

MASTEROPPGAVE
Mat, ernæring og helse
2011

”...Grete Roede kurs, liksom. Hallo? Kjerring?!”

En kvalitativ studie av menns erfaringer med slankekurs

Terese Glemminge Arnesen



Avdeling for helse, ernæring og ledelse

Førord

Etter å ha vært igjennom et bachelorstudie i samfunnsnærings og nå et masterstudie i mat, ernæring og helse, er et langt utdanningsløp ved Høgskolen i Akershus ved veis ende. Arbeidet med masteroppgaven har vært en spennende, krevende og ikke minst utviklende prosess. Det er mange som fortjener en takk nå som oppgaven er slutført.

Først og fremst vil jeg takke de ni informantene som delte av sine erfaringer og tanker omkring det å endre livsstil. Oppgaven hadde ikke blitt til uten dem.

En stor takk går til veileder Laura Terragni for å ha delt av din kreativitet og dine kunnskaper, og for støtte og tiltro du har vist underveis i hele prosessen.

Videre fortjener Kari H. Bugge i Grete Roede takk for samarbeidet og for behjelpelighet med å skaffe informanter og informasjon.

En stor takk går til mine medstudenter for hyggelig fellesskap, metodeverksted og gode samtaler underveis i studietiden.

Sist, men ikke minst vil jeg takke familie og venner for tålmodighet og støtte under arbeidet med oppgaven. Mamma og Kristine, takk for at jeg alltid kan regne med dere.

Terese Glemminge Arnesen

Oslo, februar 2011

Innhold

Forord.....	2
Tabeller, figurer og vedlegg.....	5
Sammendrag	6
Abstract	7
1.0 Innledning.....	8
1.1 Bakgrunn	10
1.1.1 Overvekt og fedme i Norge	10
1.1.2 Overvekt, fedme og sykdomsrisiko	10
1.3 Problemstilling.....	11
1.4 Avgrensning	12
1.4.1 Definisjon av livsstilsendring	12
1.4.2 Oppgavens struktur	13
2.0 Teori.....	14
2.1 Helseadferd	14
2.1.1 Endringsprosessen.....	15
2.2 Faktorer som påvirker matvalg.....	17
2.2.1 The food choice process model.....	18
2.2.2 Sosial kontekst for matvalg	21
2.2.3 Forskning om menn og matvalg	23
2.3 Forskning om livsstilsendring	24
2.3.1 Menn og livsstilsendring.....	26
2.4 Oppsummering av teorikapittel	27
3.0 Metode - design og analyse.....	28
3.1 Vitenskapsteoretisk grunnlag.....	28
3.1.1 For forståelse og teoretisk perspektiv.....	28
3.2 Utvalg og rekruttering.....	29
3.3 Informantene	31

3.4 Intervjuguide.....	32
3.5 Pilotstudie	32
3.6 Gjennomføring av intervjuene.....	32
3.7 Transkribering.....	33
3.8 Analyse	34
3.8.1 Analytisk tilnærming.....	37
3.8.2 Etske betraktninger	38
4.0 Resultater	39
4.1 Motivasjoner	40
Hvorfor går de på livsstilsendningskurs?	43
Skifte i leveste – harmoni og velvære	46
Hva holder motivasjonen oppe underveis?	49
4.2 Innvirkninger	52
Pratiske forandringer.....	52
Innvirkning på sosiale relasjoner	56
4.3 utfordringer	64
Matens tilfredsstillende funksjon.....	65
Mat og måltider som ritualer	69
4.4 Oppsummering av resultatkapittelet.....	73
5.0 Drøfting av metode og resultater.....	74
5.1 Metodediskusjon.....	74
Informantene	76
5.2 Resultatdiskusjon	79
6.0 Implikasjoner og videre forskning	87
Litteraturliste.....	89
Vedlegg	94

Tabeller, figurer og vedlegg

Tabell 1	Informanter.....	31
Tabell 2	Motivasjoner hos mennene.....	40
Figur 1	”Life course perspective model”.....	20
Figur 2	Fra meningsbærende enheter til koder og kategorier.....	36
Figur 3	Koding for hver av informantene.....	37
Vedlegg 1	Informasjonsskriv til deltagere.....	94
Vedlegg 2	Intervjuguide.....	95
Vedlegg 3	Matrise fra analysen.....	97
Vedlegg 4	Brev fra Norsk Samfunnsvitenskapelige Datatjeneste.....	100
Vedlegg 5	Prosjektvurdering- Kommentar.....	101

Sammendrag

Bakgrunn

Slanking har tradisjonelt vært et mindre interessant tema for menn enn for kvinner, og menn praktiserer i mindre grad kunnskap om mat og helse i hverdagen. Samtidig øker overvekt mer blant menn, enn blant kvinner. Tidligere studier om erfaringer med slanking har stort sett benyttet seg av kvinnelige informanter. Det finnes få studier som prøver å forstå slanking fra et maskulint perspektiv. Denne studien ønsket derfor å få en forståelse av menns erfaringer med å slanke seg ved deltagelse på et livsstilsendringkurs for menn.

Metode

Det ble gjennomført semi-strukturerte dybdeintervjuer med ni menn som deltok på livsstilsendringkurs i en gruppe med kun menn. Intervjuene ble basert på spørsmål tilknyttet studiens tre forskningsspørsmål, med fokus på deltakernes motivasjoner for å delta på livsstilsendringkurs, hvilke innvirkninger deltagelsen ga og hvilke utfordringer mennene opplevde under sitt forsøk på å endre livsstil. Utvalget besto av ni menn mellom 32 og 65 år. Analysen av datamaterialet ble utført ved en fenomenologisk analyse av meningsinnhold.

Resultater

Mennenes motivasjoner for å delta på kurs handlet i stor grad om et ønske om å komme i bedre form og å få hjelp til å skifte levesett. Underveis i kurset ble mennene drevet av et sterkt konkurranseinstinkt og opplevelsen av fysisk fremgang og forbedret prestasjon.

Kursdeltagelsen hadde både praktiske og sosiale innvirkninger for mennene. De praktiske besto av endring i handlemønster, rutiner for innkjøp og et behov for planlegging av dette i dagliglivet. Kurset har også innvirket på enkeltes familieliv, men mennene fremhevet at de hovedsakelig har endret sine egne rutiner og spisemønstre innenfor familiekonteksten. Samtlige av mennene var fornøyde med å gå på kurs med likesinnede hvor de kunne dele erfaringer på en humoristisk og fleipete måte. Samtidig satt de pris på å at kurset fungerte som en noe mer legitim arena for menn til å snakke om utfordringer knyttet til mat og spising.

Mennene snakket om utfordringer i tilknytning til vaner og sosiale faktorer. Det er særlig tid som gjør det vanskelig å organisere sitt liv i hverdagen, og særlig det å finne tid til å prioritere fysisk aktivitet. Enkelte av mennene har vanskeligheter med å kutte ut uvaner, og noen uttrykker en skespis mot å leve asketisk. Sosiale relasjoner der det nyttes alkohol var spesielt utfordrende for mennene.

Konklusjon

I denne studien har vi sett at informantene antagelig forholder seg litt annerledes til egen kropp og har andre motivasjoner og ønsker for å endre kosthold enn kvinner. De uttrykker nysgjerrighet og lærevillighet omkring kosthold og sunn mat. Helseopplysning og tiltak for å redusere fedme blant menn kan dermed med fordel inkludere et mer maskulint perspektiv på endring av kosthold og oppfordring til livsstilsendring.

Abstract

Background

Compared to women, dieting has traditionally not been an area of interest to men. Men have less focus on health and are less likely to participate in health-promoting behavior in everyday life than women. At the same time, obesity increases more rapidly amongst men. Previous research on dieting has mostly been using female participants, and there is little research to date with a focus on dieting from a masculine perspective. The aim of this study was to gain understanding of men's experiences with dieting in an organized weight-loss group for men.

Methods

Semi-structured interviews were conducted with male participants in an organized weight-loss group for men. The interviews were based upon questions relating to three research questions, with focus on the participant's motivations for weight-loss, the implications of attending a weight-loss course and which challenges they experienced during their attempt to change their diet. The sample consisted of nine men aged between 32 and 65 years. Analysis of the transcripts was conducted using a phenomenological approach.

Results

The motivations that brought men to attend the course were primarily a desire to get fit and to get assistance in their change of lifestyle. Their motivations during the course derived from a strong competitive orientation and the experiences of physical progress and improved performance. The course entailed both practical and social implications for the participants. The practical implications consisted of change in patterns for grocery shopping and a need for planning and organizing their daily life.

Attending a weight-loss course also influenced the family life to some degree, but the participants maintained that they mainly had changed their own routines and eating patterns within the family context.

The men are pleased to be joining a weight-loss group particularly for men, where they could relate to each other and share experiences in a humorous manner. They also appreciated the opportunity for men to talk about difficulties associated with food and eating in a more legitimate manner.

The various challenges experienced by the participants can be classified according to habitual and social factors. Organizing of everyday life and being able to prioritize physical activity, were difficulties experienced by most men. Social situations were seen as difficult to manage, particularly in relation to consumption of alcohol. Some men also experienced difficulties in giving up bad habits, and they were skeptic about living ascetic.

Conclusion

In this study we have seen that male participants in a weight-loss course probably relate differently to their body than women, and that they also display different motivations for diet change. They express curiosity and willingness to learn about nutrition and healthy eating. This may suggest that a masculine perspective on dieting could be a more beneficial approach in directing health promotions and educational messages towards men.

1.0 Innledning

”Selve ordet SLANKING har noe feminint over seg. Ikke fordi det kun er kvinner som sliter med å bli kvitt overflødige kilo. Tvert imot. Men mens kvinner kan bruke timer på å diskutere vekt, daglig kaloriinntak og ulike eksotiske treningsmetoder, virker det som om den eneste aksepterte måten å slanke seg på for menn er triatlon, ekspedisjoner til Nord-/Sydpolen og et par måneders tømmerhugging i Alaska. Det er liksom noe lite mandig i det å bry seg om sin overvekt. Menn skal bære sin vekt med stolthet, uansett om du har en eller 50 kilo for mye. (...) For å si det brutalt: Mange menn vil heller dø enn å slanke seg – og det gjør de” (Bjelke & Bjørnqvist, 2009, s. 61).

Høsten 2009 ga Finn Bjelke og Kim Bjørnqvist ut boken ”Gutta på kur” som handler om deres felles prosjekt om å gå ned i vekt ved hjelp av Grete Roede kurs. Boken er svært humoristisk skrevet, og ved massiv bruk av selvironi forsøker forfatterne å inspirere andre menn til å komme seg opp av sofaen og ut på trening. Med bruk av slagordet ”Når vi kan gå ned i vekt, kan absolutt ALLE klare det!” legges listen lavt, og forfatterne forsøker å vise at det kan være like greit for menn å ville gå ned i vekt som for kvinner. Boken fikk mye oppmerksomhet i media og samme høst fikk også deltagerne på Grete Roede Mannskurs¹ et eksempel av ”Gutta på kur” ved påmelding til kurset. For kvinner har det i årevis har vært legitimt å være opptatt av og snakke om slanking (Hauge, 2007; Roos, 2006). Viser oppmerksomheten boken fikk at det fremdeles er litt uvant at menn snakker om og oppfordrer hverandre til å gå ned i vekt?

Slanking som fenomen er langt fra nytt. Det som regnes som den første boken om dette temaet, ble utgitt i Storbritannia så tidlig som i 1863 (Strømmen & Kulseng, 2010). Siden dette har kvinner til alle tider vært opptatt av å lese om slanking i ukeblader, og diskutert dietter og delt oppskrifter med hverandre i lunsjpausen på jobben. Menn har ikke tradisjonelt vært like opptatt av kropp og slanking, men må i økende grad forholde seg til fokus på kropp og helse i media på samme måte som kvinner (Daniel & Bridges, 2010; Roos, 2006; Rysst, 2010). Det å snakke om kropp og bekymringer er ikke regnet som maskuline trekk, mens motstand mot å klage over sykdom eller å søke hjelp kan knyttes til maskuline verdier som suksess og styrke (Lilleaas, 2006; Roos & Wandel, 2004). En utfordring i denne sammenheng er det relativt lite fokuset som har vært knyttet til menns synspunkter omkring mat, kropp og

¹ Mannskurs er et eget vektreduseringskurs for mannlige deltagere hos Grete Roede AS.

slanking. Jensen & Holm (1999) har gjort en gjennomgang av sosiologisk forskning på kjønn og matforbruk. Tendensen er tydelig i bruk av kvinner som informanter, og utover store spørreskjemaundersøkelser, savnes det forskning på menns forståelse av og holdninger til mat og matvalg.

Inspirert av "Gutta på kur", fikk jeg en interesse for fenomenet *menn som slanker seg* og fikk lyst til å undersøke hvordan det er for menn å endre livsstil ved å delta på et Grete Roede kurs. I tillegg til boken til Bjelke & Bjørnqvist, ble det i 2008 utgitt en egen inspirasjonsbok for menn som ønsker å gå ned i vekt: "Fra tjukkas til kjekkas på 12 uker". Denne boken spiller også tydelig på humor og inneholder "*et enkelt treningsopplegg som forandrer deg fra tjukkas til kjekkas på 12 uker*" samt "*et matopplegg som ikke fordrer timevis i grønnsaksdisken. Rene ord for penga: Ikke noe dikking!*" (Lauvstad & Landaas, 2008). Trenger menn virkelig egne motivasjonsbøker og å bli oppmuntret til livsstilsendring på en egen måte? Er det slik at menn har andre motivasjoner enn kvinner for å ønske å gå ned i vekt? Og hvilke utfordringer opplever menn ved forsøk på å endre livsstil?

Hvordan er det for menn, som blir stadig mer overvektige (Sandnes, 2007; Statistisk sentralbyrå [SSB], 2009), å forholde seg til et behov for å endre livsstil, samtidig som det å søke hjelp til det eller snakke med andre om det kan være vanskelig og oppfattes som lite mandig? I denne studien ønsker jeg å få en forståelse av menns egne erfaringer og lytte til deres egne historier om hvordan de opplever å endre livsstil.

1.1 Bakgrunn

1.1.1 Overvekt og fedme i Norge

Statistisk sentralbyrå utfører hvert tredje år en levekårsundersøkelse om helse, et bilde av folkehelsen i Norge på et gitt tidspunkt (SSB, 2009). Sist gang denne ble utført var i 2008, og tallene viste at en av fire nordmenn over 16 år var overvektige², en andel som har økt med syv prosent de siste 10 årene. Det er også flere overvektige menn enn kvinner, knapt en tredel av alle menn, og en femtedel av alle kvinner var overvektige i 2008. Mens kvinners overvekt har vært lite endret siden 2002, har menns overvekt økt sterkere de siste årene (SSB, 2009).

Siden nittitallet har forekomsten av fedme³ doblet seg i vestlige land, og på verdensbasis har omtrent 315 millioner mennesker fedme (James, 2004). Tall for Skandinavia og Norge ligger fortsatt godt under nivået av fedme sammenlignet med Storbritannia og USA, men tall fra helseundersøkelser gjennomført i ulike deler av Norge i 2000-2003 viser at forekomsten av fedme blant 40-45 åringer i Norge var på 18,5 % for menn og 16 % for kvinner. Tallene representerer medianverdier, da det er store forskjeller mellom fylkene når det gjelder fedme. Oslo har lavest, mens Finnmark har den høyeste forekomsten av fedme i Norge (Ulset, Undheim & Malterud, 2007).

1.1.2 Overvekt, fedme og sykdomsrisiko

Et usunt kosthold og fysisk inaktivitet regnes som de viktigste årsakene til de store ikke-smittsomme sykdommene og gir statistisk sett økt risiko for hjerte- og karsykdommer, type 2 diabetes og visse typer kreft. Disse sykdommene bidrar vesentlig globalt sett til uførhet, og i verste fall død. Andre sykdommer knyttet til kosthold og fysisk inaktivitet er for eksempel karies, osteoporose, sykdommer i galleveiene, pustestopp om natten (søvnapné), høyt blodtrykk, slitasjegikt i knær og hofter. Overgangen er glidende mellom KMI nivåene for når sykdomsrisikoen øker eller synker (Folkehelseinstituttet [FHI], 2004; FHI, 2008; FHI, 2008a; WHO, 2004).

Det er viktig å nevne at *helse* i et utvidet begrep innebærer mer enn sykelighet og dødelighet, men at begrepet *livskvalitet* må forstås som en del av et utvidet helsebegrep (Mæland, 2005). Verdens helseorganisasjon (WHO) slo fast i 1946 at helse er mer enn ”fravær av sykdom og svakhet”, og definerte helse som ”fullstendig fysisk, mentalt og sosialt velbefinnende” (ibid.).

² Overvekt regnes som en kroppsmasseindeks [KMI] på 25 – 29,9, kg/m² etter WHO standard (James, 2004).

³ Fedme regnes som en KMI på 30 kg/m² eller mer etter WHO standard (James, 2004).

Livskvalitet refererer til en subjektiv vurdering av eget liv. Samtidig som at helse er viktig for livskvalitet, kan en si at livskvalitet påvirker helsen. Det er komplekse (medisinske, genetiske, psykososiale) årsaker til hva som former subjektiv helse og opplevd livskvalitet. Likevel er det mye som tyder på at å leve med en overvekt eller med fedme går ut over livskvaliteten. En undersøkelse av pasienter med fedme og deres helserelaterte livskvalitet⁴ viste at helserelatert livskvalitet var lav ved begynnelsen av vektreduseringstiltak, og at denne ble forbedret etter vektnedgang (Kaukua, 2004). Det samme gjaldt pasienter med sykkelig overvekt⁵ hvor pasientene opplevde en vesentlig bedring av helserelatert livskvalitet etter kirurgisk behandling (Aasprang et al., 2008).

1.3 Problemstilling

Helse har tradisjonelt vært et mindre interessant tema for menn enn for kvinner, studier innen kjønn og matvarevalg tyder på at menn har et mindre helsefokus enn kvinner, at de kan mindre om helse relatert til mat og praktiserer denne kunnskapen i hverdagen i mindre grad enn hva kvinner gjør. Hvordan er det for menn å innta et ”kvinneunivers” som et Grete Roede kurs?

Med bakgrunn i det menn forteller om hvorfor de ønsker å endre livsstil og gå ned i vekt, ønsker jeg i denne studien å forstå hvordan menn forholder seg til slanking og det å delta på et livsstilsendringkurs for menn.

Problemstillingen i denne oppgaven er som følger:

Hvilke erfaringer med slanking har menn som deltar på Grete Roede kurs?

For å belyse problemstillingen er følgende forskningsspørsmål utformet:

1. Hvilke **motivasjoner** har menn som melder seg på et Grete Roede kurs?
2. Hvilke **innvirkninger** får livsstilsendringen?
3. Hvilke **utfordringer** opplever menn som forsøker å endre livsstil?

⁴ Målt ved multidimensjonalt selvrapporteringsskjema som dekker både fysisk og mental helsestatus (Aasprang et al. 2008).

⁵ Sykelig overvekt tilsvarer en KMI over 40 kg/m², alternativt 35–40 kg/m² med tilleggssykdom (James, 2004).

1.4 Avgrensning

1.4.1 Definisjon av livsstilsendring

Begrepet livsstil har ingen entydig avgrensning, men brukes i en mer snever forstand om helserelaterte levevaner, som bruk av tobakk og rusmidler, spisevaner og fysisk aktivitet (Mæland, 2005). *Livsstilsendring* kan dermed også referere til ulike ting man ønsker å endre ved en levemåte, avhengig av kontekst og hvem man spør. I forbindelse med oppgavens fokus på mannlige deltagere på Grete Roede kurs, er livsstilsendring i denne sammenheng knyttet til vektredusering i form av å endre kosthold i sunnere retning i kombinasjon med økt fysisk aktivitet.

I oppgavens tittel, innledning, og i dagligtale og ulike medier, brukes ordet *slanking*. I engelsk litteratur blir begrepet *dieting* ofte brukt, selv om det kan være snakk om en mer omfattende endring av livsstil. Grete Roede er kanskje tradisjonelt forbundet med ordet *slankekurs*, men på grunn av kortsiktigheten som kan forbindes med ordene *slanking* og *slankekur*, ønsker bedriften å bruke begrepet *livsstilsendring* om kursvirkesomheten de driver⁶. I denne oppgaven blir derfor både *livsstilsendring* og *slanking* brukt om den aktiviteten mennene tar del i på Grete Roede kurs.

⁶ Kompendium om Grete Roede AS. Internt materiale og personlig kommunikasjon, Kari H. Bugge, 2010.

1.4.2 Oppgavens struktur

Oppgaven har i alt seks kapitler. I tillegg til oppgavens introduksjonskapittel, består den av følgende deler:

Andre kapittel inneholder en presentasjon av teori for matvalg, relevant forskning om menn og matvalg, og forskning tilknyttet det å endre kosthold. Teori for faktorer som påvirker helseadferd er også presentert.

I tredje kapittel presenteres den metodiske tilnærmingen og en redegjørelse for rekruttering og gjennomføring av intervjuene. Fremgangsmåte for analysen av intervjuene er også en del av dette kapitlet.

I resultatkapitlet, kapittel fire, presenteres mine funn i form av utsagn fra studiens informanter, i lys av de tre forskningsspørsmålene: motivasjoner, utfordringer og innvirkninger.

Oppgavens femte kapittel inneholder en drøfting av studiens validitet i form av en vurdering av metode og funn, og funnene diskutert opp mot annen relevant forskning og oppgavens teoretiske referanseramme.

Til slutt, i oppgavens sjette kapittel, vurderes implikasjoner og behov for videre forskning.

2.0 Teori

I dette kapittelet presenteres det teoretiske rammeverket som senere i diskusjonskapittelet skal brukes for å drøfte mennenes erfaringer med å endre livsstil. Først vil det presenteres noen faktorer som kan knyttes til motivasjoner og adferdsendring, før en gjennomgang av faktorer som påvirker matvalg, med spesielt fokus på ”The food choice process model” (Sobal, Bisogni, Devine & Jastran, 2006). Til slutt presenteres forskning om livsstilsendring med fokus på menn.

2.1 Helseadferd

Til tross for dokumenterte forskjeller i helseadferd mellom kjønn og sosioøkonomisk klasse, er det uenighet hvorvidt det er biologiske, strukturelle, adferdsmessige eller kulturelle forklaringer som er rådende (Roos, Prättälä & Koski, 2001). I det følgende vil det presenteres et lite utvalg av de mest brukte tilnærmingene.

De fleste adferdsvitenskapelige modeller tar utgangspunkt i psykologiske teorier om mennesket og handler mest om individuelle kognitive og emosjonelle påvirkninger av adferd (Mæland, 2005). Theory of planned behaviour er en modell som forklarer hvordan kognitive faktorer påvirker en handling eller beslutning som matvalg, og viser hvordan adferd best kan forutsies fra individets *intensjon* med å utføre handlingen. Intensjonen fungerer som en plan for å handle på en spesiell måte og bestemmes av ulike faktorer. Et individ vil sannsynligvis foretrekke eller velge en spesiell matvare hvis det tror at det å spise denne matvaren vil føre til et spesielt positivt utfall eller ha spesielle *fordeler* ved seg, hvis det tror at personer som de *ser opp til* synes de skal ta det aktuelle valget, og hvis det selv synes det er innenfor sin *egen kontroll* (Ajzen, 1991).

Adferdsvitenskapelige modeller kan kritiseres for at de ikke tar nok hensyn til omgivelsenes innflytelse (Mæland, 2005). Store deler av menneskers hverdagslige atferd er så forutsigbar at den ikke kan tillegges biologisk eller psykologisk karakter. Sosiologiske innfallsvinkler til mat og matvalg vektlegger normative og rutinemessige forhold ved matvalg. Adferd blir ofte styrt av sosiale, kulturelle eller religiøse normer og regler, og utøver ikke ubetydelig innflytelse på folks handlingsmønstre. Valg av livsstil reflekterer derfor langt på vei gruppepress, rollemodeller og annen normativ innflytelse (Mæland, 2005). I større grad enn individuelle valg, er hva som blir spist, hvordan, av hvem, hvor og når avhengig av sosiale

verdier, gruppetilhørighet, maktstruktur og vaner. Matvaner kan også påvirkes av sosiokulturelle, politiske, økonomiske og filosofiske faktorer (Germov & Williams, 2008).

En alternativ sosiologisk oppfatning er at livsstil er et uttrykk for sosial tilhørighet og kulturell kapital. Matvanene er ikke bare et uttrykk for hva man synes er godt eller sunt, og heller ikke bare et resultat av hva man har råd til. Maten blir et middel til å vise hvem man er, hvilken sosial gruppe man tilhører og identifiserer seg med (Mæland, 2005). Pierre Bourdieu (1995) hevder at våre matvaner reflekterer underliggende klassebestemte oppfatninger av matens funksjon. Smak, kunnskap og behov for visse produkter er nødvendige elementer i prosessen for dannelse og reproduksjon av klasse (Bourdieu, 1995; Warde, 1997). Bourdieu bruker begrepet "habitus" om en holdning, et ståsted som danner grunnlaget for vår tenkning og vår praksis. Forbruksadferd er et middel der sosiale klasser kan fremvise sin kulturelle kapital og sin plass i det hierarkiske systemet av sosial distinksjon. Forbruksadferd er generert av ens habitus som understøtter og genererer sosial og kulturell dømmekraft i både kjente og ukjente sosiale situasjoner (Warde, 1997). For arbeiderklassen blir matens hovedfunksjon å "fylle opp" og at man kan bli mett og tilfreds for en rimelig pris. Man foretrekker enkel, solid kost og man legger mindre vekt på tilberedning og helsemessige aspekter. Folk i den øvre sosiale klasse er derimot mer opptatt av matens estetiske kvaliteter, og legger mindre vekt på pris. I denne gruppen er man også mer opptatt av matens helsemessige kvaliteter (Mæland, 2005).

2.1.1 Endringsprosessen

Mennesker som har meldt seg på et livsstilsendringkurs har på ulike måter et ønske om å endre adferd og få hjelp til det. Prochaska og DiClemente (1992) (referert i Prescott & Børtveit, 2004) har utviklet en stadiemodell i fem stadier som forklarer hvordan en selvbestemt adferdsendring kan foregå. De fem fasene er: *Føroverveielse*, *Overveielse*, *Forberedelse*, *Handling* og *Vedlikehold*. Adferdsendring kan beskrives som en bevegelse gjennom de ulike fasene i en endringsprosess. Prosessen er sirkulær og ikke lineær, og man kan gå frem og tilbake mellom de ulike stadiene.

I *føroverveiellesfasen* har som regel personen ingen intensjoner om å endre adferd eller ser ingen problemer ved den eksisterende adferden. De positive sidene ved adferden oppleves som mer verdifulle enn de negative, og andre mennesker ser ofte problemet tydeligere enn personen selv. Noen ganger kan adferden imidlertid settes i negativt lys ved at en situasjon oppstår eller et utløsende moment skaper en gradvis bevisstgjøring hos personen. Det kan være et hjerteinfarkt, spesiell informasjon i media eller sykdom hos bekjente som får personen

oppmerksom. *Resignert føroverveielse* kan forekomme hos personer som har mange mislykkede forsøk på å endre adferd bak seg. Det kjennetegnes ved at personen antageligvis er klar over de negative konsekvensene ved adferden, men mangler troen på egne evner til å gjennomføre endringen, og gir opp å forsøke (Mæland, 2005; Prescott & Børtveit, 2004).

I *overveiellesfasen* blir personen stadig mer oppmerksom på at adferden har både positive og negative sider. Man kan oppleve å bli dratt mellom både å ville og ikke å ville endre adferd, og har argumenter både for og i mot endring. Etter hvert kan situasjonen bli tydelig og endelig lede til en beslutning om endring.

I *forberedelsesfasen* har personen besluttet å endre adferd og begynt å planlegge i tid når og hvordan endringen skal begynne. En omlegging fra *tanke* i overveiellesfasen til planlegging av *handling* kjennetegner forberedelsesfasen, og man kan si at *ønsket* om endring går over til å bli *vilje* til endring (Prescott & Børtveit, 2004). Personen legger en plan for hvordan han skal forholde seg til endringene når de starter, og planen baseres på personens forestillinger om atferden og hvilke forhold som kontrollerer den. En som opplever at atferden i utgangspunktet er selvbestemt, vil legge vekt på forhold som kan styrke egen motivasjon og forpliktelse. Hvis en person mener at adferden avhenger av ytre omstendigheter og støtte fra andre, vil heller det vektlegges i planleggingen (Mæland, 2005).

Handlingsfasen er gjennomføringen av endringene og personen er fokusert på oppgaven. Endringen blir synlig for andre mennesker i nær omgangskrets, og kan man få støtte og oppmuntring fra omgivelser, vil det kunne hjelpe i motgang. Selv om handlingen er den aktive delen av en endringsprosess, vil ikke forsøket lykkes like godt hvis man ikke har vært gjennom de tidligere fasene og ikke fortsetter inn i forberedelsesfasen, men nærmest starter igjen og igjen med en handling, for eksempel ”Jeg begynner å slanke meg igjen til mandag”.

Det er i *vedlikeholdsfasen* den nye adferden gradvis går over til å bli rutine, uten for mye behov for bevisst planlegging og styring. Fokuset i denne fasen er å hindre tilbakefall og å miste motivasjonen igjen. Ofte kan en person glemme de negative aspektene ved den opprinnelige adferden, og huske det som var behagelig. Vedlikehold av motivasjon er dermed avhengig av at man selv bevisst går inn for å fokusere på det positive ved endringen (Prescott & Børtveit, 2004). Likevel er det vanlig å få tilbakefall, og det er særlig i den første tiden i vedlikeholdsfasen som man er utsatt. I følge Marlatt & Gordon (1985) (referert i Mæland, 2005) er det spesielt hvis man opplever stress, angst eller depresjon, opplever konflikter med andre eller utsettes for sosialt press for å gjenoppta tidligere adferd, at motivasjonen for å

oppretholde endringen kan bli betydelig svakere. Ved planleggingen av en adferdsendring bør man derfor reflektere over mulighetene for tilbakefall, og legge strategier for hvordan man kan mestre dette (Mæland, 2005).

2.2 Faktorer som påvirker matvalg

Selv om man som regel ønsker å endre en helseadferd når man forsøker å gå ned i vekt, er det å *spise* en aktivitet man har gjort og vil gjøre gjennom hele livet. Hva slags mat man bør spise for å redusere vekt og leve sunnere, er på ingen måte tilfeldig, og blir blant annet formidlet gjennom media, omgangskrets og utdanning. På den annen side er det heller ikke tilfeldig hva man har spist tidligere i livet og det som til daglig utgjør ens spisemønster (Sobal et al., 2006).

Begrepet matvalg (food choice) blir ofte relatert til *hva* man velger i forhold til tilgjengelighet av matvarer. Matvalg kan også innebære forståelsen av *hvordan* man velger den maten man gjør og hva som påvirker disse valgene (Henson, Gregory, Hamilton & Walker, 1998).

Med *matvalg* menes den mat og drikke som velges og forbrukes i forhold til hva, hvordan, når, hvor og med hvem man spiser (Sobal et al., 2006). Det er svært vanskelig å undersøke hva som avgjør menneskers matvalg siden det er så mange faktorer som spiller inn og påvirker prosessen. Faktorene kan være knyttet til følelser, smak, kognitive faktorer som holdninger, egenskaper, og eksterne faktorer som tilgjengelighet, bekvemmelighet, pris og sosial innflytelse. Matvalg varierer også etter de typiske sosiodemografiske variablene alder, kjønn og sosioøkonomisk bakgrunn, i tillegg til etnisitet, sivilstatus og husholdningstype (Cox & Anderson, 2004). Matvalg handler om de bevisste vurderingene man gjør, i tillegg til de ubevisste som gjøres mer eller mindre automatisk i hverdagen, som en *vane* (Furst, Connors, Bisogni, Sobal & Falk, 1996).

Noe som gjør dette utfordrende å undersøke vitenskaplig, er at mennesker eksisterer både som enkeltindivider og som medlemmer av ulike grupper på en og samme gang, og det er vanskelig å isolere en effekt som uavhengig av de andre faktorene. Det kan påstås at individet selv har muligheten til velge fritt hva det vil spise fra et uendelig stort utvalg matvarer i den vestlige verden (Fischler, 1988; Pollan, 2006). Likevel er det ikke slik at man er upåvirket når man tar disse valgene. Ulike teoretiske tilnærminger vektlegger individuelle og sosiale faktorer forskjellig, og det er viktig å ha klart for seg fra hvilket perspektiv man undersøker begrepet matvalg.

2.2.1 The food choice process model

I følge Sobal et al. (2006) har det generelt blitt brukt tre tilnæringer for å utvikle modeller som kan forklare matvalg. Man har brukt og overført eksisterende teorier, modeller og rammeverk, som opprinnelig er utviklet for å forklare andre emner, til å forklare matvalg. Eksempler på dette er, som tidligere nevnt, ”Theory of planned behaviour”. Det har blitt utviklet modeller *deduktivt* for å forklare matvalg, det vil si at forskere på forhånd har dannet seg et bilde av forklaringsgrunnlaget som de deretter tester på et gitt utvalg. Og modeller har blitt utviklet *induktivt* ved bruk av kvalitativ metode og intervjuobjekters livserfaringer. ”*The food choice process model*” kan sies å være av den siste kategorien, og er en modell som søker å forklare den omfattende prosessen som foreligger forut for valg av mat (Furst et al., 1996). Den har blitt utviklet ved bruk av kvalitative dybdeintervjuer av 29 voksne mennesker i USA som ble spurt om hvordan de konstruerer sine matvalg, først og fremst ved praksis i dagligvarebutikk. Et argument for å ta i bruk kvalitativ metode i utarbeidelsen av en slik modell, er erkjennelsen av de komplekse og omfangsrike årsakene som er med på å forme matvalg. I stedet for å redusere disse til forutbestemte kategorier, ønsket forskerne å forstå helheten rundt rundt hvordan folk vektlegger årsakene bak sine matvalg og (de personlige/kognitive) forhandlingene av disse (Furst et al., 1996).

Modellen handler om at mennesker konstruerer sitt eget dynamiske system for matvalg gjennom livsløpet. Den består av tre nivåer som til sammen utformer prosessen i forkant av et matvalg: *livsløpet (life course)*, *påvirkningsfaktorer (influences)* og *personlig system (personal system)*. (Sobal et al., 2006; Furst et al., 1996).

Livsløpet er en betydelig del av modellen. Mennesker forandrer seg og utvikler seg over tid, og tidligere erfaringer fra oppvekst og miljø påvirker i stor grad hvordan man velger mat i dag og forventningene om hvordan man vil velge mat i fremtiden. *Livsløpet* utdypes nærmere i avsnittet om ”A life course perspective” under.

Påvirkninger representerer fem hovedkategorier av faktorer som innvirker på det personlige systemet for matvalg. De henger sammen med og varierer over livsløpet, og kategoriene påvirker hverandre gjensidig. *Idealer, personlige faktorer, ressurser, sosiale faktorer og kontekst* utgjør disse påvirkningene. *Idealer* handler om det normative man har lært om hva og hvordan man *burde* spise. *Idealer* sosialiseres gjennom livsløpet, og for enkelte kan det sette en standard som andre alternativer sammenlignes med, for eksempel at en ordentlig middag bør inkludere poteter. *Personlige faktorer* refererer til karakteristikker ved individet

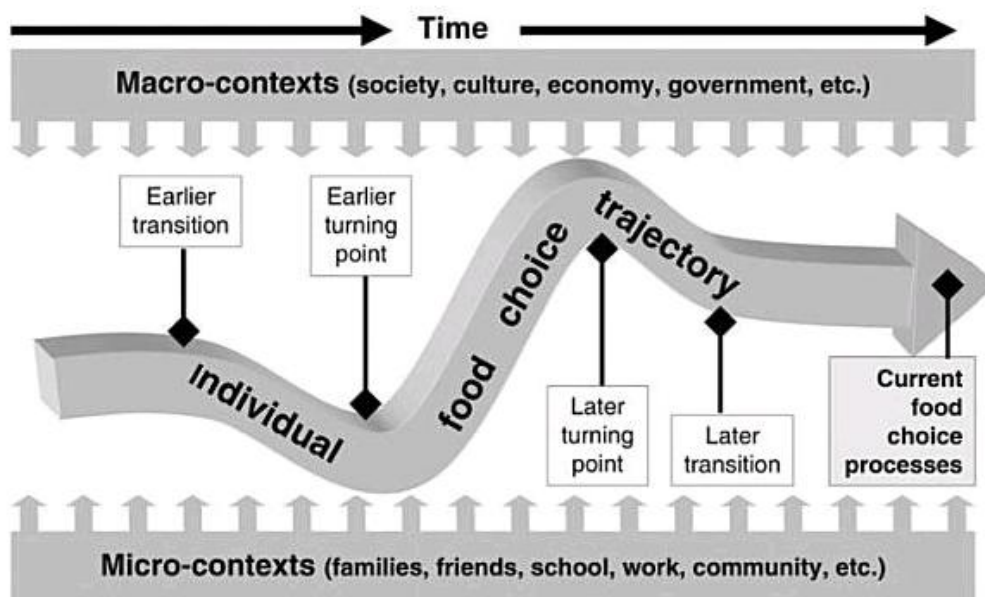
som påvirker matvalg. De kan være fysiologiske eller psykologiske og emosjonelle i form av for eksempel smakspreferanser, identitet knyttet til mat eller aversjoner. En mann kan for eksempel velge kjøtt fordi det representerer hans maskuline image. Med *ressurser* menes både materielle ressurser som økonomi og utstyr, og immaterielle ressurser som kunnskap og ferdigheter. Tid og rom kan også være avgjørende, for enkelte mennesker er det å ikke ha råd, tid eller ferdigheter en årsak til at man ikke velger eller unngår en spesiell type mat. *Sosiale faktorer* (social framework) refererer til mellommenneskelige forhold som påvirker ens matvalg, spesielt ens nærmeste omgivelser, som familie og husholdning. Ofte er det gjensidige forhandlinger som fører til beslutninger om hvilke matvalg som skal gjøres innenfor fellesskapet. Jobb eller selskapeligheter er også forhold som påvirker hva slags mat som velges. Til slutt er *kontekst* (food context) også avgjørende for maten man velger. Sesong, klima og alle de ulike sosiale omgivelsene man kan befinne seg i når man velger mat påvirker det man spiser. Reklame, media og informasjon om mat inngår også i denne kategorien (Sobal et al., 2006; Furst et al., 1996).

Det er viktig å understreke at alle mennesker vektlegger de ulike faktorene forskjellig. Noen påvirkninger kan være mer fremtredende enn andre, avhengig av ens egne erfaringer, personlighetstrekk, og avhengig av situasjon. Til sammen utgjør faktorene stor innflytelse på det *personlige systemet* som individer utvikler kognitivt for å utføre sine matvalg. Hovedpunktene i det personlige systemet består av en *verdiforhandling* (value negotiation) og utviklingen av *strategier* for gjentatte handlinger. Det personlige systemet innebærer prosesser for å konstruere *verdier* for matvalg, *klassifisere* mat og situasjoner i forhold til disse valgene, forhandle og balansere verdiene i ulike settinger i forhold til situasjoner, og med dette utvikle strategier til bruk i matvalgsituasjoner. Dette systemet kan fungere ubevisst, som en vane eller en rutine for å forenkle matvalg man utfører ofte, og bevisst og overveid i forkant av et matvalg man skal ta. Utviklingen av *strategier* er den kognitive løsningen på disse situasjonene, og er det siste avgjørende leddet før et matvalg. En strategi for noen kan være å gjøre *rutinemessige matvalg*, som å spise kornblanding til frokost hver morgen. En annen strategi kan være å *begrense* bruken av visse matvarer, som for eksempel å drikke maks en halv liter brus i uken. Det å *bytte ut* enkelte matvarer med andre kan også være en strategi. For eksempel alltid å forsøke å bytte ut loff med grovbrød for å optimalisere måltidet til å bli så sunt som mulig. Noen mennesker fungerer slik at de har en dominerende strategi som de bruker ofte, mens andre varierer mellom ulike strategier for ulike situasjoner og forhold.

Livsløpet

Livsløpet vil selvsagt kontinuerlig spille inn og påvirke ens strategier (Sobal et al., 2006; Furst et al., 1996). Modellen er nevnt i oppgaven for å belyse og understreke kompleksiteten som ligger til grunn for matvalg. Den gir et godt bilde på hvor utfordrene det kan være å endre sine matvalg og ikke minst hvorfor det kan være vanskelig for utenforstående å få oversikt over et annet menneskes livsverden, og faktorene som avgjør matvalgene i personens liv. Modellen forsøker å vise hvordan både individuelle faktorer og sosiale faktorer henger sammen i prosessen. Imidlertid har den noen begrensninger. Den presenterer faktorene likt og går ikke i dybden på hvilke faktorer som er mer fremtredende enn andre. I tillegg går den ut i fra individuelle matvalg, og selv om den tar hensyn til sosiale påvirkninger, vil den kanskje ikke være like gjeldende i for eksempel familier der det tas kollektive matvalg. Siden modellen er så omfattende, kan man også fokusere på deler av den.

Det er spesielt *livsløpet* (se figur 1) som er interessant ved denne modellen i oppgavens sammenheng. Det er relevant i forhold til å forstå hvordan det å bestemme seg for å endre kosthold kan fungere som en overgang, og således forandre *banen* for matvalg i livet. Devine (2005) presenterer rammeverket "A life course perspective" som forsøker å forklare hvordan matvalg utvikler seg i en foranderlig *tidskontekst*, *sosial kontekst* og *historisk kontekst*. Når man studerer matvalg er det viktig å ta hensyn til *dynamikken* rundt menneskers livsverden, den maten man spiser og den konteksten man foretar valg i.



Figur 1 A life course perspective model (Sobal et al., 2006).

Livsløpet handler om hvordan baner (trajectories) for matvalg utvikles og forandres gjennom tiden. Den kan innehold overganger (transitions) som former kursen som legges for fremtidig matvalg. Slike overganger er små justeringer i forhold til tidligere matvalg, og kan komme av at man for eksempel flytter til en annen by eller barna flytter ut hjemmefra.

Store vendepunkter (turning points) som for eksempel det å bli gravid, flytte til en fremmed kultur eller miste en ektefelle kan endre eller påvirke matvanene i en helt ny retning. Disse forekommer sjeldent i ens liv, og henger ofte sammen med en forandring i identitet som ikke vendes tilbake. Forholdet mellom identitet og matvalg knyttes ofte til bruken av mat som markør for å kommunisere ens identitet til andre. Siden matvalg utvikles og påvirkes gjennom historisk kontekst og sosial kontekst, kan for eksempel en som har vokst opp med tradisjonen om å spise salat til middagsmåltidet fortsette med dette hele livet. En som derimot først har spist salat til middagsmåltidet i voksen alder, kan ha større utfordringer med å opprettholde denne vanen ved en overgang i livet. Bak ethvert matvalg ligger det altså et livsløp av vaner, forandringer, tidligere utfordringer og påvirkninger i ulike kontekster (Sobal et al., 2006; Devine, 2005).

2.2.2 Sosial kontekst for matvalg

Tidligere forskning omkring matvalg har i stor grad handlet om den *sosiale konteksten* for inntak av mat. I den forbindelse har det vært forsket mye på kjønnsrollene både i forhold til ansvar og arbeidsmengde knyttet til husarbeid generelt og matlaging spesielt. Det er skjevhetene i forbindelse med kvinners ansvar for matlaging og matforberedelser i hjemmet som har vært godt dokumentert både innen feministisk forskning og sosiologisk forskning (DeVault, 1991; Charles & Kerr, 1988).

All mat må på en eller annen måte kjøpes og tilberedes i dagens vestlige samfunn. Hovedandelen av matinntaket skjer i hjemmet eller som en del av en familie, heller enn som et isolert individ (Kjærnes, 2001). Sannsynligvis spiller familiens og husholdningens påvirkning en stor rolle for avgjørelser både rundt innkjøp og tilberedning av mat, som innebærer innbyrdes forhandlinger og kompromiss (Anderssen, 2006; Henson et al, 1998). Selv om man individuelt kanskje har visse preferanser, handler det om å måtte ta hensyn og ikke kun prioritere etter eget behov. Individet i familien er således en kompleks rolle.

Matvalg og matlaging som identitet

Det å spise mat og tilberede måltider er en praksis som de fleste mennesker utfører flere ganger daglig, hver dag hele livet gjennom. Matlaging kan sies å være mer enn bare daglig husarbeide. Det er en viktig del av hvordan en *presenterer seg selv* og en viktig del av ens identitet (Bugge, 2003). I rapporten om matlaging som identitetsarbeid, viser Bugge til Goffmans (1992) begreper om presentasjon av seg selv. Goffman mente at identitet blir utviklet i samhandling med andre, og bestemmes både av personlige egenskaper og hvilken kategoritilhørighet man forventes å ha. Han mente at man ved bruk av ulike roller foretar en inntrykkskontroll, og i likhet med skuespillere, spiller ulike roller om man er ”frontstage” eller ”backstage”. ”Frontstage” er der hvor opptreden utføres og man setter opp en fasade. ”Backstage” er derimot der man kan slappe av og la fasaden slippe (Goffman, 1992). Bugge benytter seg av disse begrepene, og peker på at matlaging som praksis har skiftet fra å være en ”backstage” aktivitet i 50-årene til å være en ”frontstage” aktivitet i dag (Bugge, 2003). Dette skiftet er også tydelig i media, hvor matlagingsprogrammer fra 60-tallet fokuserte på tradisjonell og fornuftig mat, men hvor dagens matlagingsprogrammer fungerer som underholdning og ”self presentation”. Fokuset er i dag mer trendy, og i den sammenhengen har også den kvinnelige tv-kokken blitt avløst av en mannlig kokk, en ”chef”, hvor rettene har fått en mer maskulin vri. Fokuset har også skiftet fra tilberedningen av hverdagslige retter som en omsorgshandling i familien, til en mer eksperimentell utprøving av spennende retter som underholdning for gjester (Bugge, 2003).

Måltidene

Måltidene og deres innhold kan sies å være av viktig betydning i menneskers liv (Bugge & Døving, 2000). Måltidene har både en *praktisk* og *symbolsk* funksjon, som nytelse og glede, medisin og helse, oppdragelse og sosialisering. Måltidene blir strukturert av hverdagslivet i tid og rom, og er sterkt forbundet med etnisitet og kultur, en markør for ståsted i verden (ibid.). Annechen Bugge (2006) har forsket på nordmenns måltidsvaner, og viser til særlig *middagsmåltidet* som en sosial og kulturell praksis som har stor betydning i folks hverdagsliv. ”På den ene siden er middagen et fysisk identifiserbart sted hvor familiemedlemmene samles, men det er også et *symbolsk* sted hvor familien kan oppfylle sine håp og drømmer om familielivet” (Bugge, 2006, s. 284). I norsk matkultur er det en vanlig oppfatning at hverdagsmåltidet er disiplinert og informativt, mens helgemåltider og høytidsmåltider er basert mer på hedonisme og fornøyelse (Bugge & Døving, 2000).

2.2.3 Forskning om menn og matvalg

Tidligere sosiologisk forskning omkring sosiale aspekter knyttet til mat har ofte omhandlet matvalg innen parforholdet, ofte fra kvinners perspektiv. Denne forskningen har i stor grad fokusert på *adferd* knyttet til mat: innkjøp og tilberedning av mat og måltider, og knyttet dette til ansvarsfordeling mellom kvinner og menn i familien. Disse studiene har vist at matinnkjøp og matlaging er kvinnens ansvar i hjemmet, og at kvinners omsorgsarbeid går ut på å sette andre familiemedlemmers behov, særlig mannens, foran sitt eget (Charles & Kerr, 1988; DeVault, 1991). Lite forskning har blitt gjort på menns forståelse av og holdning til mat (Jensen & Holm, 1999). Bakgrunnen for å studere nettopp matinntak i forhold til kjønn er oppfatningen om at de dokumenterte forskjellene i matinntak mellom kjønnene, ikke kun kan forklares ut i fra fysiologiske og biologiske forskjeller. Sosiologer mener at det er en sammenheng mellom adferd og dens *betydning*, at hva man har tendens til å spise ofte henge sammen med ens sosiale normer og kulturelle oppfattelser (Roos et al., 2001).

I Finland ble det utført kvalitativ forskning på menn og mat i to ulike yrkesgrupper, snekkere og ingeniører. Mennene ble intervjuet om deres forhold til mat i hverdagslivet, og resultatene ble tolket i lys av maskulinitet. Det viste seg å være forskjeller både innen og mellom yrkesgruppene. Likevel ga snekkerne i større grad uttrykk for et tradisjonelt maskulint fokus i sine holdninger enn ingeniørene. Snekkerne hadde et større behov for kjøtt og mindre behov for grønnsaker, mens ingeniørene foretrakk grønnsaker, fysisk aktivitet og var mer opptatt av helse. Studien forklarte hvordan ingeniørene hadde *omformulert* maskulinitet til å omfatte helsebekymringer, og at både maskulinitet og yrkesgruppe påvirker mennenes vaner og preferanser (Roos, Prättälä & Koski, 2001). I Norge har Roos & Wandel (2004; 2005; Wandel & Roos, 2005) forsket på menn og matvaner blant menn i tre yrkesgrupper, snekkere, ingeniører og sjåførere. Studiene viste at sosiale og kulturelle faktorer kan være barrierer for mennenes helseadferd, og bekreftet en forskjell i sosial ulikhet i helse knyttet til yrkesgruppene.

Generelt viser sosioøkonomiske forskjeller i matinntak seg ved at grupper med høyere utdanning og sosial status ofte har et høyere inntak av grønnsaker, frukt, fullkornsprodukter, fisk og umettede fettsyrer enn de med lavere utdanning og sosioøkonomisk bakgrunn (Cox & Anderson, 2004). Spisemønsteret blant menn med høyere sosioøkonomisk bakgrunn har mer ”feminine” trekk i den betydning at spisevanene deres ligner mer på kvinners (Jensen, 2003; Roos et al., 2001; Fagerli & Wandel, 1999).

Forskjell i matvalg mellom kvinner og menn, fremheves særlig i forhold til preferanser for spesielle matvarer. Rødt kjøtt er spesielt knyttet til maskulinitet (Jensen & Hom, 1999; Caplan, 1997), og menn mener også i større grad enn kvinner at kjøtt er sunt (Ueland, 2007). Menn spiser mindre frukt og grønnsaker enn kvinner, og vektlegger andre forhold ved maten når de vurderer sunnhet (ibid.).

En kan også si at ulik type mat fungerer som *symbolsk markør* for maskulinitet og femininitet (Jensen & Holm, 1999). Ueland (2009) argumenterer for at det stadige fokuset på fedmeepidemien og en økt bevissthet omkring helsemessige aspekter knyttet til mat vil påvirke holdningene man har til mat for begge kjønn. Dette gjelder særlig menn, til tross for tradisjonelle kjønnsforskjeller omkring matvalg blant menn og kvinner. Videre argumenteres det for at når typiske kvinnelig mat som salat, grønnsaker, kylling og fisk får en høyere status, vil dette bli mer akseptert blant begge kjønn. Hva slags mat som aksepteres som maskulin og feminin mat vil altså være foranderlig, og vil særlig for menn kunne endres etter at flere oppnår høyere utdanning og får økt bevissthet om helse (ibid.).

2.3 Forskning om livsstilsendring

Det er mange årsaker til at man ønsker å gå ned i vekt, men siden helse, trening, slanking og utseende får mye oppmerksomhet i media, bidrar dette til et enormt kroppsfokus og gjør at mye av forbruket er kroppsrelatert. Mange har et anstrengt forhold til dette med egen kropp og mat, og føler på et negativt kroppsfokus og et slankepress (Roos, 2006).

SIFO spørreundersøkelsen "Kropp, slanking og forbruk" fra 2006 inkluderte tusen nordmenn mellom 18 og 80 år som ble spurt om deres holdninger relatert til kropp, kostvaner, trening og forbruk. Resultatene viste at det er en vanskelig balansegang for mange på den ene siden å være opptatt av og å vise omtanke for egen kropp, forsøke å spise sunt og være fysisk aktiv, samtidig som man ikke skal være *for* opptatt av kropp og eget utseende. 2/3 av mennene og 3/4 av kvinnene var helt eller delvis enige i utsagnet om at de prøver å få en slankere eller mer muskuløs kropp. Det er også flere med høyere utdanning som som er enige i utsagne enn de med grunnskoleutdanning, og i forhold til region, er de som bor i Oslo mer opptatt av å få en slankere kropp enn resten av landet. Samtidig som mange kvinner og menn sier at de prøver å forandre kroppen sin, uttrykker også en stor andel at de ikke er så *opptatt* av kroppen sin. Det kan dermed se ut som det er en forskjell mellom *handling* ("Jeg prøver å få en slankere og/eller muskuløs kropp") og *holdning* ("Jeg er ikke så opptatt av kroppen min"), som kan gjenspeile et paradoks at det er negativt å være kroppsopptatt, samtidig som man ønsker å

være attraktiv og ha en sosialt akseptabel kropp. ”Kropp” er dermed et komplekst felt med ulik betydning avhengig av kontekst (Roos, 2006).

For de som ønsker å endre livsstil eller redusere sin vekt finnes det utallige tilbud, både informasjon fra offentlige helsemyndigheter, og ikke minst fra kommersielle aktører som ønsker å tilby tjenester for vektredusering. Studier viser derimot at det å skulle gjennomføre en slik endring ikke er like lett (Hauge, 2007; Holen, 2006).

Selv om man kan få kostholdsanbefalinger av helsemyndigheter og få hjelp til å endre vaner ved livsstilsendringkurs, har de som regel liten hensikt om de ikke lar seg overføre til ens vanlige liv. En intervensjonsstudie utført i Danmark i 2005 ønsket å undersøke hvor akseptert tre ulike kostholdstyper (diets) var, med fokus på sosiale og kulturelle faktorer (Nielsen, Korzen & Holm, 2008). Formålet var å finne ut om mennesker med vektproblemer møter sosiale og kulturelle utfordringer ved endring av kosthold, og om disse utfordringene er knyttet til spesielle kostholdstyper. De tre kostholdstypene bestod av en kost basert på høyt inntak av fett og lavt inntak av karbohydrater, en kost basert på nordiske kostholdsanbefalinger, og en kontrollgruppe med en kost tilnærmet det typiske danske kostholdet (noe høyere inntak av fett i forhold til de nordiske anbefalingene). Selv om resultatene ikke kan generaliseres, viste de blant annet at en signifikant del av de med en fettrik kost hadde større vanskeligheter med å overholde kosten når de spiste med familien, enn de andre to gruppene. Gruppen med nordisk anbefalt kost og gruppen med fettrik kost hadde større utfordringer når det gjaldt å spise ute, enn kontrollgruppen. Generelt ønsket alle deltagerne mer av visse typer matvarer som var utelukket i de ulike kosttypene, og mindre av mat som var anbefalt i store mengder. Det kan se ut som at deltagerne synes mengden mat var viktigere for å holde vekten enn type mat, og at de selv ønsket å balansere dette, uten å være for opptatt av hvilke anbefalinger myndighetene ga for et sunt kosthold. Det er dermed viktig å ta hensyn til hvor overførbare disse kostholdsrådene er i forsøket på å anbefale overvektige til å endre kosthold (Nielsen et al., 2008). Lignende resultater ble også funnet i en annen studie utført i Danmark (Holm et al., 2008). Der ble det undersøkt om en kost bestående av et høyt inntak av proteiner, og et medium inntak av fett var mer sosialt og kulturelt akseptert enn en kost med et høyt inntak av karbohydrater og et medium inntak av fett. Begrunnelsen var at en høy-proteinrik kost i større grad bestod av matvarer med høy status enn den høy-karbohydratrike kosten, og dermed var mer akseptert og lettere overførbart til hverdags situasjoner (ibid.). Resultater viste at til tross for større omfang av høystatus matvarer, så var begge kostholdstypene avvikende i forhold til normer for innhold og

måltidssammensetning. Begge kostholdstypene vil trolig være problematiske å opprettholde i et langtidsperspektiv.

2.3.1 Menn og livsstilsendring

Til tross for begrenset forskning på menns synspunkter knyttet til mat og helse, finnes det studier som har fokusert på menn og slanking. I en kvalitativ studie fra England ble åtte menn intervjuet rundt sine forsøk på vektredusering ved medlemskap på tre slankeklubber (slimming clubs). Informantene ga alle uttrykk for at menn slanker seg av andre grunner enn det kvinner gjør, og ga nærmest en overevaluering av menns motivasjoner i forhold til kvinner. Derimot hevdet de at det oftere var helsemessige årsaker bak menns slanking, og at dette da skulle være mer legitimt enn årsakene bak kvinners slanking. Det å slanke seg eller søke hjelp til å trene på slankeklubb (slimming club) ble ansett som kvinnelige aktiviteter, og det var viktig for dem å få støtte fra kone eller samboer, kvinnelig partner, for å gjennomføre et slikt tiltak (De Souza & Ciclitira, 2005). En Britisk studie som analyserte avisartikler som handlet om menn og slanking, viste et gjennomgående fokus på kjønnsforskjeller og det stereotypiske bildet av maskuline menn som naive og utsatte i forhold til helse. Kvinner ble omtalt som ekspertene, og menn ble omtalt i sammenheng med en *hegemonisk maskulinitet* som tar avstand fra de feminine aspektene ved slanking (Gough, 2007).

I tilknytning til forskning på menn, er det viktig å nevne *hegemonisk maskulinitet* som et begrep om maskulinitet som ofte brukes av sosiologer og kjønnsforskere.

I følge Courtenay (2000) innebærer et *sosialkonstruksjonistisk* syn på kjønnsroller at man som menn og kvinner handler ut i fra det man lærer om maskulinitet og kvinnelighet fra kulturen, og ikke i like stor grad ut i fra biologiske og psykologiske karaktertrekk. Dette innebærer ikke at man passivt blir tildelt roller, men at gutter og menn er *aktive aktører* i konstruksjonen og rekonstruksjonen av dominante normer for maskulinitet. Maskulinitet knyttes til en helseadferd som innebærer en økt risiko for sykdom og død, og denne adferden og de risikoaktivitetene menn deltar i handler om å *utøve kjønnsroller* (Courtenay, 2000). Begrepet hegemonisk maskulinitet kommer fra sosiolog og mannsforsker Robert Connell (1995), og det brukes om en dominerende type maskulinitet, den *ideelle* typen maskulinitet, som representerer makt og autoritet (Connell, 1995). Ut i fra dette synet vil menn altså ikke spise mat og utføre helsefremmende aktiviteter som anses som kvinnelige for å ta avstand fra kvinnelighet, og for å unngå å bli avvist av andre menn for sin manglende maskulinitet. Hovedoppgaven til Lien (2004) er eksempel på en studie som anvender dette begrepet.

Studien besto av intervjuer med overvektige menn og handlet om deres erfaringer med å ha en stor kropp og deres syn på mat og helse i lys av maskulinitet. Funnene i denne studien tyder på at menn håndterer kroppslige forhold ulikt enn kvinner. Sunn mat og slanking oppfattes av mennene som kvinnelig, og dette knyttes til maskuline normer om å være tøff og ikke vise svakhet. Dagens kultur fremhever en mannskropp som er og bør være sterk og uovervinnelig. Lien (2004) fant at menn underkommuniserer helseproblemer og ikke tar fullt ansvar for sin egen helse, slik at det blir kvinnene i deres nærhet som overtar dette ansvaret. Hun bruker begrepet hegemonisk maskulinitet om det maskuline regelverket som menn forholder seg til (Lien 2004).

Det kan også diskuteres hvorvidt den hegemonisk maskuline formen for mannlighet er en litt for endimensjonell og tradisjonell tolkning av menn, hvor fokuset på *makt* overskygger for eksempel menns uttrykk for omsorg. Tidligere oppfatninger av makt- og karrierebegjær kan også tolkes som en del av menns *forsørgerrolle* (Lilleaas, 2006; Slottemo, 2009).

En type moderne maskulinitet kan også spesielt sees i tiknytning til mat. Økning i menns interesse for matlagingskurs, kjøkkenutstyr og kokebøker åpner for en tolkning av menn og kjønnsroller i en lyst- og livsstilsorientering fremfor kjønnsroller tilknyttet maktposisjoner og arbeidsfordeling mellom kjønnene (Olsen & Aarseth, 2006). Gjennom en slik orientering redefineres *mat* fra tidligere å ha blitt sett på som en faktor i kvinners omsorgsutøvelse, til å bli en del av et fellesskapsprosjekt som mennene og kvinnene *samarbeider* om. Artikkelen viser tre ulike identitetsmønstre som kan knyttes til maskulin identitet, og det tredje mønsteret finnes hos par hvor både mannen og kvinnen har høy utdanning og fulltidsjobb. I dette mønsteret er matlaging blitt et kjønnsnøytralt fellesskapsprosjekt som skaper motkraft mot jobben og andre prosjekter utenfor hjemmet som tar tid og krefter. Mat og tilhørende arbeidsoppgaver sammensmelter med livsstilsprosjekter, og kan knyttes til en ny utforming av maskulinitet (ibid.).

2.4 Oppsummering av teorikapittel

I dette kapitlet har vi sett at det finnes ulike oppfatninger om hva som påvirker matvalg, og at et mangfold av påvirkningsfaktorer spiller inn. Det har også blitt vist til forskning som blant annet viser hvor komplekst det er å skulle endre livsstil og redusere vekt, og hvor mange påvirkningsfaktorer som får betydelse. Senere vil mine funn bli vist i tilknytning til forskning på matvalg og slanking, og deretter vil jeg vise noen funn i lys av endringsprosessen.

3.0 Metode - design og analyse

I dette kapitlet begrunnes de metodiske valg som er tatt for denne undersøkelsen og det gjøres rede for valg av informanter, rekruttering, gjennomføring og analyseform. Kapitlet starter med å gi en redegjørelse for vitenskapsteoretisk grunnlag. En diskusjon av metode blir presentert sammen med diskusjon av funn i kapittel 6.

3.1 Vitenskapsteoretisk grunnlag

Hensikten med denne undersøkelsen er å forstå hvordan det oppleves for menn å forsøke å endre livsstil: hvorfor de meldte seg på livsstilsendingskurs, hvilke innvirkninger det har i livene deres og hva som har vært utfordrende underveis. Denne problemstillingen ledet til valget av en kvalitativ tilnærming, som har fokus på å ”utforske meningsinnholdet i sosiale fenomener” (Malterud, 2003, s. 31). En kvalitativ tilnærming går i dybden på data og får mer detaljert og utfyllende informasjon (Johannessen, 2005). Videre, siden fenomenet menn og slanking er lite undersøkt, kan en kvalitativ studie bidra til å bringe slike fenomener frem i lyset, og til å utvikle velegnede begreper for å studere dem (Ringdal, 2001).

I kvalitativ forskning er det flere teoretiske tradisjoner (Thagaard, 2009), og denne undersøkelsen har en *fenomenologisk* tilnærming. Denne tilnærmingen brukes for å utforske og beskrive mennesker og deres erfaringer med et fenomen (Johannessen, 2005). *Fenomenologi* brukes innen kvalitativ forskning, og i følge Kvale og Brinkman (2009) ”som et begrep som peker på en interesse for å forstå sosiale fenomener ut fra aktørenes egne perspektiver og beskrive verden slik den oppleves av informantene, ut fra den forståelse at den virkelige virkeligheten er den mennesker oppfatter”, (Kvale og Brinkmann, 2009, s. 45).

3.1.1 Forforståelse og teoretisk perspektiv

Den tolkningen og forståelsen av data som forskeren gjør seg utvikles underveis i prosessen, og henger sammen med forskerens utgangspunkt og de tendenser som finnes i data. En viktig del av analysen er derfor å reflektere rundt og redegjøre for forskerens teoretiske forforståelse (Malterud, 2003). Min utdanningsbakgrunn er en bachelor fra Samfunnsnærings, med et tverrfaglig fokus på forebyggende helsearbeid. Teorien som blir vist i neste kapittel er hovedsakelig samfunnsvitenskapelig forskning og sosiologisk teori, i tillegg presenteres noe teori om adferdsendring. En vurdering av teoriens og forforståelsens betydning for min tolkning av funnene blir gjort i metodediskusjonen i kapittel 5.

3.2 Utvalg og rekruttering

Da masteroppgaven ble planlagt hadde Høgskolen i Akershus allerede etablert kontakt med Grete Roede, og andre studenter før meg hadde samarbeidet med dem (Ramthun, 2010).

Grete Roede AS har drevet livsstilsendrings- og vektreduksjonskurs for kvinner og menn over hele Norge siden 1974. Rikstrygdeverket åpnet i år 2000 for å bruke Grete Roede-kurs som medisinsk grunnlag for rehabiliteringspenger, og anerkjente metodens vektlegging på å endre livsstil som i en klasse for seg blant lignende tilbud (Høie, 2000).

Bedriften tilbyr to hovedtyper av kurs: Ned i vekt-kurs og Hold vekten-kurs. Den første kurstypen er vektreduksjonskurs i gruppe med inntil 18 andre personer. Deltagerne møtes ukentlig i 8 uker, med en varighet fra en til halvannen time hver gang. Veiing av kursdeltagerne er en viktig del av starten på kurset hver uke. Deretter har deltagerne en samtalerunde om deres erfaringer og utfordringer, før kursleder står for en temadel. Av Grete Roede kursene, som nå kalles Roede-metoden, er standardkurs er det klassiske og mest populære vektreduksjonskurset. Det finnes flere typer kurs tilrettelagt for ulike behov, som for eksempel Aktiv-kurs, Ungkurs, Seniorkurs, og *Mannskurs* (Grete Roede AS, 2010).

Siden starten av kursvirksomheten har menn kunnet delta i blandede grupper, men andelen menn på kurs har vært lav, til tross for en stadig større vektøkning blant menn. For å senke terskelen for menn til å melde seg på kurs, startet Grete Roede AS opp med egne kurs kun for menn i 1999. Bedriften hadde tidligere hatt positive erfaringer med å isolere deltagere med spesielle ønsker i egne grupper, for eksempel de som skulle ned mange kilo (maxikurs) og de som skulle ned få kilo (minikurs). I tillegg var det et ønske blant menn om å kunne gå i en homogen gruppe med likesinnede som hadde de samme utfordringene og erfaringer som dem selv. Andelen menn på Grete Roede kurs, har i følge Kari Bugge⁷, ligget på mellom 4,5% og 6,5% de siste tre årene, med noen svingninger knyttet til markedsføringskampanjer. Dette har vært en liten økning fra 1997 da andelen lå på 3%.

Med hensyn til min studie, virket det relevant å rekruttere informanter som gikk på livsstilsendringkurs i en egen gruppe for menn og det ble dermed bestemt at utvalget skulle bestå av menn som deltar på Grete Roede kurs i Osloområdet. Ingen aldersgrense eller ekskluderingskriterier ble lagt for rekruttering av informanter. Dette var først og fremst fordi livsstilsendring, overvekt og kropp er personlige og tildels nærgående temaer, og det kunne by på utfordringer å få nok personer til å stille opp på intervju. I tillegg var det også interessant å

⁷ Kompendium om Grete Roede AS. Internt materiale og personlig kommunikasjon, Kari H. Bugge, 2010.

få et utvalg av menn med ulik alder, familiesituasjon og bakgrunn. Et slikt utvalg kan kalles tilgjengelighetsutvalg (Thagaard, 2009). Siden informantene representerer egenskaper relevante for problemstillingen, er utvalget strategisk, men fremgangsmåten for å velge dem ut er basert på tilgjengeligheten de har for forskeren.

Målet mitt var å intervjuer rundt 10 menn. I følge Johannessen (2005) er det ingen regler for antall intervjuer, men det kan være vanlig at et studentprosjekt begrenser seg til 5-10 intervjuer. Det ble derfor antatt at 10 menn var et tilstrekkelig antall. For å komme i kontakt med menn som var i gang med en livsstilsendring, kontaktet jeg i første omgang fagsjef hos Grete Roede, Kari H. Bugge. Hun ønsket at all kontakt med kursledere skulle gå gjennom henne, og satt meg i kontakt med en kursleder som holder Mannskurs et sted i Oslo.

Til å begynne med spurte jeg vedkommende kursleder om hun kunne formidle min interesse om å intervjuer noen av kursdeltagerne hennes ved et av sine møter. Jeg utarbeidet et informasjonsskriv (se vedlegg 1) som jeg sendte henne, og som hun delte ut i tillegg til å si noen ord om ønsket mitt. En mann meldte sin interesse, men oppslutningen ellers var lav. For å skaffe fler informanter ble det dermed avtalt at rekrutteringen skulle foregå ved mitt personlige oppmøte på Grete Roede Mannskurs, hvor jeg presenterte meg og oppgaven min. I samarbeid med Kari H. Bugge, tok jeg kontakt via e-post med kursledere på både østkanten og vestkanten i Oslo for å høre om jeg kunne komme innom i starten av et møte. Avtaler ble så gjort med fem kursledere. Under presentasjonene delte jeg ut informasjonsskrivet og la vekt på at intervjuet skulle vare ca. en time, at jeg ønsket å bruke båndopptager under intervjuene, at det var full anonymitet, at studien var godkjent av Norsk Samfunnsvitenskapelig Datatjeneste (NSD) og at jeg for gjennomføring av intervjuene var villig til å møte dem hvor og når det måtte passe dem. Det var tydelig at en personlig presentasjon vekket større interesse for å la seg intervjuer. Da jeg allerede fikk ti menn (inkludert den frivillige som kurslederen rekrutterte) som sa seg villig til å delta ved de to første oppmøtene, fant jeg ut at det kunne bli for mange og avlyste de tre andre rekrutteringsavtalene. En mann trakk seg fra å bli intervjuet underveis, så jeg gjennomførte totalt ni intervjuer med menn fra Grete Roedes Mannskurs. Jeg visste at kurslederne som jeg avlyste rekrutteringsavtaler med kunne kontaktes på nytt hvis det ble behov senere, men etter det niende intervjuet synes jeg at jeg hadde nådd et visst metningspunkt og opplevde ikke det som nødvendig.

3.3 Informantene

De ni mennene jeg har intervjuet har jeg gitt anonymiserte navn (se tabell 1). Sivilstatus er oppgitt for å relatere funnene til familiebakgrunn. Av mennene var det kun Morten som var enslig og resten hadde enten kone eller samboer, mens Gunnar brukte uttrykket *delvis samboer* i betydningen at de hadde hvert sitt hjem, men tilbrakte den meste tiden sammen et av stedene.

Tabell 1 Informanter

Fiktivt navn og alder	Sivilstatus	Kurshistorie
Fredrik (32)	Samboende	Første kurs
Aksel (35)	Samboende	Første kurs, slanket seg 40 kg tidligere
Anders (38)	Gift, små barn	Første kurset denne omgang, gikk på kurs for fire år siden
Trond (42)	Gift, små barn	Første kurs
Morten (45)	Enslig	Første gang, tredje kurs etter hverandre
Erik (45)	Gift, små barn	Første kurs denne omgang, gikk på kurs for ti år siden
Knut (45)	Samboende. Barn fra tidligere ekteskap.	Første kurs. Forsøkt pulverkurer tidligere
Gunnar (55)	Kjæreste og delvis samboende. Voksne barn fra tidligere ekteskap	Første gang, tredje kurs etter hverandre. Jojo-slanker i mange år, stor variasjon opp og ned
Robert (65)	Gift, voksne barn	Første gang, fjerde kurs etter hverandre

3.4 Intervjuguide

Intervjuguiden (se vedlegg 2) ble utarbeidet med bakgrunn i forskningsspørsmålene i undersøkelsen. Den er semi-strukturert, som vil si at rekkefølgen på spørsmålene og temaene kan variere for å gi en balanse mellom struktur og fleksibilitet (Johannessen, 2005). Forskningsspørsmålene ble også inkludert øverst på intervjuguiden slik at jeg i begynnelsen av intervjuet forklarte informantene hvilke spørsmål intervjuet var lagt opp etter. Tidligere utkast ble endret etter tilbakemeldinger fra veileder, og siste versjon av intervjuguiden bestod av 23 spørsmål. Intervjuguiden ble imidlertid ikke fulgt slavisk, men endret seg litt underveis som følge av eventuelle nye temaer i de forutgående intervjuene.

3.5 Pilotstudie

I forkant av første intervju ble intervjuguiden testet ut på en person som hadde vært deltager på et Grete Roede kurs og vært i gjennom en livsstilsendring. Denne personen var en kvinne, så pilotstudien var mest ment for at jeg kunne øve meg og bli kjent med intervjuguiden. Intervjuet fungerte derimot som en god anledning til å beregne tidsbruken på ett intervju, bli kjent med ordlyden i spørsmålene og som en mulighet til å endre rekkefølge og innhold av spørsmål i intervjuguiden. En vurdering av intervjuguiden ble også gjennomført etter de første intervjuene med informantene.

3.6 Gjennomføring av intervjuene

Jeg hadde notert telefonnummer og e-postadresse til de som meldte seg under rekrutteringen, og alle avtaler, bortsett fra en telefonavtale, ble gjort ved at jeg kontaktet dem over e-post for å avtale tidspunkt. De fleste intervjuene ble gjennomført i rom i tilknytning til kurslokalet, enten i forkant eller i etterkant av kursmøtet. Dette var dels fordi jeg ønsket å legge alt til rette for at det skulle være så enkelt som mulig å delta for informantene, og dels fordi det på begge steder fantes rom til disposisjon for intervju. En ulempe ved å legge det opp slik, var at intervjuperioden ble spredt over en lenger periode da de kun har et Grete Roede møte i uken på hver av kursene. Fordelen med dette var at jeg hadde god tid til å transkribere intervjuene mellom hvert intervju, og ha god tid til å reflektere over og ta kunnskapene med meg videre til neste intervju. Foruten kurslokalene, hadde jeg et intervju på et studiested og to intervjuer på ulike arbeidsplasser i Osloområdet.

Intervjuene ble startet med en kort informasjon om at jeg ville benytte båndopptager, at de kunne trekke seg når de måtte ønske uten å oppgi grunn, og at lydopptaket da ville bli slettet etter en viss periode. Ingen av mennene hadde noe i mot å la samtalen bli tatt opp på bånd. Jeg

startet også med å si litt om hvilke temaer jeg kom til å spørre rundt, og presenterte forskningsspørsmålene mine.

Under intervjuene ble intervjuguiden stort sett brukt som mal, men den ble ikke fulgt slavisk slik at informanten fikk prate utover spørsmålet hvis de ønsket. Kom de inn på et tema som i utgangspunktet kom senere i intervjuguiden, lot jeg dem fortsette med dette i stedet for å avbryte, for å få en bedre flyt i intervjuet. Tilslutt i hvert intervju spurte jeg om det var andre ting de hadde lyst til å snakke om, og ofte hadde de det. Intervjuene ble dermed gjennomført på en fleksibel måte, og hvert intervju varte i ca. en time.

Gjennomføringen gikk lettere utover i intervjurekken. Det var befriende å kunne store deler av intervjuguiden utenat ved siste intervju, og å vite hvilke oppfølgingsspørsmål som var mest interessante å stille i forhold til all annen informasjon jeg hadde fått tidligere.

Et intervju er en samtale mellom mennesker som innebærer sosial samhandling, i tillegg til utveksling av informasjon. Konteksten for samtalen spiller dermed en viktig rolle for meningsutvekslingen, og dette kan ha betydning for tolkning av funn (Malterud, 2003). I denne konteksten var det en ung, kvinnelig student som intervjuet mannlige informanter om deres erfaringer med å skulle slanke seg, et tema som ikke er spesielt maskulint. Relasjonen mellom informant og intervjuer kan være avgjørende i forhold til hvor dypt og nærgående en samtale kan gå (ibid.). Forskjell i kjønn og alder kan ha i dette tilfellet ha påvirket informantene og hvordan de forholdt seg til meg som intervjuer. Jeg forsøkte imidlertid å forholde meg nøytral og ikke spille på kjønnsforskjeller, for eksempel i form av en flørtende tone. I denne studien er det dermed viktig å understreke at jeg har tolket mennene i et *feminint* perspektiv på det maskuline. I den sammenheng var det spesielt viktig for meg å kunne sende spørsmål *tilbake* til mennene, ved å spørre dem om ting som ble sagt, for å oppnå en bekreftelse eller avkreftelse på min tolkning av det de snakket om (Kvale & Brinkmann, 2009).

3.7 Transkribering

Transkriberingen ble utført etter hvert enkelt intervju. Ved transkribering ble det brukt et dataprogram, ExpressScribe v 5.01. Dette programmet kan lastes ned gratis på nett. Båndopptageren jeg brukte under intervjuene var en Olympus (VN-2100PC). Opptakene var stort sett i god kvalitet, men på opptakene fra det ene kurslokalet kom det med en del bakgrunnsstøy på opptaket. Enkelte setninger krevde flere gjennomhøringer, men de lot seg tyde til slutt. Det fikk dermed ingen betydning for det ferdige resultatet, selv om det gjorde

transkriberingsarbeidet litt mer krevende ved enkelte opptak. For å skille mellom intervjuer og informant i teksten, ble det brukt rød skrift for intervjuer, samt bokstaven "Z" for å markere overgang mellom setningene. Setningene ble også nummerert for å lette arbeidet med å finne meningsbærende enheter i teksten i analysearbeidet. Det transkriberte datamaterialet utgjør 80 A4-sider med enkel linjeavstand og skriftstørrelse 12.

Etter hvert intervju noterte jeg mine inntrykk og refleksjoner som et eget punkt til slutt i dokumentet. Slik startet allerede analyseprosessen og jeg hadde fremtredende momenter ved forrige intervju i tankene til neste intervju. I følge Johannessen (2005) er det viktig å bestemme seg for hva som skal regnes som data. I denne oppgaven er det de transkriberte intervjuene som er det datamaterialet som analyseres. Det er heller ikke inkludert noen eksplisitt tolkning av ikke-verbal kommunikasjon, slik som pauser i setninger, kroppsspråk, stemmeleie, osv. Jeg har brukt tegn som utropstegn og spørsmålstegn og skrevet "hehe" ved latter. Utover det har jeg ikke konsentrert analysen omkring subtile inntrykk, men heller fokusert på det verbale.

Innenfor fenomenologi er det *informantenes fortolkning og forståelse av fenomenet* som er det interessante å finne (Thagaard, 2009). Dette forutsetter en fortolkende lesning av materialet. Det er imidlertid umulig å se informantene annet enn utenifra, og min forståelse av informantene vil alltid være min fortolkning av deres selvforståelse (ibid.). Da er det viktig å være lojal mot informantenes utsagn, og forsøke å sette egne forutsetninger til side i møte med data (Malterud, 2003).

3.8 Analyse

I kvalitativ metode starter analysen allerede under intervjuene, hvor forskeren danner seg inntrykk, og analysen fortsetter ved at man finner en meningsfull inndeling på tvers av materialet (Johannessen, 2005). Dette gjør man ved å stille spørsmål til materialet, og organisere og gjenfortelle svarene på en systematisk og relevant måte, i lys av det man har spurt om (Malterud, 2003).

Innenfor fenomenologiske studier er det vanlig med *analyse av meningsinnhold*, og jeg har valgt metoden Malteruds (2003) analyse for systematisk tekstkondensering i fire steg, som er inspirert av Giorgis fenomenologiske analyse. Den innebærer at man først får et *helhetsinntrykk* av datamaterialet, at man finner *meningsbærende enheter* i utsagnene fra

informantene (koder), deretter blir disse kodene abstrahert⁸ og gjort om til kategorier, for i siste fase å sammenfatte analysen til å gi mening. Analyseprosessen innebærer en *dekontekstualisering* og en *rekontekstualisering* av materialet. Det vil si at tekstdeler tas ut av sin sammenheng for å settes sammen med og kunne leses med lignende tekstelementer og den teoretiske referanserammen (ibid.).

Første trinn handler om helhetsinntrykk, og materialet ble lest igjennom for å få en generell forståelse, samtidig som spørsmål ble stilt til teksten. Spørsmålene jeg stilte til materialet var for eksempel: ”Hva handler dette om?”, ”Hva er meningen med det som blir sagt her?”. Dette var åpne spørsmål, og teksten ble forsøkt lest med åpne og nysgjerrige øyne med hensyn til å kunne oppdage temaer intuitivt. Notater og tanker skrevet ned rett etter transkriberingen er en del av dette helhetsinntrykket, i tillegg ble nye notater gjort i margen når materialet ble lest igjennom i helhet på nytt.

Det andre trinnet innebærer en systematisk gjennomgang av teksten for å finne meningsbærende enheter, dvs. tekstbiter som bærer med seg kunnskap om temaene fra første trinn (Malterud, 2003). Dette er for å kunne skille relevant tekst fra irrelevant av det man skal studere nærmere, såkalt dekontekstualisering. *Koder* ble lagd for å hjelpe til å konsentrere meningsinnholdet i teksten (Johannessen, 2005). Figur 2 viser et eksempel på en meningsbærende enhet som først har blitt kodet og så abstrahert til kategorier ved tredje trinn.

⁸ Å abstrahere betyr: ” sammenfatte enkeltfenomener under ett begrep idet man ser bort fra avvikende detaljer” (Store norske leksikon, www.snl.no).

<p>Hva var det som gjorde at du meldte deg på kurs i utgangspunktet? Mann, 65: Nei, det.. jeg har vel tenkt på det lenge, og så har jeg prøvd litt sånn på egenhånd. Og så, så tenker jeg at jeg begynner å bli gammel. Og kan jeg gjøre noe med helsa mi, så lever jeg kanskje 4-5år til..og jeg begynner å tenke skikkelig på det når du blir godt over 60år. Så...og så var jeg stor. Jeg hadde stor mage da. Det ble ubekvent å bøye seg og knytte skolisser..og så når jeg gikk i oppoverbakke sammen med noen og de andre prata, så orka jeg ikke å prate. Jeg ble generelt i dårlig form også.så det var helsa i utgangspunktet, det må jeg si.</p>	<p>Gammel Lever 4-5år lenger Stor kropp Ubekvent Orka ikke prate</p>	<p>Motivasjon til å starte på kurset?</p> <p>Helse ved alderdom</p> <p>Fysisk form</p>
--	---	---

Figur 2 Fra meningsbærende enhet til koder og kategorier

Intervjuene mine ble gjennomført med spørsmål forankret i tre forskningsspørsmål. Derfor leste jeg på nytt teksten med fokus på temaene i forskningsspørsmålene: motivasjoner, innvirkninger og utfordringer. Ved bruk av overstrykningspenner i farger, lilla for motivasjoner, gul for innvirkninger og blå for utfordringer, markerte jeg i teksten og systematiserte kodene etter hvilke svar de ga. Jeg laget så en matrise (se vedlegg 3) med informantene horisontalt, og tema fra forskningsspørsmålene, inkludert temaer som induktivt kom frem i fase 1, vertikalt. Koder fylte ut boksene imellom, og eksempler på koder er: ”harmoni”, ”uvaner” og ”søndagsfrokost”.

I tredje trinn abstraherer man kunnskapen fra hver kodegruppe. Tekstdeler/sitater som har fått koder trekkes ut av materialet, og det kalles for *kondensering* (Johannessen, 2005). Kodegruppene ble sortert i forhold til hverandre, og jeg utviklet *kategorier*, som er mer abstrakt enn koder (ibid). Materialet er nå dekontekstualisert og består av sorterte utvalgte meningsbærende enheter. Jeg ønsket også å finne svar på forskningsspørsmålene ut i fra det hver enkelt informant hadde sagt, så jeg organiserte et A4 ark for hver informant hvor jeg skrev inn kategorier fra analysen etter svar på temaene fra forskningsspørsmålene. Eksempel på et slikt skjema kan ses i figur 3.

Transkribering 2	Erik 45år	Beskrivende	Tema
Motivasjoner – Hva fikk han til å starte?		Høy vekt, skade i kneet så han ble inaktiv førte til vektøkning. Kom ikke i klærne, tok ikke av skjorta på stranda	Misnøye med utseendet. Velvære.
Motivasjoner – Hva motiverer underveis		Blir i fantastisk godt humør av å veie seg, måle vekt nedgangen. Har mye selvdisciplin og er konkurranseorientert. Tillater ikke avvik. Velvære og godt humør.	Konkurranseorientering
Innvirkninger – påvirker praksis		Bevissthet rundt endringene. Barna reagerer på grønnsaksmengdene på tallerken hans. Han lager fortsatt all maten og handler. Tilpasser dermed maten til de andre etter sitt behov. Tilpasser også eget inntak i fht vanen om tacokveld på fredag. Strategi. Holder seg unna alkohol. Kaster overflødig godteri fra barna i stedet for å spise det selv. Ny vane: yoghurt som er bare hans. Det vet alle hvis det bare er en igjen.	Bevissthet Tilpassing
Utfordringer		Å være på besøk hos andre som man ikke er nære og så takke nei ved servering. Å avstå fra alkohol som utfordring.	Normer/bryte normer og høflighet
Annet (refleksjoner)		Veldig kostholdsbevisst. Er det en trend han følger? Snakker om det at han går på kurs til de nærmeste, for at deskal være bevisst det. Uttrykker vonde følelser rundt det å ha en stor kropp, hvor deprimerende det kan være, men at han har det bedre nå opplever velvære ved vekt nedgang. Uttrykker at en mulig risiko om fremtiden kan være forandringer i jobbsituasjon, samliv. At man har en risiko for å falle "utenfor" da. Han velger kun for menn kurs for å ha noen å måle seg med. Innbiller seg at damekurs er mer	(forts.) snakk om kosemerker og utseendefokus. For denne mannen er fysisk aktivitet den vesentlige dimensjonen, og han påstår selv at han spiser sunt og ikke ser noen utfordringer annet enn at han må bevege på seg for å opprettholde vekt tapet evt forebygge. Ser også på de andre i gruppa som de som trener og klarer seg, og de som ikke trener og som sliter

Figur 3 Koding for hver av informantene.

Derfor var det naturlig for meg å bruke temaene fra forskningsspørsmålene som prinsipp for dekontekstualisering av materialet.

Det fjerde trinnet handler om å rekontekstualisere igjen, man sammenfatter materialet slik at det kan danne grunnlag for nye beskrivelser eller begreper (Malterud, 2003). I denne fasen vurderte jeg mine funn opp mot det opprinnelige materialet for å se om det samsvarer, eller om analysen fremstår som uten forankring i det empiriske materialet. Dette vil si å validere funnene (ibid). Det ble lagd en matrise for oversikt over fremtredende funn med alle navn loddrett og fremtredende funn på vannrett rad (se vedlegg 3). Funnene presenteres etter de tre forskningsspørsmålene i kapittel 4, og vurderes videre opp mot teori og annen forskning kapittel 5.

3.8.1 Analytisk tilnærming

Analysemetoden til Malterud er ikke fulgt nøyaktig, men er modifisert noe da jeg tok delvis utgangspunkt i forskningsspørsmålene i analysen. De meningsbærende enhetene stammer fra informantenes egne utsagn, kategoriene stammer fra min tolkning. Resultatene og presentasjonen av materialet i resultatkapittelet vil ha en *temasentrert* tilnærming, som i følge Thagaard (2009) betyr at man sammenligner informasjon om hvert tema fra de ulike informantene. Samtidig har jeg i analysen sett på hva hver enkelt informant har svart på forskningsspørsmålene. En kombinasjon av temasentrert og personsentrert analyse kan utfylle

hverandre, siden de representerer ulike fremgangsmåter (Thagaard, 2009). Derfor har jeg i analysen både fokusert på å få en oversikt over temaene, og etterpå sett på disse temaene hos hver informant for å forsøke å få en mer helhetlig forståelse.

3.8.2 Etiske betraktninger

De etiske sidene er viktige å overholde, og det er strenge krav til ivaretagelse av informanternes personvern ved forskning. Siden studien innefatter behandling av personopplysninger som kan knyttes til personene som deltar i studien, var den meldepliktig til Norsk Samfunnsvitenskapelig Datatjeneste [NSD]. Den ble godkjent uten problemer (se vedlegg 4 og 5). I kvalitativ forskning stilles det strenge krav til informert samtykke. Informantene skal kjenne prosjektet godt og kunne ta stilling til om de ønsker å bidra med sin kunnskap eller ikke (Malterud, 2003). Deltagerne ga alle sitt informerte samtykke til deltagelse og det ble informert om at de når som helst kunne trekke seg fra studien uten å oppgi grunn. De ble også gitt garanti for anonymitet og at all informasjon ville bli konfidensielt behandlet. For å sikre anonymitet har alle mennene fått fiktive navn ved presentasjon av resultater, og ingen identifiserbar bakgrunnsinformasjon om bosted og yrke har blitt oppgitt. Dialektiske ord og uttrykk har også blitt omskrevet til bokmål.

4.0 Resultater

I resultatkapittelet vil jeg presentere studiens funn ut i fra mine tre forskningsspørsmål. Jeg vil begynne med deres uttalelser om motivasjoner for å endre livsstil, før jeg presenterer de innvirkningene kurset har hatt. Til slutt presenteres utfordringer mennene opplever underveis i livsstilsendingsprosessen. Illustrerende sitater fra informantene er med for å belyse temaene, og disse er markert med kursiv i teksten.

Innledningsvis i oppgaven (punkt 1.4.1) ble begrepet *livsstilsendring* forklart, og det ble vist til at *slanking* er en mer dagligdags uttryksmåte for vektreduseringen som i de fleste tilfeller er formålet med å gå på Grete Roede kurs. I resultatkapittelet vil derfor disse to begrepene brukes parallelt.

En stor utfordring med dette kapittelet er å skulle dele det inn i ulike deler. Mye av det informantene snakket om henger sammen, og kan ikke uten videre skilles fra sammenhengen det står og blir sagt i. Hvilke motivasjoner man har for å begynne på et Grete Roede kurs, hvilke innvirkninger kurset får i ens liv og hvilke utfordringer man opplever underveis kan best forstås i sammenheng med hver enkelt informants historie. Kapittelet er likevel oppdelt etter temaene for å gjøre presentasjonen av resultatene enklere og for å kunne ha fokus på likheter og forskjeller mellom funnene.

Som vist i teorikapittelet kan menns forsøk på å endre livsstil ses som et ledd i en personlig og individuell endringsprosess som forutsetter en sterk motivasjon og et konstant fokus på endringen for å kunne bevege seg gjennom de ulike fasene. Det har blitt påpekt at mat, helse og kosthold er uvante temaer for menn, og at slanking ikke regnes som en maskulin aktivitet. Samtidig er mennene en del av en *sosial kontekst* som påvirker deres motivasjoner, hvordan kurset innvirker i deres liv og hvilke utfordringer de møter underveis.

4.1 Motivasjoner

Hvilke menn er det som går på Grete Roede kurs? Til å begynne med vil jeg gi en kort presentasjon av informantenes motivasjoner (tabell 2), sortert etter alder:

Tabell 2 Motivasjoner hos mennene

Navn	Hvorfor meldte de seg på kurs	Hvordan meldte de seg på kurs	Med egne ord
Fredrik (32)	Gå ned i vekt Komme i bedre form	Lett press hjemmefra (samboer)	"Utenom at jeg var feit , liksom? Det var jo derfor"
Aksel (35)	Gå ned i vekt	Meldte seg på selv	"Det er jo det at jeg er nødt til å redusere vekta mi, føler jeg selv"
Anders (38)	Skifte i levesett	Fant kurset på egenhånd, meldte seg på uten å si noe	"For egentlig for mitt vedkommende, det måtte et skifte til , hvis ikke så ble det bare verre"
Trond (42)	Skifte i levesett	Meldte seg på selv	"Jeg begynte rett etter jul, da slo jeg personlig rekord på vekten og tenkte at nå holder det , nå får jeg gjøre noe i stedet for å drive å tulle"
Erik (45)	Komme i bedre form	Meldte seg på selv. Gått på kurs for 10 år siden	"Så fikk jeg en skade i kneet, så jeg ble operert da, så la jeg på meg kanskje 10 kg i løpet av 5 måneder"
Knut (45)	Skifte i levesett Komme i bedre form	Meldte seg på selv. Brukt pulverkurer tidligere, ville få mer kjennskap om maten.	"Man føler det blir for mye å bære vekta, og det er egentlig det. Og så er man jo midt i livet, 45 år til høsten. Det er kanskje på tide å gjøre noe før man blir helt inaktiv "
Morten (45)	Komme i bedre form og helse	Bror hadde suksess med samme type kurs og tipset	"Pinlig at man svette og pusta hvis man hadde sprunget tre meter"
Gunnar (55)	Skifte i levesett Komme i bedre form	Sønnen fant kurset og meldte han på	"Nei, det var det at jeg var inne i en vektøkingsperiode som var såpass voldsom at jeg innså at nå må jeg ta ordentlig tak "
Robert (65)	Leve lenger Komme i bedre form	Kona fant kurset og meldte han på	" Og kan jeg gjøre noe med helsa mi, så lever jeg kanskje 4-5 år til.. og jeg begynner å tenke skikkelig på det når du blir godt over 60år"

Fredrik (32) og Aksel (35) er studiens yngste informanter. De har begge samboere, og går først og fremst på kurs for å *kvitte seg med overvekt*. Aksel meldte seg på helt selv, mens Fredrik ikke hadde meldt seg på hvis det ikke var for at samboeren hans mente at han burde. Begge er i startfasen av sin yrkeskarriere, og har innsett at mye jobbing og lite tid til trening har begynt å gå ut over vekten. Ingen av dem har vært særlig opptatt av å spise sunt tidligere, men ønsker nå å lære om et sunt kosthold for å gjøre noe med dette. De er også misfornøyde med hvordan de ser ut, og etter hvert som vekten går ned, gleder de seg over å komme inn i andre *klær*, *kulere klær* enn det de finner i butikker med store størrelser.

Anders (38), Trond (45), Erik (45) og Knut (45) er studiens familiefedre. Knut er riktignok skilt og bor kun med sin nye samboer, mens de tre andre lever et hektisk familieliv. Felles for dem alle er behovet for hjelp til å strukturere dagen. I en hverdag hvor det meste må planlegges for å få tidsskjemaet til å gå opp, er det vanskelig å finne tid til å være fysisk aktiv og vanskelig å gjøre bevisste, sunne valg. De har alle meldt seg på kurs av egen vilje for å gå ned i vekt og komme i bedre form. I tillegg ønsker de å øke kunnskapen og bevisstheten om ernæring slik at de kan legge om kursen for å gjøre sunne matvalg i tiden fremover.

Morten (45) er den eneste enslige av informantene. Han er overvektig og ønsker å gjøre noe med det, samtidig som han ønsker å komme i bedre form og forbedre helsen. Fastlegen hans har anbefalt ham å redusere vekten, men han hadde ikke tenkt noe på å melde seg på kurs før han ble inspirert av broren. Broren gikk ned 10 kg ved hjelp av Grete Roede kurs og var plutselig mye mindre enn Morten da de møttes ved påsketider. Morten jobber som konsulent og er mye på farten til varierende tider, noe som gjør det vanskelig å få en rytme på treningen. I tillegg koser han seg med godteri og usunn mat når han er alene, og synes det er en vanskelig uvane å kutte ut.

Gunnar (55) er en hardtarbeidende mann som har problemer med å holde en stabil vekt. Han ønsker hjelp til å få en struktur på kostholdet, siden han er inne i en ny vektøkingsperiode og kjenner igjen mønsteret fra sine tidligere erfaringer som jojo-slanker. Han må få bukt med de til tider ukontrollerte spisevanene, og går systematisk til verks ved å flytte inn alene på hytta for å få kontroll en gang for alle. Deretter kan han komme i gang med trening igjen. Trening har tidligere vært en stor del av hans identitet, og han er lei for at han har kommet ut av den gode treningsrytmen.

Robert (65) er den eldste av informantene. Etter å ha nådd sekstiårene har han begynt å tenke på hvorfor det er viktig å komme i form, og erkjent at han kanskje kan legge noen år til livet

sitt om han gjør det. Det var kona som meldte han på kurset. Robert lever i et ekteskap hvor ansvar for mat og matlaging har vært fordelt mellom ektefellene etter et tradisjonelt kjønnsrollemønster. Kurset har imidlertid fått Robert til å bli interessert i matlaging og han har nå funnet stor glede i å delta i disse aktivitetene med kona.

Informantenes bakgrunn viser at deres motivasjoner for å gå på kurs er avhengig av og varierer i forhold til hvilken fase de er i livet. Tidlig i livet, og i tiden før mennene etablerer seg med barn, kan det se ut som at motivasjonene handler om å minske overvekten i *seg selv*. Estetiske faktorer som klær er viktige for disse mennene, uten for mye fokus på helse. Senere i livsfasen handler det i større grad om å forandre ikke bare spisevanene, men å få et *skifte i hele levestilten*. Når man blir eldre, kan det se ut til at tanker om helse for å forebygge sykdom og tidlig død er mer fremtredende. Motivasjonene vil bli nærmere beskrevet videre i kapitlet.

Som oppført i tabell 1 side 31, så har noen av informantene også tidligere erfaringer med å forsøke å gå ned i vekt og å endre livsstil. Både Anders (38) og Erik (45) har deltatt på Grete Roede kurs tidligere. Erik deltok for 10 år siden, og da en skade i kneet og påfølgende operasjon førte til mye stillesitting, lite aktivitet og vektøkning, ønsket han igjen hjelp til å gå ned i vekt. For Anders var det gått 4 år siden han gikk på kurs, han visste at kurset ga en del rammer for hvordan få en sunnere livsstil, og han nå var på et stadium i livet hvor han ”trengte et skifte i hele levestilten”. Aksel (35) har tidligere gått ned 40 kg ved å bruke en vektklubb på nett⁹, gjennom å fokusere på trening og fysisk aktivitet. Forandring i livssituasjon, forelskelse og nye uvaner førte imidlertid til at kiloene kom gravis tilbake. Denne gangen er han enda mer ambisiøs, og vil ned 10 kg mer enn det han gikk ned forrige gang.

⁹ <http://www.vektklubb.no/>

Hvorfor går de på livsstilsendringskurs?

Når Anders (38) melder seg på Grete Roede kurs, stusser han litt over den blandede sammensetningen når han ser de andre kursdeltagerne. Han føler seg midt mellom to grupper: de som trenger å gå en del ned i vekt, og de som ønsker mer kunnskap om sunt kosthold.

”Det har vært noen som jeg tenker: Hva i all verden gjør du her? De er jo tynne som streker! ...så det er to stykker som helt tydelig er der for å få kostholdsbegrepet inn, ikke nødvendigvis gå noe særlig ned i vekt, men få gjort noe med kostholdet. Men så er det jo noen igjen da som virkelig har et akutt behov for å ta av en del kilo, for å i det hele tatt kunne virke i hverdagen på en måte. Jeg er i kategorien litt sånn midt i mellom” Anders (38).

Samtlige av mennene jeg intervjuer er overvektige, selv om det varierer veldig hvor stor overvekten er. Det varierer også siden jeg treffer dem på ulike tidspunkt i endringsprosessen. Noen har gått på kurs siden i fjor og har allerede gått ned mange kilo, mens for andre er dette det første kurset deres. Intervjuene blir gjennomført fra de er omtrent midt i kurset og utover.

Det første temaet jeg starter intervjuene med er å spørre om årsaken til at de ønsker å gå ned i vekt eller endre livsstil. At det er *nødvendig å redusere overvekt*, er kanskje den mest opplagte årsaken til at de ønsker å begynne på Grete Roede kurs. *Hvorfor* de ønsker å redusere denne overvekten, er det derimot litt ulike grunner for.

Å ha en kropp som er stor og tung, er vanskelig for flere, spesielt blant de som er ganske overvektige i utgangspunktet. Det å oppleve en nedsatt *kroppsfunksjon* er en viktig årsak til at de ønsker å gå ned i vekt. Gunnar (55) forklarer hvorfor:

”Jeg opplevde at jeg ikke kunne gjøre ting, altså..alt ble tungt. Skolissene var bare fornavnet, mens jeg begynte på et byggeprosjekt på hytta jeg og sønnen min. Vi skulle bare lage en sånn leca-mur. En leca-blokk var jo uhyre tung, det ble pesing. Og det å krabbe seg inn i de kronglete områdene... vi skulle lage en leca-mur ganske lavt under taket, det var totalt ubegripelig vaskelig..å få disse her kiloene til å fordele seg. Når det da blir vanskelig å bidra med ting som du har lyst til å få til, ser at det å passe små barnebarn er et ork, komme seg ned på gulvet for å skifte bleie er vanskelig for bestefar, det er noe med at...det er masse ting du har lyst til å ha funksjon på fremover altså. Så det med funksjon ble ganske viktig fordi det var såpass dårlig”.

Som Gunnar nevner så er dette med nedsatt funksjon en såpass viktig motivasjon nettopp fordi man begrenses så *umiddelbart*. Det å være stor og tung er for mange knyttet til et ubehag som de ønsker å bli kvitt.

Noe som gjelder ikke bare de store, men de fleste av mennene, er ønsket om å *komme i bedre fysisk form*. Det å unngå at dårlig form blir et fysisk hinder i hverdagen, er en viktig motivasjon for å melde seg på livsstilsendringkurs. Fredrik (32) forteller, i likhet med mange av de andre, om ønsket om å finne tilbake til en form de tidligere har hatt, men som ofte har blitt redusert som følge av mangel på rutine:

”Komme i bedre fysisk form. Jeg er i flaut dårlig fysisk form. Overraska over hvor tungt det var å jogge og gjøre sanne ting igjen...for jeg trente jo ganske mye før. Ja, mye og mye.. men .. etter jeg begynte å jobbe og sånn så var det tid og blablabla masse dårlige unnskyldninger og så når jeg begynte igjen synes jeg det var kjempetungt. Så det å gjøre sanne ting lettere har vært viktig”.

Robert (65) nevner det å *leve lenger*, som en årsak til å endre livsstil:

”Så tenker jeg at jeg begynner å bli gammel. Og kan jeg gjøre noe med helsa mi, så lever jeg kanskje 4-5 år til..og jeg begynner å tenke skikkelig på det når du blir godt over 60år. Så...og så var jeg stor. Jeg hadde stor mage da. Det ble ubekvent å bøye seg og knytte skolisser..og så når jeg gikk i oppoverbakke sammen med noen, og de andre prata, så orka jeg ikke å prate. Jeg ble generelt i dårlig form også. Så det var helsa i utgangspunktet, det må jeg si”.

Robert var riktignok den eneste av informantene som var over 60 år, men i tillegg til funksjon og form, er han den eneste som har tanker omkring det å *forebygge sykdom* for å kunne leve lenger. Få av de andre mennene snakker direkte om helse som motivasjon for å endre livsstil. De nevner helse, men mer indirekte i form av trivsel og fysisk form, og ikke som forebygging av sykdom. Ingen av mennene snakker primært om helseplager eller sykdom som årsak til at de meldte seg på Grete Roede kurs. Underveis kommer imidlertid flere av dem inn på at de har en eller annen plage *relatert* til overvekten som gjerne har blitt forbedret i forbindelse med vektnedgangen, eller som en lege tidligere har anbefalt dem å gå ned i vekt på grunn av, uten direkte å oppfordre til å starte på kurs.

Et interessant spørsmål en da kan stille, er hvem er det egentlig som har påvirkningskraft/effekt på disse mennene? De fleste av dem både vet og har blitt fortalt at de

bør gå ned i vekt, og noen har tidligere forsøkt å gjøre noe med det. Men hvem er det som spiller en avgjørende rolle for å ta beslutningen for å melde seg på kurs?

Hvem påvirker dem til å melde seg på kurs?

Til tross for at Morten (45) har blitt anbefalt av legen sin i 10 år å gå ned i vekt, har han ikke gjort noe med dette før broren har suksess med Grete Roede kurs:

”...og da jeg traff han i påska så var han plutselig 10 kg mindre enn meg da, vi var like før. Da var det ingen grunn til at ikke jeg kunne prøve da” Morten (45).

Plutselig er han alene om å være overvektig, og når han skjønner at broren har klart det, da kan han og klare det. Ingen av mennene som har blitt sendt på livsstilsendringkurs på oppfordring fra legen sin, selv om fler har fått en generell anbefaling av legen å gå ned i vekt. Likevel har ikke alle fattet beslutningen å melde seg på kurs helt på egenhånd. Gunnar (55) vil ned i vekt og skjønner etter hvert at han trenger hjelp. Han var inne i en vektøkingsperiode som var såpass voldsom at han innså at han måtte ta et ordentlig tak denne gang. Han har vært jojo-slanker i lang tid, og som regel har han gått ned mange kilo, men så har det ofte skjedd noe i livet hans som har ført til vektøkning igjen. Hele seks ganger vil han anta at han har gått ned over ti kilo. Det ble imidlertid vanskeligere og vanskeligere hver gang, og når han bestemmer seg for å forsøke å gå ned i vekt på egenhånd igjen, vil et familiemedlem hjelpe:

”Så kom jeg jo rett og slett til det punktet hvis jeg skulle starte og så kom sønnen min og sa at nei, du må ha noe hjelp til dette her, vi får se på nettet hva som finnes. Så sa jeg , ok , finn et eller annet som du synes passer, og så meldte han meg på Grete Roede kurs” Gunnar (55).

Robert (65) er den eldste av mennene jeg intervjuer. Han forteller at det var kona som oppfordret han til å endre livsstil og starte på et Grete Roede kurs. Han spøker om at hun er ”sekretæren” hans, det var nemlig hun som lette frem kurset på internett og meldte han på. Robert og kona har en nokså tradisjonell rollefordeling av arbeidsoppgavene i huset, og kona står for det meste av husarbeidet. Han får mye støtte fra henne underveis og opplever henne som svært delaktig i prosessen. Også Fredrik (32) ble oppfordret av sin samboer til å melde seg på kurs.

”Det var jo lett press hjemmefra. Jeg var ikke veldig blid da jeg meldte meg på, jeg hadde nok ikke gjort det hadde det ikke vært for henne. Så ærlig kan jeg være. Men jeg har jo fri vilje, så jeg hadde ikke gjort hadde jeg ikke hatt lyst” Fredrik (32).

Morten ble inspirert av broren, Gunnar ble hjulpet av sønnen, mens Robert og Fredrik ble oppfordret av samboerne sine til å melde seg på Grete Roede kurs. Det å oppleve støtte både i en føroverveiellesfase og underveis i endringsprosessen er positivt med tanke på mulighetene for en vellykket gjennomføring (Prescott & Børtveit, 2004). Det finnes også forskning som viser at kvinner har spesiell ansvarsfølelse for andre, en kroppslig beredskap for andre. Det er en del av det *kvinnelige habitus*¹⁰ og gjør at kvinner kan føle ansvar for menns helse, slik som Roberts tilfelle (Lilleaas, 2003).

De øvrige mennene har tilsynelatende mer eller mindre selv tatt beslutningen om å melde seg på kurs. Anders (38) bestemmer seg rundt juletid for å begynne på Grete Roede kurs, og melder seg på nærmest uten å konsultere familien:

”Nei, dette her fant jeg ut helt selv. Jeg bare fortalte familien at nå har jeg meldt meg på kurs, dere må gi meg tid og støtte” Anders (38).

Slik som Anders beskriver det, har han selv kommet frem til/tatt avgjørelsen om å endre livsstil. Han er derimot avhengig av *støtte* fra egen familie for å klare å gjennomføre endringen. Støtte blir av flere av deltagerne nevnt som oppmuntring og tillit, men også praktisk støtte i form av at tilrettelegging for at han kan få fri hver mandag til å dra på kurs, eller at de andre ikke forsyner seg av lettyoghurten som er kjøpt inn spesielt til han.

Skifte i levesett – harmoni og velvære

For Anders er Grete Roede kurset en del av en større endringsprosess, hvor det er mer som skal forandres enn kostholdet. Han ønsker å jobbe mindre, få overskudd i hverdagen og prioritere familien mer i fremtiden. Det er ikke kun hans individuelle, personlige utvikling han ønsker å fremme, han ønsker også å inkludere familien i denne endringen.

En ”midtlivsendringsprosess” er det flere av mennene som snakker om. Et behov for å få et *skifte i levesett* er en tydelig motivasjon, både for de som lever et hektisk liv med kone og små barn i ”kjernefamilien”, men også for noen av de andre i midten av førtiårene, som føler et sterkt behov for omlegging av livsstil før man blir for gammel, eller lever med en overvekt for lenge.

Knut snakker om et ønske om å komme mer i *harmoni* med seg selv, hvor livsstilsendring er, som hos flere av de andre mennene, en del av en større midtlivsendringsprosess. Denne endringen innebærer å øke en personlig livskvalitet, og han forklarer at det handler om *et*

¹⁰ Jfr. Bordieu (1995).

lettere liv både til sinns og i kroppen. Forandring i jobbsituasjon, mindre stress, i tillegg til livsstilsendingskurs, er ledd i denne personlige endringsprosessen:

”Nå har jeg bytta jobb det siste halvåret og så nå skal jeg virkelig ta vare på meg selv og ikke jobbe så mye som jeg gjorde før og på en måte komme i litt bedre form og kose meg litt mer. (...) Det er faktisk der man virkelig må hente motivasjon føler jeg... registrere ting man tidligere ikke har registrert fordi man har vært stressa, så nyte det man ser der man er i nuet i stedet for bare haste av gårde” Knut (45).

Dette med velvære, og *økt velvære*, er kanskje, om man skal generalisere, den overordnede motivasjonen for alle mennene. Begrepet er vidt, og mennene snakker både om fysisk form, utseende, psykisk stabilitet, overskudd og energi som viktige motivasjoner. Det å være overvektig, *stor og tung*, innebærer for mange en følelse av ubehag knyttet til egen kropp. Å gå ned i vekt og å øke nivået av fysisk aktivitet er for flere av dem et ledd i en prosess på vei til økt velvære og harmoni.

Trond (42) kobler velvære til helse i et utvidet begrep:

*”Vi snakket litt om dette på kurset her, dette med å leve lenger, det er klart at jeg er jo klar over det at det betyr noe, ikke sant, min bestefar døde av hjerteinfarkt sannsynligvis også fordi han ikke levde så sunt som han kan, så jeg har jo potensielt hatt litt høyt blodtrykk, så jeg er jo i den sonen der. Men jeg kan ikke si at det er mer enn...altså det er der som en **idé**, ja det er bedre, men det er ikke helt **reelt** for meg enda håper jeg. Men helse er jo reelt i forbindelse med energi og det å orke ting, orke å leve livet mitt og i forbindelse med ryggen og i forbindelse med å sove bedre den søvnapnéen. Så det er klart at helse er kjempeviktig det. Men mer altså fra helse som det å **føle seg sunn** da” Trond (42).*

Trond snakker om at han kan være i risikozonen for hjerte- og karsykdommer, men at han ikke føler det som en reell trussel, og at det dermed ikke er en viktig motivasjon for å endre livsstil. For ham er det velvære i et utvidet helsebegrep der han er i livet *nå*, og ikke forebygging og fravær av fremtid sykdom.

”Se om du finner en treningsdress i XXXL”

Til tross for at motivasjonene knyttet til egen kropp vi har sett hittil har handlet mye om *velvære*, snakker også mennene noe om motivasjoner som kan knyttes til utseendemessige årsaker. Informantene uttrykker en misnøye med å ha en stor kropp, men også med ikke å

passer inn i fine klær. Særlig Knut (45) og de to yngste mennene, Fredrik (32) og Aksel (35), reflekterer rundt dette.

Knut liker å pynte seg, og har som et mål med kurset å kunne komme inn i bunaden sin til våren når han skal i konfirmasjon til et familiemedlem. Han mener at klær betyr mye for menn også, det er bare ikke alle som liker å innrømme det. Med en humoristisk undertone viser han at det ikke alltid er like lett å finne klær etter hvert som man går opp i størrelse:

”Men altså, gå på en sportsbutikk da og se om du finner en treningsdress som kan passe en XXXL, du gjør jo ikke det. Det er ikke noe artig heller å gå på en herrebutikk for å finne deg en dressjakke, og ikke finne en jakke som er stor nok. Eller skjorte. Tidligere da du var slank behøvde du ikke se på hvilken fasong skjorta var sydd i. Jeg gjorde den tabben her i fjor faktisk. Jeg har bestandig kjøpt størrelse ditt og datt sant, og det har vært helt greit. Og så kom det et nytt merke med sånn B, og jeg tenkte, hva er det for noe? Den er innsvingt, sant! Og det passa jo ikke... konkav og konveks? Det gikk dårlig! Hehe” Knut (45).

Fredrik snakker om hvor behagelig det er nå å kunne handle klær i en vanlig butikk, etter at han har gått ned en del kilo. Nå slipper han å måtte lete etter klær han kan like i de butikkene han vet selger XXXL:

”Når man har vært på 127 kg er det stress å kjøpe klær. Det er godt at det ikke lenger er et stress å kjøpe klær (...). Det var kjekt å gå på salg i januar synes jeg. Helt topp. Som sagt, det å komme inn i klær, altså på mitt verste var det så vidt mulig å få tak i en dressjakke som jeg synes var fin, liksom, i normal størrelse” Fredrik (32).

Aksel har ikke nådd trivselsvekten når jeg intervjuer ham, men på spørsmålet om det er noe han gleder seg til når han når denne, svarer han raskt:

” Ja, vet du hva? Jeg gleder meg til å kunne gå inn i en klesbutikk og bare kunne kjøpe normale størrelser av ting, og ikke bare tenke at denne genseren kommer aldri til å passe meg. Steike, for en kul genser, men den kommer aldri til å passe meg. Det tror jeg at jeg kommer til å...det gleder jeg meg til..akkurat de tingene der” Aksel (35).

Det har tydeligvis vært et problem å finne klær som er fine i størrelser som passer dem. De bruker begrepet *normal*, og ser frem til å passe inn i denne normalen, som de tydelig avviker fra som stor og overvektig. Aksel nevner ved en annen anledning i intervjuet at han aksepterer at selv om han går ned i vekt, vil han aldri kunne regnes som en *tynn* person, og mener med

det at det slanke kroppsidealet er vanskelig for han å nå. Han ønsker likevel å ha en *normal* kroppsstørrelse, og endelig kunne bruke *kule klær*. Hvis den ideelle kroppen ikke er oppnåelig, kan det da hende at klær fungerer desto mer som en markør for en identitet eller som statussymbol? Og at man i hvert fall i klesveien kan signalisere at man har kontroll? Solveig Ramthun (2010) intervjuet kvinner om deres erfaringer med å slanke seg, og hennes funn omkring klær var mye de samme. Kvinnene snakket om ønsket om å komme inn i klær de hadde liggende innerst i skapet, noe mennene jeg intervjuer også har som et mål. De bruker også klær som mål på hvor mye de har gått ned, i tillegg til tallet på vekten. Det at tidligere klær føles store og ikke lenger passer opplever mange av dem som tilfredsstillene underveis.

Hva holder motivasjonen oppe underveis?

Motivasjoner handler ikke bare om hva som fikk dem til å melde seg på i forkant av kurset, eller hvorfor de ønsker å gå ned i vekt, det handler også om hvordan de motiveres i prosessen.

Det å oppleve fysisk fremgang, fungerer også som god motivasjon underveis. At man både ser og føler at man blir mindre og lettere, er i seg selv en sterk inspirasjon til å fortsette. Morten (45) illustrerer dette:

”Mens vi holdt på med det andre kurset så la jeg merke til at bakken hjem var plutselig ikke så bratt og jeg var ikke så tungpustet lenger, det er utrolig deilig da. Og så måtte jeg kassere et klesskap med klær, hehe, og det var og litt artig da. Hehe!” Morten (45).

Erik (45) forteller at han blir i et fantastisk godt humør etter å ha veid seg og han ser at livsstilsendringen gir resultater:

”Man har da blitt et... jeg har da blitt et helt annet menneske, helt annet menneske ja. Sprudler, ja godt humør, ikke det at jeg ikke har vært det tidligere, men det hjelper!” Erik (45).

Erik snakker om at han har en beintøff disiplin, og er veldig *konkurransorientert* når det kommer til resultater og vektnedgang:

”Man blir mer motivert. Mer og mer for hver eneste dag. Ser at man lykkes, men selyfølgelig jeg har beintøff disiplin. Riktig sånn! Jeg er veldig..har satt meg et mål, det skal gjennomføres! Ja.. ingen avvik!” Erik (45).

Dette med *konkurransEinstinkt* er noe som går igjen hos mange. I løpet av kurset konkurrerer de både mot seg selv og sin egen vektneDgang, men også med hverandre. Dette betyr mye for mange av dem. Anders (38) har gått på Grete Roede kurs tidligere, og han visste hva det innebar av konkurranseelementer da han meldte seg på. Det å gå glipp av et kursmøte, må kompenseres for uken etter slik at det ikke virker inn på progresjonen sammenlignet med de andres fremgang:

”I: Hva er det som holder motivasjonen din oppe underveis på kurset? Ja, jeg tror det er to tre ting. Det ene er veldig enkelt, det er at man skal til pers om en uke. Det er viktig. I mitt tilfelle nå så er vinterferien nå neste uke, så da skal jeg til pers om to uker, og da skal jeg..når jeg da kommer på siste kurs dag, da skal jeg ikke komme der og se at jeg har tapt i forhold til de som har vært på kurset midt i mellom, så jeg må jo på en måte levere dobbelt effekt på den siste mandagen. Så det er veldig viktig. Men så er det også dette her med den at man visuelt ser og føler seg bedre. Så den følelsen av at når man har løpt kanskje 5 km, så var jeg helt ødelagt før. Men nå kan jeg løpe 10-15km uten at det er noe problem i det hele tatt. Så den følelsen av å da mestre det, den er veldig god. Og det er en motivasjon, for jeg prøver hele tiden å minne meg på hvordan det var for noen måneder siden. Altså, hvor sliten jeg var etter en energitur som var sånn og sånn, men nå er det ikke noe problem i det hele tatt. Så jeg prøver å kose meg med den følelsen. Så det er oppmøteplikten og de elementene rundt det med den gruppedynamikken, det er en kjempemotivasjon. Kanskje den viktigste”.

Også fysisk aktivitet og fysiske prestasjoner er viktig for mange. Anders, Erik, Knut og Gunnar snakker særlig mye om at økt fysisk aktivitet er en viktig del av motivasjonen deres. For Gunnar handler det å øke treningen om å komme tilbake til en identitet som *fysisk aktiv mann*, noe han føler han har kommet bort fra på grunn av stillesittende og hektiske arbeidsdager.

Som Anders nevner, fungerer den ukentlige *oppmøteplikten* også som en motivasjon underveis på kurset. Bevisstheten om at de ”skal til pers”, at de skal veies og snakke om matinntak sist uke kan føles som en *pisk* for å unngå ubehageligheter ved veiing. Noen nevner også en frykt for å skuffe kursleder ved neste ukes møte. Robert (65) snakker om hvordan kursforpliktelsen fungerer som motivasjon:

”Vi som er her oppe nå, vi er voksne mannfolk alle sammen, men dette er litt sånn søndagsskole..bindersene, klistremerker, vi skal si i fra hvis vi er borte...det står litt respekt av kurslederen da. Du føler deg litt sånn at du gikk i 3.klasse. Ikke noe sint frøken, men det er kommet sånn indirekte uten at vi er klar over det, så har hun klart å føre over det på oss. Sånn at, nærmest oppdratt oss til at, her følger vi boka og sier i fra når vi er borte!” Robert (65).

Vi har sett at motivasjonene for å melde seg på kurs avhenger av hvor man er i eget liv. Likevel ønsker de fleste å oppnå økt velvære. For enkelte handler det om å føle mindre fysisk ubehag, og for de yngre informantene handler det om å *presentere seg selv* på en mer spennende og attraktiv måte ved å komme inn i finere klær. Mange ønsker hjelp til å strukturere levesettet slik at man kan starte en ny bane, for lettere å gjøre de sunne valg.

4.2 Innvirkninger

Når det gjelder innvirkninger, kan disse deles inn etter praktiske innvirkninger og innvirkninger av sosial betydning. Til slutt skal vi se hvordan mennene oppfatter kurset som en *sosial arena* hvor de kan møte andre menn i samme situasjon, og dele erfaringer i møtet med det kvinnelige universet for ”slanking”.

Pratiske forandringer

”Det er utrolig krevende logistikk”

Det som oftest går igjen av innvirkninger hos mennene, er *praktiske* forandringer som følge av kurset. Mange snakker først og fremst om hvordan *handlemønsteret* forandres når man forsøker å endre livsstil. Det er særlig nye *rutiner*, *planlegging* og *bevisstgjøring* rundt sunne produkter som er annerledes sammenliknet med tidligere.

En som synes kursdeltagelsen har hatt *stor* innvirkning på rutinene i hverdagen, er Gunnar (55). Det er særlig i forhold til innkjøp og planlegging av måltider forandringen har vært stor:

”Ja, bevares..altså det var jo det. Du måtte jo stjele fra ...for ting tok jo mer tid! Altså, det er nesten sånn når folk spør hvordan har du klart dette, så sier jeg bare at det er utrolig krevende logistikk. Å legge om til en hyppigere kost og rytme på måltidene når du ikke har brød..er langt unna butikker, kantina er ikke åpen mer enn kort tid og den type ting, så må du på en måte planlegge. Du må kjøpe inn, du må ha i huset” Gunnar (55).

Han forteller videre at det er vanskelig å dele husholdning med en samboer som ikke er deltagende i prosessen, og at han selv blir taperen hvis sunne matvarer ikke alltid er tilgjengelig. Dette konstante fokuset på logistikk fikk til slutt en stor inngripen i hans hverdagsliv:

”Jeg gikk så langt at jeg nært sagt flytta for meg selv på hytta. Jeg flytta bare ikke inn etter sommeren. Rett og slett for å få skjermet tid og for å få frigjort mer tid. Ikke ta hensyn til andre, kjøre egen egotripp. Så jeg skjønnte at jeg måtte det. Fordi at du skal ha tak i alle varene. Jeg har delvis bodd sammen med en venninne av meg, jeg ser at det er mye vanskeligere å velge annerledes. To doble husholdninger er veldig dumt og det er jeg som taper på det, for det er jeg som hele tiden må da stå opp for at jeg kanskje velger det lettvinde som er nærmest. Så jeg valgte å kjøre egen husholdning” Gunnar (55).

Gunnar tar livsstilsendringen veldig seriøst og ønsker å gjøre alvor ut av kostholdsomleggingen denne gang. Hans eksempel vitner om hvor altomfattende en slik endring kan være.

De andre mennene opplever ikke like omfattende innvirkninger som Gunnar, men de forteller om en del forandringer som følge av kurset. Morten (45) er den eneste av mennene jeg intervjuer som er enslig, og han forteller at han er et vanemenneske som legger seg opp et lite, fast sett med middager som han kjøper inn. Forandringen nå er at disse måltidene i mye større grad enn tidligere blir forutbestemt når han går til butikken. I tillegg til at han kjøper andre matvarer, blir også måltidsrytmen forandret, hvor han nå spiser mindre måltider, men både oftere og flere. Han innser raskt at han har en del uvaner ved handling som han må kvitte seg med. På en humoristisk måte illustrerer han hvordan det gikk til i begynnelsen:

”For meg var det veldig viktig å få fristelsene ut av kjøkkenskapet da, jeg tilhørte jo blant dem som gikk, i hvert fall første gangen, at man gikk på butikken og tok potetgullposen nedi kurven og så la den tilbake, hehe...tre ganger!”Morten (45).

Kunnskap og bevisstgjøring

Mange nevner også et behov for å øke kunnskapen om mat og kosthold. Noen av informantene sier de har basiskunnskapen, men at de ønsker å lære mer. Trond (42) setter ord på den forvirringen man kan oppleve rundt de ulike begrepene:

*”Det er jo noen a-ha opplevelser, jeg skjønner jo..altså, det er vel individuelt det her med hvordan man spiser feil, noen for mye, noen for dårlig noen..whatever.. det som jeg merker nå, etter å ha gått her 6. gangen her nå, som jeg har hatt veldig utbytte av, det er dette her med å **strukturere dagen** da, funnet ut at..kontrollere dette her med impulsspising, og opplevelsen av at man spiser oftere enn før, men kontrollert, til noen lunde gitt tidspunkter, det er en ting som for meg tror jeg gjør stort utslag. Og så er det jo også dette her med..jeg tror vel kanskje at det ikke bare er jeg som av og til går litt i surr i begrepsveien, ikke sant. Kalorier, proteiner, vitaminer, karbohydrater..hva er hva liksom? Og så få **sortert** det litt i hodet, hva er smart å forholde seg til og hva som ikke nødvendigvis er bra for meg”. Trond (42).*

Gunnar 55år snakker om at selv om man har basiskunnskapen, så må *bevisstheten* omkring det være tilstede for at denne skal fungere som en pådriver for å *leve etter dette* i hverdagen.

”Altså, jeg kunne jo mentalt sett alt dette, jeg visste jo forskjell på fett og proteiner og karbohydrater. Jeg visste sammensetning og jeg visste kostholdsanbefalingene. Men det å gjøre det i **praksis**, det å se at de små valgene betyr mye. Og det å ha en ordentlig fordeling slik at du har et ordentlig mentalt bilde av hvor du skal, slik at du hele tiden kan velge litt nærmere målet, det var viktig. Det er utrolig mye ny **kunnskap som ble aktivert**” Gunnar (55).

Knut (45) uttrykker også forskjellen på det å ha kunnskap om noe, og det å vite hva man skal gjøre med denne kunnskapen:

”Bevisstheten har vært der hele tiden, man har bare ikke **satt det sånn i system** som man har gjort nå” Knut (45).

Selv om mennene kanskje har kunnet noen begreper om kosthold tidligere, virker det som mange av dem ikke har hatt for vane å tenke på helseaspektet ved det å spise mat. Det kan se ut til at det ikke er kunnskapene i seg selv som er nye, men at bevisstgjøringen innebærer en *relevans til dem selv*. Flere av dem bruker uttrykket ”*Aha-opplevelse*” om erfaringer de har gjort seg underveis på kurset. For Anders innebærer kurset å tenke helt nytt i forhold til hvordan han har spist måltidene sine tidligere:

”Nei..den største endringen som jeg ser nå...akkurat nå, det føles veldig opplagt akkurat nå. Ikke sant, nå vet man hvordan det skal være. Men man må ha en **påminnelse** om at du må ha særlig det med jevn tilgang på energi for å holde forbrenningen oppe, den hadde jeg en del trøbbel med å forstå. (...) Så det å få den jevne tilgangen var en **ny gjentakende aha-opplevelse** at man måtte minne seg selv på å spise de mellommåltidene” Anders (38).

Knut (45) gjør stort sett innkjøp sammen med samboeren sin. Han sier de har fått en helt ny bevissthet ved å se på deklarasjonen på matpakkene når de handler, og de kjøper også andre produktgrupper nå enn tidligere. Samboeren hans har derimot ingen vektproblemer, og hun har en helsefaglig bakgrunn som han mener bidrar til at hun forstår hvorfor man bør ha riktig kosthold. Knut mener at problemet hans har vært *mengde og måltidsklokke*:

”Jeg føler det at det er den måltidsklokka mi som har vært trøbbelet i min hektiske hverdag tidligere, det at det går lang tid mellom lunsj og middag, at man spiser mye god mat seint på kvelden og kanskje litt alkohol i helgene og det som gjør at man har lagt på seg så kraftig”. Knut (45).

For Morten som lever alene, er noe av det beste med kurset hvordan det nærmest er skreddersydd hans mangeårige behov for struktur på kostholdet:

*”Jeg opplevde egentlig å få en **ferdig pakke** i handa om hvordan vi skulle gjøre og hvordan vi skulle handle og hva vi skulle spise, og det passet meg veldig bra da. Litt er jo det at jeg har null kontroll på kostholdet, jeg ante jo ikke hva som var i, så jeg synes starten var veldig bra for det var jo en bevisstgjøring på hva det er.”Morten (45).*

Morten ser nytten av å bruke kursets medfølgende kalkulator for å beregne kaloriinnhold, og i begynnelsen har han den med seg i lomma når han skal handle i butikken. Han synes det er en oppvekker å bli klar over energiinnholdet i enkelte matvarer:

” Så etter første kursmøte stod jeg på butikken med kalkulator og regna på det. Jeg tror de trodde jeg var en butikktyv til slutt, når jeg stod der og kikka på pizzaen og sa: ”Wooh!”Morten (45).

Det kan virke som at enkelte av mennene har en *teknisk* tilnærming til mat og kosthold, og er målbevisste og fokuserte når de først har bestemt seg for å endre livsstil. Knut bruker instrumentelle begreper som *måltidsklokka* og er også svært opptatt av den medfølgende kalkulatoren:

”Men altså, den kalkulatoren gjør jo til at du får en annen tenkning når du forsyner deg når du spiser. Det at du får en viss forståelse for hva maten inneholder da” . Knut (45).

Han synes han har lært mye gjennom å bruke kalkulatoren, og er overrasket over å finne ut hvor mange kalorier det for eksempel er i en bagett som i hans øyne tilsynelatende var sunn. Om oppdagelsen sier han:

”Ja, det var jo gresk. Tenkte jo ikke på det!”Knut (45).

Knut sammenligner det å tenke på energiinnhold i maten med *et annet språk*, noe som er helt ukjent for han. Som vist i teorikapittelet, er mat og matlaging tradisjonelt ikke knyttet til det maskuline habitus, og kvinner har i større grad vært de som sørger for maten i familien. Det kan se ut som om enkelte av informantene i denne studien heller ikke er vant til å tenke på sunnhet, og knytter i mindre grad mat og helse sammen, *før de gjør noe aktivt for det og blir bevisst det selv.*

Innvirkning på sosiale relasjoner

Foruten innvirkninger på mennenes bevissthet og handlevaner, har kurset hatt noen *sosiale* innvirkninger for noen av mennene:

*”Vi lager mye mer mat i sammen. Og så kan vi sette oss ned og finne ut hva vi skal ha til middag de nærmeste par tre dagene, og så går vi og gjør innkjøp for det. Planlegger litt og.. nå har vel ikke jeg vært så flink.. Jeg er glad i å lage mat, men det er henne som har lagd mest sånn hverdagsmat. Men nå tror jeg at jeg står mest bak kjelene! **I:..så det er nytt nå?** Ja..for det er litt sånn gøy! Hehe. **I: Du har fått litt inspirasjon?** Ja.. så enten..men vi er mest begge på kjøkkenet, det vil jeg påstå. **I: Så dere lager mer sammen?** Ja, en står og koker og braser, mens en lager salaten og litt sånn. Vi er blitt sånn team, der.. så den ene vet hva den andre gjør og hva som skal til. Nei, det fungerer kjempegodt” Robert (65).*

For Robert (65) er styrkingen av fellesskapet han har med kona den største innvirkningen kursdeltagelsen har hatt. Det gjelder både i forhold til planlegging av måltider og hans egen deltagelse i matlagingen hjemme. Selv om det kun er Robert som har gått på Grete Roede kurs, har han og kona vært sammen om å legge om livsstilen:

”Kona er også litt romslig av seg. Så hun har jo liksom tjuv-fulgt med på kurset, så vi har jo brukt disse oppskriftene hele tiden, vi. Og kjøpt en del av kokebøkene, lagd mat i sammen og sånt, så der vil jeg påstå jeg har vært flink” Robert (65).

Under motivasjoner ble det vist at støtte fra familiemedlemmer, og kanskje særlig ektefelle eller samboer, har betydning for avgjørelsen om å melde seg på kurset, og også for motivasjon underveis. De Souza & Ciclitira (2005) fant at for menn som slanket seg var støtte fra kvinnelige partnere viktig, og ofte avgjørende for om de ville delta i organisert slanking eller ikke. Å snakke om slanking med andre menn og kamerater, var derimot ikke ansett som passende maskulin opptreden (De Souza & Ciclitira, 2005).

Anders (38) opplever derimot noe annet når han er på guttetur med kamerater en helg han frykter kommer til å gå hardt ut over kaloribudsjettet:

”...når du samles på fredagen og folk kommer fra hele landet, så er den snippen ganske løs. Og det er klart at da er det ganske tøft å være helt på sidelinjen så da ble det noen øl, men det var stort sett egentlig det, men på lørdagen så holdt jeg meg rimelig i skinnen. Og jeg opplever at, i den gjengen der, så er det ikke bare jeg som har gått på Grete Roede, det er flere som har gjort det. Så gjenkjennelse og anerkjennelsen for det her er mer at du får faktisk en klapp

på skulderen enn at du blir sett på som idiot. Så når vi da spiser middag på lørdagen og at jeg da bestiller vann da, så får jeg egentlig bare ros for at jeg har disiplin” Anders (38).

I kameratgjengen til Anders har flere gått på kurs, og han opplever heller forståelse, støtte og positive sanksjoner fra kameratene, enn press om å drikke mer alkohol. Anders har en høyere sosioøkonomisk bakgrunn, og det kan tenkes kameratene også representerer en type maskulinitet/menn som i følge undersøkelser har et sunnere kosthold, og ikke bærer like mye preg av de hegemonisk maskuline symbolene som rødt kjøtt og øl (Roos, Prättälä & Koski, 2001).

Måltider

Noen av mennene snakker om hvordan kurset har påvirket strukturering av *måltidene*. Både Erik (45) og Trond (42) har hovedansvaret for matlagingen i familien. Trond synes ikke forandringene av matvanene er så store etter at han begynte på Grete Roede kurs, og sier de alltid har laget sunn mat hjemme:

”Vi har lagd forholdsvis fornuftig mat, jeg har wokket masse, mye grønnsaker, mye fisk..så jeg tror det har vært ganske greit. Men jeg bruker kanskje litt mindre smør og fløte i maten. Og bruker litt mer viking melk og litt olje og sånn. Så.. det har kanskje ikke forandret seg så mye, jeg tror selve spisingen har nok ikke påvirket de andre i familien. Det er med det at jeg forandrer meg innenfor de rammene” Trond (42).

Siden han lager middagen hver dag, er det kanskje middagsmåltidet de andre i familien opplever mest forandring rundt. Han passer mer på hva han lager nå som han forsøker å endre livsstil. Han mener derimot at dette ikke er noen ulempe siden han ikke lager noe sær mat, men sunnere og mer bevisst mat. Barna har i tillegg alltid spist mye forskjellig mat, ” *de er ikke sånn spagetti og pølse barn, så det har gått veldig greit*”. Det er viktig for han at familiens øvrige matvaner skal vedlikeholdes, og at de endringene som gjøres i kostholdet kun gjelder *han*:

”På frokostene sitter jeg og truer i meg havregrøt og de spiser sin müsli med sukker og syltetøy og det er viktig for meg at de fortsetter på sin måte. For dette er jo bare et tema for meg. Og det er bare jeg som drikker ekstra-lettmelken, vi kjøper vanlig melk fortsatt...vanlig lettmelk da” Trond (42).

Den mest positive endringen, i følge Trond, er at familien har blitt mer bevisst på å spise *kveldsmat* sammen. Tidligere var det mer småspising, eller at de tok seg en yoghurt eller noe annet, men nå er de bevisste på å sette seg ned i fellesskap for å spise et måltid på kvelden.

Erik (45) er den i sin familie som både handler inn og står for matlagingen. I denne familien har de fokus på sunn mat og en sunn livsstil:

”Vi spiser samme mat (som tidligere). Men vi er en veldig bevisst familie på det med kosthold sånn sett og vi kaster ikke i barna våre dårlig mat, for å si det sånn, og veldig effektive der. Kona mi trener 6-7 dager i uka nesten, og veier 55kg, og det gjorde hun før hun fikk barn og det gjør hun i dag også, så det er velig fokus på mat i vårt hjem da. Eksisterer ikke brus, aldri eksistert, bursdagsselskap selvfølgelig, men aldri ellers, brus og sånne ting. Det er vann, saft eksisterer kanskje på tur” Erik (45).

Erik snakker mye om hvilke sunne matvarer de bruker i matlagingen, at det går i grønnsaker, fullkornsprodukter, hvitt kjøtt og fisk. Når det gjelder barna, mener han det er en viktig *læring* for dem, at sunn livsstil er en viktig del av oppdragelsen de får hjemme. Helgens ”kosemåltider” er ikke forandret, de har bare gjort noen bevisste *sunnere grep* på ingrediensene:

”Fredag kveld er vi i tacogenerasjonen, da er det taco og vi koser oss. Da har vi ikke noe besøk eller sånne ting, da er det bare familien og da koser vi oss med taco. Og da bruker vi ikke kjøttdeig, da bruker vi karbonadedeig, altså, at man er bevisst på det, lager vår egen guacamole og sånne ting, sånn som også barna er med på” Erik (45).

Også Erik mener at det er *han* som forandrer seg innenfor rammen av det vanlige måltidsmønsteret i familien. Han spiser mer av grønnsakene, leser mer på innholdsfortegnelsen når han handler mat og *tilpasser* matlagingen til sitt eget inntak og næringsbehov. Resten av familien spiser det de blir servert, uten at måltidene er særlig forandret. Han har også kuttet ut uvanen med å gå i skapene på kveldstid for å se etter godteri og kjeks når han er trøtt og får lyst på noe. Nå kaster han mye av det som er til overs fra barnas lørdagsgodt, det er viktig at det ikke er *tilgjengelig* om fristelsen blir for stor.

I familien til Anders (38) forsøker hele familien å endre levesett, og en av forandringene er å erstatte lørdagsgodtet til barna med sunnere alternativer. Han og kona deler på ansvaret med å handle, og begge har hatt stor tilbøyelighet for å ta med noe søtt i handlekurven. Nå prøver de imidlertid å erstatte godteriet med frukt, og ellers kjøpe mer grønnsaker:

”Jeg opplever at det å ta bort en del av sukkeret i hverdagen, det fører... jeg tror vi har blitt mer harmoniske, innbiller meg det” Anders (38).

Det er riktignok bare Anders som har problemer med vekten, men det påvirker resten av familien når han forsøker å endre livsstil, og kona er flink til å vise hensyn:

”Heldigvis har jeg fått støtte da, i stedet for at det blir sabotasje i forhold til at kjøleskapet fylles av alt mulig annet slik at jeg da...jeg blir ikke fristet ...så det har, totalt sett har jo familien da som konsekvens av at jeg går på kurset, endret kostholdet” Anders (38).

Anders har av familien fått den støtten han ønsket, og var avhengig av, for å mestre omleggingen, og livsstilsendringen hans har virkninger for familien som helhet. Familien har blitt mye bedre på å *planlegge* hva de skal spise de nærmeste dagene. Det er viktig for ham at *kosen* vedvarer, de må ha noe godt å se frem til, men denne kan lages av sunne ingredienser hvis de bare er bevisste og planlegger i forkant.

Bugge & Døving (2000) skriver i rapporten ”Det norske måltidsmønsteret” et kapittel om *måltidet i framtiden*. De viser til at den største endringen fra forrige århundre er en forflytning fra en tidligere prioritering å gi mannen nok mat og drikke til å kunne drive maskineriet, til heller å sørge for at barna får riktig mat slik at de blir sunne og sterke. Med større andel mennesker med høyere utdanning, jobber færre i typiske arbeideryrker, samtidig som en *barnekultus* synes å være en del av en borgerlig middelklasseverdi. Barns oppvekst og sunn mat til barna vil trolig være viktig innenfor den delen av kulturen (Bugge & Døving, 2000).

Fra potetgull og rømmedip til grønnsaker og yoghurt-dip

Da jeg spør om forandringer de har opplevd i kurset, snakker de om *konkrete matvarer* de har byttet til. De nevner hvilke sunne grep de har gjort i form av nye typer pålegg, annet brød og detaljer omkring mat. Det kan for eksempel være snakk om et bytte fra potetgull og rømmedip til grønnsaker og yoghurt-dip. Det er tydelig det som er fokuset og det de selv opplever som endringer.

Jeg spør deltagerne også om hva de tenker om maten de blir anbefalt å spise under Grete Roede kurset. Noen, ikke mange, følger oppskriftene fra bøkene. De justerer som regel sine måltidsvaner etter anbefalingene på kurset. Kostrådene som gis på Grete Roede kurs er i tråd med kostholdsanbefalingene som gis av helsemyndighetene (Grete Roede AS, 2010; Sosial- og helsedirektoratet, 2005). Det at det ikke er mange kommentarer på maten, kan tyde på at

den sammenfaller til en viss grad med mat de kjenner i deres egen *matkultur* og med deres egne *måltidsvaner*.

Det blir interessant når de kommer inn på mengde. Flere snakker om at det er *mye mat* når det gjelder for eksempel middagsmat og måltider der det inngår mye grønnsaker som er kalorifattig og gir stort volum. Men når det kommer til mindre sunn mat, kosemat, desserter og snacks så nevner flere av dem at man ikke får *noen ting*. Begrepet *mengde mat* oppfattes dermed kanskje ulikt avhengig av *type* mat. Det kan virke som at mange forholder seg mer til *volum*, fremfor *energiinnhold*.

Avsnittet om innvirkninger viser at endring av livsstil og kosthold både er noe *individelt* som gjelder ens egne rutiner og det man selv velger å spise, men at det samtidig også omfatter ens familie og de man til daglig spiser måltider med. Flere av mennene presiserer at *det er jo bare et tema for meg*, mens familien ikke kan utelukkes fra den sosiale settingen det er å spise mat sammen daglig.

I siste del av innvirkninger skal vi se hvordan kurset fungerer som en sosial arena for mennene og hvordan de setter pris på det å kunne snakke med andre menn på en mykere måte, i et *alternativt rom for maskulinitet*.

”Menn gjør et eller annet sammen, man er ikke i mannegrupper”.

Det å gå på kurs for å slanke seg og endre livsstil, faller ikke alltid like naturlig for menn. Etter deres utsagn å dømme, vet ikke flere av mennene helt hva de går til ved å melde seg på kurs, selv om deltagelsen i en ”mannegruppe” skal vise seg å bli positiv for samtlige. Trond hadde fordommer i forkant, og bringer dem til uttrykk på en fleipete måte:

”Og så er det jo en sånn liten terskel, selv om jeg ser på meg selv som forholdsvis lite forfengelig, så er det en liten terskel å begynne på Grete Roede kurs, liksom. Hallo? Kjerring?! Hehe” Trond (42).

Det er tydelig at Trond ikke mener det er spesielt maskulint å skulle slanke seg ved hjelp av Grete Roede kurs. Ved å bruke ironi og ordet ”kjerring” ønsker han å ta avstand fra det feminine ”slankeuniverset”. Humorbruken er ellers også stor blant mennene. Lien (2004) fant at menn bruker fleipen som *maskulin strategi* i møte med andre menn på slankekurs. Det er en form for avvæpning og kan være et uttrykk for å ta kontroll over en situasjon. I følge Seidler (1997) (referert i Lien, 2004) læres menn opp til å være rasjonelle og ikke vise følelser.

Fleiping på kurset, særlig over egen kropp og eget utseende, kan være et uttrykk for at menn mangler evner til å håndtere hverandres svakheter (Lien, 2004).

Flere av mennene føler seg utilpass med kurset i starten. Gunnar snakker om at det å begynne på kurset egentlig er en barriere for han, at det ikke helt passer med hans *image*. Han synes nemlig på forhånd det virket rart å skulle sitte sammen med ukjente menn og snakke om følelser og vanskeligheter, og han tror han kommer til å føle seg beklemt. Praten mennene i mellom viser seg derimot fort å være interessant:

*”Og så tror jeg at.. jeg har hatt en all right opplevelse av det å sitte og prate litt ordentlig. For det blir litt sånn at man **må ut med** hva som er vanskelig og hva som er plagene. I en **mannegruppe**, det har vært et tilleggsgode, for det er ikke så mange mannegrupper man er i. Menn gjør et eller annet sammen, man er ikke i mannegrupper” Gunnar (55).*

Det er interessant hvordan han bruker uttrykket ”må ut med” som om det er noe som er delvis ufrivillig, men som han egentlig ønsker å bli pushet på. Flere av mennene setter pris på hvordan kurset kan fungere som et *alternativt maskulint rom*, hvor normene for tillat maskulin opptreden er langt løsere og mykere enn på andre arenaer. På kurset blir man utfordret til å prate om temaer som kanskje ikke er vanlig for menn å snakke med andre menn om. Som Gunnar selv sier, *menn gjør et eller annet*, den maskuline habitus innebærer som regel ikke å uttrykke sårbare følelser (Courtenay, 2000).

Anders uttrykker seg i tråd med dette. Når han blir spurt om han synes de snakker mye om temaer som ikke regnes som maskuline, mener han at andre former for kommunikasjon bryter normene i større grad:

”Men det er mer det at vi har gitt hverandre ros i forhold til hvordan vi ser ut, det er litt interessant. Det dukker ikke opp i så mange arenaer... du er innstilt på hvert fall” Anders (38).

For Trond er sammensetningen av gruppen en sjelden og verdifull kombinasjon:

”Så er det folk i alle aldre, og det synes jeg er ganske hyggelig når man tenker på... hvor mange arenaer i samfunnet er det hvor du har å gjøre med folk som er eldre og yngre enn deg?” Trond (42).

Det kommer særlig fram at mennene setter pris på *hverandre* under kurset, og at det utvikler seg en slags fellesskapsfølelse. Robert (65) ser frem til møtene hver uke: *”Det er en skikkelig herregjeng, og vi har kost oss i sammen”*.

Samtlige uttrykker seg positivt om kursmøtene, og sier fellesskapet med de andre mennene er en viktig årsak til at de trives på kurs. Få av mennene har bevisst valgt å gå på kurs med andre menn i forkant, men så lenge tidspunktet passet, kunne de like gjerne gå i gruppe med menn. Fredrik har imidlertid bestemt seg for å gå på Mannskurset og har gjort seg opp noen tanker om hvorfor:

”I: Var det bevisst at du valgte kun for menn kurs? Ja, det var helt bevisst. I: Er du glad for at du gjorde det? Nja, nå skal ikke jeg være fordomsfull overfor hvordan det er på kvinnekurs. Men eh..kvinner og vekt? Altså...nei, men altså.. I: Men hva er grunnen til det, er det andre ting de snakker om? Ja, det er liksom snakk om kjolen de skal inn i og ”se hvor feit jeg er”. Det er ingen her som snakker om hvor feite de er. Det er liksom ikke: ”Herregud jeg er så feit”, altså.. jeg vet ikke, men de oppleves som veldig morsomme. Snakker veldig mye om hvor mange øl du kan drikke, og det forferdelige kakebordet, de gamle damene som kommer og plager deg med kaker hele tiden..annet fokus da. Jeg innbiller meg at herrekurs kanskje er litt mindre seriøse. På en måte. Og mindre selvhøytidlig” Fredrik (32).

Anders har gått på kurs tidligere, og forrige gang var han eneste mannen på kurs blant mange kvinner. Han likte godt oppmerksomheten fra kvinnene, og det at han hadde slått mange av dem med over det dobbelte i vektreduksjon. Siden han drives av et sterkt konkurranseinstinkt, ønsker han å gå på kurs med *likesinnede* denne gang:

”Og jeg vet det, at hvis du står på en strek og så skal du i mål og så vet alle at vi skal løpe den distansen. At vi da stadig vekk treffes på disse tidspunktene når vi da skal måles, så vil du på en måte.. ja, du slåss med deg selv for det er veldig målbart alt som skjer. Samtidig som du sitter og ser på sidemann også, så det var mere det å komme til likesinnede. Så jeg merker at dialogen i gruppen er veldig....det er en ganske homogen gruppe da. Det er det. Så vi er opptatt av de samme tingene og vi møter de samme utfordringene i hverdagen. Det var litt annerledes med å gå på Grete Roede kurs med kvinner, det var helt, helt annerledes” Anders (38).

Informantene er fornøyde med å kunne delta på et livsstilsendringskurs med andre menn de kan dele erfaringer med, sammenligne seg med og å lære om mat og kosthold på en arena de

selv kan være med på å utforme. Selv om kurset følger en plan og en progresjon, gir flere av mennene uttrykk for at de er samholdet *mennene i mellom* som gjør at de trives og ønsker å fortsette på kurset. Det kan virke som om kurset både vekker og tilfredsstillende et behov for en alternativ maskulin måte å relatere seg til mat og slanking.

4.3 Utfordringer

I presentasjonen av funnene knyttet til de to foregående forskningsspørsmålene ser vi at det å endre en livsstil får noen innvirkninger både i forhold til *praktiske forandringer* i hverdagen og i forhold til *maten* og *måltidene*. Familien og det sosiale spiller også en rolle i menneskes tanker omkring mat og endring av vaner og livsstil. De fleste av menneskes motivasjoner kan riktignok relateres til individuelle verdier som økt velvære, økt fysisk prestasjon og hjelp til korrigerende av uvaner, men også i forhold til å orke mer i samvær med barn, og ønsket om å bli en mer harmonisk familie. Det er motivasjoner som ikke kun handler om individet selv, men som peker på at mat og måltider er sosiale kontekster, og at en endring av disse innebærer mer enn ens individuelle matvalg.

Hva menes med "utfordringer"?

Til å begynne med er det viktig å presisere at de færreste mennene, om noen, opplever utfordringer underveis i kursdeltagelsen som er så omfattende at det går ut over formålet: "*å gå ned i vekt*". Mennene takler motstand på forskjellig måte. Noen er overbærende og gir sjelden uttrykk for at de opplever vanskeligheter, mens andre kan ha en tendens til å fremheve dem. I dette kapitlet vil jeg vise hvordan mennene identifiserer utfordringer – samtidig som de har *strategier* for å mestre dem eller foreta en *verdivurdering* og prioritere det beste alternativet.

Når det gjelder *utfordringer* de opplever i forbindelse med å være deltager på et Grete Roede kurs, vil jeg i dette avsnittet dele de inn i utfordringer i forhold til *vaner*, og utfordringer *sosialt*. Først presenteres funnene som viser hvordan det å skulle slanke seg og endre livsstil kan utfordre ens hverdagslige rutiner og vaner, eller i verste fall, hvordan det å måtte endre på *uvaner* kan være veldig vanskelig. "Det som kjennetegner rutine- og vanehandling er at man i liten grad reflekterer over motivene til handlingene" (Schütz, 1975, Giddens, 1984 referert i Bugge, 2006 s. 11). I følge Bugge (2006) er det i stor grad rutinepregede og standardiserte praksiser som knyttes til utformingene av ens måltids og middagsmønster.

Matens tilfredsstillende funksjon

Robert (65) har uvaner i hverdagen som har ført til at han har lagt på seg. I tillegg til sjelden å begrense matinntaket, har han alltid vært glad i godteri og usunn mat, og kjøpte gjerne to på én gang av dette, som han spiste raskt opp:

”Jeg spiste gærent eller gæren kost, og for mye selvfølgelig. Jeg hadde en god del uvaner. Hehe. Så det var..jeg spiste liksom når jeg var sulten og da kasta jeg i meg noe, og sulten kunne du jo være rett før et måltid.. og hjem fra jobben kunne jeg kjøpe to..jeg var så glad i pølser.. da kunne jeg kjøpe to pølser og kaste i meg liksom når du gikk på banen hjem. Og så kom du hjem en halvtime, tre kvarter etterpå og så satt du deg til middagsbordet” Robert (65).

Gunnar (55) sier han av og til har et avhengighetsforhold til usunn mat, og klarer ikke alltid la være å forsyne seg hvis behovet blir for stort. Siden han har en kontorjobb som er veldig krevende og det ofte blir overtidssjopping, synes han det er vanskelig å holde seg til kostholdsanbefalingene:

*”Jeg putter i munnen det som kommer innafor. Jeg kan tåle å se på ting, men jeg sprekker fremdeles på en pose med mandler altså. Det vil si det er ikke så alt for lenge siden, jeg vet at jeg ikke skulle det, men det skjer av og til. **I: Hvis det er tilgjengelig?** Det er tilgjengelig og jeg kommer i den fasen hvor det enten er kjedelig eller at jeg skal trøstespise eller et eller annet sånt, jeg synes litt synd på meg selv eller at åh, dette hadde vært fint å ha nå. Det er veldig mye vane i at man skal ha tilgang på et eller annet. Merker at den sitter veldig i” Gunnar (55).*

Morten (45) har også et behov som kan tyde på at for enkelte har maten en *tilfredsstillende funksjon* som det ikke er så lett å ignorere:

”Litt av det er jo at, når du er ute etter å kose deg, så er det lille sukkersjokket som en liten ”high”(rus) som man får og en liten energiklump, og den er ikke der når du spiser gulrøtter eller frukt” Morten (45).

På Grete Roede kursene får man FRImerker (tidligere kosemerker) som innebærer en daglig kvote på 2 x 25 kalorier som deltagerne kan bruke på hva slags mat eller drikke de ønsker. FRImerkene tilsvarer for eksempel en liten bit sjokolade til kaffen, eller hvis man sparer de opp til helgen, et glass vin eller to (Grete Roede AS, 2010). Mennene jeg intervjuer viser imidlertid liten interesse for disse FRImerkene. Noen gir uttrykk for at FRImerkene ofte blir

gjenstad for humoristiske spøker blant mennene på kurset, og særlig mengde usunn mat man kan få for FRImerkene blir latterliggjort:

”..i hvert fall sjokolade så er den biten aldri nok. Og de kosemerkene, de er små altså, det er ikke mye du får! Hehe” Morten (45).

Et poeng med FRImerkene, i følge Grete Roede AS, er at det å kose seg litt innimellom er viktig både for å lykkes på kurset, men også i forhold til å lære og få innarbeidet hvordan man kan forholde seg til usunn mat på en fornuftig måte i fremtiden. Det kan derfor tenkes at det å fokusere på mengde, i tillegg til bevissthet rundt faktisk kaloriinnhold, er noe visse av mennene kan lære av, om man ser på deres tidligere uvaner. Økte porsjonsstørrelser, økt tilgjengelighet på usunn mat og ”normalisering” av hverdagsgodteriet gjør det verre å ta sunne valg uten å være bevisst. Mennene gir uttrykk for at de små kalorimengdene anbefalt brukt på usunn mat er langt mindre enn hva som synes normalt for dem, og de fleste har en holdning om at de heller da lar være å spise noe, enn å ”akseptere” dette:

*”Jeg kan ikke gå og liksom ta **tre** seigmenn for å bruke de opp, det er bare tull. Enten så spiser man en pose seigmenn, eller så kutter man det helt ut” Trond (42).*

Dette kan være et mulig faremoment i forhold til hva som blir normalen når de har nådd idealvekten, er ferdig med Grete Roede kurset, og skal over på en stadig forebyggingsfase. Er man ikke *bevisst* dette, kan man fort falle tilbake til gamle uvaner og faktisk spise opp hele den posen med seigmenn når man ”uansett har begynt”.

Trond har imidlertid tenkt igjennom dette og har innsett at noe av hans tidligere favorittmat som ikke er sunn må *forsakes* for å kunne holde seg slank i fremtiden. Denne forsakelsen er en stor erkjennelse for ham, som gjør at han faktisk synes det er helt greit å være avstående:

*”Og jeg tenker sånn at sånn i dagens samfunn, vi er jo et veldig personfokusert samfunn, og det er nytelse og underholdning som står helt øverst. Og folk velger jo nesten aldri bort noe da, hvis man har muligheten til det. Men jeg tenker sånn at det jeg kanskje må gjøre for å holde meg noenlunde frisk og rask og på den vekten jeg synes jeg fungerer best på, da må jeg **velge bort** noe, og jeg tror..og nå har jeg gått seks uker og vet ikke hvordan livet mitt ser ut videre, men jeg tror det å kutte ut sjokoladen og kebaben og de småtingene, det er bare noe jeg **må gjøre**” Trond (42).*

Det er interessant hvordan det virker som om mennene snakker om det å leve *asketisk*¹¹ som alternativet til den usunne livsstilen de har hatt tidligere. Robert har den oppfatningen at det å unne seg noe *usunt* ikke er i tråd med hvordan man spiser mens man slanker seg. Hvis han unner seg noe usunt, får han for høyt kaloriinntak den dagen, men han velger likevel å gjøre det en sjelden gang:

”I: Så da kan du unne deg det da? Ja. men hvis du skal se på inntaket den dagen, så ligger du langt over grensa. Men jeg vil fortsette å regulere det sånn. Jeg kan ikke være helt sånn asket...” Robert (65).

Anders har også innsett at det å være helt avstående fra for eksempel vin til maten er en utfordring han ikke vil klare. Han ønsker å fortsette med vin, men velger å begrense seg for å klare det:

*”Så derfor så tenker jeg at jeg må liksom gjennom en prosess for å komme et nivå ned, men samtidig så kjenner jeg at det å leve helt **asketisk** det klarer jeg ikke helt. Men hvis jeg da kan klare meg med littegrann, så har det gått helt fint.” Anders (38).*

Fredrik (32) er veldig glad i mat, men synes det er vanskelig å gå på akkord med *smak* når han skal lage sunn mat. Det er fløte, smør, ost og andre fettrike matvarer han har problemer med å kutte ut eller erstatte med sunnere varianter:

”Jeg er forferdelig glad i mat og synes det er kjempekjekt å lage selv. Og det da å måtte velge ut disse matvarene da...samme hva man sier så er det mye bedre. Altså...lettost? Det er bare å kaste maten i forhold til vanlig” Fredrik (32).

Robert har også vært skeptisk til sunnere erstatninger for mat som for eksempel inneholder mye fett, som kalkun og kylling varianter. Han har riktignok vendt seg til det underveis i kurset, men forteller om hva han synes om disse produktene i starten:

*”Jeg ville vel aldri. Altså, jeg har smakt det før, men sånn kylling og kalkun pålegg, jeg vet ikke hvorfor, men det har jeg hatt sånn der **aversjon** for. Det spiser man ikke” Robert (65).*

Morten (45) forteller at det var skepsis blant mennene på kurset da den kvinnelige kurslederen fortalte dem at det bare var å venne seg til smaken på et av disse alternative produktene:

¹¹ Asketisk kan defineres som strengt avholdende og forsakende (www.ordnett.no).

*”Men du hører jo enkelte ting som de anbefaler, ris er farlig, men de har noe sånn **hvetervis**: ”Det smaker litt rart, men det er bare å venne seg til det da,” men da melder jeg pass altså, mat skal smake godt og du skal ikke sitte der og drøvtygge med et grin rundt munnen liksom” Morten (45).*

Mennene argumenterer for at *smak* er årsaken til at de ikke bruker disse produktene. Mennene gir uttrykk for at de har uvaner i forhold til å kose seg med usunn mat, men at de ikke ønsker å leve *asketisk*.

”Hvor skal du hente ressursene på tid?”

Utover utfordringer knyttet til maten i seg selv, snakker mennene om vanskeligheter med å komme inn i *rutiner* og det å ha ulik *rytme* på hverdag og helg. Flere av informantene synes det er enklere å holde seg til kurssets kostholdsanbefalinger i ukedagene når man er på jobb, enn når det er helg og man står friere til å spise til ulike tider. I helgen spiser de også måltider som tradisjonelt har et annet *innhold* enn i hverdagen (Bugge & Døving, 2000). Det er også vanskelig å finne *tid* for å kunne prioritere fysisk aktivitet i en hektisk hverdag.

Som tidligere nevnt, ønsker Anders (38) et skifte i hele levesettet, og han trenger mer tid i hverdagen for å kunne prioritere fysisk aktivitet. Å finne tid, er imidlertid en stor utfordring for han, for i en familie på fem personer må det *planlegges* for å få frigitt mer tid til som han kan bruke kun på seg:

”Jeg kommer til å planlegge at jeg faktisk går tidlig fra jobben en dag i uken, for dilemmaet er da at hvem er det man skal ta tiden fra? Og det er kanskje den største utfordringen som vi har det hjemme hos oss, hvor skal du hente ressursene på tid?” Anders (38).

For flere år siden gikk Aksel (35) ned hele 40 kilo, men kiloene har han lagt på seg igjen med årene. Men siden han har klart å gå ned så mange kilo tidligere, er han fast bestemt på å klare det igjen. Nå har han derimot tatt på seg et lederverv som krever mye tid til møtevirksomhet, og han har en travel hverdag. Han mener det er *økt fysisk aktivitet* som er nøkkelen denne gang, men sliter med å få tidsplanen til å gå opp:

”Jeg synes det har vært vanskeligere denne gangen her, ikke kostholdet, men det å komme i gang med treningen. Det har vært vanskelig. For jeg har så mye annet å styre med. Som tar tid. Og det har vært vanskelig å planlegge treningen inn i det. Det å få en plan og rytme på treningen har vært vanskelig” Aksel (35).

Mat og måltider som ritualer

I følge Bugge & Døving (2000) handler måltidet om mer enn bare maten i seg selv. Et måltid som inntas sammen med andre er gjerne mer gjennomtenkt og strukturert, enn om man spiser et måltid alene. Måltidet knytter samvær og fellesskap til individuelt fysiologisk behov, og har en viktig samlende funksjon i familien.

For enkelte kan det derfor være vanskelig å begrense inntaket og være bevisst når konteksten kanskje motarbeider det å opprettholde et nytt adferdsmønster. De fleste mennene sier derimot at det å skulle spise etter vektreduserende kostholdsanbefalinger først og fremst forandrer *innhold*, men ikke *rammene* rundt måltider. Det vil si at en informant for eksempel fortsatt kan spise taco med familien på fredag, han velger da å spise mer av grønnsakene, bruker *magrere* produkter og forsyner seg i *mindre* størrelser. *Strategien* blir dermed begrensning og prioritering. De positive aspektene som knyttes til måltidet forblir dermed de samme, mens informanten justerer sin *egen* del av helheten.

Både Trond og Gunnar nevner helgefrokost som et særegent måltid der det er spesielt vanskelig å holde seg til kursets anbefalinger:

”Helger er vanskelig, for det er jo også sånne rituelle frokoster som er en del av helgen”.
Gunnar (55).

”Det måltidet i uka som er den største utfordringen eller som jeg savner mest, er søndagsfrokost. Søndagsfrokost er lang og den er sovet ut og uthvilt, og du har god tid på å sette frem og lage ost, og det er fortsatt sånn at jeg spiser mer enn det kurset tilsier i frokostbolken. Men jeg gjør det bevisst da”. Trond (42).

Trond mener at han kan forsake en del av sine mindre sunne vaner, som å spise kebab og godteri, men han velger å spise mer under søndagsfrokosten og er klar over at han spiser for mye, men han ønsker å *prioritere* det.

Alkohol ” (...)Men jeg krever å drikke vannet av et fint glass!”

Et veldig interessant aspekt ved det mennene forteller er at den største utfordringen kanskje ikke er knyttet til mat, men til inntak av alkoholholdig *drikke*. Alkohol inneholder mange kalorier og mennene opplever at det svekker vektnedgangen. Det er vanskelig fordi det setter en betydelig begrensning på deres alkoholvaner hjemme. I tillegg er det en utfordring i sosiale sammenhenger fordi alkoholbruken i selskapeligheter er stor, og i høy grad forbundet med

relativt sterke normer (Døving, 2003). Informantene mener at alkohol innebærer stor nytelse, og samtlige menn snakker om alkohol på en eller annen måte, uten at jeg spør direkte om alkoholbruk. Alle forteller at de nøyte alkohol før de startet kurset, men enkelte har valgt å avstå helt fra alkoholinntak mens de går på Grete Roede kurs. Noen av mennene har utviklet egne *strategier* for å håndtere utfordringer underveis i endringsprosessen:

Knut forteller at han oppdaget at det å drikke alkohol var ugunstig i forhold til å gå ned i vekt, og at det er en ny erfaring for han:

”Og det og var jo en lærdom i seg selv. At tar man et par øl og et par konjakk på en lørdagskveld så stopper jo vektnedgangen opp. Og det har jeg erfart og det er det andre i gruppa som har erfart. Og det tror jeg var nyttig for hele gruppa, faktisk. Vi som er karer som kanskje tar flere alkoholenheter, ikke sant, ikke bare nøyer oss med ett glass rødvin, men gjerne tar en øl eller to og kanskje en konjakk eller tre på en lang kveld, så den ser jeg. Da stopper det opp eller vektnedgangen blir mindre enn man hadde regna med hvis man i uka har vært utrolig flink ellers” Knut (45).

Erik og kona nyter vanligvis alkohol i helgen:

”...normalt sett så drikker kanskje kona og jeg en flaske pluss litt til sammen, kanskje både fredag og lørdag kveld, når vi koser oss, men ikke noe mer enn det da” Erik (45).

Nå har han imidlertid bestemt seg for å være helt avstående fra alkohol, og har ikke drukket noe siden han begynte på kurset. Som beskrevet i avsnittet under motivasjoner, er Erik en konkurranseorientert mann, og han resonnerer mye rundt det at det er viktig for ham å bevise overfor seg selv at han har viljestyrke. Når han først har satt seg et mål, så skal det gjennomføres, uten unntak, selv om det hender at han får lyst på vin i blant:

”Men jeg hadde veldig lyst på et glass vin her for et par uker siden, det hadde jeg veldig lyst på når jeg stod og lagde mat, men det..så glemte jeg det igjen. Men kona mi, hun tar seg et par glass vin både på fredag og lørdag. Men det har jeg ikke noe forhold til. Men jeg krever å drikke vannet av et fint glass! Hehe..” Erik (45).

I stedet for å ta et glass vin, bryte løftet sitt og risikere en saktere vektredusering, insiterer han på å få drikke vannet sitt av et *fint glass*. Gjerne likt det som kona drikker sin vin fra. Han beholder dermed noe av *symbolet* for hygge og fellesskap, mens innholdet er annerledes. Det kan være en av Eriks *strategier* for å takle utfordringer underveis i endringsprosessen.

”Da gikk jeg faktisk helt ”cold turkey””

Når Morten starter på kurset, finner han raskt ut at alkoholinntaket er noe han må passe på. Han velger derfor å holde seg unna situasjoner som kan bli utfordrende:

”Det var faktisk noe jeg grua meg til når vi begynte med kurset, spesielt det her med alkohol. Fordi at da ryker kaloribudsjettet veldig fort. Hehe. Men det første kurset jeg tok, da gikk jeg faktisk helt ”cold turkey”¹² jeg brukte alle slags unnskyldninger for ikke å være med ut og alt mulig sånt da. Men på de senere kursene har jeg vært med ut i mye større grad da, maten går jo greit, det er verre med alkoholen fordi at etter to øl kommer en til med en gang. Hehe” Morten (45).

Etter en tid på kurset, finner han imidlertid ut hvordan han skal løse situasjonen:

*”Ja, det gikk faktisk greiere enn jeg trodde. Det handler rett og slett om **å drikke litt saktere selv**. For så lenge du har en øl i handa er det ingen som maser. Men når du har drukket den opp, så maser de om at du må ta deg en til. Hehehe. Så det funka for meg i hvert fall” Morten (45).*

Han ønsker fortsatt å være sosial og å være med kameratene og ta noen øl, og finner ut at ved å innføre en strategi om å drikke saktere kan han unngå å måtte snakke om at han ikke kan drikke så mye, og unngå å bli mast på. *Den sosiale drikkekulturen* er en stor del av mennenes liv:

Fredrik snakker om lignende strategi hvis han er ute og drikker øl med kompiser. Siden det ikke blir så ofte lenger, velger han alltid å være med ut. Han synes det er en utfordring, men er optimistisk og tror ikke det er så mange kaloriene å spare på å la være likevel:

”Og så prøver du å snike inn en kaffe og ha en pause, så blir det en øl mindre” Fredrik (32).

Det er interessant hvordan han bruker ordet *snike*, som kan tolkes som at det er noe som det vil være *ubehagelig* hvis noen oppdager og kommenterer, noe som *bryter en norm*. Det *maskuline kameratskapet*, er dermed utfordrende på grunn av de sterke normene for akseptert maskulin adferd.

¹² **”Cold turkey”** describes the actions of a person who gives up a habit or [addiction](#) all at once — that is, rather than gradually easing the process through reduction or by using replacement [medication](#) (Wikipedia.org).

”Skal du ikke ha noe ostepop, eller?!”

For Trond (42) er det vanskelig å kombinere rollene som *kompis til gutta* og som en *mann som slanker seg*. Han forteller om sitt mest utfordrende øyeblikk som var under Ponduskvelden med gutta: en kveld hvor fem kamerater samles for å spille brettspill, drikke øl og spise ostepop:

”Da satt vi og spiste tre poser ostepop sammen og jeg spiste ingenting. Og da merket jeg at de spurte litt sånn: ”Ta da!? Skal du ikke ha noe ostepop, eller?!”, og så tenkte jeg at, nei, jeg står over. Og så spiste jeg en **banan** i stedet. Det er litt sært når alle sitter og drikker pils og... banan er ikke den innlysende kombinasjonen” Trond (45).

Mat kan fungere som markør for kjønnsidentitet (Ueland, 2009). Trond kommuniserer at det å ta opp en *banan* på kompiskvelden er et sterkt brudd på det mannlige fellesskapets normer.

En annen utfordring knyttet til sosiale normer er dette med å *forsyne seg i selskap*. Trond har ikke fortalt til kolleger på jobben at han går på kurs. Ikke fordi han har noen problemer med å si det, han snakker gjerne med søsteren sin og familien hennes, og er litt stolt over at han tar tak i vektproblemene. Han synes derimot at det er en personlig sak uten særlig interesse for alle andre, og ser ikke poenget med å fortelle om det. Det viser seg å bli litt utfordrende når han spiser middag med venner og det blir både dessert og kake:

”...så merket jeg at...jeg tok dessert, fordi at alle tar dessert, og så var det kake etterpå...og sånn litt utpå da, så la jeg den tilbake da, litt sånn diskret. Men igjen..er det bare fordi, det er ikke det at jeg ikke vil fortelle om det, det var litt for å ikke gjøre noe ut av det da, at jeg tok den og det er for så vidt litt for syns skyld da” Trond (42).

Trond forsyner seg med kake for senere å legge den tilbake når ingen registrerer det. Hvorfor gjør han det? Han sier selv at det var *for syns skyld*. Antageligvis ønsker han ikke å fortelle alle at han slanker seg og få mange spørsmål og mye oppmerksomhet rettet mot seg rundt dette. Da er det bedre å forsyne seg og late som ingenting. Hvis han ikke forsyner seg, så kan de andre begynne å spørre og skape oppmerksomhet likevel. Det ligger en forventning i det å gå i selskap som betyr at man forsyner seg av det som blir servert. I tillegg er det ikke regnet som spesielt *maskulin habitus* å slanke seg, slik at å avsløre dette vil kunne svekke hans rolle som mann i andre menns øyne. Dessuten har vi frykten for å være *uhøflig* mot den som har brukt tid på å lage maten. Det er tydelig sterke normer forbundet med det å bli bedt i selskap og eventuelt måtte takke nei til kake.

4.4 Oppsummering av resultatkapittelet

I dette kapittelet vil jeg avslutningvis gi en oppsummering av studiens hovedfunn:

Vi har sett at mennenes *motivasjoner* handler om et ønske om å gå ned i vekt for å **komme i bedre fysisk form**, samt å få hjelp til et **skifte i levesett**. I tillegg ønsker mange en økt **velvære** ved å få en mindre og lettere kropp, samtidig som enkelte av mennene er opptatt av å komme inn i klær og se bedre ut. Underveis er det **konkurransinstinktet** som er drivkraften til de fleste av mennene, de konkurrerer med seg selv og motiveres av egne **fysiske prestasjoner**, samtidig som de konkurrerer med hverandre på kurset.

Kurset har både praktiske og sosiale *innvirkninger* for mennene. De praktiske dreier seg om endring i **handlemønster, rutiner** for innkjøp og et behov for **planlegging** av en krevende logistikk. Flere av mennene gir uttrykk for en **teknisk tilnærming** til mat og kosthold, og setter pris på tilretteleggelse i form av instrumenter som **kalorikalkulator**, og **konkret ernæringskunnskap**, som en ”verktøykasse” klar til bruk. Kurset har også innvirket på enkeltes familieliv, hvor blant annet måltidsrutiner er endret, men først og fremst inntar mennene et **individperspektiv** og sier de stort sett har endret sine egne rutiner og spisemønstre innenfor sin sosiale kontekst. Samtlige av mennene er også fornøyd med å gå på **kurs med likesinnede** i en ”mannegruppe” hvor de kan dele erfaringer i en **humoristisk og fleipete** omgangstone. Samtidig setter de pris på å at de også kan snakke om vanskeligheter knyttet til mat og spising i en setting med andre menn.

Til slutt kan mennenes *utfordringer* deles inn tilknytning til vaner og sosiale faktorer. Det er mangelen på **tid** som gjør det vanskelig å **organisere** sitt liv i hverdagen, og det å få til å **prioritere fysisk aktivitet**. Enkelte av mennene synes det er vanskelig å kutte ut uvaner, og mange uttrykker en frykt for å leve **asketisk**. De sosiale begivenhetene som er utfordrende, er særlig begivenheter som forbindes med tildels sterke normer for inntak av mat, og særlig **alkohol**. ”Drikke øl med kompiser”, er et slikt eksampel. De fleste har imidlertid egne **strategier** for å mestre de sosiale situasjonene, og foretar **verdivurderinger** og **prioriteringer** for å unngå kollisjon mellom kostholdsanbefalinger og sosiale sammenkomster.

5.0 Drøfting av metode og resultater

Formålet med denne oppgaven er å forsøke å utvide kunnskapen omkring menns tanker og erfaringer knyttet til det å redusere vekt og endre livsstil ved deltagelse på et livsstilsendningskurs i en gruppe med andre menn. I den hensikt har jeg intervjuet ni menn som deltar på livsstilsendningskurs, og analysert funnene med en teoretisk referanseramme som fremhever at ens matvalg gjøres i et samspill mellom ulike faktorer, og i stor grad påvirkes av sosial kontekst, samtidig som en vellykket adferdsendring fordrer en sterk, individuell motivasjon gjennom faser av en endringsprosess. For å svare på problemstillingen, ble det formulert tre forskningsspørsmål, og resultatene ble presentert i forrige kapittel.

Målet med dette kapitlet er å diskutere gyldigheten av funnene, både når det gjelder metodiske aspekter og teoretiske aspekter. Til slutt vil jeg gjøre noen vurderinger rundt konsekvensene av denne studien, og implikasjoner for videre forskning på emnet.

5.1 Metodediskusjon

I metodediskusjonen vil jeg gjøre noen vurderinger av forhold som kan ha påvirket resultatene i denne studien, og min tolkning av materialet. Til å begynne med vil jeg reflektere rundt valg av intervju som metode, før jeg vurderer noen forhold ved intervjusituasjonen som kan ha påvirket resultatene. Til slutt vurderes en eventuell overførbarhet av studien.

Intervju som metode

Innenfor fenomenologi ønsker man å forstå sosiale fenomener ut fra aktørenes egne perspektiver og beskrive verden slik den oppleves for informantene (Kvale & Brinkmann, 2009). Intervjusituasjonens fortrolighet og ro kan skape en god ramme for å lytte til informantenes opplevelser, og valget av intervju som metode ble tatt fordi det ble vurdert som den metoden som kunne fremskaffe mest mulig relevante data og således gi sterkere validitet (Malterud, 2003). Fokusgrupper ble også vurdert, men gått bort i fra siden de ofte kan domineres av enkeltpersoner, og materialet kan bli ensformig og mangle utdyping av nærgående temaer (ibid.).

Oppfølging av nye spor

I følge Kvale og Brinkmann (2009) er aktiv lytting like viktig som det å kunne beherske spørreteknikken godt. For eksempel stiller det store krav til forberedelse og kompetanse om man skal følge opp nye spor i intervjusituasjonen, eller skal holde seg til intervjuguiden. Dette er viktig i tråd med en fenomenologisk tilnærming, hvor intervjueren forsøker å bevare en åpenhet overfor fenomenene (ibid.). I etterkant av intervjuene var det lettere å se hvilke oppfølgingsspørsmål som burde vært stilt. Enkelte intervjuer kan ha vært preget av en noe mangelfull oppfølging av interessante spor. Det første intervjuet jeg gjorde var med den eneste enslige mannen av informantene, og i etterkant ser jeg at det hadde vært interessant å spørre mer inngående om hvordan det å være enslig påvirket hans matvalg. Informasjonen ble imidlertid vurdert som tilstrekkelig der og da, og jeg visste ikke at det var den eneste enslige jeg kom til å intervju. Oppfølging av nye spor ble også lettere underveis i prosessen. Jeg klarte etter hvert å løsrive meg helt fra intervjuguiden, noe som var positivt for å kunne lytte bedre og lette oppdage nye dimensjoner ved informantenes livsverden.

I følge Thagaard (2009) er det viktig å reflektere over hvordan relasjonen mellom forsker og informant kan ha påvirket informasjonen som er blitt gitt. Kvale og Brinkmann (2009) snakker om *asymmetriske* forhold mellom intervjuer og informant som en mulig metodisk utfordring. I dette tilfellet var det en min rolle som ernæringsfaglig student og intervjuer av mannlige deltagere på livsstilsendringkurs, som potensielt kan ha påvirket informantene. Det er viktig å være bevisst denne asymmetrien, selv om man forsøker å ha en åpen forståelsesform (ibid.). Deres fortellinger om mat og kosthold kan ha blitt påvirket av vissheten om min bakgrunn. For å forsøke å unngå det, kunne jeg ha latt være å fortelle hva jeg studerte. Det var imidlertid ikke noe alternativ å unnlate å fortelle min studieretning. De viste stor interesse da jeg skulle presentere studien min under rekrutteringen, og jeg forstod at det var viktig for dem å vite innenfor hvilket fagfelt studien foregikk for å vurdere om de ønsket å la seg rekruttere.

Etiske dilemmaer

Om en informant forteller en ting, men viser noe helt annet med kroppsspråk eller ikke-verbal kommunikasjon, kan det kan skape en konflikt mellom den vitenskapelige interessen på den ene siden, og intervjuerens etiske ansvar på den andre (Kvale & Brinkmann, 2009). Temaene i denne undersøkelsen kan være nærgående, og til tider følte jeg det ubehagelig å spørre utover det informanten fortalte med ord. Det kunne gjelde negative følelser rundt eget utseende, og spesielt spørsmål omkring seksualitet og forhold til egen partner. Slike følelser kunne vært uttrykt i større grad om jeg hadde stilt flere direkte spørsmål rundt dette, men samtidig kunne jeg ha risikert å fornærme intervjupersonene og det kunne igjen ha påvirket resten av intervjuet.

Informantene

I denne studien er det intervjuet ni menn i alderen 32 til 65 år, og hovedtyngden av informantene var i førtiårene. Prosessen med å velge ut informanter har stor innflytelse på analysen av datamaterialet (Johannessen, 2005). Derfor er det viktig å reflektere rundt hvilken betydning min utvelgelse kan ha hatt for resultatene som jeg har kommet frem til.

Utvelgelsen av informantene

Det ble ikke spurt eksplisitt under intervjuene om bakgrunnsvariable som kan bekrefte sosioøkonomisk bakgrunn, men intervjuene avdekket viktige aspekter ved intervjupersonens livsverden. Underveis i de fleste intervjuene kom det frem informasjon om arbeidssted eller utdanning slik at det er grunn til å tro at hovedvekten av informantene har en høyere sosioøkonomisk bakgrunn. I begynnelsen av resultatkapittelet nevnte en informant at noen av mennene var ”tynne som streker” og at mange av kursdeltagerne egentlig ikke virket så store. Selv om det alltid er variasjoner mellom menn på kurs, var dette også inntrykket jeg fikk da jeg var innom kursene for å rekruttere menn til studien. Menn med høyere sosioøkonomisk bakgrunn var hovedsakelig representert også i Liens (2004) studie. Det kan dermed være interessant å spørre seg hvilke menn det er som søker hjelp til å endre livsstil på eget initiativ. Er det hovedsakelig menn som representerer en gruppe ressurssterke mennesker som, til tross for overvekt og dårlig helse, ikke er blant de mest utsatte i samfunnet med tanke på sykdomsrisiko? Generelt er også de som frivillig rekrutteres til forskning ofte personer som selv har høyere utdanning og en interesse for forskning (Thagaard, 2009). Informantene

representerer dermed kanskje menn som har en større tilbøyelighet til å spise sunt, holde seg fysisk aktiv og være interessert i kosthold og ernæring (Roos & Wandel, 2005). Dette bør vurderes i tilknytning til resultater og studiens gyldighet.

Jeg vurderte å sette eksklusjonskriterier for å få en mer ensartet gruppe menn, for eksempel menn i en viss alder som lever i en såkalt kjernefamilie¹³. Da kunne man kanskje fått en bedre forståelse for en viss aldersgruppe menn på kurs. I ettertid ser jeg at det hadde ikke vært vanskelig å tilspisse utvalget på denne måten siden rekrutteringen gikk relativt enkelt. Det å ikke ha eksklusjonskriterier ble derimot vurdert som interessant for å se eventuelle forskjeller i måten å oppleve kurset på. Blant annet var motivasjoner for å melde seg på kurset et interessant funn som varierte etter alderen og livssituasjonen til informantene.

Validitet og overførbarhet av studien

I følge Malterud (2003) er det tre grunnlagsbetingelser for vitenskapelig kunnskap som må redegjøres for i en studie: *relevans, refleksivitet og validitet*.

Refleksivitet

Refleksivitet handler om å klargjøre sin forforståelse, vedkjenne seg sine spor, og betydningen av disse underveis i prosessen (Malterud, 2003).

Som nevnt i metodekapittelet er min forforståelse fra samfunnsernæring preget av tverrfaglighet med både en samfunnsvitenskapelig, åndsvitenskapelig og naturvitenskapelig teoretisk referanseramme. Denne tverrfagligheten har vært noe utfordrende under mitt arbeid med analysen. I følge Garsjø (2001) er et paradigme en referanseramme som medfører spesifikke definisjoner av begreper og termer som basis for å utvikle en sammenhengende teori som forklaringsmodell. Ulike paradigmer har forskjellige antagelser og språk, og kan dermed ikke oversettes eller forenes. Man angriper og belyser spørsmål fra ulikt hold innenfor de forskjellige paradigmene (ibid.).

Noe systematisk skille mellom *paradigme* er det ikke gjort i tolkningen av materialet eller i presentasjonen av funnene i denne oppgaven. Det er imidlertid viktig å få formidlet at en noe utydelighet i teoriforankring kan fremkomme på grunnlag av denne sammensatte

¹³ Med kjernefamilie menes "familie bestående av mor, far og barn" (www.ordnett.no).

forforståelsen. Samtidig kan det å ha en bredere teoriforståelse bidra til en alternativ tilnærming i analysen og tolkningen av menneskes erfaringer, enn de rent sosiologiske.

Validitet og overførbarhet

En studies validitet dreier seg om hvorvidt man har lykket med å fange opp og belyse formålet med studien (Garsjø, 2001; Johannessen, 2008). Man kan dele validitetsbegrepet inn i intern validitet, som handler om i hvilken grad kunnskapen er gyldig for konteksten den ble innhentet, og *ekstern validitet*, som handler om i hvilken grad kunnskapen kan overføres til andre mennesker i tilsvarende kontekster (Malterud, 2003)

I følge Malterud er *relevans* et nyttig begrep i tilknytning til å vurdere intern validitet. Man kan stille spørsmål om i hvilken grad er metoden og referanserammen egnet til å gi gyldige svar på de spørsmål man har stilt. Hvis muligheten hadde vært til stede for å la informantene lese gjennom resultatene, kunne det i følge Johannessen (2008) vært en måte å få bekreftet gyldigheten ved resultatene sine på. Jeg hadde imidlertid ingen anledning til det i min studie. Denne studien har fulgt metodiske fremgangsmåter for innsamling av data og for tolkning og analyse, og disse er forsøkt redegjort for i metodekapittelet. At studiene til Hauge (2007) og Ramthun (2010) har lignende design, kan trolig styrke denne studiens relevans og interne validitet.

Når det gjelder ekstern validitet, kan *kontekst* være et nyttig begrep for å vurdere overførbarhet til lignende fenomener (Malterud, 2003). I hvilke sammenhenger kan funnene gjøres gjeldende utenom den konteksten de er hentet i fra? For å svare på det, kan det være nyttig å spørre hvilke menn det er som er rekruttert i studien? Informantene i studien har frivillig ønsket å delta, og representerer som nevnt over, kanskje menn som har lykket med sin endring og har interesse for forskning (Thagaard, 2009). Mennene representerer også en gruppe mennesker som er *motiverte* for å gjøre en endring, i den grad de frivillig deltar på et livsstilsendingskurs og er i handlingsfasen i en endringsprosess (Prescott & Børtveit, 2004). Dette må tas i betraktning ved vurdering av overførbarhet til menn som skal endre livsstil. Deres holdninger og synspunkter er likevel interessante, men kan ikke overføres til menn som ønsker å endre livsstil generelt. Innenfor kvalitative metoder er ikke hensikten å kunne generalisere, men å si noe om forståelsen av fenomener i kontekst (Kvale & Brinkmann, 2009). Det er noe usikkert hvorvidt studien har lykket i å etablere beskrivelser, begreper,

fortolkninger eller forklaringer som kan være nyttige i andre sammenhenger (Johannessen, 2008). Min vurdering av studiens validitet er dermed at intern validitet kan anses sterk, mens den eksterne validiteten kan styrkes med en gjentakelse av studien, med flere respondenter og med et mer heterogent utvalg.

5.2 Resultatdiskusjon

I startfasen av studien og i arbeidet med forskningsspørsmål og intervjuguide, ble jeg introdusert for sosiologisk teori og forskning. Det dannet grunnlaget for en erkjennelse av det dynamiske forholdet mellom individet og dets konteksts. Underveis i intervjuperioden og i tidlig fase av analyse begynte jeg derimot å vurdere om teorien jeg hadde lest i forkant virkelig ga meg den fullstendige forståelsen jeg trengte som bakgrunn for å tolke informantene. Min tolkning av informantene ga meg et noe sammensatt bilde av hvordan de vektla omgivelsenes innflytelse på deres matvalg i dagliglivet. Selv om de ga uttrykk for sosiale aspekter tilknyttet både kursets innvirkninger og utfordringer, uttrykte de i større grad individuell tilpasning og at vanskelighetene rundt det å holde seg til de sunne matvalgene i mindre grad var avhengig av den sosiale konteksten, men av egne *motivasjoner* og egen *bevissthet*. I dette kapitlet skal vi dermed se hvordan menns erfaringer med å gå på livstilsendingskurs både handler om hvilke sosiale innvirkninger og utfordringer de opplever, men også hvordan det å skulle endre kosthold handler om motivasjoner knyttet til en individuell endringsprosess.

For å belyse de sosiale aspektene vil jeg først begynne med å knytte resultatene i denne studien til annen relevant forskning. Deretter vil teoretiske perspektiver presentert i teorikapitlet belyse de mer individorienterte forklaringene.

Som nevnt i begynnelsen av resultatkapitlet, henger informantenes historier sammen i en *helhet*, og er det er ofte vanskelig å dele opp resultater etter forskningsspørsmålene. Et viktig funn, som for eksempel *planlegging*, kan dermed både knyttes til innvirkninger og til utfordringer. I diskusjonskapitlet vil dermed noen funn diskuteres på tvers av forskningsspørsmålene.

Hovedfunnene som ble vist i oppsummeringen i resultatkapitlet, er at mennenes *motivasjoner* handler om å komme ibedre fysisk form og et ønske om et skifte i levesett. Konkurransorientering og prestasjoner er drivkraften underveis for mange av mennene. Kursets *innvirkninger* handler om både praktiske endringer i handlemønster og planlegging,

samt en teknisk tilnærming til mat. Videre var det utfordrende å finne tid til fysisk aktivitet og det å treffe med kamerater i situasjoner man forventes å drikke alkohol.

Resultatene i lys av annen forskning

Av hovedfunnene for motivasjoner, var det både *fysisk form* og *skifte i levestett* som var fremtredende hos informantene i denne studien. Helse og utseenderelatere motivasjoner var derimot underkommunisert blant mennene. De yngste mennene ønsket riktignok å gå ned i vekt slik at de kunne passe inn i finere klær, men de snakket i mindre grad om et behov for å *se* slanke ut. Informantene i studien var hovedsakelig eldre enn disse to, og bortsett fra en mann, var samtlige etablerte i forhold. De trengte dermed ikke å være attraktiv på et *kjønnsmarked*, og resultatene kunne vært annerledes om informantene hadde vært yngre og single. Det kan også henge sammen med et generelt mindre fokus på kroppsideal sammenlignet med kvinner (Roos, 2006). Selv om det i økende grad fokuseres på menns utseende i magasiner og mediebildet, bruker menn mindre tid på gjøre seg attraktive i hverdagen enn kvinner (Rysst, 2010). Hauge (2007) intervjuet kvinner om deres erfaringer med slanking, og hennes informanter er tydelig påvirket av det kvinnelige, tynne kroppsidealet. Det betyr ikke at menn ikke opplever tilsvarende sosialt press, men at normene kan være sterkere for andre aspekter enn utseende. Trolig opplever menn mindre sanksjoner enn kvinner når det gjelder å bedømmes for utseende, menn blir i større grad bedømt etter prestasjoner (Tiggerman & Rothblum, 1988 i De Souza & Cilitira, 2005). Kroppsfasong kan fungere som symbol for sosial status (Jensen & Holm, 1999), og informantenes fokus på form og fysisk aktivitet kan henge sammen med at menns idealer handler mer om muskler og styrke (Skårderud, 2006). Mennene var svært opptatt av å regulere vekten med fysisk aktivitet, og for enkelte stod dette også sterkere enn å regulere vekten med et redusert matinntak.

De sosiale aspektene har uten tvil stor betydning når det kommer til hvordan man velger mat og hvordan man spiser den, og i teorikapittelet ble det vist til komplekse årsaker som ligger forut for ens matvalg. I avsnitt 2.2.1 så vi hvilke komplekse faktorer som kan spille inn på en persons matvalg (Sobal et al., 2006). Flere av mennene fremhevet *smak* som en sterk preferanse ved matvalg, og uttrykte misnøye med lettprodukter eller sunnere erstatninger for usunne matvarer. Få nevnte at de hadde tenkt på helse når de gjorde sine matvalg tidligere, og det er således i tråd med forskning som har vist at menn ikke retter seg etter helse i sine

matvalg (Roos & Wandel, 2007), og at menn tenker mindre på helse enn kvinner (Jensen & Holm, 1999). Hvorvidt det er hedonisme eller kulturelle forskjeller som skiller kjønnene i så måte er svært vanskelig å si (Ueland, 2009). Mennene i studien skilte seg lite fra nordmenns daglige måltidsmønster. Skillet mellom ukedag og helg og den tilhørende moralske aksepten for å velge nytelse i helger, gjorde det ofte vanskelig for informantene å holde seg unna utskielser (Bugge & Døving, 2000).

Mat som nytelse var nevnt av flere, men ingen snakket imidlertid om mat som drivstoff, som igjen knyttes til yrke og sosioøkonomisk status (Roos & Wandel, 2005; 2001; Wandel & Roos, 2005). Samtlige menn nevnte at de brukte alkohol, både som nytelsesmiddel i seg selv, og som nytelse i sosiale sammenhenger. Dermed var også alkohol en utfordring i tilknytning til å spise kalorireduert. Alkohol er et symbol for maskulinitet og menn drikker mer alkohol enn kvinner (Jensen & Holm, 1999). Andre studier har også vist at alkoholinntak er utfordrende for menn under vektreduseringsforsøk, spesielt i forhold til sosiale situasjoner (De Souza & Ciclitira, 2005).

I det neste avsnittet i diskusjonskapittelet, skal vi se hvordan ”the food choice process model” er en relevant teoretisk modell som kan inkludere både individuelle og sosiale forklaringer av faktorer som påvirker matvalg. Det er *livsløpsperspektivet*, som er en del av denne modellen, som er spesielt relevant i spesielt ett tilfelle, fordi den viser til noe som både kan være en innvirkning og en utfordring når man går på kurs. Jeg vil bruke eksempelet Gunnar (55) som måtte flytte på hytta en periode på grunn av all logistikken med innkjøp av mat, for å forklare hvordan matvalg kan forandres i livsløpet som følge av begivenheter som påvirker en person ved enkelte overganger i livet.

Som nevnt i teorikapittelet, handler livsløpet om måten baner (trajetories) for matvalg kan forandres og utvikles gjennom livet (se figur 1). Store vendepunkter (turning points) kan endre matvalgene i en helt ny retning, men også mindre overganger (transitions) kan føre til ny kurs for matvalg i livsløpet (Sobal et al., 2006). Gunnar har gått opp og ned i vekt flere ganger tidligere. Denne gang har han imidlertid virkelig bestemt seg for å endre sine vaner, er motivert, men innser at det er såpass store endringer som må til, at han er nødt til å isolere seg på hytta for å ha alle matvarer tilgjengelig. Hjemme vil han til stadighet måtte forhandle med samboeren om innkjøp og valg av mat, og i en overgangsperiode er han nødt til å prioritere sine egne behov for virkelig å *legge om livsstilen*. Livsstilsendringsets omfattende

innvirkning, og utfordring, i Gunnars liv, kan sees som et *vendepunkt* i hans livsløp for matvalg (Sobal et al., 2006). Det er et eksempel på at ens matvalg kan være dynamisk gjennom livsløpet, og at man selv kan være en *aktør* når det gjelder å forme sine fremtidige baner for matvalg.

For å gå videre med hovedfunnene fra resultatkapittelet, så så vi i oppsummeringen i forrige kapittel at kursets *innvirkninger* blant annet handlet om endret handlemønster og et behov for planlegging. Kursets *utfordringer* handlet også i stor grad om *tid* og behov for å organisere et hektisk liv, for å blant annet få tid til fysisk aktivitet. Ønsket blant flere om å starte på Grete Roede kurs for å få et *skifte i levesett* viser også at endringsprosessen for mennene handler om mer enn å spise sunnere og redusere kroppsvekt. Informantene ønsker å fokusere på å gjøre de sunne valgene og være bevisste, og trenger hjelp til det som *praktisk hindrer* dette i dagliglivet. Til tross for at visse sosiale sammenhenger gjorde det utfordrende å gjøre sunne matvalg, forteller de at dette ikke var avgjørende for om de klarte å overholde planen om å spise kalorireduert. De hadde strategier og gjorde vurderinger og prioriteringer for å mestre disse situasjonene. Utfordringen lå i å klare å ta de sunne matvalgene i dagliglivet, samt å få tid til å være fysisk aktive.

Sosiologisk forskning på mat og spisevaner har tradisjonelt fokusert på den *symbolske* betydningen og den *sosiale funksjonen* av mat og måltider. De *kroppslige* aspektene av å spise har vært mindre i fokus (Kristensen & Holm, 2006). I følge Kristensen & Holm (2006) kan det oppleves konfliktfylt å oppfylle kroppens biologiske behov for mat kombinert med den moderne tids stress og rytme. De argumenterer for at den moderne tids mennesker engasjerer seg i mange tidkrevende aktiviteter både knyttet til fritid og forbruk. Kroppen blir da utsatt for et betydelig press: "...the individual body has become the place where a conflict between societal structures, cultural values, and bodily needs is experienced" (Kristensen & Holm, 2006, s. 156). Fordi mat inngår i sosiale sammenhenger og man stadig innlemmer nye sosiale rytmer og mønstre i ens liv, blir det vanskelig for individet å synkronisere spisemønster, arbeidstid og kroppslige behov, samtidig som man opprettholder de sosiale båndene. Den *kroppslige dimensjonen* blir dermed viktig å ta hensyn til, den er individuell og kan ikke forklares utelukkende på et sosialt eller kulturelt nivå (ibid.).

Å tolke informantene i lys av en *kroppslig dimensjon* virker å være i tråd med deres fokus på de praktiske utfordringene i tid og rom, og kan således være en individuell tilnærming til deres kroppslige erfaringer av livsstilsendring.

Vektreduksjon som middel eller som mål i seg selv?

Vi så i resultatkapittelet at mennene har ulike motivasjoner før de begynner på kurs, og at de motiveres av *konkurransinstinkt*, *fysisk fremgang* og *prestasjoner* underveis. Mennene som begynner på Grete Roede kurs, kan alle sies å være ganske motiverte for å slanke seg og holde seg til kostholdsanbefalingene når de går på kurs.

Jeg tolket imidlertid en annen type motivasjon ut i fra hvordan mennene snakket om vektreduseringen i et *tidsperspektiv*. Motivasjonen kan sies å handle om hvordan mennene tenker om tiden *etter* kurset, og om endringsprosessens vedlikeholdsfase. Denne motivasjonen kan best forklares ved å trekke frem teorien om endringsprosessen fra avsnitt 2.1.1 i teorikapittelet. Endringsprosessen i fem stadier kan forklare hvordan en selvbestemt adferdsendring foregår, og de ulike kognitive prosessene bak denne adferdsendringen (Mæland, 2005).

Alle informantene var i gang med kurset, og hadde således beveget seg til handlingsfasen av stadiemodellen (Prescott & Børtveit, 2004). I denne fasen kan man oppleve ambivalens for prosessen, og man kan være avhengig av støtte fra omgivelsene for å opprettholde motivasjonene til å fortsette endringen. Gruppedynamikken fungerer imidlertid som en god motivasjon underveis på kurs, og det var flere av informantene som nevnte at den var en viktig støtte underveis for å klare å gjøre de nødvendige endringene i hverdagen.

En viktig dimensjon som viste seg å være en ganske tydelig forskjell blant mennene, var hvorvidt de hadde gjort seg opp tanker om *forebyggingsfasen* og tiden som kommer etter kursslutt. Det er lite nyttig å snakke om livsstilsendring uten å fokusere på hvilke utfordringer man kan møte etter at kurset er ferdig, og man skal tilbake i samme hverdag som før kurset.

Det viste seg å være to fremtredende mønster for hvordan informantene snakket om og fokuserte omkring endringsprosessen de var igjennom:

1. De som først og fremst fokuserer på tilstrekkelig fysisk aktivitet. De er ikke like opptatt av ”alltid sunne valg”, men fokuserer på å regulere vekten ved å forbrenne kalorier ved trening. For eksempel Knut (45) og Erik (45).
2. De som har fått en *innsikt* og en *erkjennelse* rundt hvorfor man bør gjøre sunne valg og hva som skal til for å klare det i sitt liv. De har forstått at det ikke kun handler om en vektreduksjon i seg selv, men å hindre vektøkning i etterkant. Til denne erkjennelsen kan det blant annet ligge en erfaring av at man er nødt til å *forsake* noe for å oppnå noe annet og å være bevisst hvilke *fallgruver* man må forsøke å unngå. For eksempel Trond (45) og Gunnar (55).

Slik jeg tolker det, handler de to kategoriene om å gå på kurs for enten å ønske en vektredusering i seg selv (kategori 1) eller en vektredusering for å oppnå en endring i livet (kategori 2). Det ligger en forskjell i *langsiktighet* i disse perspektivene, hvor den ene kategorien ikke nødvendigvis er noe bedre alternativ enn det andre, så lenge det fungerer for dem selv, men hvis man kan snakke om en *suksessfaktor*, kan det tenkes at for å klare å opprettholde en ny helseadferd, og ikke falle tilbake til gamle vaner når kurset er ferdig, er denne *langsiktige motivasjonen* sammen med *erkjennelse* og *innsikt* kanskje en nødvendighet.

Kan det sies å finnes en ”maskulin” tilnærming til slanking?

I resultatkapittelet så vi at begrepene *teknisk tilnærming*, frykten for å leve *asketisk*, *humor* og *fleiping*, *prestasjoner* og *konkurransorientering* har blitt trukket frem som funn i tilknytning til menns erfaringer med slanking på Grete Roede kurs. Innledningsvis i oppgaven ble det spurt om menn trenger egne motivasjonsbøker, og å bli oppfordret til livsstilsendring på en egen måte. Vi skal først se funnene i lys av relevant teori, før innledningsspørsmålet blir besvart.

I teorikapittelet så vi at en vanlig tilnærming til studier av hvordan menn forholder seg til kropp, kosthold og helse er at menn relaterer seg til en form for hegemonisk maskulinitet (Connell, 1995). Lien (2004) tolket sine informanter i lys av en hegemonisk maskulinitet i sin studie, og fant at mennene hadde motvilje mot å ta overvektsproblemene de hadde på alvor. Hun så det i sammenheng med deres innstilling om en mannskropp som sterk og uovervinnelig. Menns regleverk om å ikke prate om vansker og følelser med andre menn, gjorde at det var kvinnene som måtte ta ansvar for informantenes helse (ibid.).

I denne studien ble det funnet at menn er noe uvante med rollen som mannlig deltager på livsstilsenkurs. I likhet med informantene i studien til Lien (2004), har mennene et sterkt konkurranseinstinkt, og brukte også humor som en maskulin strategi på kurs. Tonen blant mennene på kurs er i følge de fleste informantene uformell og fleipete, hvor selvironi er en vanlig uttrykkmåte om egen kropp. Mennene tar avstand fra det de antar er en kvinnelig oppførsel på kurs. I følge en av informantene ville ingen mann på kurset sagt: ”*Herregud, jeg er så feit*”. Han understreker dermed at det ikke er spesielt maskulint å se seg selv som noe offer, og tar avstand fra en kvinnelig måte for å uttrykke svakhet, det motsatte av det sterke hegemoniske ideal (Connell, 1995; Courtenay, 2000). Selv om dette i utgangspunktet er en spissformulert fordom fra informantens side, kan det tenkes at kvinner har en annen tilnærming til det å gå på kurs. I følge Hauge (2007) er kvinner sterkt preget av andres vurdering av egen kropp og er sensitive omkring eget slankeprosjekt. Mennene i min studie ga derimot uttrykk for at identifiseringen med andres problemstillinger og deling av tips og erfaringer blant mennene i gruppen, var det som gjorde kurset til en positiv opplevelse.

Mennene viste også en noe åpnere holdning til det å uttrykke sårbarhet, i motsetning til Liens funn. Samtlige satt pris på det mannlige fellesskapet som de opplevde på kurset. Enkelte synes det var verdifullt å kunne delta på kurs med menn i ulike aldre, og det faktum at det

gikk an for menn å samles for å *snakke* sammen, og ikke bare gjøre praktiske aktiviteter. Som tidligere nevnt var ikke de fleste mennene sendt av kona for å få hjelp til endring av livsstil på grunn av av helsemessige årsaker, som Liens informanter var. Mennene viste selv interesse for å lære om sunn mat og kosthold. De ga uttrykk for et ønske om å lære på en måte som var *tilrettelagt for menn*, og når de først hadde opplevd å være med i en ”*mannegruppe*”, satt de pris på å utvide lærdommen i en gruppe med andre menn. Kanskje tyder det på at det hegemonisk maskuline ikke nødvendigvis er idealet i alle sammenhenger, men for enkelte menn i visse livssituasjoner vil en mer moderne form for maskulinitet (Olsen & Aaseth, 2006) være gjeldende.

6.0 Implikasjoner og videre forskning

I denne studien har vi sett at mennene ønsker å delta på livsstilsendingskurs for å komme i bedre form og få hjelp til å få et skifte i levestil. De ønsker selv mer kunnskap om kosthold og har en praktisk tilnærming til hvordan de kan opprettholde fokus på å ta sunne valg i en hektisk hverdag. For mange var kursdeltagelsen en liten barriere siden det å gå på kurs for å redusere vekt kanskje er litt uvant for menn. Da de først var på kurs, satt mennene imidlertid pris på å dele erfaringer med likesinnede og å ha en arena for å snakke med andre menn om mat og kosthold, temaer som ikke er typisk maskuline.

Helsekommunikasjon bør ta hensyn til kjønnsforskjeller

I denne studien har vi sett at informantene antagelig forholder seg litt annerledes til egen kropp og har andre motivasjoner og ønsker for å endre kosthold enn kvinner. De uttrykker nysgjerrighet og lærevillighet omkring kosthold og sunn mat. I befolkningen er det imidlertid et økende behov for å redusere overvekt blant menn generelt, og i utsatte grupper spesielt. I artikkelen til Jensen og Holm (1999) argumenteres det for at ernæringsanbefalinger legger vekt på at man skal øke inntaket av mat som fungerer som kvinnelige markører, og redusere inntaket av mat som er maskuline markører. Forskning har vist at enkelte menn ikke ønsker å få myndigheters buskap om helse påtvunget dem. Innstillingen om at anbefalingene reduserer deres evne til fritt valg, fungerer som en barriere for at de gjør sunne matvalg (Gough & Conner, 2006).

Innledningsvis i oppgaven ble det spurt om menn trenger egne motivasjonsbøker og det å bli oppmuntret til livsstilsendring på en egen måte. Funnene i denne studien gjelder kun et lite utvalg menn, men etter disse mennenes betraktninger å dømme, er det nettopp humoren og selvironien som kommunikasjonsform som gjør det interessant for informantene å gå i gruppe for å lære om mat og kosthold med andre menn. Det kan dermed tyde på at mennene ønsker en egen form for motivasjon og oppmuntring, på lik linje med den fleipete tilnærmingen i ”Gutta på kur”. Videre viser min studie at menn har interesse for vitenskapelige aspekter ved mat og slanking. Det kan også tas i betraktning.

Helseopplysning og tiltak for å redusere fedme blant menn kan dermed med fordel inkludere et mer maskulint perspektiv på endring av kosthold og oppfordring til livsstilsendring. I stedet for å oppfordre menn til å tilegne seg en mer feminin helseadferd, kan det tenkes at menn kan bli mer interesserte hvis budskapet hadde blitt presentert dem på en mer maskulin måte (De Souza & Ciclitira, 2005). Et eksempel på dette kan være å kombinere helsekommunikasjon med en utvikling av teknologi og tekniske hjelpemidler. Dette kan for eksempel utvikles for å passe til håndholdte pc'er og mobiltelefoner som menn ofte bærer med seg. Det kunne hjelpe menn til å utvide kunnskapene om mat og kosthold, og samtidig være et praktisk verktøy for å lettere gjøre sunne matvalg. I tillegg vil det maskuline perspektivet ivaretas, noe som øker sansynligheten for at det vil appellere til menn i ulike sosioøkonomiske klasser.

En livsstilsendring er, i all sin kompleksitet, en personlig, individuell endringsprosess. Samtidig er et individ en del av mange sosiale relasjoner som gjør opprettholdelse av et kalorireduert spisemønster vanskelig. Man kan være en del av en familie med oppdragsansvar og forpliktelser som krever at man i en periode av livet setter egne behov til side. Man kan være en del av et ekteskap eller samboerskap som krever daglige, gjensidige forhandlinger. Arbeidsdagen kan strekke ut i tid, og det sosiale nettverket kan bestå av mange ulike roller å fylle, med tilhørende ulike normer å forholde seg til. Når det gjelder matvalg i hverdagen er hensynet til helse bare *en* av flere prioriteringer. Det står i konkurranse med sosial innflytelse, smak, pris, tilgjengelighet og tradisjon (Andersen, 2006; Sobal et al., 2006; Furst et al., 1996). Alt dette gjør slanking og livsstilsendring vanskelig. Informantene i denne studien er heller ikke av dem som har store problemer med fedme eller med motivasjonene. Likevel opplever de utfordringer og synes endringen kan være vanskelig. At slanking for overvektige og mennesker med fedme ikke kun innebærer å "spise mindre og bevege seg mer", har denne oppgaven forsøkt å nyansere.

Litteraturliste

- Aasprang, A., Andersen, J. R., Sletteskog, N., Våge, V., Bergsholm, P. & Natvig, G. K. (2008). Helserelatert livskvalitet før og eit år etter operasjon for sjukleg overvekt. *Tidsskrift for Den norske legeforening*, 128(5), 559-62.
- Ajzen, I. (1991). The Theory of Planned Behavior. *Organizational behavior and human decision processes*, 50, 179-211.
- Anderssen, J. (2006). Risiko for sykdom hos menn – kvinners ansvar. *Sosiologisk tidsskrift*, (1), 89-107.
- Bjelke, F. & Bjørnqvist, K. (2009). *Gutta på kur*. Oslo: Gyldendal.
- Bourdieu, P. (1995). *Distinksjonen: en sosiologisk kritikk av dømmekraften*. Oslo: Pax.
- Bugge, A. (2003). *Cooking - as identity work*. SIFO Project note no. 6-2003. Oslo: The National Institute for Consumer Research.
- Bugge, A. (2006). *Å spise middag – en matsosiologisk analyse*. Trondheim: Tapir Akademisk Forlag.
- Bugge, A. & Døving, R. (2000). *Det norske måltidsmønsteret – ideal og praksis*. SIFO rapport nr. 2-2000. Lysaker: Statens Institutt for forbruksforskning.
- Caplan, P. (Red.). (1997). *Food, health and identity*. London: Routledge.
- Charles, N. & Kerr, M. (1988). *Women, Food and Families*. Manchester: Manchester University Press.
- Connell, R. W. (1995). *Masculinities*. Cambridge: Polity Press.
- Courtenay, W. H. (2000). Constructions of masculinity and their influence on men`s well-being: a theory of gender and health. *Social Science & Medicine*, 50, 1385-1401.
- Cox, D. N. & Anderson, A. S. (2004). Food choice. I: M. J. Gibney, B. M. Margetts, J. M. Kearney & L. Arab (Red.), *Public Health Nutrition* (s. 144-166). Oxford: Blackwell Publishing.
- Daniel, S. & Bridges, S. K. (2010). The drive for muscularity in men: Media influences and objectification theory. *Body Image*, 7, 32–38.
- De Souza, P. & Ciclitira, K. E. (2005). Men and dieting: A qualitative analysis. *Journal of Health Psychology*, 10(6), 793-804.
- DeVault, M. (1991). *Feeding the family: The social organization of caring as gendered work*. Chicago: University of Chicago Press.

- Devine, C. M. (2005). A Life Course Perspective: Understanding Food Choices in Time, Social Location, and History. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 37(3), 121-128.
- Døvning, R. (2003). *Rype med lettøl: en antropologi fra Norge*. Oslo: Pax forlag.
- Fagerli, R. A. & Wandel, M. (1999). Gender differences in opinions and practices with regard to a "Healthy Diet". *Appetite*, 32, 171-190.
- Fischler, C. (1988). Food, self and identity. *Social Science Information*, 27, 275-292.
- Fjellanger, K. (2010). *Feit: Mitt liv som tjukkas*. Oslo: Manifest.
- Folkehelseinstituttet. (2004). *Overvekt og fedme hos voksne – faktaark*. Lest 15.12.2010, http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=233&trg=MainArea_5661&MainArea_5661=5631:0:15,2689:1:0:0:::0:0&MainLeft_5565=5544:86087::1:5569:2:::0:0
- Folkehelseinstituttet. (2008). *Overvekt og fedme hos voksne*. Lest 07.12.2010, http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=233&trg=MainLeft_6039&MainArea_5661=6039:0:15,4578:1:0:0:::0:0&MainLeft_6039=6041:70834:15,4578:1:6043:1:::0:0
- Folkehelseinstituttet. (2008a). *Har vi en fedmeepidemi i Norge?* Lest 07.12.2010, http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=233&trg=MainLeft_5565&MainArea_5661=5565:0:15,2686:1:0:0:::0:0&MainLeft_5565=5544:69130::1:5569:8:::0:0
- Furst, T., Connors, M., Bisogni, C. A., Sobal, J. & Falk, L.W. (1996). Food Choice: a conceptual model of the process. *Appetite*, 26, 247-265.
- Garsjø, O. (2001). *Sosiologisk tenkemåte: en introduksjon for helse- og sosialarbeidere*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Germov, J. & Williams, L. (Red.). (2008). *A Sociology of Food and Nutrition: The Social Appetite*. Oxford: Oxford University Press.
- Gough, B. (2007). "Real men don't diet": An analysis of contemporary newspaper representations of men, food and health. *Social science and medicine*, 64, 326-337.
- Gough, B. & Conner, M. T. (2006). Barriers to healthy eating amongst men: A qualitative analysis. *Social Science & Medicine*, 62, 387-395.
- Grete Roede AS. (2010). *Roede-metoden grunnbok*. Nesbru: Grete Roede AS.
- Hauge, B. (2007). *Kropp, identitet og mat. En kvalitativ studie av kvinnelige medlemmer av vektklubb.no*. Masteroppgave i sosiologi. Oslo: Universitetet i Oslo.
- Henson, S., Grogory, S., Hamilton, M. & Walker, A. (1998). Food choice and diet change within the family setting (s. 183-196). I: A. Murcott (Red.), *The Nation's diet: the social science of food choice*. London: Longman.

- Holen, E. R. (2006). "Egentlig så ønsker jeg nok at det fantes en pille" – en kvalitativ undersøkelse av svært overvektiges livsstil. Masteroppgave i ernæring, helse- og miljøfag. Lillestrøm: Høgskolen i Akershus.
- Holm, L., Hoff, A., Erichsen, L., Møhl, M., Toubro, S. & Astrup, A. (2008). Social and cultural acceptability of fat reduced diets among Danish overweight subjects: High-protein versus high-carbohydrate diets. *Food Quality and Preference*, 19, 43-50.
- Høie, I. M. (2000). Grete Roede-slanking gir rehabiliteringspenger. *Tidsskrift for Den norske legeforening*, 120, 1683.
- James, P. T. (2004). Obesity: the worldwide epidemic. *Clinics in Dermatology*, 22, 276-80.
- Jensen, K. O. (2003). Mad og identitet. I: L. Holm (Red.), *Mad, mennesker og måltider - samfunnsvidenskabelige perspektiver* (s. 51-64). København: Munksgaard Danmark.
- Jensen, K. O. & Holm, L. (1999). Preferences, quantities and concerns: Sociocultural perspectives on the gendered consumption of foods. *European journal of clinical nutrition*, 53(5), 351-359.
- Johannessen, A., Tufte, P. A. & Kristoffersen, L. (2005). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode*. Oslo: Abstrakt forlag.
- Kaukua, J. (2004). *Health-related quality of life in clinical weight loss studies*. Academic dissertation. Department of Medicine. Helsinki: University Central Hospital.
- Kitterød, R. H. (2000). Hus- og omsorgsarbeid blant småbarnsforeldre: Størst likedeling blant høyt utdannede. *Samfunnsspeilet*, (5). Oslo: Statistisk Sentralbyrå.
- Kjærnes, U. (2001). *Eating Patterns. A Day in the Lives of Nordic Peoples*. SIFO Report No.7-2001. Oslo: The National Institute for Consumer Research.
- Kristensen, S. T. & Holm, L. (2006). Modern meal patterns: tensions between bodily needs and the organization of time and space. *Food & Foodways*, 14, 151-173.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Lauvstad, H. & Landaas, V. (2008). *Fra tjukkas til kjekkas på 12 uker*. Oslo: Tun forlag.
- Lien, M. I. (2004). *Menn og slanking. En kvalitativ studie av maskulinitet, kropp, mat og helse i møte med menn som opplever overvekt*. Hovedoppgave i sosiologi. Oslo: Universitetet i Oslo.
- Lilleaas, U. B. (2003). *Fra en kropp i utstand til kroppen i det moderne*. Rapport 2: 2003. Institutt for sosiologi og samfunnsgeografi. Oslo: Universitetet i Oslo.
- Lilleaas, U. B. (2006). Det sterke kjønns sårbarhet. *Sosiologisk tidsskrift*, (4), 311-323.
- Malterud, K. (2003). *Kvalitative metoder i medisinsk forskning*. Oslo: Universitetsforlaget.

- Mæland, J. G. (2005). *Forebyggende helsearbeid - i teori og praksis*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Nielsen, A., Korzen, S., & Holm, L. (2008). Inverting the food pyramid? Social and cultural acceptability of Walter Willett's dietary recommendations among people with weight concerns. *Appetite*, 51(1), 178-186.
- Olsen, B. M. & Aarseth, H. (2006). Mat og maskulinitet i senmoderne familieliv. *Norma*, (1), 43-62.
- Pollan, M. (2006). *The omnivore's dilemma : a natural history of four meals*. New York, Penguin Press.
- Prescott, P. & Børtveit, T. (2004). *Helse og atferdsendring*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Ramthun, S. M. (2010). *En kvalitativ undersøkelse av kvinners opplevelser i tilknytning til kostholdsendring*. Masteroppgave i ernæring, helse- og miljøfag. Lillestrøm: Høgskolen i Akershus.
- Ringdal, K. (2007). *Enhet og mangfold*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Roos, G. (2006). *Kropp, slanking og forbruk. SIFO-survey hurtigstatistikk 2006*. Prosjektnotat nr. 9 – 2006. Oslo: Statens institutt for forbruksforskning.
- Roos, G., Prättälä, R. & Koski, K. (2001). Men, masculinity and food: interviews with Finnish carpenters and engineers. *Appetite*, 37(1), 47-56.
- Roos, G. & Wandel, M. (2004). *Menn og mat*. Prosjektnotat nr. 1-2004. Oslo: Statens institutt for forbruksforskning.
- Roos, G. & Wandel, M. (2005). "I eat because I'm hungry, because it's good and to become full: Everyday eating voiced by male carpenters, drivers, and engineers in contemporary Oslo". *Food & Foodways*, 13, 169-180.
- Roos, G. & Wandel, M. (2007). Mat som nytte og nytelse – preferanser og oppfatninger fra menn i tre yrkesgrupper. I: V. Amilien & E. Krogh (Red.), *Den kultiverte maten. En bok om norsk mat, kultur og matkultur* (s. 116-132). Bergen: Fagbokforlaget.
- Rysst, M. (2010). "Healthism" and looking good: Body ideals and body practices in Norway. *Scandinavian Journal of Public Health* 38(5), 71-80.
- Sandnes, T. (2007). *Helse og bruk av helsetjenester – forskjeller mellom kvinner og menn*. Rapporter 2007/37. Oslo: Statistisk Sentralbyrå.
- Sellaeg, K. & Chapman, G. E. (2008). Masculinity and food ideals of men who live alone. *Appetite*, 51, 120-128.

- Skårderud, F. (2006). Flukten til kroppen – senmoderne skamfortellinger. I: P. Gulbrandsen, P. Fugelli, G.H. Stang, B. Wilmar (Red.). *Skam i det medisinske rom*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Slottemo, H. G. (2009). Ansvarlighetens menn – normer for maskulinitet i etterkrigstidas industrisamfunn. *Tidsskrift for kjønnsforskning*, (01-02) ,65-82.
- 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.
- Sosial- og helsedirektoratet. (2005). *Norske anbefalinger for ernæring og fysisk aktivitet*. (Veileder IS-1219/2005). Oslo: Sosial- og helsedirektoratet.
- Statistisk sentralbyrå. (2009). *Flere overvektige menn*. Lest 27.09.2010, <http://www.ssb.no/emner/03/01/helseforhold/>
- Strømmen, M., & Kulseng, B. (2010). *Slanking anno 1863 – og 2010*. *Tidsskrift for Den norske legeforening*, 130(23), 2372-3.
- Thagaard, T. (2009). *Systematikk og innlevelse. En innføring i kvalitativ metode*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Ueland, Ø. (2007). Gender differences in food choice. I: L. Frewer & H. van Trijp (Red.), *Understanding consumers of food products* (s. 316-328). Cambridge: Woodhead Publishing Limited.
- Ueland, Ø. (2009). Meals and gender. I: H. L. Meiselman (Red.), *Meals in science and practice: Interdisciplinary research and business applications* (s.92-101). Cambridge: Woodhead Publishing Limited.
- Ulset, E., Undheim, R. & Malterud, K. (2007). Er fedmeepidemien kommet til Norge? *Tidsskrift for Den norske legeforening*, 127(1), 34-7.
- Wandel, M. & Roos, G. (2005). Work, food and physical activity. A qualitative study of coping strategies among men in three occupations. *Appetite*, 44, 93-102.
- Warde, A. (1997). *Consumption, Food and Taste*. London: SAGE publications.
- WHO (2004). *Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health*. World Health Organization: Geneva.



Vil du være med på et spennende og nyttig forskingsprosjekt?

Vi søker etter frivillige som vil dele sin erfaring med å endre kosthold:

- Hvor henter man motivasjon?
- Hvilke utfordringer møter man i hverdagen?
- Hvordan reagerer venner og familie?

Jeg er masterstudent i mat, ernæring og helse ved Høgskolen i Akershus, og holder nå på med den avsluttende masteroppgaven. Temaet for oppgaven er **endring av kostholdet**. Jeg skal undersøke hvilke **utfordringer** og evt. støtte man møter når man forsøker å forandre sine spisevaner.

For å finne ut av dette, ønsker jeg å gjennomføre intervjuer med mannlige kursdeltagere hos Grete Roede. Spørsmålene vil bl.a. dreie seg om hva slags utfordringer man møter i hverdagen når man gjennomgår en endring av kosten. Hvordan reaksjoner fra familie og venner påvirker endringene, og om hva som var motivasjonen til å begynne på kurs. Jeg vil bruke båndopptager og ta notater mens vi snakker sammen. Intervjuet tar i underkant av en time.

Det er frivillig å være med, og du har mulighet til å trekke deg når som helst underveis, uten å måtte begrunne dette nærmere. Dersom du trekker deg vil alle innsamlede data om deg bli slettet. Opplysningene vil bli behandlet konfidensielt, slik at ingen blir gjenkjent. Opplysningene anonymiseres og opptakene slettes når oppgaven er ferdig innen utgangen av 2010.

Hvis du har lyst til å delta eller det er noe du lurer på, kan du ringe meg på 951 951 29, eller sende en e-post til TereseGlemminge.Arnese@stud.hiak.no.

Du kan også kontakte min veileder, Laura Terragni, laura.terragni@hiak.no eller på telefon: 64 84 96 08 på Høgskolen i Akershus.

Med vennlig hilsen

Terese Glemminge Arnese

Studien skal belyse følgende forskningsspørsmål:

1. Hvilke **motivasjoner** har menn som melder seg på et Grete Roede kurs?
2. Hvilke **innvirkninger** får livsstilsendringen?
3. Hvilke **utfordringer** opplever menn som forsøker å endre livsstil?

Spørsmål til intervjuguide

1. Hva gjorde at du meldte deg på Grete Roede kurs?
(Evt. Har du vært på kurs før? Noen som sendte deg dit, lege, kona? Noe som har skjedd i livet hans?)
2. Da du hadde meldt deg på og var på kurs første gang. Hvordan opplevde du det?
3. Hvordan tenkte du da de begynte å forklare deg de endringene du måtte gjøre i kosten din?
4. Hva skjedde så når det gjelder planlegging og innkjøp av mat og matlaging? Husker du den første uken du begynte på kurs?
5. Hvordan blir kostholdet til din familie påvirket av at du går på kurs? Spiser dere samme type mat? Føler du at du får støtte fra familien din? (kom med eksempler, episoder hvor de opplevde støtte/motstand)
6. Hva skjer når du treffer venner eller går i selskap? Husker du den første gangen du var i et selskap etter du hadde begynt på Grete Roede kurs?
7. Vil du si at du går mindre ut eller inviterer venner og familie mindre når du går/gikk på kurs?
 - a. Føler du at det er skaper vanskeligheter for dine venner/familien at du går på kurs?
8. Hvilke situasjoner er det som spesielt blir utfordret/er spesielt utfordrende når noen i familien går på kurset? (Eksempler...)
9. I hvilke situasjoner synes du det er enklest/minst utfordrende å følge kostholdsanbefalingene?

10. Hva savner du mest når det gjelder maten? Hva er kose mat for deg?
11. Synes du at det er vanskelig å spise bare litt av ”kosemat”? Bedre å være avstående?
12. Hvordan gikk det i juleferien? Hvordan forberedte du deg til jul?
13. Fulgte du rådene fra kurset under julefeiringen?
14. Hva holder din motivasjon oppe disse ukene du går på kurs?
15. Hvordan ser du for deg at det blir etter kurset?
16. Når du en gang blir ferdig med kursene, hva tror du skal til for å holde motivasjonene oppe for å fortsette med din nye livsstil?
17. Er det noe du tror kan bli utfordrene/vanskelig i fremtiden for å få til det?
18. Når du er ferdig med kursene, er det noe spesielt du gleder deg til?
19. Kunne du mye om kosthold på forhånd, eller har du lært mye nytt på kurset?
20. Tenker du mye på helsegevinsten ved å endre livsstil?
21. Hvordan er det å gå på kurs kun for menn? Var det en spesiell grunn for at du valgte kun for menn kurs?
22. Tror du det er en forskjell på hvordan kvinner og menn tenker og motiveres?
23. Er det noe mer du synes har vært utslagsgivende/bidratt positivt i denne prosessen?

Vedlegg 3	Motivasjoner - hvorfor	Motivasjoner - underveis	Fremtidstanker	Innvirkninger-praksis	Utfordringer-sosialt	Strategier	Utfordringer-vaner	Maskulinitet/Annet
Morten 45år	*Bedre form * Bror hatt suksess med GR *Lære om kosthold	*Fysisk fremgang *Forfengelighet (nye klær)		*Endring av vaner: innkjøp, matlaging, måltider	*Alkohol og press	*Drikke saktere *Begrensning	*Fristelser *Trøstemat *kosemat *Vanskelig å komme inn i rutine	*Fellesskap på kurset *Lettmat ikke godt/maskulint
Erik 45år	*Inaktiv pga skade *Velvære *Misnøye med utseendet (litt) *Litt sårt	*Konkurransenorientering *Selvdisiplin *Godt humør av fremgang	*Uventede forandringer som risiko for vektøkning	*Bevissthet *Tilpasser	* Bryte normer/Høflighet ved besøk *Avstå fra alkohol	*Tilpasning *Avhold	*Nok fysisk aktivitet	*Kostholdsbevisst som Trend?? *Fysisk aktivitet viktigste dimensjon
Fredrik 32år	*Stor *Bedre form	*Frykt for vektøkning og veiing *Fysisk fremgang		* Endring av vaner *Bevissthet	*Samboer ikke med *Parmiddag *Alkohol og press	*Drikke saktere *Valg *Begrensning *Humor	*Lettmat uforenlig med god mat og festmat *Overtidsmat	*Humor som forsvar *Trivsel på kurs
Knut 45år	*Kunnskaper *Velvære *Midlvs"krise"	* Fysisk fremgang *Lettere	* Harmoni	*Bevissthet, verktøy *Nye vaner:innkjøp, produkter	* Samboer ikke med -rødvin	* Avstå	* Nyte alkohol *Komme seg ut	*Jobb og stress årsak til overvekt * Fysisk aktivitet viktigst
Trond 45år	*Skifte levesett *Velvære *Energi *Utseende	* Fysisk fremgang *Lettere	*Slippe fokus på vekt/str. *Fokus på forebyggingsfasen *Erkjennelse av at noe må forsakes for suksess	*Bevisstgjøring, fokus *Struktur *Kveldsmat – nytt fellesmåltid *Vaner: innkjøp,deklarasjonen, Begreper ' Nytt: vurdere maten	* Alkohol og press (Kompisgjengen og spillsetting) * Søndagsfrokost *Selskap – forsyne seg for syns skyld	* Lunsjregime som hverdagsstrategi * Prioriteringer	* Søndagsfrokost *Tidsklemme	*Fin arena for å møte menn i ulike aldre

	Motivasjoner – hvorfor	Motivasjoner - underveis	Fremtidstanker	Innvirkninger-praksis	Utfordringer-sosialt	Strategier	Utfordringer-vaner	Maskulinitet/Annet
Anders 38år	<ul style="list-style-type: none"> *Skifte i levesett *Rammer og struktur *"Hjelp" til å komme på spor *Orke med med barn 	<ul style="list-style-type: none"> * konkurranseelement * ukentlig kontroll * Gruppedynamikken * Mestring 	<ul style="list-style-type: none"> * MÅ klare å endre vaner, Kan IKKE falle tilbake 	<ul style="list-style-type: none"> * Bevisstgjøring * Begrensning * Endret handlemønster, produkter 	<ul style="list-style-type: none"> * Guttetur – alkohol * Fastelavnsboller - høflighet 	<ul style="list-style-type: none"> * Planlegging * Drikker vann mellom vin 	<ul style="list-style-type: none"> * Forstyrrelser i hverdagsrytme * TID i kjernefamilien 	<ul style="list-style-type: none"> * Aksept blant guttevenner for GR – Trend? * Gruppedynamikken avgjørende * Menn og ros på kurs * Aha-opplevelser om kunnskap
Robert 65år	<ul style="list-style-type: none"> * Størrelse/nedsatt funksjon * Leve lenger * Kona fant kurset og meldte på 	<ul style="list-style-type: none"> * Kursforpliktelse * Fysisk framgang * Stolt 	<ul style="list-style-type: none"> * Fortsette med gode vaner 	<ul style="list-style-type: none"> * Lager mat sammenblitt team * Planlegging * Nye vaner, krydder, matvarer * Bevissthet * Omstilling 	<ul style="list-style-type: none"> * Forsyne seg i nærvær av mange 	<ul style="list-style-type: none"> * Valg, regulering, prioritering 	<ul style="list-style-type: none"> * Uvaner 	<ul style="list-style-type: none"> * Humor på kurset * Herreklubb og trivsel * Tradisjonelt kjønnsrollemønster
Gunnar 55år	<ul style="list-style-type: none"> * Vektøkingsperiode * Sønnen meldte han på * Tilbake til en fysisk aktiv identitet 	<ul style="list-style-type: none"> * Bedret kroppsfunksjon * Se bedre ut/føle seg bedre * Skulle måles og veies hver uke * Plikt overfor kurset og seg selv 	<ul style="list-style-type: none"> * Sårbarhet gir fare for vektøkning i fremtiden * Redusere totale arbeidsmengde 	<ul style="list-style-type: none"> * Flyttet på hytta for å kjøre eget løp * innkjøp, tidbruk * Planlegging, ha tilgjengelig 	<ul style="list-style-type: none"> * Bli servert mat i selskap – høflighet og lyst/behov * Rituelle helgefrokoster 	<ul style="list-style-type: none"> * Kjøre bil for å unngå alkohol * Handle, planlegge, ha tilgjengelig 	<ul style="list-style-type: none"> * Helg- fristilt fra rytme * Kjedespising, trøstespising * Uvaner 	<ul style="list-style-type: none"> * Mannegruppe som positiv arena * opplever mindre stigma, menn oppi åra, enn kvinner. Større aksept for overvekt

Aksel 35år	<ul style="list-style-type: none"> *Nødt til å redusere overvekt *ikke-velvære *Få input og hjelp *Få motivasjon sammen med andre 	<ul style="list-style-type: none"> *Fysisk fremgang *Økt velvære *Lettere liv *Stahet 		<ul style="list-style-type: none"> *Endret vaner (han og samboer): måltidsrytme og matvaner. Nye produkter *Planlegging *Begrensning 	<ul style="list-style-type: none"> *Samboer ikke med på opplegget *Parmiddager og vin 	<ul style="list-style-type: none"> *Sagt til alle at han skal ned i vekt som motivasjon, press og fokus for egen del 	<ul style="list-style-type: none"> *Komme i gang med trening *Plan og rytme *Smak på mat og uforenlighet med "sunn mat" *Få tidsplanen til å gå opp *Kuttet alkohol 	<ul style="list-style-type: none"> *Glad for å treffe likesinnede på kurs som går igjennom det samme
-------------------	---	---	--	---	---	---	--	---



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

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

Vår dato: 04.11.2009

Vår ref: 22880 / 2 / AH

Deres dato:

Deres ref:

TILRÅDING AV BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 27.10.2009. Meldingen gjelder prosjektet:

22880	<i>Hvilke konsekvenser får forandring i spisemønster for menn som deltar/ har deltatt på Grete Roede Kurs?</i>
<i>Behandlingsansvarlig</i>	<i>Høgskolen i Akershus, ved institusjonens øverste leder</i>
<i>Daglig ansvarlig</i>	<i>Laura Terragni</i>
<i>Student</i>	<i>Terese Glemminge Arnesen</i>

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

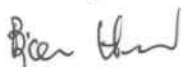
Personvernombudets tilråding forutsetter at prosjektet gjennomføres i tråd med opplysningene gitt i meldeskjemaet, korrespondanse med ombudet, vedlagte prosjektvurdering - kommentarer samt personopplysningsloven/-helseregisterloven med forskrifter. Behandlingen av personopplysninger kan settes i gang.

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

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

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 31.12.2010, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen


Bjørn Henrichsen


Åsne Halskau

Kontaktperson: Åsne Halskau tlf: 55 58 89 26
Vedlegg: Prosjektvurdering
Kopi: Terese Glemminge Arnesen, Watvedt vn 8, 1782 HALDEN

Personvernombudet for forskning



Prosjektvurdering - Kommentar

22880

Prosjektets formål er å belyse hovedfaktorer som kan bidra til et positivt utfall ved forsøk på kostholdsending i lys av sosiologisk tilnærming som fokuserer på de sosiale normer som er knyttet til forberedelse og inntak av måltider. Det vil gjennomføres kvalitative dybdeintervjuer. Utvalget vil bestå av menn som har deltatt på Grete Roede kurs - totalt omlag 10 menn.

Førstegangskontakt opprettes via kontaktperson i Grete Roede kurs/kursholder, eventuelt så kontaktes tidligere kursdeltakere direkte via e-post der de på forhånd har samtykket til dette.

Det vil samles inn opplysninger om informantenes motivasjon for å gå på Grete Roede kurs, hvilke innvirkninger kostholdsendingene får for informanten og hans familie og hvilke faktorer informantene mener er utslagsgivende for å lykkes med livsstilsendingen. Det vil ikke registreres direkte personidentifiserende opplysninger som navn med kobling til datamaterialet, men intervjuer tas opp på lydopptak som skal behandles som lydfiler på PC. Det tas høyde for at man i forbindelse med studien kan komme til å registrere og behandle sensitive personopplysninger om helseforhold, jf. personopplysningsloven (pol) § 2 pkt. 8 c.

Personvernombudet har mottatt informasjonsskriv og finner det tilfredstillende. Behandlingen av personopplysninger kan finne sted med hjemmel i pol §§ 8 første alternativ, 9 første ledd bokstav a (gyldig samtykke).

Prosjektsslutt er angitt til 31.12.2010. Senest ved prosjektsslutt må selve datamaterialet anonymiseres som opplyst i informasjonsskriv. Anonymisering innebærer for det første at lydfilen slettes. For det andre at det skriftlige materialet anonymiseres ved at eventuelle indirekte identifiserbare opplysninger som framgår av intervjuutskriftene, slettes eller omskrives på en slik måte at ingen enkeltpersoner kan gjenkjennes.