at det gikk jo kjempebra.» (Frivillig nr4)

Sunn start i mottak: muligheter og tilpasning

I samråd med de frivillige ble det en enighet om at Sunn Start-aktiviteter måtte tilpasses. Det var et ønske fra de frivillige om å ha en struktur som gav de frivillige tid og anledning til å gjennomgå dagens rett med fokus på å lære norske ord og uttrykk. Veiledningsheftet i seg selv gir kun en beskrivelse på hvordan man kan gjennomføre fire mataktiviteter på 1,5 til 3 timer på hver aktivitet, etter ønske eller kapasitet fra dem som organiserer kurset. Da matkurset var et tilbud som gikk over flere ganger måtte dette tilpasses en struktur på 8 matkurskvelder.

Under intervjuene nevnte de frivillige at selve veiledningshefte var godt å ha som bakgrunnsinformasjon for å lese i forkant av kurset, men de fleste var enige om at det ikke var tilstrekkelig informasjon for å forberede dem godt nok på matkurset alene. I tillegg ble det lagt merke til av samtlige at veiledningsheftet ikke inneholdt en fremgangsmåte for hvordan man kunne gå frem dersom det var et kurs på flere kvelder som skulle planlegges.

Under fokusgruppeintervju ble det spurt om veiledningshefte hadde vært et nyttig bidrag for å forberede de frivillige og samtlige nevnte at det var nyttig å lese gjennom, noe som uttrykkes i dette sitatet:

«Det heftet var jo greit, men vi fulgte ikke dette slavisk da . Likevel var det bra som bakgrunnsinformasjon» (frivillig nr2)

På første matkurskveld fikk de frivillige en liten innføring i hvordan undervisnings Power Pointen kunne brukes som bildestøtte på første matkurskveld. UPP ble etterhvert en del av den teoretiske delen av matkurskvelden, og ble gjennomført i samsvar med matretten som ble laget (se tabell 2). For eksempel, når retten bestod av fisk så gjennomførte de frivillige en del av Power-Point som omhandlet råd om å spise fisk og sjømat.

Alle frivillige nevnte både under matkurset og under intervjuene at UPP var svært nyttig fordi det gav dem mulighet til å kople tekst med bilde og at det var lettere å gjøre seg forstått. De brukte den som bildestøtte under den teoretiske delen av matkurset. De syntes det var en god løsning å motta UPP råd noen dager før matkurset, slik som det er uttrykt her i dette sitatet fra Dybdeintervjuet:

«... med disse power-pointene som kom på forhånd via mail med med fisk, frukt og grønt. ...Dette syntes jeg gikk veldig fint.» (Frivillig nr 2)

Jeg opplevde også at denne delen av matkurskvelden gav de frivillige muligheten til å tilpasse språket på kurset i tillegg til om de måtte legge om til engelsk.

Jeg observerte at bruken av Power-Pointen gjennom kursets forløp var avhengig av hvor mye tid de hadde brukt til å forberede seg på forhånd, samt språkkunnskapene til beboerne. Om beboerne forsto lite norsk eller engelsk, sløyfet de store deler av Power-Pointen, og fokuserte mer på helsebudskapet som kom på slutten av hvert råd.

Tabell 2: Viser hvordan veiledningsheftet ble anvendt og tilpasset kurskonseptet

Aktivitet fra Veiledningsheftet	Hensikten med aktiviteten	Tilpasset kurskonsept
Mataktivitet 1: «Å skape et godt læringsmiljø basert på tillit, trygghet og respekt»	Å bli bedre kjent med hverandre gjennom praktisk matlaging. Gjerne med fokus på andre matkulturer	Dette var et gjennomgående tema på alle matkurskveldene. Det ble vekslet på tilberedning av typisk norsk mat og internasjonal mat
Mataktiviteten 2: «Å lære av hverandre å spise sunt og billig»	Tilberede mat som er både sunn og billig med et fokus på praktisk formidling av myndighetenes kostråd	Dette var også et gjennomgående tema på alle matkurskveldene
Tur i butikk	Lære hvordan man kan ta sunne valg i butikken. Med fokus på merkeordninger som brødkalaen og nøkkelhull	Ble gjennomført på syvende matkurskveld i grupper på fire deltakere. Det var et behov for støtte og veiledning
Undervisnings Power-Point i mat og helse med 3 råd; Råd1, Spis frukt og bær og grønnsaker, råd 2, Spis bønner og linser og Råd 3,Spis fisk og sjømat	Bli kjent med 3 kostholdsråd som samsvarer med Myndighetenes kostråd	Denne aktiviteten ble fordelt på flere av matkurskveldene slik at rådene fra PPt ble delt opp og samsvarte med oppskriftene som skulle anvendes den kvelden

Valg av oppskrifter

Oppskriftene som ble valgt på matkurset var i samsvar med budskapet i veiledningsheftet, som i tillegg samsvarte med myndighetenes kostråd. Et annet viktig budskap i veiledningshefte var at matrettene som ble tilberedt under matkurset skulle være rimelige, slik at beboerne skulle ha mulighet til å lage tilsvarende rett hjemme (tabell 3). På denne måten skulle matkurset være tilpasset målgruppen asylsøkere og deres økonomiske forutsetninger. Vi forsøkte gjennom kurset å alltid spørre deltakerne hva slags mat de ønsket å spise. Det var enkelte av beboerne som ønsket å lage typisk norsk mat, mens andre var mer opptatt å lage retter de selv var glad i å spise som for eksempel pasta og pizza. Matrettene vi tilberedte under matkurset var derfor både internasjonale retter, men også «typisk norske retter». De fleste av oppskriftene ble funnet på frivillige organisasjoners nettsider eller sider som matprat.no. Oppskriftene ble skrevet ut på forhånd av en av de frivillig eller oss studenter. Språket i oppskriftene ble ikke tilpasset til et enklere språk av oss eller frivillige, men skrevet ut direkte fra nettsiden.

I løpet av kurset ble det presentert mange ukjente matretter og ukjente råvarer for beboerne. Dette opplevde jeg gjorde dem både nysgjerrige og litt skeptiske. Allikevel opplevde jeg at flere av deltakerne kommenterte hver kurskveld at maten de lagde smakte godt. Dette inntrykket hadde også de frivillige. Det var flere av beboerne som kommenterte at de syntes særlig fiskemiddagene var gode. I tillegg nevnte de flere ganger at de syntes det var greit at dette ble bestemt fra gang til gang, slik at både frivillige og beboere kunne være med å bestemme hvilken rett som skulle tilberedes neste gang.

Jeg la merke til at det gikk ganske mye tid til gjennomgang av oppskriftene under teoridelen og jeg opplevde at de frivillige syntes gjennomgang av oppskriftene kunne være utfordrende fordi språket i oppskriften var på norsk og ikke nødvendigvis tilpasset personer med lite eller ingen norske språkkunnskaper. Allikevel syntes jeg at det oppstod interessante situasjoner der deltakerne ble eksponert for typiske norske ord som er vanskelige å utale for mange innvandrere, som for eksempel; «kjevle» eller «sjysaus». Disse ord og uttrykk ble skrevet på tavlen, noe jeg opplevde beboerne og frivillig syntes var nyttig da jeg kunne ofte høre at de øvde seg på ordene i løpet av kurset.

Tabell 3: Tabellen viser oversikt på oppskrifter/matrett laget på de 8 kurskveldene. I tillegg oversikt på hvor mange frivillige og deltakere som var med på de ulike kveldene

Matkurskveld	Oppskrift/matrett	Antall frivillig	Antall deltaker
1	Persillestuet sei m/potet og brokkoli	2	13
2	Linsecurry og pannekaker	3	6
3	Torskegryte og søtpotet pannekaker	4	8
4	Vegertarlasagne med squash og fullkornsplater	3	13
5	Grønnsaksuppe med kylling pølser og grovt brød	3	13
6	Vegetarpizza med blomkålbunn	4	15
7	Norsk kveldsmat med grove rundstykker og sunt pålegg	4	10
8	Injeera med vegetarisk tilbehør	4	15

Hvordan ble Tur i butikk-aktiviteten gjennomført?

Tur i butikk ble gjennomført på den syvende matkurskvelden. De frivillige og vi studenter møtte opp i foajeen på mottaket, og møtte deltakerne der for å så dra gruppevis i butikken. Da vi hadde samlet alle som skulle med, ble vi delt inn i grupper på 3, med omtrent 4 beboere på hver gruppe. Koordinerende frivillig, min medstudent og jeg fordelte oss på disse 3 gruppene. Hver gruppe dro til en matbutikk som lå i nærheten. I gjennomføringen av «tur i butikk» aktiviteten brukte vi omtrent 45 minutter inne i butikken. I veiledningsheftet står det at man kan ha med heftet når aktiviteten skal gjennomføres. Det var ingen av de frivillige som hadde med seg veiledningsheftet i butikken, men alle nevnte at de hadde lest gjennom det som sto i heftet. I tillegg hadde den koordinerende frivillige skrevet en forenklet versjon på et ark, der det sto hvilke temaer som skulle fokuseres på. På dette arket ble det dessuten inkludert tema som; «fett i melk og melkeprodukter».

Jeg registrerte under aktiviteten at en av de frivillige fokuserte på tema som ikke sto i heftet som for eksempel viktigheten av å se på kilopris på kjøtt, samt å undersøke hvordan priser kan variere fra produkt til produkt. Et tema som jeg oppfattet at beboerne var opptatt av var merkeordningen nøkkelhull, særlig på kornprodukter.

Under fokusgruppeintervju kom det frem at de frivillige synes at det var litt liten tid til å gjennomføre aktiviteten på den ene timen. Det ble dessuten påpekt under fokusgruppeintervju at de frivillige ikke trodde at det ville ta så langt tid som det gjorde, slik som en av de frivillige uttrykte det i dette sitatet:

«Planen var satt litt sånn grovt i forhold til det man skal snakke om når vi var i butikken men når man står ved hyllene så hadde man plutselig mye man skulle snakke om. Det var veldig gøy..men jeg skulle gjerne hatt mer tid» (Frivillig nr1)

De fleste frivillige nevnte at når de først var i butikken var det vanskelig å begrense seg i forhold til det de skulle snakke om av ulike tema. I tillegg ble det bemerket at det gikk tid til å besvare spørsmål som deltakerne hadde underveis i aktiviteten. De frivillige synes dessuten det var nødvendig å ha noen som kunne veilede til stede, som kunne bistå ved mange spørsmål fra deltakerne.

5.2 Motivasjon

Motivasjon til å bidra som frivillig

I dybdeintervjuene med de frivillige var det innledende spørsmålet om hva som motiverte dem til å bidra som frivillig. Frivillig nr.1 fortalte at hun var mer opptatt av å kunne tilegne seg mer arbeidserfaring. Hun responderte at det å engasjere seg i frivillige arbeid var noe som så bra ut på CV en, samtidig ville hun undersøke om dette var noe hun kunne tenke seg å jobbe videre med i fremtiden.

Den eldste frivillige opplyste at han var motivert av å være med fordi han var nysgjerrig og ville lære mer om innvandrere enn det han fikk med seg på nyhetene. Han la til at han var ekstra påpasselig med kosthold og helse, noe som kanskje gjorde at han følte han hadde noe å bidra med.

En av de frivillige opplyste at hans egne erfaringer i møte med en ny og ukjent kultur resulterte i at han selv utviklet et dårlig kosthold når han kom til Norge. Han fortalte at til tross for at han lever et sunnere liv nå så skulle han gjerne fått mottatt den informasjonen som ble formidlet på matkurset. Frivillig nr3. formidlet også at han så det å være frivillig som å gjøre «sin del for samfunnet», noe som også kommer til uttrykk i dette sitatet:

«Jeg ønsker å være en støtte for de som er nye i Norge. Det er grunnen» (Frivillig nr3)

Frivillig nr 4 hadde selv hatt erfaringer knyttet til frivillig arbeid på asylmottak. Hennes motivasjon til å delta på matkurset var å engasjere seg i et matkurs som gikk over lengre tid. Hennes tidligere erfaringer med frivillig arbeid på asylmottak hadde vært på korte informasjonsmøter på et par timer på ulike mottak for å snakke om tema helse og kosthold, noe hun mener ikke var så effektiv. Under det semistrukturerte intervjuet nevnte hun at hun opplevde at de ikke oppnådde det de ville med noe timers kurs med det hun anså var helt tilfeldige mennesker som bodde på asylmottakene, slik som hun nevner i dette sitatet:

«Jeg har tidligere vært med på noen informasjonsmøter på asylmottak tidligere og ser at informasjon er bra, men at det ikke alltid når inn med informasjon ved å gå inn der at vi kom ikke noe videre og tenkte derfor at et matkurs kunne vært bra» (Frivillig, nr4)

Hun påpekte dessuten at et matkurs som gikk over lengre tid kunne muligens være en mer effektiv arena for å snakke om mat og helse. Hun kjente dessuten til Veiledningsheftet Sunn Start i mottak og var nysgjerrig på hvordan denne kunne anvendes i et matkurs i samarbeid med andre frivillige fra organisasjonen.

Asylmottaket var positivt til et matkurs for sine beboere

Under samtale med koordinerende frivillig fra mottaket ble det påpekt at matkurs generelt var en populær og nyttig aktivitet for beboere av ulike grunner. En av grunnene var at det gir dem mulighet til å være sosiale utenfor mottakets grenser, men også at det har en nytteverdi i forhold til å praktisere språk i tillegg til å lære om sunne matpraksiser i et nytt land. Den koordinerende frivillige fremhevet dessuten viktigheten med å kombinere teori med praksis, da undervisningen beboerne hadde var for det meste undervisning basert på teori.

Den koordinerende frivillige var dessuten opptatt av å tilby litt mer langvarige aktiviteter fra organisasjoner. Årsaken til dette var slik at mottaket kunne lettere koordinere med andre tilbud slik at beboerne fikk et varierende tilbud, med aktiviteter som ikke overlappet

Den koordinerende frivillige gav også inntrykk av at det var mer betryggende å samarbeide med en organisasjon enn sammen med enkeltpersoner fordi de kunne sørge for at beboerne var under tryggere rammer med retningslinjer i forhold til for eksempel taushetsplikt og politiattest.

Hvordan utviklet motivasjonen seg i løpet av matkurset?

Mine funn underveis i matkurset viste at det å bygge relasjoner ble et viktig og motiverende aspekt av matkurset underveis for de frivillige. Jeg opplevde blant annet at dette kom til uttrykk rundt bordet og under måltidene. Beboerne vekslet da på å snakke med hverandre, de frivillige og oss studenter. I min observasjon registrerte jeg at beboerne ofte snakket med hverandre, og mye av samtalene gikk da naturligvis da på deres eget språk. Dette forekom særlig når det satt 5-6 deltakere rundt bordet, samtidig var dette avhengig av hvem som satt ved siden av hverandre. De frivillige uttrykte at matkurset også ble en arena der deltakerne hadde mulighet for å praktisere norsk og lære norske ord og uttrykk som brukes i forbindelse med matlaging. Enkelte av deltakerne brukte også anledningen når vi satt rundt bordet til å praktisere norsk, eller snakke om norske ord og uttrykk.

Som for eksempel: «rive», «skjære» og norske uttrykk som for eksempel; «surre på lav varme».

Underveis i matkurset ble det dessuten kommentert av de frivillige at deltakerne hadde blitt flinkere til å snakke norsk i løpet av noen få uker på matkurset. Dette ble omtalt som noe de

frivillige syntes var motiverende, slik det blir poengtert i dette sitatet under fokusgruppeintervjuet;

«og man ser stor forskjell fra når de først kom, og hvor mye mer flinke de har blitt til å snakke norsk og hvor mye de har lært. Jeg tror de opplever de har lært mye norsk her på matkurset» (Frivillig nr3)

Gode relasjoner er viktig for gode læringssituasjoner

Jeg opplevde de gode sosiale relasjonene på kurset som et viktig grunnlag for å skape gode læringssituasjoner. Beboerne som kom på kurset var innstilt på å lære og åpne opp for nye impulser, noe som de frivillige også bemerket og ble inspirert av. De frivillige nevnte at beboerne var hyggelige, arbeidsomme, flinke og høflige, noe som gjorde at stemningen var god og jeg opplevde at det oppstod en gjensidig tillit, respekt og vennlighet på matkurset. Jeg opplevde den gode kommunikasjonen som motiverende for både de frivillige og beboerne på matkurset.

«Det er i hvert fall hyggelig, jeg har følelsen av at jeg gjør noe nyttig. Så det er bra. Det gir i hvert fall en god følelse» (Frivillig, nr1)

Til tross for god stemning fra første stund ble det bemerket at det var lettere å kommunisere med beboerne etter andre og tredje matkurskveld. Under det semistrukturerte intervjuet ble det dessuten påpekt av en frivillig at det å få muligheten til å bli bedre kjent med deltakerne var med å gjøre dem mer åpne og villige til å snakke mer:

«Det er selvfølgelig det at vi har blitt bedre kjent, de har mer tillit til meg, og dette bidrar også til at de snakker mer norsk nå enn før, på den måten er det veldig flott. (Frivillig nr3)

Til tross for at det til tider ble litt mange beboere per gruppe, så syntes de frivillige at det var motiverende og hyggelig at det til tider kom mange beboere, noe som også kommer til uttrykk i dette sitatet under fokusgruppeintervjuet

«Det er lærerikt og interessant for min del, og det var veldig kjekt på siste kveld når det var så mange» (Frivillig nr2)

En annen motiverende effekt som ble påpekt av den tredje frivillige ved matkurset var at enkelte av deltakerne allerede hadde begynt å spise grove kornprodukter i stedet for fint mel, noe som ble påpekt under fokusgruppeintervjuet;

«Jeg fikk høre fra en av damene på kurset at hun hadde gått fra hvit mel begynt å bruke grovt mel når hun lagde injeera. I Eritrea bruker vi ofte teft mel, det er vanskelig å få tak i. Før brukte de bare hvit mel hele tiden, men nå hadde alle på mottaket byttet ut mye av hvetemelen med med bygmel i stedet. Dette er et resultat av kurset og at vi var på tur i butikk. Dette var veldig positivt å oppleve (Frivillig nr3)

En annen positiv effekt var at de frivillige hadde fått med seg at noen av beboerne allerede hadde delt informasjonen med de andre beboerne ved asylmottaket:

«Det som også skjedde var at de beboerne som ikke får være med på kurset fikk også denne informasjonen fra de som er med på kurset. De deler denne kunnskapen. Dette betyr mye» (Frivillig nr3)

Motivasjonen etter matkurset var avsluttet?

Det var flere som uttrykte at de syntes det var trist da matkurset skulle avsluttes. Samtidig uttrykte de frivillige at de ikke hadde muligheten til å kunne delta som frivillig på samme måte som sist, og dersom det skulle det arrangeres et nytt kurs, så var det behov for flere frivillige slik at de frivillige kunne ha en mer uforpliktende rolle.

Under fokusgruppeintervjuet ble de frivillige spurt om de kunne tenke seg å delta på et lignende matkursopplegg i fremtiden. Til tross for at de alle hadde nevnt hvor givende og hyggelig det var å delta, så var de nølende om de ville delta igjen i nærmeste fremtid. En av deltakerne nevnte at hun kanskje kunne være med, men var usikker om hun hadde tid, da hun var engasjert på andre frivillige arenaer. Slik som hun uttrykte i følgende sitat

«Vi får se ... jeg for min del er engasjert i andre ting også " (Frivillig nr1)

En annen frivillig gav uttrykk for at til tross for at han hadde satt av tid til matkurset, så hadde han en: «tettpakket timeplan» og var usikker om han hadde kapasitet til å forplikte seg til 8 uker til.

En av de frivillige nevnte at dersom det skulle arrangeres et matkurs til asylsøkere så nevnte hun at det trolig er aktuelt og nyttig å formidle matkursets erfaringer til ulike fylkeslag innenfor organisasjonen slik at matkurset kunne forankres lokalt og kanskje også nå asylmottak i andre mindre byer og tettsteder.

5.3 Ferdigheter

Frivilliges ferdigheter

På matkurset opplevde jeg at de frivillige var opptatt av å bidra med de ferdighetene og forutsetningene de hadde på matkurset. Det var en variasjon i alder og bakgrunn blant de frivillige, noe jeg opplevde som svært positivt for dynamikken i gruppen. Jeg opplevde at samtlige hadde noe å bidra med på kurset, enten de hadde den kulturelle kunnskapen om deltakerne, kunne tilpasse språket, kunnskap om norsk matkultur eller kunnskap om ernæring.

Det var også interessant å oppleve hvordan de eksisterende kunnskapene om mat og helse ble vektlagt under kurset. Samtidig opplevde jeg at de frivillige så matkurset var opptatt av å lære selv og på denne måten opplevde jeg det oppsto et miljø for gjensidig læring. En av de frivillige nevner under fokusgruppeintervjuet at han forsøkte å ikke ta en ekspertrolle under matkurset og at han opplevde det som særlig positivt når han og deltakerne måtte finne ut av utfordringer under matlagingen i fellesskap:

«Vi finner ut av det rundt bordet ved kjøkkenbenken» (Frivillig nr1)

Samtlige av de frivillige hadde erfaringer og tanker omkring viktigheten av å spise sunn mat, og den betydningen den hadde for dem i deres liv. Et par hadde selv mottatt profesjonell rådgivning vedr. kostholdet sitt:

«Ja, jeg leser avisen og henter informasjon om hva sunn mat er. Jeg har vært hos en fagarbeider og fått vite hva som er viktig for meg. hva inneholder forskjellig type mat. Jeg spiser selvfølgelig frukt og salat og sånn» (Frivillig nr3)

En annen frivillig som var opptatt av vegetarisk mat bidro med kunnskap om et slikt kosthold, slik som hun uttrykker i dette sitatet fra semistrukturerte intervjuet:

«Det er mat som gir meg alle næringsstoffer og smaker godt. Mat som er veldig fargerikt, veldig variert. Hver dag noe annet.. Masse antioksidanter, ja jeg passer veldig på at jeg

spiser masse bønner, og at jeg får mine proteiner. Ja, jeg føler jeg er ganske godt inne det.. jeg vet hva jeg spiser» (Frivillig nr. 1)

Hva tenkte de frivillige sine roller som formidlere av helseinformasjon?

I dybdeintervjuet kom det frem hva de de ulike frivillige syntes om sin rolle. De fleste nevnte at de hadde ingen tidligere erfaringer med å holde matkurs, men at de ikke så dette som en barriere til å formidle det de syntes var viktig.

En annen uttrykker at han ikke er så trent i matlagingen, men kjenner godt til myndighetenes kostråd, og at han er opptatt av å spise sunt, slik som han uttrykker her i dybdeintervjuet:

«Jeg er ikke så trent på det å lage mat, men jeg lager litt mat hjemme, og er opptatt av hva kosten består av» (Frivillig nr. 2)

Frivillig nr 3 som selv hadde erfaringer med å være asylsøker, påpeker hva slags informasjon som var viktige for beboerne. Han fortalte at særlig bruk av grovt mel er viktig for denne gruppen, som ofte spiste nasjonalretten, Injjera, en pannekakelignende basert rett.

«Det er viktig å forklare dem forskjellen på ulike meltyper: at den brune er grov og at dette er sunnere for dem. Jeg forklarer dem at de kan ikke spise helt tradisjonell mat her i Norge så det er viktig å si ifra til dem: Hvorfor er fisk viktig? Og hva slags fisk finnes her.. Det er viktig å snakke om hva som finnes i de ulike fisketyperne. Det gjør vi i matkurset og dette er hjulpsomt» (Frivillig, nr3)

Kulturelle kjønnsroller

Jeg opplevde at det skjedde en endring av roller blant de frivillige i løpet av kurskveldene. Særlig blant de mannlige frivillige. I den første halvtimen når frivillige har en gjennomgang av teori og bruker Undervisnings Power Point er de mannlige frivillige i kontroll av situasjonen. Med en gang de kommer rundt kjøkkenbenken og det skal lages mat tar de kvinnelige deltakerne over beboerne kontrollen. Mennene står da litt i bakgrunnen og bistår med å oversette oppskriften, eller finner frem redskaper.

I det semistrukturerte intervjuet spurte jeg alle de frivillige om de opplevde at deres rolle endret seg fra når de har den teoretiske delen til de står ved kjøkkenbenken og skal lage mat. En av de frivillige var enige i denne antagelsen. Noe som blir bekreftet i dette sitatet;

Å, ja! Det er de som lager mat! Jeg merker det. Du vet i Afrika, mannfolk skal ikke lage mat. For eksempel, en gang skulle jeg hjelpe til å skjære rødløk, så bare tok de den fra meg og sa; «Nei, dette gjør vi..... Jeg forklarte dem; «Men her i Norge lager vi menn også mat. Hvis jeg vil spise må jeg jo lage min egen mat» (Frivillig nr3)

Deltakerne får være med å bestemme

De frivillige var også opptatt av å at beboerne skulle få være med å bestemme litt over hva det fokuseres på i matkurset, og i dette sitatet kommer det frem at det er viktig å ha en dialog med beboerne underveis, slik at de kan være med å bestemme innhold av kurset:

«Det er kanskje et poeng å spørre dem hva de ønsker å lære på matkurset» (Frivillig nr1)

Hun legger til at det er viktig å forsøke å kommunisere underveis med deltakerne under kurset og spørre dem hva de syntes er nyttig.

Et eksempel er en situasjon der en av gruppene stekte brokkolien i stekepannen til tross for at meningen var at brokkolien skulle kokes. De frivillige var såpass fleksible og gav beboerne litt rom for å være kreative og gjøre ting på «deres» måte, noe som jeg opplevde hadde en positiv effekt for stemningen på matkurset. Det var enkelte ganger beboerne imponerte de frivillige, slik som det kom frem i dette sitatet fra semistrukturerte intervjuet;

«Jeg husker godt den første kvelden, så ble jo resultatet veldig bra med fint pyntet tallerken og hun som sto for det, hun var så driftig og så flink.. Det var ei som skar opp sitronskiver og pyntet så fint på tallerken. Det var helt perfekt! Hun var så aktiv og avslørte at dette ikke var første gang hun hadde stått og laget mat (Frivillig nr2).

Gjennom kurset kunne det oppstå enkelte situasjoner på matkurset der de frivillige var uenig med valgene deltakerne gjorde på kjøkkenet, og stilte spørsmål ved om beboerne hadde fått med seg helsebudskapet på matkurset. Det dreide seg ofte om at deltakerne la til mer salt, olje eller sukker i matretten.

Den frivillige studenten opplevde at en av beboerne hadde tilagt mer sukker i pannekakerøren enn det som var i oppskriften, slik det kommer frem i dette sitatet fra fokusgruppeintervju:

«og så sier hun ene fra gruppen min at hun hemmelig har tilsatt sukker. Da tenker jeg: hmm, dette er ikke så bra, da tenker jeg noe har gått galt, men det er jo litt morsomt egentlig på en måte.» (Frivillig nr,1).

Jeg opplevde at de frivillige tok disse uenighetene omkring matlagingen med humor, noe som for meg virket som den beste måten å håndtere situasjonen på

Fasting og religiøse matpraksiser

Enkelte av deltakerne fastet på enkelte matkurskveld. En av deltakerne nevnte at når de fastet så spiste de ikke kjøtt, melk, ost eller sukker. De spiste som regel en nasjonalrett ved navn «Injjera» en pannekake med forskjellig vegetarisk tilbehør. Under fokusgruppeintervjuet nevnte flere av de frivillige at det var ukjent for dem at enkelte av de Eritreiske deltakerne fastet, og nevnte at denne kunnskapen hadde vært nyttig å vite noe om på forhånd:

«Det var noe helt nytt for meg at kristne mennesker fastet. For meg assosierer jeg jo fasting til muslimer, så dette var jo helt nytt for meg. Jeg lærte noe nytt. Det hadde kanskje også vært en god ide å få vite om sånne ting før vi begynte kurset» (Frivillig, nr2)

Fastingen blant deltakerne ble en faktor på matkurset som de frivillige ble ganske opptatt av å ta hensyn til. Det ble også en diskusjon om hvordan dette skulle håndteres i praksis. De fleste frivillige mente dette var et hensyn å ta, mens en av de frivillige var litt skeptisk til å tilpasse for mye. I tillegg uttrykte hun usikkerhet i forhold til hvordan dette skulle ha blitt håndtert i praksis. Noe hun uttrykker i dette sitatet fra dybdeintervjuet:

«Hvis du faster så kan du ikke forvente at vi tar hensyn til dette. Men det gjorde vi faktisk litt. noe som man først tror ikke er et så stort problem men så tenker jeg: «hva med de som ikke faster, skal ikke de få melkeprodukter» så dette var noe jeg ble litt usikker på, og er fortsatt litt usikker på hvordan vi skulle løse dette.» (Frivillig nr4)

Språk er viktig for kommunikasjonen og relasjonene

En faktor samtlige mente var en barriere under matkurset var å gjøre seg forstått. Mange var bekymret over at beboerne ikke fikk med seg det de snakket om, samtidig uttrykket de at de syntes at det gikk greit allikevel, slik som i dette sitatet;

«Min rolle, som nevnt, så er ikke jeg så trent i å holde kurs i matlaging, ernæring og helse og sånn, men jeg plukker litt her og derifra. Så er det det å få kommunisert, så er jo språket en liten barriere eller kanskje litt større barriere, men jeg føler at det går greit.» (Frivillig nr2)

En av de frivillige nevnte under dybdeintervjuet at han syntes det var særlig viktig å formidle informasjon på språk deltakerne evnet å forstå. På denne måten nevnte han at han selv hadde en viktig kulturell rolle da han selv hadde mulighet til å snakke på språket til flere av beboerne, slik som det kommer til uttrykk i dette sitatet fra semistrukturerte intervjuet;

Min rolle er viktig særlig for de som ikke kan så mye andre språk, vi kan jo forstå hverandre og snakke om hva er sunn mat og prøve å forklare.. på den måten tror jeg det betyr mye for dem. (Frivillig nr3)

Han påstod i tillegg at matkurset var et viktig bidrag for integrering og la til at matkurset også kunne bli en viktig arena der de kunne praktisere norsk, noe som også ble uttrykt i dette sitatet fra semistrukturert intervju:

Teoridelen er litt mer trening i språk.. språkøvelse. Det andre er at man kan fortelle hvordan man kan lage maten, utskriften og ingrediensene.. som for eksempel forklare hvis det står at «Ss» betyr «Spise skje». «Hva betyr Te-skje». Hvordan ser det ut? På den måten er teoridelen viktig for å praktisere språk.» (Frivillig, nr3)

En annen frivillig påpeker at det å fortelle voksne mennesker kan være utfordrende, men samtidig understreker hun viktigheten av at asylsøkere får informasjon om ting som er ukjent, slik som det kommer frem i dette sitatet fra fokusgruppeintervjuet;

«Altså det er jo utfordringer med det å undervise voksne mennesker.. de har jo laget mat før, også kommer jeg inn og sier sånn og sånn må du gjøre det.. men samtidig er det viktig å formidle ting de (asylsøkerne) ikke vet» (Frivillig, nr1)

6 Resultatdiskusjon

Målet med denne studien var å undersøke de frivilliges erfaringer og roller med bruk av Sunn start i mottak på et matkurs for asylsøkere

COM-B modellen ble anvendt som teoretisk rammeverk for å undersøke frivilliges erfaringer i lys av motivasjoner, ferdigheter og muligheter under deltakelse på et matkurs rettet mot asylsøkere. I tillegg ønsket denne oppgaven å undersøke hvor brukervennlig Sunn Starts veiledningshefte var for frivillige som deltok på matkurset.

Min studie viste at Sunn Start i mottak var et godt utgangspunkt for å utøve kultursensitive aktiviteter som også er helsefremmende på mottak. De frivillige erfarte at de utviklet positive relasjoner med både deltakere og studenter. Funnene i min studie viste at de frivillige erfarte at de var en viktig ressurs for deltakerne, noe som var med å skape gode relasjoner. Min studie viste at de frivillige lærte mye på matkurset, særlig i forhold til sine egne ferdigheter i samhandling med andre personer fra en annen kultur. De uttrykte blant annet at Sunn-start i mottak veiledningsheftet var et godt utgangspunkt som bakgrunnsinformasjon før matkurset. Samtlige av de frivillige nevnte at erfaringene med matkurset hadde gjort dem i bedre stand til å være med på et nytt matkurs

Det å skape gode trygge rammer basert på tillit for både frivillige og deltakere var mulig over en kursperiode på 8 uker. Det å opparbeide tillit til hverandre hadde trolig vært mer utfordrende om matkurset kun hadde foregått over en kveld.

Til tross for at Sunn Start i mottak hadde gode rammer for å gjennomføre kultursensitive aktiviteter, opplevde de frivillige også noen begrensinger i forhold til bruk av veiledningsheftet. De frivillige hadde behov for assistanse med å tilpasse veiledningsheftets aktiviteter til en kursstruktur på 8 uker. I tillegg trengte de frivillige oppfølging underveis i gjennomførelsen av aktivitetene. Det ble også påpekt av de frivillige at det var et behov for at noen andre tok seg av det organisatoriske på matkurskveldene.

Samtlige nevnte at de opplevde det som særlig trygt å ha oss samfunnsnæringsstudenter der som støtte. En av de frivillige påpekte at vår tilstedeværelse på matkurset gjorde det mulig for de frivillige å være litt uforberedt på kvelden. Dette kan være en indikasjon på at det hadde være utfordrende å gjennomføre kurset på egenhånd for de frivillige.

Muligheter til å gjennomføre matlagingskurset

I min studie utrykte de frivillige at de syntes rammene rundt matkurset ble trygge etter hvert, til tross for at de utrykte å ikke være forberedt på det som møtte dem første kurskveld. De utrykte blant annet at de var fornøyde med den teoretisk-praktiske strukturen på matkurskveldene. Dette funnet i min studie er i overensstemmelse med Gettys (2014) studie der de frivillige utrykte at de var fornøyde med helseinformasjonsmateriellet og opplegget som helhet. Artikkelen trakk frem at å anvende frivillige var nyttig og at de ble satt pris på av deltakerne. I artikkelen ble det i tillegg påpekt at de frivillige var i stand til å ta ansvar i å levere informasjonen på en tilfredsstillende måte. Dette samsvarer også med min studie da de frivillige utrykte at de opplevde å mestre i kommunikasjon og formidling av helseinformasjon på matkurset med deltakerne.

I min studie hadde dessuten frivillige behov for veiledning i bruk av veiledningsheftets aktiviteter; Undervisnings Power Point, Matlagings- og tur i butikkaktiviteten.

En av de frivillige påstod at vi studenter bidro til at de frivillige følte seg tryggere i sin uvante rolle som formidlere av helseinformasjon. Hun anbefalte dessuten å ha en person til å veilede med kompetanse i ernæring til fremtidige matkurs. Dette samsvarer med erfaringer fra Cooking Healthy, Eating Smart (CHES) som presiserte at det var gjennomførbart å anvende frivillige til matkurs med assistanse og veiledning fra profesjonelle (Getty, 2014).

Bruk av bildestøtte og tilpasning av språk

Funn fra en studie viste at bruk av bildestøtte i dialogbasert undervisning var en god metode for å formidle helseinformasjon for flyktninger og asylsøkere ifølge (Gold et al. 2014). Bruk av bildestøtte var dessuten også anvendt som en strategi for å adressere lav språkforståelse i ESL programmet (Gunnell, 2012) og i NSF programmet (Islam et al. 2015). I min studie var undervisnings Power-pointen et nyttig og nødvendig redskap for å formidle helseinformasjon til deltakerne under teoridelen for de frivillige. De frivillige utrykte at de var fornøyd med å ha bildestøtte under teoridelen på matlagingskurset. Det å knytte tekst til bilde er et dessuten et prinsipp i Suitability Assessment of Materials, som regnes som et verktøy for å sikre at skriftlig materiell som er rettet mot nyankomne er kultursensitivt (Doak et al., 1996). De fleste frivillige utrykte i tillegg at de syntes at det ikke var noen stor utfordring å tilpasse språket til engelsk til tross for at bilderessursene og oppskriftene var på norsk. Selv om det ble viet noe

tid til språktrening på matkurset, påpekte flere at de ønsket mer tid til språktrening med deltakerne. Dette funnet samsvarer med Gunnell (2012) som påpekte å integrere helseinformasjon inn i språkopplæring kan være en gunstig måte å lære praktiske matlagingsferdigheter for nyankomne flyktninger.

En nøkkelferdighet: Kultursensitivitet i praksis

De frivillige evnet å vise hvordan kultursensitivitet kan fungere i praksis. Foronda (2008) påpeker at prinsippet kultursensitivitet i kommunikasjon med mennesker kan knyttes til ferdigheter som feks: Kunnskap, hensyn, forståelse, respekt og evnen til å tilpasse. Jeg vil videre bruke noen av de kultursensitive begrepene til å diskutere om de frivillige evnet å handle kultursensitivt.

Garnaas (2012) gjennomførte en kvalitativ studie av voksenopplæring i Groruddalen med innvandrerkvinner. Hun hevdet at det er viktig å legge til rette for gode læresituasjoner for undervisning rettet mot voksne mennesker. Hun trakk frem situasjoner der begge parter var i en læresituasjon og i undervisning der eleven fikk mulighet til å vise frem sine ferdigheter som særlig positive.

Dette samsvarer med min studie der samtlige av de frivillige påpekte at de lærte mye av og med deltakerne. En av de frivillige påpekte at han ikke følte seg som en ekspert i matlaging, men følte allikevel at han hadde noe å bidra med. Han syntes at det var positivt når både han og de andre deltakere måtte samarbeide for å nå et felles mål. De positive erfaringene de frivillige hadde på matkurset, stemmer overens med Garnaas (2012) sine funn. Samtidig kan det argumenteres for at man hadde lagt til rette for prinsippet å *lære av hverandre* på matkurset i min studie, og mindre på elev/lærer rollen.

Et aspekt i kultursensitivitet er *respekt*. Et eksempel på en situasjon fra matkurset der de frivillige trolig viste at de hadde respekt for deltakernes matpraksiser var i en situasjon der deltakerne hadde lagt til for mye sukker eller olje i maten enn det som stod i oppskriften. De frivillige tok denne uenigheten med et smil, og flere påpekte i etterkant av kurset at dette var noe de skulle fokusere mer på under teorien.

Et annet begrep i Kultursensitivitet er evnen til å *tilpasse*. De frivillige opplevde å mestre det å tilpasse språket til å møte behovene til deltakerne. Samtidig utrykte de at de til tider hadde

følelsen av at språket kunne være en barriere under kurset. Getty (2014) påpeker også at språk ofte er en barriere for at asylsøkere mottar og forstår helseinformasjon.

En av de frivillige i min studie var fra samme kultur som deltakerne. Hans språkkompetanse og kjennskap til kulturen var derfor særlig viktig for de deltakerne som ikke kunne kommunisere på verken norsk eller engelsk, fordi han snakket språket til mange av deltakerne.

Ikeda et al. (2002) påpeker dessuten også at det kan være effektivt å anvende tospråklige personer til å formidle tilpasset helseinformasjon til immigranter som har begrensede språkkunnskaper. Forfatterne hevder at felles bakgrunn hos mottakere og de som formidler helseinformasjonen er med å genere tillit til de som formidler informasjonen, i tillegg til at mottakerne kan benytte sitt eget språk. I likhet med funn i den overnevnte studien påstod en av de frivillige fra min studie at vedkommende hadde en viktig rolle både i det å oversette til et språk de kunne forstå, men også i å opparbeide tillit til de deltakerne som ikke snakket norsk eller engelsk. Dette er også i overensstemmelse med strategiene foreslått av Netto, Bhopal, Lederle, Khatoon & Jackson (2010) der det nevnes at det er viktig å tilpasse språk i forhold til målgruppens behov.

Basert på disse funnene kan det argumenteres for at deltakerne evnet å formidle helseinformasjon på en kultursensitiv måte. Dette funnet kan tyde på at veiledningsheftet i mat og helse hadde funksjon som relevant bakgrunnsinformasjon i forhold til å forklare hvordan aktivitetene utføres på en kultursensitiv fremgangsmåte i møte med asylsøkere. Samtidig kan det også argumenteres at veiledningsheftets budskap i formidling av informasjon på en kultursensitiv måte ikke er tilstrekkelig dersom deltakerne ikke allerede forstår formålet med dette prinsippet i praksis.

En mulig utfordring: Motivasjon på lang sikt

Keleman et al. (2017) viste som tidligere nevnt at motivasjoner kan deles inn i; «Behovet for å være sosial», «Ønske om å tjene samfunnet» og «egeninteresse». Hos de yngre frivillige var motivasjonen knyttet til det å få relevant arbeidserfaring. Dette samsvarer med motivasjonen til de frivillige i denne studien, hvor motivasjonen varierte mellom personlige interesser og ønsket om å være sosial, til å være motivert av å opparbeide relevant arbeidserfaring.

I Keleman et als. (2017) ble det hevdet at frivillig arbeid krever planlegging og personer som stiller opp, i motsetning til en impulsiv og lite planlagt aktivitet. Artikkelen nevner i tillegg at

mer impulsiv frivillig aktivitet kan bidra til å motivere enkelte frivillige til å stille opp på en regelmessig basis ved en senere anledning.

Dette funnet samsvarer ikke med min studie da de fleste frivillige uttrykte at de var ikke sikre på om de ville stille opp på et nytt matkurs med de samme forpliktelsene som på matkurset i min studie. Flere av de frivillige uttrykte et ønske om å ha en mer uforpliktende rolle om det skulle bli aktuelt med et nytt kurs. Dette funnet tyder på at det å stille opp regelmessig i 8 uker ble for mye for gruppen frivillige i min studie. Det kan også tyde på at det var en mangel på erfaring blant de frivillige, noe som gjorde at det føltes som mye å sette seg inn i for de frivillige som deltok i min studie.

7 Metodediskusjon

7.1 Validitet og reliabilitet

I kvantitativ forskning stilles det krav om å vurdere den vitenskapelig kvaliteten gjennom å redegjøre om utvalg, overførbarhet, samt forskerens betydning i analysearbeidet. I følge Malterud (2002) kan ikke dette overføres i en kvalitativ studie. Samtidig kan det vektlegges andre kriterier som kan passe inn i en mer kvalitativ kontekst (Malterud, 2002). En av disse er grundig planlegging og oppmerksomhet på det som studeres, og samtidig ha nøyaktige beskrivelser av hvordan det teoretiske rammeverket har blitt anvendt, samt en redegjørelse av hvorfor det er blitt valgt. Fereday and Muir-Cochrane (2006) referer til dette som en «strenghet».

Validitet

Forskerens oppmerksomhet mot egne fortolkninger i situasjoner er også en faktor som relaterer seg til validitet i en kvalitativ studie (Thagaard, 2013). Det skilles mellom intern og ekstern validitet. Intern validitet dreier seg om fortolkningene er gjeldende innenfor studiens rammer (Thagaad, 2013), mens ekstern validitet handler om studiens funn kan være gyldige i andre sammenhenger. Overførbarhet er ofte relatert til ekstern validitet (Thagaard, 2013). I presentasjonen av mine resultater har jeg forsøkt å presisere hva som er mine egne fortolkninger ved å tydeliggjøre i teksten hva som er en oppfatning fra meg eller et sitat fra semistrukturert intervju etter fokusgruppeintervju. Denne kombinasjonen av metoder gjorde

det dessuten mulig for meg å stille spørsmål omkring mine observasjoner fra matkurset under intervjuene. På denne måten fikk jeg bekreftet eller avkreftet det jeg hadde tolket i en gitt situasjon. Dette kan trolig være en måte å styrke validiteten av min studie, da det gir indikasjon på om jeg hadde samme forståelse av en situasjon som deltakerne. Samtidig antas det av Fangen (2010) at intervjuobjektet være mer opptatt av å svare i samsvar med det de antar er «det riktige svaret», ut ifra hva de tenker intervjueren ser på som riktig, både under det semistrukturerte intervjuet og fokusgruppeintervjuet. Under intervjuene stoppet jeg ofte opp underveis i intervjuene for å stille spørsmål eller gjengi hva informantene mente dersom jeg ikke hadde forstått svaret deres.

Overførbarhet

Valg av utvalg til kvalitative studier danner ofte grunnlag for skjeve data. Da kan det stilles spørsmål om utvalget er tilstrekkelig representativt for målgruppen (Jacobsen, 2010). Denne studien hadde kun et lite utvalg på fire personer. Det kan derfor reises tvil om denne studien kan overføres i en annen kontekst, da utvalget ifølge Thagaard (2013) er knyttet til overførbarhet. Dette gjelder særlig de ulike «trekkene» ved dette utvalget, som for eksempel kjønnsforskjeller, alder og yrke. I denne studiens utvalg var kjønnsfordelingen på to menn og to kvinner, to var dessuten studenter og en var pensjonist, alderen varierte fra 29-67 år. I følge Keleman et al. (2017) kan frivillige være en svært heterogen gruppe som kan variere i forhold til alder, etnisk bakgrunn og motivasjon til å delta som frivillig. I denne studien varierte karakteristikene i likhet med den nevnte studien i forhold til bakgrunn, etnisk bakgrunn, alder samt motivasjon til å bidra som frivillig.

Det er alltid en utfordring i kvalitative undersøkelser om den kan være overførbar for andre utvalg eller andre situasjoner. Tatt i betraktning at utvalget er såpass lite, kan dette ikke være sikkert, samtidig kan trolig enkelte funn bidra til å få en bedre forståelse av hva som skal til for å utarbeide en intervensjon med frivillige som formidlere av helseinformasjon.

Reliabilitet

I en kvalitativ undersøkelse er det vanskeligere å sikre høy reliabilitet da man ikke kan replisere sine studier i likhet med kvantitative undersøkelser (Fangen, 2010). Samtidig hevder Malterud (2002) at det er mulig å øke reliabiliteten i en kvalitativ studie ved å gi en nøyaktig

beskrivelse av hvem forskeren er, hvem informantene er, samt gjengi den sosiale settingen som foreligger i studien. I tillegg kan forskeren gi nøyaktige beskrivelser av metodene for innsamlingen av data, samt hvilke analytiske verktøy som er blitt brukt i studien (Malterud, 2002).

Det skilles mellom indre reliabilitet og ytre reliabilitet. Indre reliabilitet handler om i hvilken grad andre forskere kan anvende de samme metodene og begrepsapparatet for analysen som den opprinnelige forskeren. Ytre reliabilitet dreier seg om i hvilken grad ulike forskere vil oppdage de samme fenomenene og generere de samme begrepene i liknende situasjoner (Thagaard, 2013).

I kvalitativ metode er forskeren selv en bidragsyter i kunnskapsutvikling. Dette betyr at forskeren beskriver virkeligheten ut i fra deres perspektiv, noe som er med å påvirke utviklingen av dataene. Forskerens fortolkninger kan regnes som tosidig, da det forutsetter både en fortolkning av situasjoner men også gjennom en fortolkning av analyseringen av dataene (Smith & Osborn, 2007). Samtidig er problemstillingen i oppgaven også en viktig faktor som påvirker hvilke nyanser og perspektiv forskeren vil presentere (Malterud, 2002).

Min forskerrolle under deltakende observasjon

Under feltarbeid i denne oppgaven erfarte jeg at det var viktig å opparbeide tillit under observasjonen blant deltakerne. De frivillige ble informert om min rolle som deltakende observatør. Likevel oppstod det situasjoner i samhandling med deltakerne der jeg ble mer involvert enn det jeg opprinnelig tenkte. De fleste frivillige var utenfor sin komfortsone og hadde ingen tidligere erfaringer med å holde matkurs, noe som resulterte i at min rolle til tider innebar å bistå som både frivillig og organisator for kurset. Jeg er usikker på om de også så meg som en organisator for kurset eller en frivillig. Fangen (2010) understreker at man som deltakende observatør ideelt sett ikke skal ta rollen til de man studere, men finne en egen plass. Dette gjorde meg som forsker usikker på hvilken rolle jeg skulle ha under matkurset, fordi jeg samtidig erfarte at de frivillige ble tryggere av å ha noen de kunne henvende seg til under matkurset. Jeg tror også på at «den gode tonen under matkurset» gjorde at samhandlingen under intervjuene opplevdes som hyggelig, både for deltakere og meg.

Både Malterud (2002) og Fereday and Muir-Cochrane (2006) hevder at reliabilitet kan styrkes gjennom å synliggjøre steg for steg hvordan analyseprosessen har blitt gjennomført, og ved å

vise hvordan temaene ble utviklet. Sensitivitet til fenomenet som blir studert handler om hvordan forskeren forholder seg til informantenes livsverden.

Forskerens rolle i å øke reliabilitet kan for eksempel være å ha oppmerksomhet på å skille mellom konkrete hendelser og fortolkninger når man beskriver observasjoner, samt redegjøre for de begrensningene forskeren har for å være objektiv (Malterud, 2002).

Et annet element for å styrke reliabiliteten er å anvende flere forskere i analyseprosessen (Fereday & Muir-Cochrane, 2006; Thagaard, 2013). I denne oppgaven har jeg underveis diskutert observasjoner under matkurset med min medstudent. I analyseprosessen har jeg dessuten forhørt meg med mine veiledere i utforming av koder og tema, noe som ifølge Fereday & Muir-Cochrane (2006) kan også være med å øke påliteligheten i oppgaven.

Thagaard (2013) hevder også at reliabiliteten er påvirket av i hvilken kontekst datainnsamlingen har foregått. På dette matkurset ble det påpekt at det var en hyggelig og vennlig atmosfære på matkurset og at kommunikasjonen med oss studenter på matkurset var en positiv opplevelse for de frivillige. Dette kan være med å bidra til at de frivillige var mer åpne med deres erfaringer, da relasjoner mellom forsker og frivillig kan ha betydning til hva slags data forskeren får (Thagaard, 2013).

7.2 Analyseprosessen

I den sjette fasen av analysen hevder Fereday and Muir-Cochrane (2006) at det kan være en utfordring at forskeren «finner på» sammenhenger som ikke er der, noe som kan være en utfordring i fortolkningen i analysen av kvalitativ data. Denne fasen gav også en indikasjon på hvorvidt det teoretiske rammeverket, COM-B modellen fungerte for å besvare problemstillingen min. I den forbindelse opplevde jeg utfordringer da jeg skulle presentere resultatene mine fordi jeg syntes det var utfordrende å skille dimensjonene i COM-B modellen fra hverandre. Jeg opplevde blant annet at dimensjonene ferdigheter og motivasjon kan dreie seg om de samme temaene.

Hvordan fungerte COM-B modellen

Formålet med å anvende en modell er ifølge Thagaard (2013) er å gi en forenklet fremstilling av sentrale mønstre og sammenhenger. COM-modellen i denne oppgaven gav noen holdepunkter da det skulle utformes en observasjonsguide, semistrukturert intervju og

fokusgruppeintervju. I tillegg erfarte jeg at modellen var nyttig da jeg skulle kode mitt datamateriell fordi jeg da allerede hadde konkrete dimensjoner jeg var ute etter og det var lettere å komme i gang med kodingen. Min tilnærming til analysen var som forklart i metodekapittelet både induktiv og deduktiv. Dette opplevde jeg var nyttig da det gav en frihet til å oppdage andre koder og viktige tema som ikke nødvendigvis kunne kategoriseres under COM-B dimensjonene; muligheter, motivasjon eller ferdigheter.

COM-B er en relativ ny modell, og jeg fant ingen studier som hadde anvendt COM-B modellen i utvikling av intervensjoner med frivillige. Dette er en faktor som jeg syntes var utfordrende fordi jeg ikke har funnet litteratur som kunne brukes til å støtte meg til. I tillegg syntes jeg dimensjonene ble kompliserte da jeg skulle presentere mine resultater. Jeg valgte derfor å avgrense de ulike dimensjonene i COM-B ytterligere for at passe hensikten til oppgaven og funnene i dataen min.

7.3 Frafall av informanter og rollen vi studenter «fikk»

I denne oppgaven fikk jeg færre informanter enn det som var opprinnelig tenkt for denne oppgaven. Det ble et frafall av tre frivillige allerede før oppstart av matkurset. Årsaken til dette var at matkurset ble arrangert på en kveld flere av deltakerne ikke hadde mulighet til å være med. I tillegg var det frafall fra en frivillig etter første matkurskveld. Få frivillige i tillegg til de frivilliges behov for å ha personer som kunne organisere matkurset var med å påvirke vår opprinnelige tiltenkte rolle som deltakende observatør ved at vi ble mer involvert i den organisatoriske delen av matkurset. I tillegg ble vi en støtte og veileder for de frivillige underveis i matkurset. Min rolle ble derfor *aktiv* deltakende observatør. I en aktiv deltakende observasjon så har forskeren en mulighet til å påvirke en situasjon og se informantene i bestemte situasjoner eller sammenhenger (Larsen, 2012). Fangen (2010) trekker frem at det å prøve å forstå sine deltakere er en viktig forutsetning for å foreta en deltakende observasjon, samtidig påpekes at dette ikke skal stå i motsetning til å ta et kritisk perspektiv til fenomenet som man beskriver. Studiets funn kan være svekket av at vi som forskere inntok både en rolle som forsker og som aktivt deltakende observatør, da jeg var med å påvirke situasjoner på matkurset, der min rolle egentlig var å være en observatør under matkurset. Dette var trolig med å gjøre det vanskelig å ta et kritisk perspektiv slik det hevdes av Fangen (2010).

Semistrukturert intervju

De semistrukturerte intervjuene ble gjennomført og tatt opp på mobiltelefonen min. Det kan være fordeler og ulemper med telefonintervju (Jacobsen, 2010). Det kan trolig bli litt upersonlig for den som blir intervjuet å ikke sitte ansikt til ansikt med den som intervjuer. Fangen (2010) hevder at intervjueren har et ansvar i å legge forholdene til rette for en atmosfære der intervjueren føler tillit til intervjueren, noe som kan være en utfordring over telefon. I tillegg kan det være utfordring mellom intervjuer og informant i forhold til mellommenneskelige relasjoner, da intervjuer har utfordringer med å vise at man for eksempel «lytter» til det som blir sagt (Jacobsen, 2010). Da de semistrukturerte intervjuene ble gjennomført midtveis i kurset, fikk både jeg og de frivillige anledningen til å bli bedre kjent. Jeg opplevde vi hadde opparbeidet en god relasjon basert på vennlighet og respekt. Dette påvirket nok telefonintervjuet positivt da samtlige av de frivillige påpekte at vi hadde hatt en hyggelig samtale.

I tillegg opplevde jeg at det var visse fordeler med å kunne gjennomføre intervjuene på telefon. Jeg opplevde det som en effektiv måte å gjennomføre intervjuer, da informantene slapp å bruke tid på å komme der intervjuet skulle finne sted. De kunne sitte hjemme i kjente omgivelser. Det var dessuten lettere å planlegge hvert intervju til å passe med de frivilliges program og timeplan (Jacobsen, 2010).

Fokusgruppeintervju

I følge Fangen (2010) kan gruppesamspillet redusere moderatorens kontroll over intervjuet, slik at samspillet kan bli noe kaotisk. Til tross for at jeg hadde enkelte tema jeg ville dekke, opplevde jeg ikke situasjonen som kaotisk. Under fokusgruppeintervjuet opplevde jeg at vi var såpass få informanter at det var også tid til å diskutere elementer informantene syntes var viktige. I tillegg opplevde jeg at informantene var interesserte og nysgjerrig på hverandres opplevelser.

8 Konklusjon:

Behov for tilpasset helseinformasjon står nedfelt i offentlige dokumenter fra norske myndigheter; Mestring og Muligheter (Meld. St. 19 (2014-2015). 2014) og *Nasjonal handlingsplan for bedre kosthold (2017-2021)* (Regjeringen, 2017). I tillegg antyder litteratur at kulturtilpasset undervisning er relevant for gruppen asylsøkere (Gunnell, 2015; Ikeda et al., 2002; Mannion et al, 2014).

Erfaringene fra denne studien kan være et bidrag til hvordan opplæring av frivillige kan foregå på et matkurs der helseinformasjon skal formidles til asylsøkere. Funnene i denne studien viste at frivillige kan være en god ressurs og deres evner til å formidle helseinformasjon fra et kultursensitivt veiledningshefte var gode. Samtidig viste mine funn at de trengte støtte i bruk veiledningshefte av personer med ernæringsbakgrunn som kan bistå dem i planlegging og oppfølging. Å delta som frivillig på matkurs krever at man stiller opp regelmessig. Denne studien viste at de frivillige ikke hadde den samme motivasjonen til å stille opp på et nytt matlagingskurs, til tross for at de var fornøyde med kursets opplegg. Det kan derfor reises tvil om frivillige i min studie fikk den oppfølgingen de trengte på dette matkurset.

Samtidig viste funn i min studie at frivillige kan være ressurs for et matkurs rettet mot asylsøkere i den rette konteksten. I tilfellet av dette matkurset var det å ha et planlagt opplegg med faste rammer og veiledning av studenter med ernæringskompetanse nødvendig for gjennomførelse av matkurset

9 Veien videre:

Denne Masteroppgaven har vært et bidrag på hvilke faktorer som er viktig å fokusere på i gjennomføring av en intervensjon der frivillige skal formidle helseinformasjon på et matkurs rettet mot gruppen asylsøkere. I fremtidige studier kan det være interessant å anvende COM-B modellen til å utvikle strategier som adresserer de ulike barrierene som frivillige kan oppleve i bruk av et helseinformasjonsmateriell på et matkurs.

10 Kilder:

- Alexander, K., Brijanth, B. & Mazza, D. (2014) Barriers and enablers to delivery of the Healthy Kids Check: an analysis informed by the Theroetical Domains Framework and COM. *Implementation Science*, 9:60. Hentet 10.04.2018 fra: <http://www.implementationscience.com/content/9/1/60>
- Doak, C. C., Doak, L. G. & Root, J. H. (1996). *Teaching Patients with Low Literacy Skills*. Philadelphia: Lippincott.
- Ekeberg-Sande, M. (2015) Hvilke miljøfaktorer i hjemmet påvirker barnehagebarns grønnsaksinntak, og hvordan kan disse miljøfaktorene endres?
- Eyales H., Mhurchu C., N., Wharemate, L., Funaki-Thaifote, M., Lanumata, L. & Rodgers A. (2009) Developing nutrition education resources for a multi-ethnic population in New Zealand. *Health education Research*, 24 (4), 558-574
- Fangen, K. (2010). *Deltagende observasjon*. 2 utg. Bergen: Fagbokforlaget
- Fangen, K & Sellerberg, A-M. (2014). *Mange ulike metoder*. 2 utg. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.
- FAO. (2010). The State of Food Insecurity in the World - Addressing food insecurity in protracted crises. www.fao.org/docrep/013/i1683e/i1683e.pdf
- Fereday J., & Muir-Cochrane E. (2006). Demonstrating Rigor Using Thematic Analysis: A Hybrid Approach of Inductive and Deductive Coding and Theme Development. *International Journal of Qualitative Methods*, 5(1)
- Foronda, C., L. (2008). A Concept Analysis of Cultural Sensitivity. *Journal of Transcultural Nursing* 19 (3)

- Garnaas, M. (2012). *Kake er alltid halal*. (Masteroppgave). Høgskolen i Oslo og Akershus, 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 culture sensitivity in nutrition communication. *Journal of Nutrition Education and Behaviour*, 44(4), 335-342.
- Getty, M. (2014) Cooking Healthy, Eating Smart (CHES): Evaluating the feasibility of using Volunteers to deliver nutrition and food safety education to rural older adults
- Gold, A., Yu, N., Buro, B. and Garden-Robinson, J. (2014) Discussion Map and Cooking Classes: Testing the Effectiveness of Teaching Food Safety to Immigrants and Refugees *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 46, (6)
- Gunnell, S. (2012). *Integration of Nutrition Education Classes into English As Second Language Classes For Refugees* (Doktoravhandling). Utah State University, Utah.
- Hadley, C. & Sellen, D. (2006). Security and Child Hunger among Recently Resettled Liberian Refugees and Asylum Seekers: A Pilot Study. *Journal Immigrant Health*, 8 (4), 369–375.
- Helse- og omsorgsdepartementet. (2013). *Likeverdige helse- og omsorgstjenester – god helse for alle. Nasjonal strategi om innvandreres helse 2013-2017*. Hentet 13. mai 2016 fra: https://www.regjeringen.no/contentassets/2de7e9efa8d341cfb8787a71eb15e2db/likeverdige_tjenester.pdf
- Helse- og Omsorgsdepartementet (2013) Nasjonal strategi om innvandres helse 2013-2017 *Likeverdige helse- og omsorgstjenester-god helse for alle*

- Ikeda, J., P., Pham, L., Nguyen, K., P. & Allhoff Mitchell, R. (2002). Culturally Relevant Nutrition Education Improves Dietary Quality Among WIC-Eligible Vietnamese Immigrants. *Journal of Nutrition Education and Behaviour*. 34(3), 151-158
- Islam, S., N., Paddock, J., D., and Dollahite J., S. (2015) Navigating for Success: Quality Staff Training Translates into Improved Program Participant Outcomes. *Journal of Nutrition Education and Behaviour*, 47, 188-189
- Jacobsen, D. I. (2010). *Forståelse, beskrivelse og forklaring: innføring i metode for helse- og sosialfagene*. Kristiansand: Høyskoleforlaget.
- Kreso, A., & Olsen, H. (2015) *Ressurscenter for migrasjonshelse. Innsatsområder i perioden 2014-2016*. Oslo Kommune. Helseetaten
- Kreuter M. W., Lukwago S., N., Bucholtz, D., C., Clark, E., M. & Sander-Thompson, V. (2002). Achieving Cultural Appropriateness in Health Promotion Programs: Targeted and Tailored Approaches. *Health Education & Behavior*, 30(2): 133-146
- Kumar, B. N., Grøtvedt, L., Meyer, H. E., Sjøgaard, A. J. & Strand, B. H. (2008). *The Oslo immigrant health profile* (Rapport 2008:7). Oslo: Nasjonalt folkehelseinstitutt.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.
- Larsen, A. K. (2012). *En enklere metode. Veiledning i samfunnsvitenskapelig forskningsmetode* (4.utg.) Bergen: Fagbokforlaget.
- Lidén, H., Eide, K., Wærdahl, R., Nilsen, A. C. E., & Hidle, K. (2013). *Levekår på mottak for enslige mindreårige asylsøkere* (Rapport 2013:3). Oslo: Institutt for samfunnsforskning.

- Madden, Angela M. (2003). Refugees. In B. Caballero, L. Trugo & P. M. Finglas (Eds.), *Encyclopedia of Food Sciences and Nutrition*, 4927-4932: Elsevier.
- Malterud, K. (2002). *Kvalitative metoder i medisinsk forskning* (3.utg). Oslo: Universitetsforlaget.
- Manandhar M., Share M., Friel, S., Walsh, O. & Hardy, F. (2006) Food Nutrition and Poverty among Asylum -seekers in NW Ireland. Combat Poverty Agency
- Mannion, C., A., Raffin-Bouchal, S. & Henshaw, C., J. (2014). Navigating in a strange and complex environment: Experiences of Sudanese refugee woman using a new nutrition resource. *International Journal of Women's Health*. 2014(6), 411-422.
- Martinez, J., L., Rivers, S., E., Duncan L., R., Bertoli, M., Domingo, S., Latimer-Cheunge A., E., Salovey P., Argyris, P. (2013). Healthy eating for life: rationale and development of an English as a second language (ESL) curriculum for promoting healthy nutrition. *Transnational Behavioral Medicine*, 3, 426–433
- McKay, F., H. & Dunn, M. (2015). Food security among asylum seekers in Melbourne. *Australian and New Zealand Journal of Public Health*, 39 (4), 344-349.
- Meld. St. 19 (2014-2015). 2014. *Mestring og Muligheter: 2014-2015*. Oslo: Helse- og omsorgsdepartementet
- Mellin-Olsen, T. & Wandel, M. (2005). Changes in Food Habits among Pakistani Immigrant Women in Oslo, Norway. *Ethnicity and Health*, 10 (4), 311-339.
- Michie, S., van Stralen, M. M., & West, R. (2011). The behaviour change wheel: a new method for characterising and designing behaviour change interventions. *Implement Sci*, 6, 42. doi: 10.1186/1748-5908-6-42

- Netto, N., Bhopal, R., Lederle, N., Khatoon J., and Jackson, A. (2010). How can health promotion interventions be adapted to minority ethnic communities? Five principles for guiding the development of behavioural interventions. *Health promotion international*
- Nutbeam, D. (2000) Health Literacy as a public health goal: a Challenge for a contemporary health education and communication strategies in 21st century. Health promotion International. Oxford University Press
- Regjeringen (2017) *Nasjonal handlingsplan for bedre kosthold (2017-2021)*. *Sunt kosthold, måltids glede og god helse for alle!* hentet 14.05.2018 fra:
https://www.regjeringen.no/contentassets/fab53cd681b247bfa8c03a3767c75e66/handlingsplan_kosthold_2017-2021.pdf
- Ressurssenter for migrasjonssenter (2017). *Sunn Start på mottak prosjektrapport*. Lastet ned 27.03.18 fra:
https://www.sunnstartnorge.no/images/content/rapport/Prosjektrapport_med_vedlegg.pdf
- Sastre, L. and Haldeman, L. (2015). Availability of Nutrition and Health Education Resources for Service Providers to a Diverse Local Refugee Population. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 4, 4.
- Smith, J.A. & Osborn, M.(2007) *Interpretive Phenomenological Analysis*. Qualitative Psychology.
- Sobal, J., Bisogni, C. B., Devine, C. M., Jastran, M., (2006). A conceptual model of the food choice process over the life course. I: R. Shepherd & M. Raats. *The psychology of food choice*. Wallingford: CABI.

- Sobal, J. & Bisogni, C. A. (2009). Constructing food choice decisions. *The society of behavioral medicine*, (238), 37-46
- Stark, C., M., Graham-Kiefer, M., L., Devine C., M., Dollahite, J., S. and Olson C., M. (2011) Online Course Increases Nutrition Professionals' Knowledge, Skills, and Self-Efficacy in Using an Ecological Approach to Prevent Childhood Obesity. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 43, (5)
- Terragni, L., Garnweidner, L.M., Pettersen, K.S. & Mosdøl, A. (2014). Migration as a Turning Point in Food Habits: The Early Phase of Dietary Acculturation among Women from South Asian, African, and Middle Eastern Countries Living in Norway, *Ecology of Food and Nutrition*, 53:3, 273-291, DOI: 10.1080/03670244.2013.817402
- Thagaard, T. (2009). Systematikk og innlevelse: En innføring i kvalitativ metode. Bergen: Fagbokforlag.
- University of Minnesota Extension (UME) (2015) Health and Nutrition. Toolkits and Resources. Hentet 30.10.17 fra: <http://www.extension.umn.edu/family/health-and-nutrition/>
- Utlendingsdirektoratet (2015) *Hvor mange søkte om beskyttelse*. Hentet 19.04.2018 fra: <https://www.udi.no/statistikk-og-analyse/arsrapporter/tall-og-fakta-2015/faktaskriv-2015/hvor-mange-sokte-om-beskyttelse/>
- Utlendingsdirektoratet (2017) *Informasjonsnotat om asylankomsten*. Hentet 26.03 fra: <https://www.udi.no/globalassets/global/informasjonsnotater/informasjonsnotat-om-asylankomster-2017.pdf>
- Utlendingsdirektoratet (Udatert). Asylvedtak for relokaliserte asylsøkere etter statsborgerskap og utfall (2017) hentet 23.03.18 fra: <https://www.udi.no/statistikk-og-analyse/statistikk/asylvedtak-for-relokaliserte-aylsokere-etter-statsborgerskap-og-utfall-2017/>



Veiledningshefte om mat og helse

til bruk på asylmottak

Forord

Dette veiledningsheftet er laget for å vise deg forslag til hvordan du på forskjellige måter kan jobbe med mat og helse på asylmottak. Heftet kan brukes av deg som arbeider som ansatt, helsepersonell eller frivillig på mottak og er et resultat av Sunn Start i mottak-prosjektet som ble gjennomført på fire asylmottak høsten 2016. Veiledningsheftet kan også knyttes opp mot modul 3 og 5 i UDI's informasjonsprogram for voksne. Heftet eies av Integrerings- og mangfoldsdirektoratet (IMDi) og det gis ikke tilgang til å kopiere eller distribuere dette i strid med åndsverkloven.

Veiledningsheftet er laget av prosjektgruppen bak Sunn Start i mottak og inkluderer blant annet styreleder Jorge Balarezo i Flerkulturelt råd for Oslo og Akershus, førsteamanuensis Laura Terragni ved Høgskolen i Oslo og Akershus, spesialkonsulent Aud Marit Eriksen fra Ressurscenter for migrasjonshelse, organisasjonsrådgiver Marianne Lande-Sudall ved Diabetesforbundet og undertegnede; masterstudenter i samfunnsnærings fra Høgskolen i Oslo og Akershus. Prosjektgruppen er utrolig takknemlige til ansatte, frivillige og beboere ved de fire involverte mottakene, samt andre som har bidratt underveis i prosessen.

Erfaringer fra Sunn Start i mottak-prosjektet har vist at mat kan assosieres med identitet og minner, kulturer og tradisjoner. Samtidig har det å lage mat sammen vist seg som en god metode for læring, som igjen kan skape stolthet og gi mestringsfølelse. Det å dele erfaringer gjennom å snakke om råvarer, retter, måltider og vaner, på tvers av forskjellige kulturer, kan skape en møteplass der alle kan delta, noe som er viktig i møte med et nytt samfunn. Å ha økt fokus på helse kan bidra til at deltakende mennesker som bor på mottak kan få mulighet til å ta sunne valg og oppleve økt kontroll over egen helsetilstand og forbedre egen helse.

Dette veiledningsheftet gir utdypende informasjon om helse og hvordan du kan dele informasjon om kosthold og helse gjennom teori og praktiske øvelser. Det er viktig å merke seg at aktivitetene som foreslås i dette heftet enten kan gjennomføres alene eller i kombinasjon med én eller flere av de andre aktivitetene. Det oppfordres til å bruke heftet aktivt for å få en helhetlig og informativ forståelse av hva du kan gjøre for å lykkes med forskjellige aktiviteter omkring mat og helse på mottak.

Oslo, 2017

**Ida Helene Moksnes Barbala og
Helene Felicity Siobhan Haug**

Prosjektmedarbeidere i Sunn Start i mottak-prosjektet
Masterstudenter i Samfunnsnærings ved Høgskolen i Oslo og Akershus

Hvorfor er det viktig å fokusere på helse ved asylmottak?

En stor andel mennesker som forlater sitt hjemland er ressurssterke personer med kompetanser og erfaringer som vil være nyttige i et nytt samfunn. God helse er en forutsetning for at man skal kunne ta fatt på og gjennomføre en slik reise, samt kunne bidra i et nytt vertsland. Derfor er det oftest de menneskene med best helse som forlater hjemlandet med håp om en bedre fremtid¹.

Samtidig er det mange mennesker som opplever stress og usikkerhet på ferden, noe som kan fortsette i perioden de bor på asylmottak, inntil de har fått behandlet sin asylsøknad². Nettopp på grunn av dette er det viktig med forebyggende tiltak som stimulerer til god helse, språkforståelse og mestringsfølelse, slik at overgangen til et nytt samfunn blir enklere for den enkelte og samfunnet forøvrig.

Flyktninger, asylsøkere og familiegjenforente som kommer til Norge er en svært heterogen gruppe. De har variasjon i bakgrunn som opprinnelsesland, språk, religion, kultur, utdanningsnivå, sosioøkonomisk status og livserfaringer, for å nevne noen³. I Norge går de blant annet gjennom utfordringer relatert til økonomi og språkforståelse, samt at de muligens ikke har tilgang til maten de er kjent med fra hjemlandet sitt. Videre må de lære seg å handle i en ny setting med f.eks. etiketter på et nytt språk og kanskje også lage mat på en annen måte, samt spise i nye omgivelser. Dette kan oppleves som forvirrende og vanskelig⁴. Over tid kan økonomiske utfordringer og andre faktorer medføre en omlegging til usunne kostvaner, som igjen innebærer en økt risiko for overvekt og andre kostholdsrelaterte sykdommer⁵. Det å være på kjøkkenet og lage mat sammen, samt å få nyttig, tilpasset helseinformasjon så tidlig som mulig⁶, kan være forebyggende tiltak som imøtekommer overnente utfordringer. Dette er blant årsakene til at Sunn start i mottak-prosjektet ble gjennomført høsten 2016.



1 Fennelly, 2007.

2 Helsedirektoratet (2010). Helsetjenestetilbudet til asylsøkere, flyktninger og familiegjenforente (veileder IS-1022). Lastet ned fra: <https://helsedirektoratet.no/lists/publikasjoner/attachments/52/is-1022-helsetjenestetilbudet-til-asylsokere-flyktninger.pdf>; T. Andrews, Cecilie Anvik & M. Solstad (2014). Mens de venter- Hverdagsliv i asylmottak (NF-rapport nr.1/2014). Bodø: Norlands forskning. Lastet ned fra: http://www.udi.no/globalassets/global/forskning-fou_i/asylmottak/mens-de-venter-hverdagsliv-i-asylmottak.pdf

3 Helse- og omsorgsdepartementet, 2013.

4 Garnweidner, Terragni, Pettersen & Mosdøl, 2012; Terragni, Garnweidner, Pettersen & Mosdøl, 2010.

5 Gilbert & Khokhar, 2008; Kumar, 2008.

6 Gunnel, 2015; Mannon, 2014.

Hva var Sunn start i mottak-prosjektet?

Prosjektet hadde som mål å gjøre overgangen til et nytt samfunn lettere for familier på mottak, gjennom å fokusere på mat, helse og informasjon. Ønsket var å tilby varige, praktisk-teoretiske aktiviteter og helseinformasjon, som skulle fremme helseinformasjonsforståelse, språkforståelse, sosiale ferdigheter og integrering, samt legge grunnlag for et bedre og sunnere liv hos familier på mottak ved å se sammenhengen mellom mat og helse.

Intervention mapping-metoden (www.interventionmapping.com) ble brukt i forbindelse med gjennomføringen av prosjektet. Metoden bidro til å avdekke behov på person-, gruppe- og strukturelt nivå og ble brukt til å designe, implementere, evaluere og tilpasse ulike aktiviteter og informasjon om helse ved de forskjellige mottakene.

Prosjektet fikk midler fra Integrerings- og mangfoldsdirektoratet og resultater og erfaringer er samlet og tilgjengeliggjort via www.sunnstartnorge.no.

Erfaringer fra prosjektet viste at:

- Det er stort behov for å utvikle helseinformasjon til personer som bor på mottak, fordi det fra før finnes lite informasjon som er spesialtilpasset denne gruppen.
- Penger er ofte en utfordring hvis man bor på mottak og flere av de som deltok på de forskjellige aktivitetene ga uttrykk for at de synes at det var nyttig å få informasjon om hvordan de kunne spise sunt og billig.
- Det er viktig å knytte teori til praksis. Det å f.eks. knytte matlaging opp mot undervisning i mat og helse viste seg å være et godt virkemiddel for læring.



Innhold

Innholdet i dette veiledningsheftet er basert på fokusgruppeintervjuer og erfaringer gjort gjennom Sunn start i mottak-prosjektet, høsten 2016. Anbefalinger fra myndighetene om kosthold og fysisk aktivitet, samt annen relevant forskning og rapporter om forholdene på asylmottak har også vært viktig i utviklingen av heftet.

Med henhold til det felles europeiske rammeverket for språk er undervisningen i mat og helse tilpasset personer på nivå A1-A2, men kan også brukes av personer med språkferdigheter på A0-nivå, dersom man bruker tolk for å oversette materialet.

Dette veiledningsheftet tar for seg:

Forslag til aktiviteter du kan gjøre med beboere og andre frivillige som jobber på mottak. Disse aktivitetene er:

- **Tur i butikk** s. 8-14
- **Matlaging** s. 15-19

Forslag til undervisning med eller for beboere, som kan gjøres alene eller i kombinasjon med mataktiviteter:

- **Undervisning i mat og helse** s. 21-25
- **PowerPoint-presentasjon i mat og helse**
(Kan lastes ned fra sunnstartnorge.no)

Vedlegg:

- Strategisk modell for gjennomføring av aktiviteter
- Forslag til kjøreplan
- Oppskrifter
- Oppgaver

Før du går i gang...

Før du går i gang med aktiviteter om mat og helse kan det være nyttig å tenke gjennom noen praktiske ting i forkant, slik at selve gjennomføringen blir litt enklere for deg og de du ønsker å utføre aktivitetene sammen med.

Hvis du er frivillig

Ta først kontakt med informasjons,- eller aktivitetsansvarlig ved det aktuelle asylmottaket der du ønsker å gjennomføre en aktivitet. Denne personen vil kunne informere deg om eksisterende aktivitetstilbud hvor dette materialet kan tas i bruk (dette kan for eksempel være norskgrupper, språkkafé eller matlagingsaktiviteter). Personen kan muligens også assistere deg med å sette opp plakater o.l. i forhold til kommende aktiviteter, samt hjelpe deg med å få tak i personer som er interessert i å bli med.

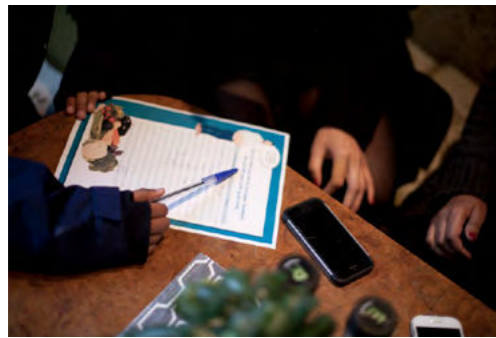
Hvis du er ansatt

Samtlige av aktivitetene i dette veiledningsheftet innebærer at det finnes tilgjengelige lokaler, som for eksempel et kjøkken, et klasserom, eller et annet fellesareal. Du kan også ta kontakt med en skole, et bibliotek, en frivillig organisasjon eller lignende, dersom det ikke er plass til å gjennomføre aktivitetene på mottaket. Vårt råd til deg er å involvere lokale frivillige aktører i nærområdet dersom du trenger hjelp til å arrangere transport eller lignende.

Vår erfaring er at åpenhet og nysgjerrighet er svært nyttige egenskaper hvis man vil gjøre noe hyggelig sammen med de som bor på mottak. Tenk derfor gjennom hvilke egenskaper du selv har, som kan være nyttige når du skal arrangere noe sammen med andre. Det er også viktig å huske på at læring ikke er en enveisstyrt prosess og at vi som mennesker alltid har mulighet til å lære av hverandre.

Lykke til!

Med hilsen fra prosjektgruppen



Aktivitet: **Tur i butikk**

Mål: Å lære mer om hvordan man tar sunne valg i butikken

Nyankomne asylsøkere må ofte gjøre seg kjent med norske butikker og et nytt matmiljø, samt lære seg å lage mat i nye omgivelser. Hovedmålet med denne aktiviteten er derfor å formidle informasjon om hvordan asylsøkere kan finne sunn, rimelig og gjenkjennelig mat i norske butikker. Aktiviteten innebærer å planlegge forskjellige 'stoppesteder' og øvelser i butikken, hvor man kan snakke om og bli kjent med matvarer og merkeordninger, som for eksempel Nøkkelhull og Brødskalaen.

Det ideelle antall deltakere ved denne aktiviteten er 5 personer. Dersom det er flere enn 7 som ønsker å være med, er det lurt å planlegge gjennomføring av aktiviteten flere ganger.

Vi har lagt opp til at man går igjennom de viktigste punktene i butikken først, nemlig frukt og grønnsaksdisken, etterfulgt av fiskedisken.

Fremgangsmåte for aktiviteten er lagt opp slik:

- Mål for aktiviteten
- Ressursbehov
- Din rolle som ansatt/frivillig - slik går du frem
- Tips og råd for gjennomføring av aktiviteten
- Forslag til flere spørsmål som kan stilles

Hva trenger jeg av ressurser for å gjennomføre aktiviteten?

I utgangspunktet er det få ressurser som trengs for å gjennomføre denne aktiviteten, men dette avhenger av om du velger å arrangere aktiviteten i kombinasjon med matlaging eller undervisning. Se vedlagt kjøreplan for dagen for mer informasjon.

Du trenger:

- Transport til og fra butikken ved behov.
- Penger til innkjøp av mat, dersom du ønsker å kombinere denne aktiviteten med en matlagingsaktivitet.
- Printer med blekk og papir, så du får skrevet ut nødvendige papirer.
- Utskrift av dette heftet og oppskrifter, hvis det skal lages mat i etterkant.
- Ta med papirer som du har skrevet ut på forhånd.

Hva trenger jeg av ressurser?

Hva er min rolle?

Hva er min rolle som ansatt/frivillig? – Slik går du frem

Din rolle er å:

- Undersøke om det er noen personer som bor på mottaket som er interessert i å være med på aktiviteten. Lag en konkret avtale med tid og sted.
- Skaffe flere frivillige personer til å delta ved behov, gi dem god informasjon om hvem som gjør hva, når og hvor. Lag gjerne en enkel kjøreplan.
- Koordinere transport til og fra butikken ved behov. Husk å avtale dette på forhånd.
- Lese og eventuelt ta med dette heftet i forbindelse med gjennomføring*.
- Lage handleliste sammen med matlagingsgruppa.
- Være med i butikken og dele inn i forskjellige 'stoppesteder' hvor du har hovedansvar for å snakke om sunne matvarer og merkeordninger.

* Ekstra informasjon er tilgjengelig i undervisnings-PowerPointen og på helsedirektoratet.no (her finner du mer informasjon om sunne merkeordninger som Nøkkelhull og Brødskala).

Tips og råd for gjennomføring av aktiviteten

Pass på at hele gruppen er til stede før dere drar i butikken. Det kan hende at du må gjøre litt aktiv rekruttering ved å oppsøke de som har sagt at de skal være med.

Under finner du forslag til spørsmål du kan stille til deltakerne på de forskjellige 'stoppestedene' i en typisk norsk butikk. Ved hvert stoppested anbefales det at man stiller et spørsmål for å komme inn på temaet.

Ved frukt og grønt-disken



Spørsmål til deltakerne: Spiser dere frukt, bær, grønnsaker?
Hva liker/spiser dere?

Spørsmål til deltakerne: Hvorfor trenger kroppen frukt, bær og grønnsaker?

Forslag til svar: Det er bra for magen, fordi det gjør at magen jobber og holder deg mett lenge. Det er bra for hjertet og holder oss friske.

Spørsmål til deltakerne: Vet dere hva '5 om dagen' er?

Forslag til svar: 5 om dagen betyr at vi bør spise fem porsjoner frukt, bær og grønnsaker hver dag. Én porsjon er på størrelse med en hånd.

Spørsmål til deltakerne: Har dere noen sunne alternativer til godteri og sjokolade som dere vil dele med oss?



Ved fiskedisken



Spørsmål til deltakerne: Spiser dere fisk? Hva slags type fisk spiser dere?

Spørsmål til deltakerne: Hvorfor trenger kroppen fisk?

Forslag til svar: Det er bra for hodet/hjernen, hjertet og blodet. Kroppen trenger fisk for å kunne vokse, bevege seg og utvikle et sterk skjelett.

FAKTA:
Sunt fett eller omega 3 er viktig for hjernen, spesielt for gravide kvinner og barn. Det sunne fettet gjør at man kan lære, lese, skrive og følge med.



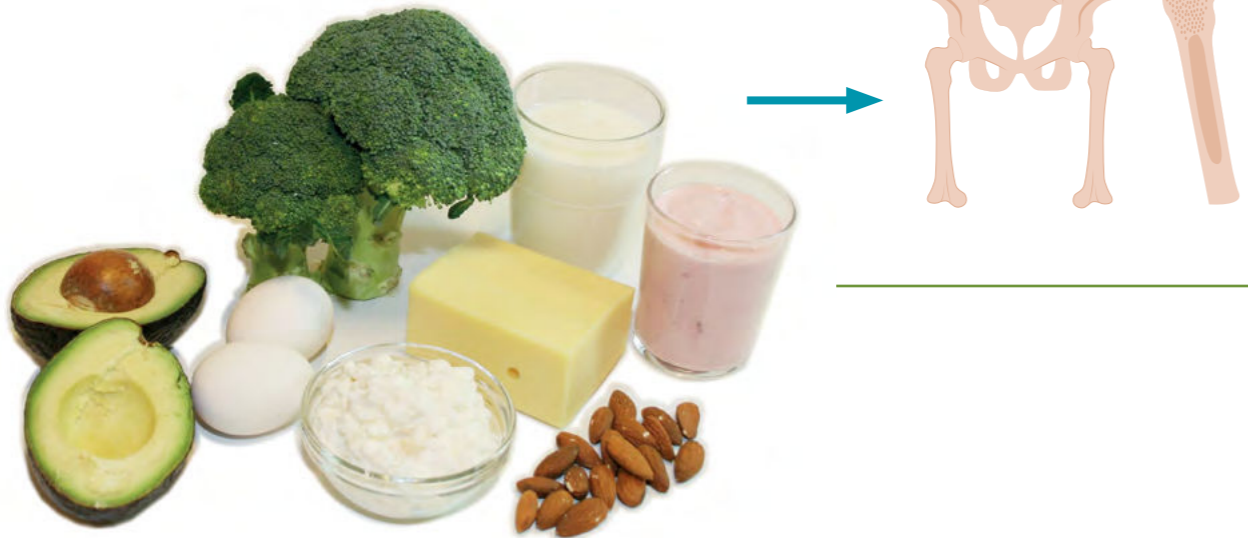
Ved meieriproduktene



Spørsmål til deltakerne: Spiser dere meieriprodukter (melk, yoghurt, ost)? Hva liker/spiser dere?

Spørsmål til deltakerne: Hvorfor trenger kroppen meieriprodukter?

Forslag til svar: Fordi meieriprodukter inneholder stoffer som er viktig for skjelettet vårt.



Ved brødutvalget



Spørsmål til deltakerne: Spiser dere brød? Hva slags type (fint/grovt/mørkt) spiser dere?

Spørsmål til deltakerne: Vet dere hva brødskalaen er?

Forslag til svar: Brødskalaen viser oss hvilket brød som er grovest og best for kroppen. Skalaen viser hva som er forskjellen på fint brød og grovt brød.

Spørsmål til deltakerne: Hvorfor trenger kroppen grovt brød?

Forslag til svar: Det er bra for magen, fordi det gjør at magen jobber og holder oss mette lenge.

Hva skal jeg se etter i butikken?

Velg brød med disse merkene:



Forslag til flere spørsmål som kan stilles

Underveis

Hvilke erfaringer har dere med å handle i norske butikker?

Hva lurer dere på når dere går i butikken?

Hvordan finner dere matvarene dere trenger?

Hva tenker dere på når dere skal handle mat til familien?

Etter gjennomføring

Hva synes dere om denne aktiviteten?

Har dere lært noe nytt? Hva har dere lært?

Var det nyttig? Hvorfor/hvorfor ikke?

Hva kan gjøres annerledes?

Forslag til oppgave (om ønskelig):

Lag dags/ukesmeny som inkluderer fisk, frukt og grønnsaker og de sunne matvarene dere gikk igjennom i butikken.



Aktivitet: **Matlaging**

Matlagingsaktivitetene er delt i to basert på mål

- Mål med aktivitet 1: Å skape et godt læringsmiljø basert på tillit, trygghet og respekt
- Mål med aktivitet 2: Å lære av hverandre hvordan vi kan spise sunt og billig

Anbefalinger for gjennomføring

Det anbefales å gjennomføre aktivitet 1 først, da dette er en bli kjent-aktivitet som kan bidra til å skape trygghet. Trygghet er et godt utgangspunkt for læring, noe det også legges mer vekt på i forbindelse med utføringen av aktivitet 2. Det anbefales å stille åpne spørsmål om mat og måltider i løpet av aktivitet 1. Forslag til slike spørsmål finner du på neste side. Svarene kan gi deg bedre innsikt i hvilke utfordringer asylsøkere møter på i forhold til mat og matlaging i hverdagen og kan være fint å ha i bakhodet dersom du ønsker å gjennomføre aktivitet 2.

Fremgangsmåte for aktivitet 1 er lagt opp slik:

- Mål
- Hvorfor er det viktig å bli kjent med hverandre?
- Hvordan kan vi bli bedre kjent?
- Ressursbehov
- Din rolle som frivillig/ansatt - slik går du frem
- Forslag til flere spørsmål som kan stilles

Fremgangsmåte for aktivitet 2 er lagt opp slik:

- Mål
- Ressursbehov
- Din rolle som frivillig/ansatt - slik går du frem
- Forslag til spørsmål som kan stilles

Aktivitet 1

Mål: Å skape et godt læringsmiljø basert på tillit, trygghet og respekt

Hvorfor er det viktig å bli kjent med hverandre?

Å bli bedre kjent med hverandre er viktig fordi det bidrar til å legge grunnlag for å skape trygghet mellom mennesker. Det å føle trygghet er viktig i møte med et nytt samfunn.

Et ideelt antall for denne aktiviteten er 5 personer. Dersom det er flere enn 7 som ønsker å være med, er det lurt å sette opp flere matlagingsgrupper.

Hvordan kan vi bli bedre kjent?

For at du skal kunne bli bedre kjent med en ny person har vi laget noen forslag til spørsmål du kan stille underveis:

- Hva slags mat liker du?
- Hva er din favorittmat?
- Hva slags mat lagde du i hjemlandet ditt?
- Hvordan finner du de samme matvarene i Norge?
- Hvor handler du?
- Hvordan kommer du deg til butikken?

Hva trenger jeg av ressurser for å gjennomføre aktivitet 1?

Du trenger:

- Et kjøkken med flere ovn,- og stekeplater, samt enkle kjøkkenredskaper som gryter (gjerne store), sleiver og liknende. Tips: Ved behov, kontakt en frivillig aktør dersom du trenger å låne kjøkken eller utstyr.
- Penger til innkjøp av mat. Mengden penger vil avhenge av hvilke oppskrifter som velges og antallet personer som skal spise maten. Tips: Velg helst billige råvarer.
- Printer med blekk og papir, så du får skrevet ut nødvendige papirer ved behov.
- Utskrift av dette heftet og oppskrifter.
- Ta med papirer som du har skrevet ut på forhånd.

Hvordan kan vi bli bedre kjent?



Hva er min rolle som ansatt/frivillig? - Slik går du frem

Din rolle er å:

- Undersøke om det er noen personer som bor på mottaket som er interessert i å være med på aktiviteten. Lag en konkret avtale med tid og sted.
- Skaffe flere frivillige personer til å delta ved behov, gi dem god informasjon om hvem som gjør hva, når og hvor. Lag gjerne en enkel kjøreplan.
- Undersøke at kjøkkenet som skal brukes er ledig og pass på at nødvendig utstyr er tilgjengelig.
- Koordinere transport til og fra butikken ved behov. Husk å avtale dette på forhånd.
- Lese og eventuelt ta med dette heftet i forbindelse med gjennomføring*.
- Snakke med matlagingsgruppa og undersøke om det er en eller flere matretter de ønsker å lage. La flertallet bestemme hva slags retter som skal lages.
- Lage handleliste sammen med matlagingsgruppa.
- Være med i butikken og handle sammen med matlagingsgruppa.
- Bistå personene i matlagingsgruppa med å lage mat underveis.
- Invitere andre som bor på mottaket til å spise sammen med dere som lager mat hvis det er kapasitet til dette.

*Bakerst i heftet kan du også finne gode tips til oppskrifter som kan brukes i forbindelse med matlagingen.

Forslag til flere spørsmål som kan stilles

Underveis

- Hva slags mat/krydder er viktig for deg?
- Hvilke middagsretter lager du til hverdags?
- Hva slags kjøtt/ fisk liker du?
- Hvilke grønnsaker liker du?
- Hvordan kan vi lage sunn mat sammen?

Etter gjennomføring

- Hva synes du om denne aktiviteten?
- Har du lært noe nytt? Hva har du lært?
- Var det nyttig? Hvorfor/hvorfor ikke?
- Hva kan gjøres annerledes?
- Ønsker du å gjennomføre en slik matlagingsaktivitet flere ganger? Hvis flere ønsker det, kan dere avtale å møtes igjen for å gjennomføre matlagingsaktivitet 2.

Aktivitet 2

Mål: Å lære av hverandre hvordan man kan spise sunt og billig

Hvorfor er det viktig å spise sunt og billig?

Mange personer som har bodd på mottak over lengre tid kan ha opparbeidet seg mye kunnskap om hvordan de får pengene til å strekke til, slik at de kan lage gode, sunne og billige matretter. Dette betyr likevel ikke at vi alle har en felles forståelse for hva sunn mat er, eller hvorfor vi som bor i Norge bør spise mer av visse matvaregrupper, som for eksempel fisk.

Personer som bor på mottak lever i en mellomtilstand hvor de kan oppleve hverdagen som krevende, meningsløs og vanskelig. Da er det ikke sikkert at de er åpne for, eller ser behovet for, å lære mer om sammenhenger mellom mat og helse. Det er helt greit og det er viktig å respektere personene man møter på deres egne premisser. Samtidig kan det godt tenkes at flere av de du møter synes at det er gøy å lære noe nytt eller lære bort noe de kan.

I denne aktiviteten trekker vi frem noen oppskrifter og tips som vi har fått av mennesker som har lært seg å få pengene til å strekke til på en fornuftig måte. I tillegg legges det vekt på at dere snakker om næringsstoffer som finnes i matrettene dere lager sammen, samt diskuterer sammen hvordan dere kan spise sunn og billig mat. Ekstra informasjon om dette finnes i undervisnings-PowerPointen.

I likhet med de andre aktivitetene i dette heftet er et ideelt deltakerantall ved denne aktiviteten 5 personer. Dersom det er flere enn 7 personer er det lurt å sette opp flere matlagingsgrupper.

Hva trenger jeg av ressurser for å gjennomføre aktivitet 2?

Se mer informasjon om ressursbehov under aktivitet 1.

Hva er min rolle som ansatt/frivillig? - Slik går du frem

Se mer informasjon om din rolle som frivillig/ansatt under aktivitet 1.

Forslag til spørsmål som kan stilles

Underveis

Generelt:

Hvorfor er disse næringsstoffene viktige for kroppen?
Hva slags næringsstoffer inneholder maten vi lager?
Vet dere hvor dere kan få tak i sunne og billige råvarer i butikken?

Ettersom det vil variere hva slags matretter dere velger å lage, har vi valgt ut et par matvaregrupper som kan regnes som både sunne og billige:

Frukt og grønt

Spørsmål til deltakerne: Hvorfor trenger kroppen frukt, grønnsaker og bær?

Forslag til svar: Det er bra for magen, fordi det gjør at magen jobber og holder oss mette lenge. Det er bra for hjertet og holder deg frisk.

Spørsmål til deltakerne: Vet dere hva '5 om dagen' er?

Forslag til svar: 5 om dagen betyr at vi bør spise fem porsjoner frukt, bær og grønnsaker hver dag. En porsjon er på størrelse med en hånd.



Fisk



Spørsmål til deltakerne: Spiser dere fisk?
Hva slags type fisk spiser dere?

Spørsmål til deltakerne: Hvorfor trenger kroppen fisk?

Forslag til svar: Det er bra for hodet/hjernen, hjertet og blodet. Kroppen trenger fisk for å kunne vokse, bevege seg og utvikle et sterk skjelett.

Korn

Spørsmål til deltakerne: Spiser dere brød? Hva slags type (fint/grovt/mørkt) spiser dere?

Spørsmål til deltakerne: Vet dere hva brødskalaen er?

Forslag til svar: Brødskalaen viser oss hvilket brød som er grovest og best for kroppen din. Skalaen viser hva som er forskjellen på fint brød og grovt brød.

Spørsmål til deltakerne: Hvorfor trenger kroppen grovt brød?

Forslag til svar: Det er bra for magen, fordi det gjør at magen jobber og holder oss mette lenge.



Se mer informasjon om forslag til spørsmål etter gjennomføring under aktivitet 1.

Undervisning i mat og helse

Bakgrunn

Som tidligere nevnt kan tidlig informasjon om mat og helse bidra til at personer som bor på mottak enklere kan bli i stand til å foreta sunne valg når de går i butikken for å handle mat. Formålet med undervisningen er derfor å gi grunnleggende, praktisk helse- og kostholdsinformasjon som kan være til hjelp for nyankomne som kan ha begrenset kjennskap til norske matvarer. Samtidig er det viktig å huske på at personer som bor på mottak også kan ha kunnskap fra før om sammenhengen mellom mat og helse. Det kan derfor være lurt å ta utgangspunkt i den kunnskapen deltakerne allerede har, og bruke dette videre for å formidle ønskelig helseatferd.

Det å migrere fra et ikke-vestlig til et vestlig land med andre matpraksiser enn din egen kan være utfordrende, og som vi vet kan dette være forbundet med helseproblemer. Det er blant annet høy forekomst av asylsøkere med mangel på vitamin D, jod og jern, noe som kan gi alvorlige helsekonsekvenser på sikt. Det er også antydnet i flere studier at denne gruppen har høy risiko for å utvikle livsstilsrelaterte sykdommer som høyt blodtrykk og diabetes type 2. I denne undervisningsdelen har vi derfor forsøkt å komme med kostholdsinformasjon som kan være nyttig å få når man er helt ny i Norge. I tillegg har vi prøvd å ta hensyn til at personer som bor på mottak kan oppleve å ha begrensede økonomiske ressurser, noe som også kan være med på å påvirke deres kostholdsvaner.

PowerPoint-presentasjon i mat og helse

I dette veiledningsheftet får du støtteinformasjon til temaer som dekkes i PowerPoint-presentasjonen, samt rent praktisk informasjon om hvordan du kan gjennomføre undervisning for personer på mottak. PowerPoint-presentasjonen kan brukes som undervisning på mottak, fordi den gir mulighet til å lære teori gjennom å knytte enkel tekst opp til bilder. I tillegg gir det deg som underviser frihet til å bruke kortere eller lengre tid på hvert tema, avhengig av din egen kunnskap, samt de behovene som finnes blant de som blir undervist.

Bildene og illustrasjonene i materialet er rettet mot mennesker som bor på mottak. De er prismessig tilpasset målgruppa, i tillegg til at de skal være gjenkjennbare. Undervisningen har forsøkt å ta hensyn til at det skal være tid til oversetting av materialet underveis. Bruk av tolk i forbindelse med undervisningen kan være nyttig for å sikre at alle deltakerne får med seg viktig informasjon. Dersom det er ønskelig å ha tolk til stede kan det være fornuftig å undervise i mindre grupper bestående av personer med delvis lik språkbakgrunn. Det kan bli utfordrende å bruke flere tolker i en større gruppe hvor deltakerne snakker mange forskjellige språk, fordi dette kan virke forstyrrende på enkelte. Slike spørsmål er det viktig at du tenker over før du eventuelt bestiller tolk i forbindelse med gjennomføringen av denne aktiviteten.

Det er lagt opp til at du som underviser kan gjøre oppgaver underveis eller ta oppgavene på slutten av dagen. Du kan skrive ut oppgavene etter hvor mange du underviser den dagen.

Kostholdsråd

PowerPoint-presentasjonen belyser 3 råd som samsvarer med myndighetenes 10 kostråd (les mer på www.helsedirektoratet.no). Rådene som har blitt plukket ut i dette materialet er basert på helseutfordringer blant målgruppen som vist i forskning, samt behovsanalyser foretatt i forbindelse med utviklingen av materialet.

Rådene er:

Råd 1:
Spis frukt, bær og grønnsaker

Råd 2:
Spis bønner og linser

Råd 3:
Spis fisk og sjømat



Formålet med å formidle disse 3 kostholdsbaserte rådene er at personer som bor på mottak skal kunne få en bedre forståelse av sammenhengen mellom kosthold og helse.

Metoden Suitability Assessment of Materials (SAM) har blitt brukt aktivt i forbindelse med utviklingen av dette materialet. SAM ble utviklet av Doak, Doak & Root (John Hopkins School of Medicine) for prosjektet 'Teaching patients with low literacy skills' i 1993. 'Suitability Assessment' kan oversettes til 'Vurdering av brukervennlighet' og de tre rådene i denne undervisningsdelen har blitt lagt opp slik at man stiller et spørsmål for så å anvende bilder og lite tekst for å svare på disse spørsmålene. Dette er regnet som en stimulerende og motiverende undervisningsmetode for å skape interesse og engasjement blant de som blir undervist og er i tråd med SAM's retningslinjer for utvikling av helseinformasjon.

Hvert av rådene starter med å belyse hvilke helsegevinster som er forbundet med matvarene som anbefales, for å så gå videre inn på eksempler på hvordan man kan få i seg den anbefalte mengden. I tillegg har materialet med priseksempler, slik at deltakerne ved undervisningen skal føle seg tryggere på hva ulike ting koster når de selv skal ut handle mat. Videre er det lagt opp til oppsummeringer på slutten av hvert råd.

Introduksjon (slide 1-4)

- Fortell deltakerne om hva som skjer i dag, hvilke temaer som gjennomgås - og hvorfor dette er viktig
- Informer om hva som er målet for dagen.



I introduksjonsdelen er hensikten å informere de som deltar på undervisningen om hva som er temaet for dagen, samt å bli bedre kjent med hverandre. Du kan begynne med å presentere deg selv, for deretter å la de andre presentere seg. For å komme inn på temaet kan det være lurt å spørre deltakerne hva slags type mat de liker å spise. Informer om at målet med dagen er å gi deltakerne tips og råd om mat og helse, samt hvordan de kan spise sunt og billig, slik at de kan ta i bruk denne informasjonen for å ta vare på sin egen helse.

Undervisnings-PowerPointen kan være en god mulighet for deltakerne til å lære norske ord og fraser. Det er lurt å oppfordre til aktiv deltakelse ved at du i forbindelse med introduksjonen oppfordrer deltakerne til å stille spørsmål dersom noe er uklart eller at det kommer opp noen vanskelige ord.

Råd 1: Spis frukt, bær og grønnsaker (slide 5-16)

- Her refereres det til kostrådet «Spis minst fem porsjoner grønnsaker, frukt og bær hver dag»
- Her er det viktigste budskapet at vi bør spise fem porsjoner frukt, bær og grønnsaker hver dag, samt å informere om hvorfor dette er viktig for kroppen.

Råd 1: Spis frukt, bær og grønnsaker



I forbindelse med dette rådet kan du først diskutere med deltakerne hvorfor det er viktig å spise frukt, bær og grønnsaker. Prøv å finne ut hva deltakerne kan fra før om hvorfor dette er viktig. Vet noen av dem hvilke næringsstoffer som finnes i frukt, bær og grønnsaker og hvorfor de er viktige å spise for at vi skal holde oss friske? Frukt, bær og grønnsaker inneholder vitaminer og mineraler som er viktige å spise for at vi skal holde oss friske. De er også bra for fordøyelsen, holder magen i gang og holder oss mett lenger.

I forbindelse med dette rådet kan dere sammen diskutere hvor mange porsjoner frukt, bær og grønnsaker vi bør spise hver dag (5 er det riktige svaret). Informer om at deltakerne kan bruke sin egen hånd for å måle riktig mengde. Råd 1 gir også eksempler på hvordan man kan få i seg 5 porsjoner frukt og bær gjennom hele dagen, samt hva det koster tilsammen. Her er det viktig å nevne at ikke alle råvarer behøver å være ferske; både frosne og hermetiserte frukt, bær og grønnsaker kan inngå i 5 om dagen. Rådet oppfordrer deretter deltakerne til å dra til innvandrerbutikker for å handle rimelig frukt og grønt, før det avsluttes ved en kort oppsummering i forhold til rådets innhold. Her kan det være lurt å oppfordre deltakerne til å gjenta de de husker fra rådet og da særlig de helsemessige fordelene med å spise frukt og grønnsaker.

Forslag til oppgave

Del ut forhåndsutskrevne ark med oppgaver om frukt og grønnsaker og be deltakerne sette navn på ulike frukt og grønnsaker. Gå gjennom oppgavene sammen etter at alle har gjort seg ferdig.

Råd 2: Spis bønner og linser (slide 17-22)

- Her refereres det ikke til et konkret kostråd, men hovedvekten ligger på å informere om at linser og bønner er både rimelige og næringsrike matvarer
- Her er det også viktig å formidle hvorfor linser og bønner er bra for kroppen

Råd 2: Spis bønner og linser



Her kan du innlede rådet ved å spørre deltakerne om hva de vet om hvorfor de bør spise bønner og linser. Det er viktig å komme inn på at de er bra for musklene, fordi de inneholder proteiner som bygger opp musklene. Linser og bønner er også bra for magen, fordi de inneholder fiber som metter og samtidig er bra for fordøyelsen. Rådet fortsetter deretter med å vise eksempler på hvordan vi kan lage rimelige og gode retter med linser og bønner. Her kan du også informere om at de er gode alternativer til kjøtt, som også er en mye dyrere råvare. Avslutt deretter med å oppsummere rådets innhold sammen med deltakerne.

Forslag til oppgave

Be deltakerne sette navn på ulike linser og bønner, eller lag noen av rettene som foreslås i undervisnings-PowerPointen, med krydder som deltakerne selv liker.

Råd 3: Spis fisk og sjømat (slide 23-43)

- Her refereres det til kostrådet 'Spis fisk til middag to til tre ganger i uken. Bruk også gjerne fisk som pålegg'
- Her er det viktig å få fram hvorfor vi bør spise fisk og sjømat, samt vise forskjellige eksempler på hvordan vi kan få i oss nok fisk i hverdagen.

Råd 3: Spis fisk og sjømat



I forbindelse med dette rådet kan du begynne med å stille spørsmål om hvorfor deltakerne tror at vi bør spise fisk og sjømat. Rådet går deretter videre inn på dette; fisk og sjømat inneholder viktige næringsstoffer som sunt fett (omega 3) og jod, som er viktig for hjernes utvikling i alle aldre. Det er særlig viktig for kvinner når de er gravide, men også for babyer, barn og ungdommer. I tillegg er det viktig å spise fisk og sjømat for at vi skal holde oss friske og kunne ha det bra. Vitamin D og omega 3 som finnes i fisk og sjømat er viktig for hjertet og leddene når vi blir eldre. Vitamin D er også viktig for skjelettet og et barn som ikke får i seg nok vitamin D kan utvikle sykdommen rakitt (vekstforstyrrelser i skjelettet). Videre kan dere også komme inn på at det er mulig å få i seg vitamin D fra sollys, men at det er lite sollys i Norge (særlig om vinteren) og at det derfor er desto viktigere å spise fisk og sjømat i dette landet.

Rådet går også ut på å vise ulike typer fisk og sjømat, og du kan spørre deltakerne om hva slags fiskeretter de liker å lage. Informer deretter om at vi bør spise fet fisk to ganger i uken og at vi bør spise mager fisk én gang i uken. Legg særlig vekt på fet fisk og få fram at det er viktig å spise mer av disse fisketypene fordi de inneholder mer vitamin D og mer av det sunne fettene enn mager fisk. Det er mange som opplever at det er dyrt med fisk, derfor gis det informasjon i PowerPointen om hvor mye én porsjon koster i forhold til prisen på 4 porsjoner. I tillegg gis det eksempler på fete og magre fisker og deltakerne kan være med på og gjette hva de heter (navnene står nederst på sliden).

Rådet går videre inn på forskjellige fiskeprodukter som fiskepudding, fiskekaker og fiskegrateng som eksempler på sunn og billig fisk, som samtidig kan være barnevennlig. Deretter tar rådet for seg fiskepållegg. Både sardiner og makrell i tomat finnes som pålegg og kan for eksempel tas med i matpakken.

Rådet tipser også om at vi bør ta en barneskje tran hver dag for at vi skal få i oss tilstrekkelig med vitamin D. Deretter vises det eksempler på forskjellige retter som inneholder fet og mager fisk, samt hvor mye disse rettene koster. Du kan også nevne at deltakerne ikke nødvendigvis trenger å bruke så mye fisk når de for eksempel lager suppe, og at det er mulig å tillegge retten mer grønnsaker og brød enn det som står i oppskriftene.

Dette rådet avsluttes, i likhet med de andre rådene, ved å oppsummere hva som har blitt gjennomgått. Her er det viktig å teste om helsebudskapet har kommet frem og du kan derfor spørre deltakerne kontrollspørsmål, som for eksempel hvorfor det er viktig å spise fisk og hvor ofte vi bør spise det.

Forslag til oppgave

Del ut ark med bilder av ulike fiskeslag og fiskeprodukter. Be deltakerne skrive navn på de forskjellige bildene. Her kan de også notere hva fisken heter på sitt eget språk.

Intervju med frivillighetskoordinator

Matkurset

- Hvordan foregikk rekrutteringa til matkurset?
- Har du fått noen tilbakemeldinger fra de beboerne som var med? (lært noe nytt? Mulig å ta i bruk nye strategier, motivert til å komme på kurset og til å lage sunn mat?)
- Hva tror du er grunnen til at det var en del deltakere som falt fra i begynnelsen?
- Kunne noe ha blitt gjort annerledes slik at flere beboere med ulik nasjonalitet kunne ha blitt med på kurset?

Informasjonsarbeid

- Hva slags mat og helse-informasjon har dere på mottaket (tema/innhold og varighet)?
- Hvem utfører denne undervisningen og er den obligatorisk for alle beboere?
- Har du inntrykk av at det er behov for (mer) informasjon om mat og helse blant beboerne på mottaket?

Observasjonsguide 13/10

NB! Husk Michies:

- Evner (eks. kunnskap/ferdigheter)
- Muligheter (eks. økonomi, utstyr, tid)
- Motivasjon (eks. holdninger)

<p>FAKTA</p> <p>Matkursets varighet</p> <p>Antall beboere + kjønn</p> <p>Flere/færre enn sist?</p> <p>(Kan dette knyttes opp mot evner/muligheter/motivasjon?)</p> <p>Antall frivillige + kjønn</p> <p>Flere/færre enn sist?</p> <p>(Kan dette knyttes opp mot evner/muligheter/motivasjon?)</p> <p>Utstyr (er alt nødvendig utstyr på plass?)</p>	
<p>MATEN</p> <p>Dagens matrett(er)</p> <p>Bakgrunn/prosessen bak valget av matrett</p> <p>(Kan dette knyttes opp mot evner/muligheter/motivasjon?)</p> <p>Hvordan presenteres maten som skal lages?</p>	

<p>TEORI</p> <p>Inkluderes teori fra deltakerheftet i matkurset på noen måte? (I så fall hva, hvor lenge og av hvem? Hvordan gikk det?)</p>	
<p>RELASJONER</p> <p>Relasjoner mellom de frivillige før beboerne kommer</p> <p>Relasjoner mellom de frivillige underveis i matkurset</p> <p>Relasjoner mellom beboerne før de ankommer kurset</p> <p>Relasjoner mellom beboerne underveis i matkurset</p> <p>Samspill mellom frivillige og beboere</p> <p>Samspill mellom forskerne</p>	
<p>ORGANISERING</p> <p>Praktiske rammer</p> <p>Hvordan deles beboerne inn i grupper?</p>	

<p>Hvordan deles arbeidet mellom beboerne og de frivillige?</p> <p>Er alle beboere/frivillige involvert i matlagingen?</p>	
<p>KOMMUNIKASJON</p> <p>Kommunikasjon innad mellom beboere</p> <p>Kommunikasjon mellom frivillige og beboere</p> <p>Eksempler på spørsmål som ble stilt underveis</p>	
<p>INNTRYKK</p> <p>Hvordan var stemningen?</p> <p>Virket de frivillige trygge på sin rolle?</p> <p>Virket beboerne engasjerte?</p> <p>Noe som gikk spesielt bra?</p> <p>Hva var vanskelig/utfordrende?</p>	
<p>REFLEKSJONER</p> <p>De frivilliges refleksjoner mtp dagens opplegg</p>	

<p>Beboernes refleksjoner mtp dagens opplegg</p>	
<p>FORBEDRINGER</p> <p>Kan noe gjøres annerledes/forbedres mtp matkurset til neste gang?</p> <p>Kan jeg som forsker gjøre noe annerledes/legge merke til noe annet neste gang?</p>	
<p>ANDRE NOTATER</p>	

Intervjuguide

frivillige tilknyttet en ikke-statlig organisasjon

Generelt/ organisering: Muligheter

Hvordan opplever du det har gått å holde et matkurs? Noe som er spesielt bra? Noe som kunne vært bedre?

Hadde du noen andre forventninger til å holde et matkurs for asylsøkere?

Fikk du nok informasjon før du begynte? Er det noe informasjon som hadde vært nyttig å vite før du begynte med matkurset? (muligheter)

Hvordan har det gått å forplikte deg til å stille opp ukentlig?

Hva synes du om å holde matkurset på et skolekjøkken? Tilstrekkelig redskaper? Noe du savner?

Opplever du at beboerne er trygge på hva de skal gjøre på kjøkkenet og på sine roller når dere skal lage mat? Fordeles arbeidsoppgaver? Opplever du at alle bidrar?

Hva synes du om matlagingen og oppskriftene til nå? Er det noe annet du synes vi bør lage?

Noe annet som du syntes kurset bør fokusere på?

Hva syntes du generelt å anvende et veiledningshefte i mat- og helse?

Har det vært nyttig? Hva har vært nyttig?

Er det noe du savner fra heftet? Hva savner du?

Kunnskap/ motivasjon

Hva tenker du er viktig å formidle i et matkurs til nyankomne asylsøkere?

Opplever du at du er med å bestemme hvordan matkurset skal gjennomføres? har du noen meninger om hvordan matkurset har blitt strukturert (teori først, matlaging etterpå)?

Hvordan har det gått å formidle ideer om sunnhet? Er ting som gjør det utfordrende?

Opplever du at det oppstår noen språkbarrierer?

Har du fått til noe dialog om sunnhet med beboerne?

-hva slags type spørsmål får du/ stiller du?

- opplever du at beboerne er opptatt av sunnhet? Er de opptatt av andre ting?

Hvordan opplever du din rolle under gjennomgang av teori?

Hvordan opplever du din rolle er under matlagingen?

Hvordan opplever du at beboerne engasjerer seg under teori?

Hvordan opplever du at beboerne engasjerer seg under matlaging?

Nå som du har vært med noen ganger som frivillig: Hvordan opplever du at din rolle har blitt i forhold til i begynnelsen av kurset?

Hvordan har det vært for deg å bruke deler av veiledningshefte?

Hva tenker du er viktige egenskaper når man skal ha et kurs til en gruppe som kan lite norsk?

Motivasjon/Muligheter

Er det noe du opplever hadde vært nyttig å vite før kurset?

Samsvarer matkurset med det du opprinnelig ønsker å bidra med som frivillig? (motivasjon)

Hvordan ser du mulighetene for å være frivillige på asylmottak ved en senere anledning? Har denne erfaringen med matkurset gjort deg tryggere på din rolle som formidler av sunn mat?

Vil du anvende Veiledningsheftet i et matkurs ved en senere anledning? Hvilke deler syntes du har vært spesielt nyttig? Noe du savner?

Intervjuguide fokusgruppe med frivillige fra matlagingskurset

Diskusjon:

Hva slags råd ville dere gitt til en som skulle være frivillig for et matkurs for asylsøkere, som aldri hadde vært med før?

Tur i butikk? Hvordan opplevde dere det?

Nå som dere har vært med matkurset noen ganger?

Hva synes dere gikk spesielt bra?

Hva var utfordrende?

Hva vil dere gjøre det annerledes neste gang?

Er det noe dere vil diskutere? Spørre de andre om?

Hvilke strategier hadde dere når noen ikke kunne norsk eller engelsk

Muligheter	Hvordan kunne man ha forberedt dere bedre på matkurset? Hvilken informasjon hadde dere likt å vite på forhånd? Er det noe dere tenker dere som frivillig vil gjøre annerledes neste gang?
Motivasjon	Har denne erfaringen gjort noe med deres motivasjon? Er dere fortsatt motiverte til å være med ved en senere anledning?
Kunnskap	Hva føler dere at dere har lært gjennom denne erfaringen som dere ikke kunne før? Hvordan gikk det med tur i butikk aktiviteten?

	Hvilke strategier hadde dere når det var noen som ikke kunne verken norsk eller engelsk?
Veiledningsheftet med undervisnings power point	Hvordan syntes dere det gikk med måten dere fikk informasjon på: Hva tenker dere hadde vært nyttig informasjon i veiledningsheftet? Power Point: Synes dere det var en god ide å sende den før hvert matlagingskurs?

Laura Terragni
Postboks 4 St. Olavs plass
0130 OSLO

Vår dato: 15.08.2017

Vår ref: 55086 /3 /STM

Deres dato:

Deres ref:

Tilbakemelding på melding om behandling av personopplysninger

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 10.07.2017.

Meldingen gjelder prosjektet:

55086	<i>Sunn Start på asylmottak: 'Hvordan kan man formidle mat og helseinformasjon til flyktninger? Pilot-testing av et undervisningsopplegg for beboere, ansatte og frivillige som jobber på et asylmottak.</i>
Behandlingsansvarlig	<i>Høgskolen i Oslo og Akershus, ved institusjonens øverste leder</i>
Daglig ansvarlig	<i>Laura Terragni</i>
Student	<i>Ida Moksnes Barbala</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, ombudets kommentarer samt personopplysningsloven og 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](#). 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](#).

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 31.12.2018, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Dersom noe er uklart ta gjerne kontakt over telefon.

Vennlig hilsen

Dokumentet er elektronisk produsert og godkjent ved NSDs rutiner for elektronisk godkjenning.

Marianne Høgetveit Myhren

Siri Tenden Myklebust

Kontaktperson: Siri Tenden Myklebust tlf: 55 58 22 68 / Siri.Myklebust@nsd.no

Vedlegg: Prosjektvurdering

Kopi: Ida Moksnes Barbala, idahelene@gmail.com



FORMÅL

Formålet med dette prosjektet er å undersøke erfaringer og opplevd brukervennlighet av et veiledningshefte om mat og helse. Ansatte og frivillige ved et asylmottak på Østlandet vil kurses i bruk av materialet, slik at de selv kan gjennomføre en pilot-testing av 3 aktiviteter med beboere ved mottaket.

Prosjektet vil generere to separate masteroppgaver, hvor den ene vil ta for seg ansatte og frivillige og hvordan de kan formidle mat og helseinformasjon til asylsøkere, mens den andre vil se på opplevd nytting av materialet for asylsøkerne selv. Masterprosjektet gjennomføres av studentene Ida Moksnes Barbala og Helene Haug.

GODKJENNING FRA UDI

Personvernombudet forstår det slik at UDI har innført et prinsipp om at alle forskningsprosjekter i asylmottak skal gjennom UDI for godkjenning før oppstart. Det forutsettes at det avklares med UDI om dette er nødvendig for prosjektet, samt at fremgangsmåten godkjennes av UDI.

Se: https://www.udiregelverk.no/no/rettskilder/udi-rundskriv/rs-2014-002/#_Toc380479737

UTVALG OG REKRUTTERING

Utvalget i denne oppgaven er ansatte og frivillige på et asylmottak, samt asylsøkere/beboere over 18 år. Beboere rekrutteres via ansatte, og på egne informasjonsmøter på mottaket. Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjektet blir tilgjengelig på ulike språk (arabisk, somali, tigrinja).

Vi legger til grunn at fremgangsmåten for rekruttering avklares med UDI.

INFORMASJON OG SAMTYKKE

Utvalget informeres skriftlig og muntlig om prosjektet og samtykker til deltakelse. Informasjonsskrivene er i all hovedsak godt utformet, men riktig dato for prosjektslutt og tidspunkt for anonymisering av data (31.12.2018) må påføres begge skrivene.

Informasjon til personer som rekrutteres gjennom UDI/på asylmottak, må inneholde informasjon om at valget ikke har betydning for utfallet av en eventuell søknad vedkommende måtte ha til behandling hos UDI. Det må også opplyses om at UDI ikke vil få tilgang på informasjon som kan identifisere personene som samtykker.

Revidert informasjonsskriv skal sendes til personvernombudet@nsd.no.

DATAMATERIALET

Data samles inn via intervjuer og ved hjelp av deltakende observasjon.

Deler av datainnsamlingen består av deltakende observasjon. Personvernombudet legger til grunn at det gis informasjon og innhentes samtykke fra alle som er til stede under observasjonene.

Det behandles sensitive personopplysninger om etnisk bakgrunn eller politisk/filosofisk/religiøs oppfatning.

TAUSHETSPLIKT

Vi minner om at de ansatte ved mottaket har taushetsplikt og at det ikke kan komme frem opplysninger som kan identifisere enkeltpersoner/asylsøkere. Student og informant har et felles ansvar for at det ikke kommer frem taushetsbelagte opplysninger under intervjuet. Det kan derfor være hensiktsmessig om studentene avklarer dette med informanten i forkant av intervjuet.

BRUK AV TOLK UNDER INTERVJUER

Vær oppmerksom på at det kan være få personer, eller tette miljøer, innenfor en minoritetsgruppe som snakker ett språk, slik at informanten kan ha kjennskap til tolken, og omvendt. Vi anbefaler derfor at barna/ungdommene godkjenner tolken, før tolken får kjennskap til informantens identitet.

Personvernombudet legger til grunn at det inngås en databehandleravtale med en eventuell ekstern tolk jf. personopplysningsloven § 15.

DATASIKKERHET

Personvernombudet legger til grunn at forsker etterfølger Høgskolen i Oslo og Akershus sine interne rutiner for datasikkerhet.

PROSJEKTSLUTT OG ANONYMISERING

Forventet prosjektslutt er 31.12.2018. Ifølge prosjektmeldingen skal innsamlede opplysninger da anonymiseres. Anonymisering innebærer å bearbeide datamaterialet slik at ingen enkeltpersoner kan gjenkjennes. Det gjøres ved å:

- slette direkte personopplysninger (som navn/koblingsnøkkel)
- slette/omskrive indirekte personopplysninger (identifiserende sammenstilling av bakgrunnsopplysninger som f.eks. bosted/arbeidssted, alder og kjønn)
- slette digitale lydopptak

Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjektet

Til deg som arbeider som ansatt eller frivillig på asylmottak og ønsker å lære mer om å formidle viktig mat- og helseinformasjon til nyankomne innvandrere

” Hvordan kan man formidle mat og helseinformasjon til innvandrere? Pilottesting og vurdering av et undervisningsopplegg for ansatte og frivillige på et asylmottak ”

Bakgrunn og formål

Høsten 2016 gjennomførte Sunn Start prosjektet ulike aktiviteter der hensikten var å fremme helse på forskjellige mottak. Veiledningsheftet var et resultat av Sunn Start på mottak der formålet var å gjøre overgangen til et nytt samfunn lettere gjennom å fokusere på mat, helse og informasjon. Heftet skal kunne brukes av deg som arbeider som ansatt eller frivillig på mottak.

Vi ønsker nå å komme i kontakt med ansatte og frivillige ved mottak for å undersøke om veiledningsheftet er nyttig å bruke for den som ønsker å arbeide med informasjonsarbeid eller aktiviteter på asylmottak. For å delta er det ikke nødvendig med helse- og ernæringsbakgrunn.

Formålet med denne studien er å undersøke erfaringer av veiledningshefte med et tilhørende kursopplegg om mat og helse for ansatte og frivillige ved asylmottak.

Problemstilling

Problemstillingen er følgende: Hvordan kan man formidle mat og helseinformasjon til innvandrere? Pilottesting og vurdering av et undervisningsopplegg for ansatte og frivillige på et asylmottak

Underproblemstillingene er følgende

- 1) Hva tenker ansatte og frivillige hva deres rolle er i forhold til å arbeide med (helse)informasjon på ordinære asylmottak?
- 2) Hva tenker ansatte og frivillige etter å ha selv vært med på et undervisningsopplegg fra et veiledningshefte om mat og helse på mottak?

Dette prosjektet er en del av en masteroppgave i Samfunnsnærings ved Høgskolen i Oslo og Akershus. Prosjektet er et samarbeid mellom Ressurssenter for migrasjonssenter og HIOA som bl.a. bisto i utformingen av veiledningsheftet.

Hva innebærer deltakelse i studien?

Denne studien vil innebære deltakelse i form av et informasjonsmøte, omtrent 3 fokusgruppeintervju samt et kursopplegg. Varigheten på deltakelsen er omtrentlig 3 uker med 2 ettermiddager i uken og 2-3 timer per gang.

Informasjonsmøte er en uforpliktet møte der vi forteller om heftet og hvordan vi har tenkt å gjennomføre studien

Kursopplegget er aktiviteter hentet fra veiledningsheftet og består av undervisnings Power Point, tur i butikk aktivitet og matlagingsaktivitet. Dette innebærer at personer med kompetanse i ernæring vil gjennomgå aktivitetene første gang. Dere vil få mulighet til å være med og observere. Neste gang vil dere få mulighet til å gjennomgå kursopplegget. Dere vil dessuten få midler til å gjennomføre aktivitetene.

Fokusgruppeintervju er datainnsamlingsmetoden brukt for å samle inn data. Dette vi innebære fokusgruppeintervju på tre forskjellige tidspunkt; før, midtveis og etter kursopplegg. Fokusgruppeintervjuet vil ta omtrentlig 60 minutter. Spørsmålene i fokusgruppeintervjuene vil omhandle å utforske hvilke tanker frivillige/ansatte har i forhold til helseinformasjonsarbeid på mottak. Spørsmålene vil også inneholde opplevelser i bruk av veiledningsheftet og kursopplegget. Fokusgruppeintervjuene er en viktig del av pilotprosjektet for at vi kan få en bedre forståelse av hva som eventuelt mangler i et veiledningshefte.

Hva skjer med informasjonen om deg?

Alle personopplysninger vil bli behandlet konfidensielt. Det er kun masterstudent og en samarbeidende masterstudent som vil ha tilgang til kontaktinformasjon som navn og mailadresse for gjennomføring og informasjon av kursopplegget. Dette vil bli slettet ved kursoppleggets slutt, og holdt separat fra datainnsamlingen. Det er ønskelig å omtale deltakerne i studien med kjønn alder og yrke i publikasjon. Deltakerne vil ikke kunne gjenkjennes i publikasjoner.

Prosjektet skal etter planen avsluttes høsten 2017 og personopplysninger som navn og mail vil da bli anonymisert.

Frivillig deltakelse

Det er frivillig å delta i studien, og du kan når som helst trekke ditt samtykke uten å oppgi noen grunn. Dersom du trekker deg, vil alle opplysninger om deg bli anonymisert

Dersom du ønsker å delta eller har spørsmål til studien, ta kontakt med Masterstudent Helene Siobhan Haug på telefon 976 85 290 eller Veileder ved HIOA Laura Terrangi på telefon 907 89 479
Studien er meldt til Personvernombudet for forskning, NSD - Norsk senter for forskningsdata AS.

Samtykke til deltakelse i studien

Jeg har mottatt informasjon om studien, og er villig til å delta

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

