

”Jeg tenker at jeg har dårlig selvkontroll når det kommer til mat og søtsaker”- En kvalitativ studie om kvinners opplevelse av eget kosthold.

”I think I have poor self- control when it comes to food and sweets”- A qualitative study of women’s experience of their own diet.



---

University  
of Stavanger

Helsevitenskapelige Fakultet

Master i rus- og psykisk helsearbeid

Masteroppgave (30 ECTS)

Student: Susanne Dagestad

Veileder: Førsteamanuensis Helge Holgersen

31.05.2021

## Forord

Det er litt spesielt å kunne skrive dette forordet. For meg markerer dette at jeg legger bak meg en 12 års endringsprosess og 10 års skolegang. Det var tilfeldighetene som ville det slik at jeg kom inn på Universitetet i Stavanger sin barnevernspedagog utdanning. For første gang i min liv ble utdanning noe som gav meg mening og som var lystbetont. Jeg startet min tid på Universitetet i Stavanger med en tanke om at jeg hadde kunnskap om mye. Jeg hadde tanker om at jeg forsto hvordan ting hang sammen og hadde nok ett svar på det meste. Det ble tidlig klart for meg all den kunnskapen som var meg ukjent, og hvor mye upløyd mark som lå foran meg. Jeg opplevde det som svært stimulerende og spennende, og jeg følte meg heldig. Jeg føler meg fortsatt heldig. Heldig som har en jobb jeg trives i, og med de herligste kollegaene. Heldig som har hatt mulighet til å ta utdanning. Heldig som har to fantastisk flotte og snart voksne barn, samt venner og familie som jeg vet er glad i meg. Og, jeg føler meg heldig som kan skrive dette forordet. Jeg vil takke min veileder Helge Holgersen for hjelp og støtte underveis i prosessen. Takk for at du trodde på meg og heiet meg frem! Jeg så mørkt på det hele i perioder, men du loset meg frem på tross av det. Nå gleder jeg meg til å pleie vennskap og hyggelige stunder med familien. Å skrive en masteroppgave er en spennende prosess, men det er ikke særlig sosialt. Covid- 19 pandemien har lagt en demper på hele vårt samfunn, og jeg vet at det er flere med meg som ser frem til å dele tiden sin mer med andre mennesker. Endelig ser jeg frem til å bruke mange timer i bilen sammen med min tålmodige datter som har ventet på at mamma skal ha tid til å bli med på øvelses kjøring igjen. Jeg er mer enn klar for sommeren og det som kommer!

Sandnes 31.05.2021

Susanne Dagestad

## Innholdsfortegnelse

Forord .....	2
Sammendrag .....	5
Introduksjon.....	6
Bakgrunnen for valg av tema.....	7
Min forforståelse .....	7
Studiens hensikt og formål .....	8
Problemstilling.....	9
Teori .....	9
Tidligere forskning .....	11
Metode og metodiske overveielser .....	15
Forskningsdesign .....	16
Fenomenologi og hermeneutikk .....	17
Utvalg .....	18
Utforming av intervjuguide.....	19
Gjennomføring av intervjuene .....	20
Forskningsetiske vurderinger.....	21
Validitet og Reliabilitet.....	22
Refleksivitet.....	23
Dataanalyse.....	24
Resultater.....	26
Kategori 1. Nå må jeg skjerpe meg!.....	27
Kategori 2: Livet er en evig slankekur .....	30
Kategori 3: Øyeblikkets gleder .....	33
Kategori 4: Skal ikke du ha?.....	38
Kategori 5: Livet er her og nå- det er jo viktig å kose seg.....	44
Diskusjon.....	47
Sammenfatning.....	56

Litteraturliste .....	58
Vedlegg .....	64

## Sammendrag

**Bakgrunn:** Overvekt og fedme er et globalt folkehelseproblem, og det har betydelige samfunnsmessige, økonomiske og individuelle konsekvenser. Å få en økt forståelse av hvordan en gruppe kvinner som selv opplever at de har eller har hatt utfordringer med å begrense sitt inntak av mat eller søtsaker selv beskrive sin situasjon, vil være ett viktig bidrag inn i utviklingen av bedre tiltak for å kunne bekjempe overvekt og fedme.

**Hensikt:** Tiltakene som hovedsakelig brukes i dag for å forsøke å endre menneskers kostholdsvaner er kunnskapsbasert opplysning om hvilke matvarer som er sunne og hva vi bør spise mer eller mindre av. Denne studien tar sikte på å forstå hvorfor det er så vanskelig å følge disse rådene.

**Metode:** Som metode ble det benyttet kvalitativt forskningsintervju, der 9 kvinner mellom 30- 45 år ble intervjuet. For systematisert og organisert av data ble dataprogrammet NVivo brukt. Data ble analysert ved hjelp av Braun og Clarks sin prosedyre for tematisk kvalitativ innholdsanalyse.

**Resultater:** Alle kvinnene i denne studien gav uttrykk for at kostholdet hadde stor betydning for dem i deres liv, og samtlige gjorde ulike tiltak for å forsøke å holde vekten eller å bli tynnere. Likevel var det vanskelig å finne noe som kunne gi dem samme glede og mening som maten, og spesielt søtsakene gav dem. Følelsen av felleskap som måltidet gav hang sammen med livsglede. Suget eller lysten på søtsaker som ved inntak ble beskrevet som ett øyeblikks fred og lykke. Det eskalerende tilbakefallet ved å forsøke å ha ett restriktivt kosthold, med tilbakevendende tanker om at dette burde de selv ha mestret bedre.

**Konklusjon:** Det beskrives av majoriteten av kvinnene som svært utfordrerne å begrense sitt inntak av mat og søtsaker, på tross av egne ønsker og helsemyndighetens kostholdsråd.

## Introduksjon

Fedme og overvekt er en av verdens største folkehelseutfordringer, og i den norske nasjonale faglige retningslinjen for primærhelsetjenesten som dekker forebygging, utredning og behandling av overvekt og fedme hos voksne, fremkommer det at fedme er økende i Norge (Helsedirektoratet, 2010). Dette gjenspeiler også trenden i resten av verden, og flere vurderer den økende overvekten og fedmen til å være en global epidemi. Med fedme og overvekt følger også økt risiko for å utvikle ulike sykdommer og øvrige belastninger (Helsedirektoratet, 2010).

Verdensbanken gav nylig ut en ny rapport som viste at Norge lå på fedmetoppen i Vest- Europa, bak Spania, Storbritannia og Irland. Rapporten viste at det er en tredobling av fedme på verdensbasis. Det ble knyttet stor bekymring til utviklingen, og forskning viser at fedme øker forekomsten av både demens, diabetes, hjerte- kar sykdommer og kreft (World Bank Group, 2020).

Overvekt og fedme er blant de mest kostbare folkehelsesykdommene i Norge, og rapporten til Aamo, Lind, Myklebust, Stormo og Skogli (2019) anslår samfunnskostnaden relatert til fedme til å være om lag 68 milliarder årlig, mens samfunnskostnaden relatert til overvekt trolig er 100 milliarder årlig. Det anslås også at sykdomsbyrden overvekt og fedme har, overstiger sykdomsbyrden alkohol og rusmidler har sammenlagt, samt det resulterer i dobbel så mange dødsfall (Aamo et al 2019). HUNT4 er en longitudinell norsk befolknings basert helseundersøkelse som samlet inn omfattende helseopplysninger fra innbyggere i Trøndelag.

Helseundersøkelsen ble avsluttet i 2019, og funn derfra kunne blant annet vise til at syv av ti nordmenn er det vi klassifiserer som overvektige (Sund, Rangul & Krokstad, 2019). Også i de yngste aldersgruppene ser man en økning i vekt. En regner at ett av seks barn strever med overvekt, og blant ungdom viser det indikasjoner på økende omfang av fedme eller overvekt blant en av fire (Helsedirektoratet, 2011).

Det går sjelden en dag uten at nyhetene eller media for øvrig kommer med kostholds anbefalinger, forslag til dietter eller livsstilsendringer. Vi blir informert om hva som er bra og spise, og det skal godt gjøres å ikke fange opp at fysisk aktivitet er bra for helsen. Men likevel. Norge ligger i fedmetoppen, og det er bare tre land i Vest Europa som strever mer med fedme enn oss. Hva er det som gjør at det er så vanskelig for oss i Norge og den vestlige verden å følge de nasjonale og internasjonale rådene?

### **Bakgrunnen for valg av tema**

Bakgrunnen for mitt valg av tema har sammenheng med at jeg jobber i kommunehelsetjenesten i Sandnes kommune. Avdelingen hvor jeg arbeider er en del av Mestringsenheten, og Mestringsenheten gir tjenester til innbyggere over 18 år som strever med sin psykiske helse, og/eller bruk av rusmidler (Sandnes kommune, 2021). Avdelingen jeg er ansatt i har videreutviklet sine tjenester, og hvor vi tidligere bare tilbød hjelp til mennesker som strever med avhengighet til rusmidler, tilbyr avdelingen nå også hjelp til mennesker som strever med andre typer avhengighet (Sandnes kommune, 2021). Avdelingen har derfor grunn skiftet navn fra å hete *Fagteam rus*, til *Avdeling rus og avhengighet* (Sandnes kommune, 2021). I USA er det vanligere enn i Norge å prate om overspising, overvekt og fedme som en mulig avhengighetslidelse. America Society of Addiction Medicine (ASAM) har også valgt å inkludere matavhengighet i deres liste over avhengighetslidelser (Gordon, Ariel-Donges & Merlo, 2018). I Norge ses det også på likheter mellom atferdsmessige avhengigheter og den etablerte rusavhengigheten, men å miste kontroll over hvor mye og hvilken mat man spiser regnes mer under en spiseforstyrrelse. Spiseforstyrrelser defineres som en gruppe psykiske lidelser hvor symptomene på lidelsen omhandler vekt, kropp og mat (Helsedirektoratet, 2017).

Jeg opplever at mange jeg møter uttrykker et ønske om å endret kostholdet sitt, men de *klarer* det bare ikke. Klærne strammer, og de skulle så gjerne vært noen kilo lettere. Jeg tenkte derfor at det ville være spennende å undersøke hvilke mekanismer som kan ligge bak det at en ikke klarer å la være å spise mer enn nødvendig, på tross av alle anbefalinger og råd og egne ønsker.

### **Min forforståelse**

Jeg er utdannet barnevernspedagog og arbeider som ruskonsulent med mennesker som har eller har hatt rusutfordringer. Jeg ser daglig hvor stor makt avhengighet har for de som mottar hjelp, og videre hvordan de strever med å skape seg nye måter å leve livene sine på. Mange uttrykker en følelse av maktesløshet. Flere forteller at de bruker rusmidler både som trøst, belønning, og for å slippe å forholde seg til nederlag og følelsen av skam. For mange av de jeg møter blir inntaket av mat og søtsaker større når de slutter med rusmidler. Dette kan resultere i vektøkning og videre misnøye over det. Noen av de jeg har møtt har også fortalt at vektøkningen var hovedgrunnen til at

de begynte å ruse seg igjen, for de orket ikke å bli tykke. Da var faktisk et liv i rus bedre. I mitt arbeid som ruskonsulent har jeg også møtt flere mennesker som etter en slankeoperasjon har erstattet mat med alkohol eller andre rusmidler. En mann fortalte meg at han tålte alkohol bedre enn mat nå etter operasjonen, og at han måtte ha *noe* for å fylle ”*tomrommet*” han kjente på. Han visste at det ikke var bra, men klarte likevel ikke å la være. Han kalte begge deler for en avhengighet for det føltes så likt for han.

Min forforståelse er utgangspunktet for hvordan akkurat jeg forstår og tolker verden, og er basert på mine yrkesmessige og personlige erfaringer. Som liten elsket jeg søtsaker. Jeg husker godt hvordan søtsaker var forbundet med glede og forventning, og at det skulle spises på lørdager. I ferier kunne man spise og *kose* seg mer, og de fleste jeg kjente hadde det på samme måte. I starten av tenårene oppdaget jeg sigaretter og alkohol, og etterhvert illegale rusmidler. Mitt forhold til søtsaker endret seg. Jeg kuttet det ikke ut, men søtsakene gav meg ikke den samme glede som før, og denne rollen fylte nå rusmidlene. Sett opp mot min tidligere rusbruk så har jeg kjent på fysisk abstinens, men det var likevel den psykiske abstinensen jeg opplevde som tøffest. Følelsen av å kjede seg og være urolig og rastløs. Å ikke ha noe umiddelbart å glede seg til. Etter at jeg avsluttet min ruskarriere var det nok det å være mor og det å ha en jobb som gav meg mening og sammenheng i hverdagen. I starten var det tøft, men det ble lettere ettersom årene gikk. Jeg ser likevel at det i dag er lett å vende seg til søtsaker for å ha ett øyeblikk umiddelbar glede i hverdagen. Og ofte er det vanskelig å begrense seg. Jeg har i perioder spist mer søtsaker enn jeg ønsker og det irriterer meg at det skal være så vanskelig å la være. Jeg opplever selv ett sug etter søtsaker som kan være nokså intenst, og det minner meg mest om suget jeg tidligere hadde etter nikotin.

### **Studiens hensikt og formål**

De fleste av oss vet hva som ligger i det å ha ett sunnere kosthold, men ofte kommer behovet for å kose oss litt ekstra i veien for dette sunne kostholdet. I denne studien ønsket jeg å se nærmere på hva som skjer i de øyeblikkene vi mister kontroll over hva og hvordan vi spiser. Hvordan blir dette opplevd og beskrevet av de som selv tenker at de spiser feil, eller for mye mat eller søtsaker, på tross av at de egentlig ønsker å la være.



## Problemstilling

Hva kjennetegner vår opplevelse når vi velger å spise mat som vi tenker at vi ikke bør spise med tanke på egen helse?

## Teori

Valg vi gjør i matveien kan ses på i lys av sosial læringsteori (Helgesen, 2008, s. 28).

Vi kan ha lært et spisemønster gjennom barndommen som vi tar med oss inn i voksenlivet. Læring foregår innad i familien, blant venner og øvrig nettverk. Læring foregår gjennom internalisering av kulturelle skikker og normer, samt gjennom ulike medier som reklame for produkter. Man kan gjerne bruke begrepet sosialisering.

*”Med sosialisering tenker man på den vekstprosessen som fører til at individet gradvis vokser seg inn i felleskap med andre og blir en del av dette”* (Bø, s. 25, 2010).

I en sosialiseringsprosess utvikles språket vårt og videre hvordan vi definerer hva vi tenker er rett og riktig. Vi utvikler selvbilde, identitet og verdi- og livsmønstre i samspill med andre og kulturen vi er en del av. En som har studert dette er psykologen Urie Bronfenbrenner (1917- 2005). Bronfenbrenner sammenfattet mylderet av faktorer som påvirker oss i vår sosialiseringsprosess i en helhetlig utviklingsøkologisk modell. I vårt samfunn er det vanlig at vi koser oss i helgene. Hva vi definerer som *kos* kan være ulikt i ulike kulturer, men ofte innebærer det god mat og drikke. I barndommen er det vanlig at vi sosialiseres gjennom nær familie, mens det i ungdomstiden ofte er venner og nettverk som står for den største påvirkningen. At reklamen og sosiale medier også har en påvirkning på oss hersker det liten tvil om, og denne kan også bidra inn i hva vi definerer som ”det gode liv” (Bø, s. 158-159, 2010).

Når en skal studere vårt problem med å spise tilstrekkelig og holde oss til et sunt kosthold kan også nevrobiologiske teorier danne et bakteppe for vår forståelse.

Biologisk sett vil vi som resultat av evolusjon alltid hige etter næring ut fra behov om overlevelse. Vårt biologiske system kan også gi oss en forklaring på hvorfor det er enkelte matvarer eller søtsaker som frister oss ekstra mye. Vi mottar impulser fra vårt ubevisste nevrobiologiske system som på mange måter kan ses på som en *motor*.

Nevrobiologiske teorier ser på hjernens kjemiske belønningssystem og hvordan endorfiner, noradrenalin og dopamin skilles ut når vi gjør eller tilfører kroppen noe lystbetont. Og dette lystbetonte kan gjerne være kaloririk mat eller søtsaker (Biong &

Ytrehus, s. 33- 39, 2018). Nyere forskning viser oss også at genene våre kan spille en større rolle enn vi trodde tidligere (Bjune, 2020). Gjennom nevrobiologiske teorier kan en forstå lysten på mat og søtsaker som en prosess som styres uavhengig av personens vilje, som en slags *motor*, og hvor det kan være vanskelig å motstå fristelsene.

I øyeblikk hvor vi nyter og koser oss med god mat eller søtsaker kan nevrobiologiske impulser fremkalle emosjoner og følelser som minner om en tilstand som kalles for *Flow*. Flytbegrepet finner man innenfor motivasjonsteoriene (Helgesen, 2010, s. 93-94). Å glemme verden rundt seg for en stakket stund. Å være fullstendig oppslukt i en meningsfull aktivitet er for de fleste en behagelig tilstand. Enkelte kan også beskrive at en opplevelse av en slags *tidløshet* fordi man er så tilstede i øyeblikket. Det beskrives videre at denne tilstanden kan oppleves som en beruselse hvor en er optimalt konsentrert og uten tanker som forstyrrer. Mihály Csikszentmihályi ( Helgesen, 2008, s. 93-94) er den sosialpsykologen som først og fremst har studert flytbegrepet og hva denne tilstanden gjør med oss. Også her fremheves biologiske prosesser som sentrale, hvor en kan kjenne på ett adrenalinkick. At et ønske om å oppnå en slik sterk positiv tilstand kan være sterkt motiverende, og jakten på denne tilstanden kan også gå ut over vår evne til å ta gode vurderinger, også i matveien (Helgesen, 2010, s. 93-94.)

Det finnes teorier som bygger videre på biologi og læring, men som tar utgangspunkt i ett noe mer patologisk syn. Her vil jeg trekke frem en type spiseforstyrrelse, overspisingslidelse (BED) som kjennetegnes av at man ofte eller i perioder spiser mer mat og/eller søtsaker enn man egentlig ønsker eller har behov for. Ofte foregår overspisingen over kort tid, matinntaket er stort, og man opplever ett tap av kontroll. Det er vanlig at overspisingen foregår utenom de ordinære måltidene, og uten at en nødvendigvis er sulten når en starter opp. En anslår at om lag tre prosent av Norges befolkning lider av en overspisingslidelse, og dette er over dobbelt så mange som lider av bulimi og anoreksi. Det er også dette som gjør overspisingslidelsen til den vanligste spiseforstyrrelsen (ROS- Rådgivning om spiseforstyrrelser, 2021). Overspisingslidelse (BED) har i flere år vært en selvstendig diagnose i diagnosesystemet DSM (DSM-V, 2013), og er også nevnt i nyeste versjon av ICD-11 innunder *Spiseforstyrrelser* (WHO, ICD-11, 2020).

Det finnes stemmer som taler for at man kan bli avhengig av mat og godteri på samme måte som man kan bli avhengig av rusmidler, og i en systematisk gjennomgang av 52 studier ble det gjort funn som taler i retning av at matavhengighet er et fenomen på linje med rusavhengighet (Gordon, Ariel- Donges, Bauman & Merlo, 2018). Gjennomgangen viste også til at det er spesielt prosessert mat med høyt innhold av sukker og fett som har høyt avhengighetsskapende potensiale. Det trekkes frem mangelen på kontroll, og at man fortsetter å spise til tross for uheldige konsekvenser. *Craving* , eller på norsk *sug* er ett element som trekkes frem for at man skal forstå fenomenet som en avhengighetsslidelse (Gordon et al, 2018). Det er blitt laget screeningverktøy i forsøk på å kunne måle grader av matavhengigheten, hvor det er ”*Yale food addiction scale*” (YFAS) som oftest refereres til (Meule & Gearhardt, 2019). YFAS er et spørreskjema for selvrapporing knyttet til avhengighetslignende inntak av høykalori prosessert mat. Den opprinnelige skalaen ble utviklet i 2009, men er senere blitt revidert . Det er gjort funn gjennom forskning som vurderer YFAS til å være et valid måleinstrument, samtidig som det ytres behov for ytterligere forskning (Meule & Gearhardt, 2019).

### **Tidligere forskning**

Jeg ønsket å studere et utvalg kvinner ved å bruke kvalitativ metode, og det viste seg umiddelbart å være vanskeligere å finne tidligere og god forskning innenfor dette feltet. Jeg ønsket å intervju kvinner som ikke hadde en definert spiseforstyrrelse, men som selv opplevde kostholdet som utfordringer. Dette var fordi jeg tenkte at det er denne gruppen vi i hjelpeapparatet må forstå dersom vi skal forebygge utvikling av hjelpetrengende spisemønstre og spiseforstyrrelser. Det fantes en god del tidligere forskning som studerte kvinner med ulike spiseforstyrrelser, som strevde med fedme, diabetes eller som nylig hadde vært gjennom ett slankeprogram. Men å finne kvalitative studier av kvinner uten noen av disse utfordringene bød på en utfordring. Jeg fant ingen kvalitativ forskning identisk med den jeg planla å utføre, og jeg vil derfor beskrive prosessen med å finne tidligere forskning på studier som har likheter med min studie. Jeg startet med å kontakte biblioteket på Universitetet i Stavanger for hjelp til søk, da jeg fant lite på egenhånd. Inklusjonskriteriene for at vi skulle se på studiene var at de var at det var kvalitative studier av kvinner, og at forskningen var fagfellevurdert.

Første søket gjorde vi på Academiv Search premier, og her brukte vi søkeordene "Eating", "Experience" og "normal people". Dette endte opp med 10 treff, men ingen av treffene var kvalitative studier og av den grunn ikke relevante for denne oppgaven.

Ved andre søk brukte vi søkeordene "Eating", "wellbeing" og "normal people". Dette gav ett treff, men var ikke relevant for oppgaven fordi studien undersøkte tematikken diabetes. Neste søk vi gjorde var med søkeordene "Eating", "feelings or emotional experiences or attitudes" og "normal people". Dette søket gav 19 treff. Her var alle studiene enten kvantitative studier, litteraturstudier eller studier som studerte sykdomstilstander. Men det var en studie som var relevant for min oppgave.

*Emotional eating and weight regulation: a qualitative study of compensatory behaviours and concerns.* (Frayn, Livshits & Knáuper, 2018). Denne kvalitative studien fra 2018 var interessant for min studie da denne undersøkte hvilken effekt kompensatorisk atferd hadde for mennesker som opplevde at de spiste som en respons for vonde og vanskelige følelser. Studien viste også til at et dårlig kroppsbilde ofte er assosiert med emosjonell spising. I denne studien ble det intervjuet 7 kvinner og en mann, og jeg valgte likevel å inkludere denne studien på tross av at en i utvalget var mann. Dette valgte jeg på bakgrunn av at det finnes få studier på feltet.

Utgangspunktet for denne studien var at selv om mange mennesker spiser mer når livet er vanskelig eller at de har det dårlig med seg selv, så økte likevel ikke alle i vekt. Studien gjorde funn i retning av at ulike kompenserende tiltak for vektregulering hadde effekt for de individene som ikke økte i vekt på tross av økt inntak av mat i perioder. I litteraturlisten til denne artikkelen fant jeg også to aktuelle studier.

*It's not a diet, it's a lifestyle': a longitudinal, data-prompted interview study of weight loss maintenance.* (Kwasnicka, Dombrowski, White & Sniehotta, 2019). Denne studien så på hva som skulle til for at informantene (3 menn og 9 kvinner) skulle beholde vekten etter vekt nedgang. En av de største motivasjonene viste seg å være det å bli tynnere og gleden over sin nye vekt og kunne bruke mindre størrelser i klær. Men også det å tillate seg en utskielse innimellom fremstod til å virke positivt i forhold til å beholde ny vekt.

Den andre studien jeg fant i litteraturlisten var studien: *When food is more than nutrition: Understanding emotional eating and overconsumption* (Kemp, Bui &

Grier, 2013). Funnene i denne studien antyder at både psykologiske og sosiale faktorer spiller en rolle når man ser på spiseatferd og overspising. Det pekes på at mat er en stor del av kulturen og mange mennesker bruker mat for å kjenne på gode følelser. Studien viste til at det er spesielt emosjonell spising som kan lede til negative helsekonsekvenser.

På tredje søk brukte vi søkeordene "Emotional eating", "normal weight" og "eating behaviour". Dette søket resulterte i 62 treff. Her fant vi ingen studier av relevans foruten den studien vi fant i forrige søk. Her var også alle studiene enten kvantitative studier, litteraturstudier, eller studier som studerte sykdomstilstander.

Videre søkte jeg selv uten hjelp fra biblioteket. På dette søket brukte jeg søkeordene "foodaddiction", "emotions and feelings" og "qualitative research" og da fikk jeg ett treff. Dette treffet var en studie fra 2019: "*There is no way to avoid the first bite: A qualitative investigation of addictive-like eating in treatment-seeking Brazilian women and men*" (Lacroix et al, 2019). Også i denne studien var det mannlige deltagere, selv om det var flest kvinner. Studien undersøkte informantenes tanker og følelser omkring kostholdet sitt, samt hvordan de vurderte sin egen situasjon. Utgangspunktet for studien var å se på mulige atferdsmessige og emosjonelle likhetstrekk som de man kan se hos mennesker avhengige av rusmidler. Samtlige informanter beskrev at de opplevde tap av kontroll i måltidsituasjoner, og flere av informantene beskrev at følelser ofte spilte en stor rolle i disse situasjonene. Informantene beskrev også at det var vektøkningen som var den tøffeste konsekvensen, og at dette opplevdes betydelig mer utfordrende for dem enn selve spisemønsteret.

Jeg fant også en studie i litteraturlisten som jeg vurderte til å være aktuell for min studie. *A Qualitative Study of Binge Eating and Obesity From an Addiction Perspective* (Curtis & Davis, 2014)

I denne studien ble det utført intervju av 12 kvinner som hadde fedme. Noen hadde en overspisingsslidelse, men ikke alle. Hensikten med studien var å undersøke hvordan kvinnene opplevde sin overspising, og hvordan deres beskrivelser korrelerte med symptomene man finner i symptomer på avhengighet i DSM-5. Funnene i studien pekte i retning av at man kan finne tendenser av avhengighet til mat både hos de med og uten en overspisingsslidelse.

På neste søk brukte jeg søkeordene ”obesity”, ”weight loss” og ”qualitative”. Her fikk jeg 573 treff. Det negative med dette søket var at det tok utgangspunkt i overvektige mennesker eller mennesker med fedme. Mitt utvalg hadde mer eller mindre en normal bmi. Enkelte i mitt utvalg kan ha en bmi som går over i overvekt spekteret, men jeg gjorde ingen målinger i forkant av mitt utvalg.

Da jeg fikk mange treff i dette søket valgte jeg å sette søket til studier utført innenfor de siste 5 år. Da resulterte søket i 284 treff. Jeg fant her lite av studier som jeg anså som aktuelle for min oppgave fordi også her var samtlige studier enten kvantitative studier, litteraturstudier eller studier som studerte sykdomstilstander.

Det var likevel en studie som stakk seg ut:

*”I have been all in, I have been all out and I have been everything in-between: A 2-year longitudinal study of weight loss maintenance.”* (Thom et al, 2021). I denne kvalitative studien fra 2020 ble elleve kvinner intervjuet jevnlig over en to års periode. Studien ønsket å avdekke de langsiktige utfordringene med å beholde vekt nedgang over tid, og hvorfor noen fikk det til, mens andre opplevde det som utfordrerne. Studien undersøkte kvinnes motivasjon, evne til selvregulering, vaner, psykologiske ressurser og sosial- eller miljøpåvirkning. Resultatet av de i alt 64 intervjuene viste at den største motivasjonen for å ønske vekt nedgang eller beholde vekt nedgangen var frykten for overvekt eller fedme. For de som klarte å beholde den nye vekten etter vekt nedgangen var det det å beholde nye rutiner og ett *vedlikeholdende tankesett* sentralt, mens de som ikke fikk det til vendte seg oftere til mat i vanskelige og stressende perioder. Det å ha ett optimistisk syn og å tro at en skal få det til så ut til å spille en stor rolle når det gjaldt å kjenne igjen og planlegge for fremtidige utfordrerne situasjoner for både de som fikk det til og de som strevde med å få det til. Å aktivt jobbe med selvregulering i vanskelige og stressende perioder ble sett på som ekstra viktig, og studien fremhevdde at akkurat dette bør være et mål for fremtidige intervensjoner. Også i denne studiens litteraturliste fant jeg en studie som jeg vurderte å være aktuell for min studie.

*Understanding the challenge of weight loss maintenance: a systematic review and synthesis of qualitative research on weight loss maintenance.* (Greaves, Poltawski, Garside & Briscoe, 2017). Denne studien undersøkte tidligere kvalitative studier hvor menneskers erfaringer i forhold til det å beholde vekten etter vekt nedgang ble studert.

Hele 26 studier fra fire land med 710 deltagere var inkludert. Funnene viste at det var utfordrende å endre etablerte vaner, og at det ofte resulterte i en type emosjonell uro. Dersom en fant en løsning på denne emosjonelle uroen var det større sjans for å lykkes. Samtidig var det et faktum at dette krevdes konstant innsats. Å endre etablerte vaner med nye vaner var likevel det som førte til at flest klarte å holde på sin nye vekt.

Mitt neste søk var med søkeordene: "food", "emotions and feelings" og "qualitative" gav 56 treff. Her var det ingen treff kompatible med min studie, foruten ett treff som var den brasilianske studien fra 2019, og som jeg allerede har vist til. Øvrige studier som fremkom i dette søket var kvantitative studier, litteraturstudier eller studier som studerte mennesker med ulike sykdomstilstander.

I min søken etter tidligere forskning kom jeg over en nylig publisert artikkel på Forskning.no. "*Joint internasjonal consensus statement for ending stigma of obesity*" (Rubino, Puhl & Dixon, 2020). Flere forskere står bak dette oppropet som hevder at den stigmatiseringen overvektige møter i dag ikke hører ikke hjemme i ett moderne samfunn. De hevder videre at mennesker som lider av overvekt ikke blir slankere av å bli møtt med de fordommene de møter i dag, samt at overvekt skal ses på som en sykdom og ikke ett personlig valg. De fremmer at overvekt skyldes komplekse biologiske prosesser, genetikk, oppvekstvilkår, samfunnsstrukturer og annet, og skal ses på som en kronisk tilstand. Overvektige mennesker blir ifølge oppropet møtt med fordommer i helsevesenet, i utdanningssystemet og i arbeidsmarkedet. Erklæringen viser også til konsekvensene denne stigmatiseringen har for individet, og hvordan den skader både den psykiske og fysiske helsen til den som er rammet. Stigmatiseringen underminerer menneskerettighetene og fører til forskjellsbehandling. Forskerne fremhever også at dersom vi skal få bukt med den globale fedmeepidemien så må man slutte å gi individet ansvar, og at stigmatiseringen kan forsterke problemene med overvekt. Erklæringen som bygger på forskning, men som ikke er en tradisjonell vitenskapelig studie, er signert av 100 organisasjoner og forskningssenter.

### **Metode og metodiske overveielser**

Å gjennomføre en undersøkelse krever systematikk og åpenhet ifølge Jacobsen (Jacobsen, 2010, s. 18). At man foretar en systematisk innsamling, behandling og

presentasjon av data man sitter med er det som kjennetegner gode undersøkelser og god forskning. Dette kalles for en systematisk tilnærming, og videre at valg man foretar i forkant og underveis blir løftet frem, reflektere over og begrunnet. Dette handler om åpenhet, og gir mulighet for at andre skal kunne forstå hvordan man har kommet frem til de resultatene man har. Resultatene skal også kunne bli diskutere i lys av metoden og valg man har tatt før og underveis i prosessen. Åpenheten i forskningsprosessen er sentralt og skal ligge til grunn for videreutvikling av kunnskap. Det kan nemlig ha seg slik at resultatene vi kommer frem til kan ha blitt skapt av undersøkelsen, mer en at det er en sannhet uavhengig av undersøkelsen. Dette kalles for undersøkelseeffekt. Ved å være transparent og åpen om metodiske overveielser kan man undersøke dette, og på den måten kunne validere de faktiske resultat (Jacobsen, 2010, s. 18-19).

### **Forskningsdesign**

*"Hvis du vil vite hvordan folk oppfatter verden og livet sitt, hvorfor ikke spørre dem?"* (Kvale og Brinkman, 20015, s. 18).

I denne studien valgte jeg å bruke en kvalitativ tilnærming fordi jeg ønsket å få en dypere forståelse av hvordan kvinnene selv opplevde egen bruk av mat og følelsene som preget dem når de spiste. På den måten ville jeg som forsker få dypere innsikt i enkeltmenneskers egne perspektiver og synspunkter (Thagaard, 2018, s. 11).

Ved å bruke kvalitative metoder får en frem karaktertrekkene eller egenskapene til de sosiale fenomenene som vi ønsker å studere og dette kan bidra til å øke forståelsen på hvorfor fenomener oppstår, holdes ved like eller reduseres. Ett kvalitativt design vil være fleksibelt og gi mulighet for endringer ettersom man erfarer eller oppdager fenomen underveis i prosessen. Designet preges også av en nærhet til den eller de man ønsker å studere. Man kan studere fenomener og personer i sin særskilthet uten å vurdere dem ut fra skjemaer utviklet på forhånd. Kvalitative metoder kan gi oss en bedre forståelse for samfunnet og menneskene som lever i det (Dalland, 2012, s. 112-113). Da det finnes lite forskning på kvinner uten en definert spiseforstyrrelser eller andre typer sykdommer eller lidelser ser jeg det som hensiktsmessig med en kvalitativ studie for å søke å få en første forståelse av hva som kjennetegner en slik gruppe sine tanker og følelser knyttet til å spise mat de selv mener de ikke trenger.



## Fenomenologi og hermeneutikk

Fenomenologi blir ofte fremstilt som læren om det som viser seg og kommer til syne. Oppmerksomheten i fenomenologien rettes mot verden ut fra hvordan verden erfares for subjektet, og at verden ikke kan oppfattes uavhengig av subjektet. Selve ordet *fenomenologi* stammer fra det greske ordet "phai'nomenon", og betyr "det som kommer til syne og "logos" som betyr lære. Edmund Gustav Albrecht Husserl (1859-1938) regnes som grunnleggeren av fenomenologien. Tilnærmingen har relevans da jeg ønsker å få tak i hvordan mine informanter opplever sin verden. Fenomenologi legger vekt på det som er erfaringsnært, og det søkes fylldige beskrivelser av det konkrete og umiddelbare. Å møte ett fenomen med teorier, ferdiglagde kategorier eller fordommer går mot fenomenologiens natur. Man ønsker at beskrivelsene selv skal komme til uttrykk i sin ekte form, og ut fra hvordan mennesket selv forstår og gir det mening (Thornquist, 2014, s. 83- 87).

Når man søker å forstå ett sosialt fenomen vil det være hensiktsmessig å se på det ut fra en kombinasjon av fenomenologisk og hermeuetisk tilnærming. Fenomenologi er en egen filosofi, men når man fremhever fenomenologi innenfor kvalitative metoder så snakker man om å forsøke å få satt begrep på menneskers egne beskrivelser av sin opplevelse av sosiale fenomener. *"Når det er snakk om kvalitativ forskning, er fenomenologi mer bestemt 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 forståelsen at den virkelige virkeligheten er den mennesker oppfatter"* (Kvale & Brinkmann, 2018, s. 45). Å forstå fenomener ut fra hvordan de menneskene man studerer beskriver sin livsverden og videre deres erfaringer av den, er helt sentralt innenfor fenomenologien. Mennesker forstår og ilegger sine egne erfaringer mening, og derfor er det viktig at jeg som forsker forsøker å legge vekk min egen forforståelse i møte med dem. Med det menes det at jeg må forsøke å møte hver av kvinnene i studien med ett åpent sinn og forsøke å se bort fra teorier, egne meninger, fordommer og forventninger.

Når vi forsøker å forstå ett sosialt fenomen ut fra aktørers egne opplevelser så innebærer denne forståelsen vår egen evne til å tolke det som blir sagt. Og det er her man beveger seg over i hermeneutikken. *"Hermeneutikken fremhever betydningen av å fortolke folks handlinger gjennom å fokusere på et dypere meningsinnhold enn det som er umiddelbart innlysende"* (Thagaard, 2018, s. 37). Og videre kan

hermeneutikken ”hjelp oss med å forstå hvordan vi forstår, og hvordan vi gir verden mening” (Thornquist, 2014, s. 139).

Når jeg som forsker skal ta inn over meg og finne mening i det kvinnene i min studie sier vil min tolkning kunne være annerledes enn hvordan en annen forsker ville tolket det som blir sagt. Vi tolker og forstår ut i fra en større helhet hvor noe er bevisst og annet er ubevisst. Vår egen forforståelse vil spille en stor rolle, og dette skjer selv om vi forsøker å unngå det. Vi tolker utsagn og gir det mening ut fra kulturen vi har vokst opp i, og språket vi snakker. Hva vi selv har opplevd og kunnskap og erfaringer vi sitter med har også stor betydning for tolkning. Det er derfor særlig viktig at jeg som forsker presenterte min forforståelse tidligere i oppgaven. Kvalitativ forskning krever en vedvarende refleksjon over hva som ligger til grunn for våre tolkninger. Kun gjennom dette og en slik vedvarende beskrivelse av grunnlaget for vår forståelse kan andre ettergå våre resultater.

### Utvalg

Det som kjennetegner kvalitative studier er ofte ett mindre utvalg eller enheter. Det tar ikke sikte på å generalisere ut fra resultater basert på utvalg, men kan si noe om akkurat denne gruppen man undersøker. Det som fremkommer kan likevel være med på å danne grunnlag for videre forskning, eller det kan bekrefte eller nyansere etablert kunnskap. Når man som forsker skal gjøre en kvalitativ studie og skal undersøke et fenomen vil det være nødvendig å finne ett strategisk utvalg med bakgrunn i det man ønsker å finne ut. ”Strategisk utvalg er basert på at vi systematisk velger personer eller enheter som har egenskaper eller kvalifikasjoner som er strategiske i forhold til problemstillingen” (Thaagard, 2018, s. 54). I mitt tilfelle ønsket jeg å finne ut hvordan kvinner i alder 30 år til 45 år opplever sitt forhold til mat og søtsaker. Jeg ønsket å se på normalbefolkningen siden dette er så vanlig og noe svært mange strever med. Alle kvinnene i denne studien er i full jobb og 7 av 9 jobber innenfor helsesektoren. Ut fra hva jeg kjenner til har ingen av dem en kjent spiseforstyrrelse.

Det var opprinnelig 11 kvinner som skulle delta i studien, men to falt fra grunnet sykdom. Det er viktig at det ikke er for mange informanter, men heller ikke for få. For få informanter gir mindre variasjon i kunnskapen og for lite materiale. For mange informanter vil kunne bidra til at man mister oversikt og at analysen blir overfladisk (Malterud, 2017, s. 59-61).

Rekrutteringsprosessen forløp i all hovedsak ved at jeg pratet med kollegaer eller andre bekjente om studiet og fortalte at jeg ønsket å intervju kvinner som selv opplevde at de spiste mer mat eller søtsaker enn det de egentlig ønsker. Inklusjonskriteriet var at kvinnene var 30- 45 år, var i jobb, og ikke hadde fått eller for øyeblikket fikk behandling for spiseforstyrrelse. Rekrutteringen forløp ved snøballmetoden, og foregikk ved at de kvinnene jeg pratet med selv foreslo andre som jeg kunne kontakte. Disse "andre" samtykket først til at jeg tok kontakt før jeg igjen etablerte kontakt. En kritikk mot min måte å rekruttere på er at utvalget mitt representerer ett utvalg som mest sannsynlig er fortrolige med å bli studert. Majoriteten har høy utdanning, og som Malterud skriver så er denne gruppen oftere vandt til å reflektere over sine egne liv (Malterud, 2017, s. 57). Samtidig som utvalget mitt preges av kvinner med høy utdanning, så finnes det også 2 kvinner blant utvalget som kun har videregående skole. En annen kritikk til å bruke min rekrutteringsmetode kan være at dette er en gruppe kvinner som mestrer livet sitt godt, og at en studie som denne ikke reflekterer særlige utfordringer. Samtidig opplevde jeg at kvinnene var åpne om sine utfordringer, og jeg kan bare anta at dette var utfordringer de opplevde. Det er også mulig at mine informanter er over gjennomsnittet flinke til å verbalisere sine opplevelser. Dette trenger ikke være negativt med tanke på mine resultater da de nettopp derfor kan være flinke til å ordlegge felles allmenne erfaringer som kanskje andre har større vansker med å sette begrep på.

### **Utforming av intervjuguide**

*"Intervju er en særlig velegnet metode for å få kjennskap til hvordan personer som intervjues, opplever og forstår seg selv og sine omgivelser"* (Thagaard, 2018, s. 53). Også ifølge Kvale og Brinkmann (2015, s. 42) er intervju godt egnet når man er interessert i å forstå sider ved menneskers dagligliv beskrevet ut fra deres eget perspektiv. En interesse i å fange opp følelser og tanker la grunnlag for utarbeidelsen av spørsmålene til intervjuguiden min. Det var dette som bidro til å skape en ramme for intervjuet mitt (Kallio, Pietilä, Johnson & Kangasniemi, 2016). Intervjuguiden bestod at hovedspørsmål med underkategorier av oppfølgingsspørsmål. Det er jeg som forsker som leder an dialogen, og samtidig forsøker jeg etter beste evne å følge opp de svar jeg får og la informantene utdype. På denne måten får informantene den beste muligheten til å komme fram med sine egne særegne opplevelser. En av fordelene med bruk av en slik semistrukturert intervjuguide er muligheter for å

improvisere med oppfølgingsspørsmål basert på responsen du får av informanten (Kallio et al., 2016). På denne måten blir intervjuet preget av fleksibilitet (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 156- 157).

I utformingen av intervjuguiden tok jeg hensyn til at jeg ville stille spørsmål som i all hovedsak skulle fange opp følelsene som preger kvinnene før, under og etter måltidet. Det var følelser og tanker i situasjonene jeg var opptatt av, og at disse skulle beskrives med kvinnenes egne formuleringer og definisjoner. Jeg passet på at alle spørsmål ble besvart i samtlige intervju, selv om jeg innimellom byttet på rekkefølgen på spørsmålene. Dette hang sammen med hvordan de ulike kvinnene beskrev sin situasjon og sine opplevelser, og hva som opplevdes naturlig i intervjusituasjonen. Jeg kvalitetssikret intervjuguiden ved å utføre ett prøveintervju. Dette prøveintervjuet ble gjennomgått av veileder for videre kvalitetssikring.

Jeg vurderte, men valgte å ikke bruke fokusgruppeintervju i denne studien. Grunnen til det var at det i en gruppe kan oppstå asymmetri hvor enkelte i gruppen kan ha mange og sterke meninger om et tema, mens andre forholder seg stille og kan synes det er ubehagelig å dele egne tanker, følelser og meninger i en gruppe bestående av flere mennesker (Thagaard, 2018, s. 92). Å streve med å kontrollere hvor mye og hvilken mat man spiser, og følelser knyttet til det kan være svært skambelagt, og av den grunn kan det føre til ubehag dersom det forventes at en skal utlevere seg i en gruppe. Hver av kvinnene fikk i forkant av intervjuet tilsendt invitasjon til studien på mail. Her skrev jeg også at jeg ønsker å se på data som fremkommer i lys av teori om avhengighet. Dette kan ha farget kvinnenes svar, men jeg ville sett det som uetisk å ikke informere om mine planer. Jeg valgte å informere om dette i forkant og ikke i selve intervjusituasjonen. Dette var i håp om at svarene fra kvinnene ikke skulle være preget av min plan om å se på data i lys fra teori om avhengighet.

### **Gjennomføring av intervjuene**

På grunn av Covid- 19 og restriksjoner ble fysiske møter vanskelig, og jeg søkte av den grunn Norsk senter for forskningsdata om å kunne utføre intervjuene på Teams eller telefon. Da søknaden var godkjent sendte jeg invitasjon til å delta i studien til hver av kvinnene på mail, og ba dem om å svare på denne mailen med samtykke hvor de bekreftet at de ville delta. Deltakelse i forskning skal være basert på et informert og frivillig samtykke. Samtidig skal den som skal bli intervjuet signere samtykke med sted, dato og navn (Dalland, 2012, s. 105).

Jeg startet intervjusekvensen med å beskrive min egen erfaring med rusmidler, samt at jeg i dag ofte synes det er vanskelig å regulere inntaket av søtsaker. Dette fortalte jeg i håp om at det for kvinnene skulle være enklere å være åpne og bedre beskrive sine utfordringer.

Under selve intervjuet benyttet jeg meg av båndopptager slik at jeg med sikkerhet visste at jeg fikk med meg alt som ble sagt under intervjuene.

Kvinnene ble i forkant av intervjuet informert om at det som ble sagt ville bli tatt opp på bånd slik at det skulle være mulig for meg å transkribere det de hadde sagt i etterkant. Kvinnene ble spurt om å fortelle om sitt forhold til mat i oppveksten. Hvilke tanker og følelser som oppstår når vi snakker om mat. Hvordan det føles før, under og etter ett måltid eller inntak av søtsaker. Kvinnene fikk også spørsmål om de hadde eller hadde hatt tanker om at de burde ha spist mindre, og videre om hvordan det opplevdes og føltes. Kvinnene ble også bedt om å gi ett bilde på egen situasjon og videre tanker om fremtiden og eventuell behov for støtte og hjelp. Jeg hadde fokus på å ikke bruke ordet avhengighet, men brukte ett nøytralt språk hvor fokuset var å etterspør følelser og tanker kvinnene hadde i ulike øyeblikk, og hvordan hendelser forløp i praksis.

Etter hvert intervju tok jeg en debriefing hvor jeg ba om informantens opplevelse av intervjuet og om hun hadde noen spørsmål eller noe å tilføre. Jeg foretok også en kort oppsummering avslutningsvis i intervjuet for å forsikre meg om at det som ble sagt var riktig (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 161)

Når det ikke lengre fremkommer ny informasjon kan man anta at man har møtt ett metningspunkt (Malterud, 2017, s. 59-61). I mine intervju opplevde jeg at jeg etter mine 9 intervju kom til ett metningspunkt og at det da ikke fremkom noe ny informasjon koblet til følelser og tanker omkring måltidsituasjoner. Hvert intervju varte mellom 35 og 50 minutt. Dette var tiden som ble brukt til selve intervjuet, og ikke introduksjonen av meg som forsker eller beskrivelsen av studien. Jeg lagret alle intervjuene på et kryptert område på pc-en. Etter dette ble gjort slettet jeg intervjuene fra båndopptageren. Jeg transkriberte hvert intervju etter hvert som det ble gjennomført.

### **Forskningsetiske vurderinger**

Man har et ansvar som forsker å påse at den som velger å delta i et forskningsprosjekt ikke skal oppleve unødige belastninger med sin deltagelse. Som forsker skal man

alltid skal ha grunnleggende respekt for menneskeverdet og arbeide ut fra dette (Thagaard, 2018, s. 26). I forskning stilles det krav til at forskeren skal reflekterer over hvilke konsekvenser, både positive og negative, informantene kan påføres med sin deltagelse i en studie (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 107). Å ta hensyn til moralske og etiske spørsmål for å videre reflektere rundt disse er viktig, og det er særlig de etiske usikkerhetsområder som innbefatter informert samtykke, konfidensialitet, konsekvenser og forskerens rolle man skal ta særlig hensyn til (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 102- 110).

Informert samtykke innebærer at informantene har fullstendig oversikt over formålet med studien, og hvem som har tilgang til intervjumaterialet. Det skal også gjøres kjent at innholdet kan offentliggjøres, og at informantene når som helst i prosessen kan trekke sitt samtykke til deltagelse (s. Kvale & Brinkmann, 2015, s. 104- 105). Jeg benyttet Norsk senter for forskningsdata (NSD) sin mal for informasjon og samtykke (Norsk senter for forskningsdata, 2021)

Konfidensialitet i forskning handler om hvordan man beskytter informantenes anonymitet og dette er et krav innenfor forskning (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 106). Opptakene av selve intervjuene ble overført til kryptert område, for så å bli slettet fra båndopptageren. Videre ble materialet oppbevart innlåst og nedlåst. For å anonymisere kvinnene i studien valgte jeg å bytte ut navnene deres med tall fra 1 til 9 under transkriberingen

Forskerens rolle har stor betydning for forskningens kvalitet og de etiske avgjørelsene som gjøres underveis i studien. Det å ha en forståelse for hvem man selv er i møte med informantene kan ha stor betydning. Profesjonen man innehar, kjønn og alder kan påvirke informanten (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 108). For å kunne gjennomføre denne studien krevdes det godkjenning av Norsk senter for forskningsdata (NSD).

### **Validitet og Reliabilitet**

*”Reliabilitet knytter vi til spørsmålet om forskningens pålitelighet, og validitet knytter vi til spørsmålet om forskningens gyldighet”* (Thagaard, 2018, s. 19).

Validitet handler om hva som er gyldig og sant, og man styrker reliabiliteten ved å beskrive og synliggjøre alle steg man tar i studien på en detaljert og gjennomiktig måte slik at andre skal kunne få en god oversikt over hva man gjør og hvorfor (Thagaard, 2018, s. 188- 189). Kvalitativ forskning legger vekt på fyldige

beskrivelser. Med dette menes det at man som forsker ikke bare skal gjenfortelle det som ble sagt, men at man som forsker også skal tolke og videre beskrive de fenomenene man analyserer. De resultatene en som forsker kommer frem til i en studie kan ikke vurderes som sanne helt ukritisk. Dette har også sammenheng med viktigheten av å stegvis beskrive metodiske valg og vurderinger en som forsker har gjort seg underveis i prosessen. Det er også ut fra denne åpenheten at andre kan stille seg kritiske til resultatene. Jeg har vurdert utsagn de ulike kvinnene kom med ut fra mine referanserammer og forforståelse. Det at jeg selv har personlig erfaring med avhengighet, ofte synes det er vanskelig å motstå søtsaker, samtidig som jeg jobber innenfor rusfeltet vil med høy sannsynlighet farge mine vurderinger, selv om jeg forsøker å møte alt datamaterialet med ett åpent sinn. Det at flere av kvinnene jeg har intervjuet jobber innenfor helsesektoren kan også ha påvirket deres refleksjoner og videre måten de tenker rundt og beskriver egne opplevelser. Samtidig har ikke intensjonen for studien vært å generalisere funn eller dra slutninger. Jeg ønsket med studien å si noe om en gruppe velfungerende kvinner, og hvordan deres følelser og tanker var omkring mat. Jeg har ikke kartlagt om noen av kvinnene gikk på noen typer medisiner som kunne påvirke deres forhold til mat. Dette kan være en svakhet i studien.

### **Refleksivitet**

For å kunne bedømme en studies vitenskapelige kvalitet er refleksivitet et viktig kriterium. *"Refleksivitet handler om å overveie forutsetningene som omgir kunnskapsutviklingen og former resultatene"* (Malterud, 2002). Forskeren påvirker og former selve forskningsprosessen. Analysearbeidet i kvalitative metoder bygger på fortolkning og hvordan en som forsker sammenfatter og organiserer datamaterialet. Forskerens forforståelse har mye å si for hvordan han eller hun forstår og tolker datamaterialet, og hvilke data som trekkes ut har sammenheng med forskerens verdier, erfaringer og interesser. På denne måten kan forskningsprosessen og resultatene påvirkes. Forskningsspørsmål kan bidra til å definere hvilke data som blir fremhevet, samtidig som forskningsspørsmålet også kan virke begrensende for hvilken data som brukes til å definere funn. Hvilke teorier som trekkes frem og hvilke studier som presenteres i tidligere forskning vil også kunne påvirke. Derfor er det viktig at forskerens forforståelse, datamaterialet og steg og vurderinger man gjør i forskningsprosessen legges frem på en oversiktlig og ryddig måte. På den måten får

den som leser oppgaven mulighet til å på egenhånd trekke selvstendige, og kanskje andre konklusjoner (Dalland, 2012, s. 147).

### **Dataanalyse**

Når man under intervjuet forsøker å forstå og fange opp hva informanten forteller er analysen alt i gang. Jeg brukte tematisk analyse i analysen av de ni intervjuene mine. Tematisk analyse er en egnet metode når man ønsker å identifisere, analysere, og rapportere mønster, også kalt tema, og som man finner i datasettet (Braun & Clarke, 2006, s. 79). Jeg valgte å bruke Braun og Clarks prosedyre for *tematisk analyse i psykologiske undersøkelser* for å analysere dataene mine. Dette valgte jeg for å kunne begrunne valg jeg gjorde underveis i analyseprosessen, og for at det jeg kom frem til gjennom denne prosessen skulle være valid.

Jeg brukte dataprogrammet NVivo for hjelp til systematisert og organisert av data slik at dette arbeidet ble gjort på en ryddig og oversiktlig måte (QSR Internasjonal, 2018).

I følge Braun og Clarke (2006) er ett tema noe som hjelper til med å gjenkjenne viktig informasjon i datamaterialet som videre er relatert til forskningsspørsmålet. Ett tema hjelper også til med å gi dataene mening ved å representere ett mønster (Braun & Clarke, 2006, s. 79). Det finnes ingen regel for mengde data som skal innlemmes i ulike temaer, og det er opp til hver enkelt forsker å finne temaet relevant og viktig for forskningen sin. Man kan presentere dataen ved å gå i dybden og konsentrere seg om ett tema, eller man kan dele datasettet inn i flere ulike tema og heller presentere det på den måten (Braun & Clarke, 2006, s. 82). Det er vanlig at tematisk analyse består av seks faser, selv om dette ikke er et krav. For at temaene skal passe med forskningsspørsmålet kan det være nødvendig med fleksibilitet for at det skal stemme overens med datasettet man har. Flexibilitet er også det som er typisk for denne måten å analysere på (Braun & Clarke, 2006, s. 86).

Det første jeg gjorde etter å ha transkribert intervjuene var å lese hele datasettet mitt nøye to ganger. Dette gjorde jeg for å bli godt kjent med innholdet og få ett overblikk. Før man begynner å kode datasettet er det ifølge Braun og Clarke viktig at man som forsker gjør seg godt kjent med alt datamaterialet (2006).

Jeg valgte å beskrive noe av dataen mer detaljert og rikt enn annet. Dette har sammenheng med forskningsspørsmålet og hva jeg vurderte som relevant for akkurat



denne oppgaven. Jeg hadde fokus på forskningsspørsmålet da jeg startet med koding av datasettet mitt. Kodingen kan være drevet av en deduktiv ”*top- down*” tilnærming drevet av forhåndsantagelser basert på teori, eller en induktiv ”*bottom up*” tilnærming drevet av selve datamaterialet. Jeg ønsket å la min koding bli mest mulig styrt av en induktiv tilnærming, og dette preget derfor både koding og datamaterialet videre i prosessen (2006). Det skal likevel være sagt at det er umulig for meg som forsker å legge bort min forforståelse og mitt teoretiske utgangspunkt fullstendig, men jeg forsøkte å fokusere på datamaterialet og innholdet i dette da jeg foretok den tematiske analysen.

Forskingsspørsmålet mitt dannet grunnlaget for hele studien, og jeg ønsket å se på tanker og følelser knyttet til ett fenomen. I analyseprosessen identifisere jeg mønster i datasettet mitt som jeg vurderte at var relevante for det jeg ønsket å finne ut av. Flere av kvinnene jeg intervjuet brukte like ord for å beskrive sine opplevelser og det dannet seg ett mønster i datasettet ut fra kvinnenenes beskrivelser. Jeg sorterte de ulike utsagnene som kvinnene kom med inn i ulike noder i dataprogrammet Nvivo. Dette gjorde jeg ved å studere og gi navn til ulike mønster som gikk igjen i datamaterialet, og som jeg vurderte hadde relevans for forskningsspørsmålet mitt. Et eksempel på hvordan noder ble koblet til mønster i datamaterialet er vist i tabellen under:

Sitat:	Kodet som node i NVivo:	Kategori:
<p><i>”Da begynte det allerede der. Skulle spise litt av det, men så spiser en alt. Så neste dag var det nytt. Så skulle en jo ta igjen alt”</i></p> <p><i>”Og så når du ett punkt der det bare bikker over. Akkurat som kroppen bare sånn NÅ MÅ jeg bare ha!”</i></p> <p><i>”Av og til er jeg helt bestemt og da klarer jeg det gjerne maks 14 dager. Og så sprekker jeg altså”</i></p>	Tilbakefall	Skal ikke du ha?

I alt ble hele datasettet inndelt i 48 ulike noder. I eksempelet over vises det hvordan enkelte utsagn ble vurdert til å handle om *Tilbakefall*. Jeg diskuterte de ulike nodene sammen med min veileder slik at han kunne hjelpe meg i drøftingen rundt disse. De 48 nodene dannet hver og for seg ett mønster seg i mellom slik at disse igjen kunne sammenfalle inn i større kategorier. Jeg endte opp med fem kategorier i alt. Kategoriene ble identifisert med bakgrunn av sammenfallende noder som igjen var basert på utsagn kvinnene i studien brukte da de beskrev sin egen opplevelse og tilhørende følelser. Kategoriene ble som følger: (1) Nå må jeg skjerpe meg! , (2) Livet er en evig slankekur, (3) Øyeblikkets gleder, (4) Skal ikke du ha? og (5) Livet er her og nå- det er jo viktig å kose seg.

### **Resultater**

Gjennom den systematiske analyseprosessen ble kvinnes opplevelser og tanker kategorisert inn i fem kategorier. Videre vil jeg nå presentere hver kategori ved å gi en kort introduksjon, hvorpå jeg så presenterer kvinnes opplevelser og tanker med sitater.

### **Kategori 1. Nå må jeg skjerpe meg!**

Denne kategorien tar utgangspunkt i kvinnenes beskrivelser av sitt forhold til mat i lys av hvordan de selv opplever å ha kontroll over kostholdet sitt, samt mengden og hva de spiser. Alle kvinnene beskriver sitt eget forhold til mat med glede, men samtidig gir de også detaljerte beskrivelser av hvordan deres forhold til mat også byr på utfordringer. Kvinnene er litt ulike i synet på seg selv når det gjelder deres evne til å begrense sitt inntak av mat og søtsaker, men det kommer tydelig frem at majoriteten av dem opplever det som utfordrerne. Flere av kvinnene devaluerer seg selv, og flere gir også beskrivelser av at de opplever tap av kontroll og videre skam over dette. De fleste av kvinnene gir uttrykk for at de i perioder har mer kontroll enn ellers, mens ett par av kvinnene gir uttrykk for at de egentlig har gitt litt opp. De fleste kvinnene har flere dietter eller forsøk på dietter bak seg, og selv om de i perioder ser på seg selv som ”flinke”, så gir de fleste beskrivelser av at det glir ut og over i tidligere og etablerte mønstre. Majoriteten av kvinnene gir uttrykk for at de burde klare å spise mindre søtsaker og leve sunnere enn det de gjør i dag, men syntes det er vanskelig å stå i det. Kvinnene gir uttrykk for at de ønsker å være sunne, men det gjentakende er at utseende er en større motiverende faktor for endring, selv om majoriteten strever med å gjøre varige endringer.

*”Jeg trykker i trynet og tenker at jeg blir både feit og usunn”.*

Dette er en av uttalelsene til en av kvinnen når hun beskriver hvordan hun tenker om seg selv når hun ikke har den kontrollen hun ønsker å ha. Kvinnen beskriver også ett liv med gjentakende forsøk på å begrense sitt inntak av mat og søtsaker. Hun gir uttrykk for at hun mener hun spiser feil og at hun spiser for mye, og at hun fortsetter selv om hun får vemmelse av seg selv.

*”Og så ser jeg faktisk for meg at jeg spiser for mye. Akkurat som jeg må kjenne på en sånn god metthetsfølelse før jeg blir fornøyd. Men samtidig er jeg jo langt fra fornøyd for jeg får jo vemmelse når jeg kjenner at jeg blir for mett. Og det gjør jeg veldig ofte. Så egentlig er det ganske sånn motstridende følelser. Både gleden i forkant av måltidet, og så blir det noen flere følelser inni der, men så ender det med vemmelse over meg selv, og vemmelse over som at herregud hvorfor spiser jeg så mye. At jeg blir sånn ekkelt mett. Føler at magen står på spreng”.*

En annen informant snakker også ned sin egen evne til å kontrollere sitt inntak av mat og søtsaker. Hun beskriver at selv om hun prøver å begrense seg, så ender det likevel ofte opp med det motsatte.

*”Da spiser jeg meg stappmett og tenker etterpå ”herregud- du kunne holdt deg til en porsjon”. Men det er det jeg ikke klarer eller ikke gjør veldig ofte”.*

Kvinnen beskriver også en dårlig samvittighet, men at denne i seg selv ikke er nok til å klare å gjøre noe med selvkontrollen.

*”Jeg kjenner jo på den dårlige samvittigheten, men så går jeg jo på en ny smell. Kan jo være dagen etterpå. Og så kjenner jeg på samvittigheten da og. Men likevel så spiser jeg for det om. Altså jeg klarer det bare ikke. Det er den selvkontrollen”.*

En annen av kvinnene beskriver at hun forsøker å ta tak i eget kosthold når hun får negative tanker om seg selv og sitt eget utseende.

*”Men når jeg virkelig får det for meg og tenker at nå må jeg gjøre noe så er det jo fordi jeg får negative tanker om meg selv. Og følelsen av hvordan jeg selv føler meg og hvordan jeg ser på meg selv av utseende og sånn”.*

En annen informant beskriver også sitt forhold til mat og søtsaker som utfordrerne, og hun forsøker ofte å begrense sitt inntak, men at hun igjen og igjen opplever å ikke mestre det.

*”Jo en blir jo irritert. Som herregud er det mulig. Du kjenner jo på at nå får jeg det ikke til denne gangen heller”.*

Flere av kvinnene beskriver at de angrrer spesielt etter helgenes utskeielser, og noen av dem preges mer av det en andre.

*”Og så er jeg sånn at jeg virkelig angrrer. Angrrer etterpå når jeg har trykt i meg alt. Det er etterpå den dårlige samvittigheten kommer”.*

Kontrasten i det å mestre og det å ikke mestre beskrives også av en informant ved at hun viser til helgen som var.

*”Jeg blir stolt av meg selv når jeg klarer det. Å følge regimet. Og så får jeg dårlig samvittighet sånn som nå da, på fredag når jeg gikk på den smellen. Så tenker jeg at nå har jeg ødelagt og at det var dumt”.*

Mangel på mestring er gjentakende i kvinnenes beskrivelser av hvordan deres forhold til mat og søtsaker oppleves. Den ene kvinnen beskriver hvordan det oppleves å ikke mestre når hun er i det kaller en dårlig periode.

*”Man kjenner jo ikke på mestring når du gleder deg til å trykke i trynet”.*

Den samme kvinnen beskriver også at det er mat hun forbinder med skam.

Opplevelsen av skam på grunnlag av manglende selvkontroll blir også synlig i flere av de andre kvinnenes beskrivelser. En av kvinnene beskrev skammen slik:

*”Det er jo en litt sånn blandet følelse av at du gjør noe galt.. og at du på en måte.. egentlig litt skam over det. I enkelte tilfeller. At du på en måte skjuler det mer for andre at du spiser mer enn du skal. Og så lapper du over det med å spise mindre når du er med andre”.*

En av de andre kvinnene beskriver også følelsen av skam, og da sammen med avsky over seg selv.

*”Gjerne rett etterpå var det en følelse av tilfredstillelse og følelse av at nå hadde jeg kost meg. Men så går jo tankene over i det jeg nevnte tidligere. Både skam og avsky. Av at du faktisk ikke klarer å styre deg selv. Og det vil du jo helst ikke dele med hele verden heller. Så da blir det gjerne til at du holder det for deg selv og gjemmer det og skjuler det litt”.*

Selv om alle kvinnene forteller at de ønsker å være så sunne som mulig, så er det likevel utseende og hvordan kroppen ser ut som er den største motivasjonen for endring av kosthold. En av kvinnene trener jevnlig og beskriver at hun får økt utbytte av treningen dersom kostholdet er på plass. Likevel så erkjenner hun at indrest inne så er det likevel et dypt ønske om å være veldig tynn eller veldig slank som driver henne.

*”Men likevel tror jeg at mesteparten av de automatiske tankene går på utseendemessig. At en har innerst inni en sånn dypt ønske om å være veldig slank eller veldig tynn. Og litt sånn føkka syn på seg selv. På hvordan man egentlig ser ut. Hvordan jeg ser på meg selv kontra hvordan andre ser på meg. Det har jeg forstått”.*

Ei av de andre kvinnene beskriver også at hun henger seg opp i utseende sitt og gir dette mer tid enn det hun gir tanken om kostholdsending. *”Det er jo slik nå at jeg er så stor som jeg aldri har vært før. Jeg henger meg jo mer opp i det enn jeg henger meg opp i hva jeg stapper inn da. At jeg skulle hatt gjort noe. Skulle gått tur. Skulle hatt redusert sånn og sånn og sånn. Men så får jeg det ikke til liksom”.*

Kvinnen gir også uttrykk for en håpløshet som også gjør seg til kjenne blant de andre kvinnene. Ei av de forteller at hun sammenligner seg opp mot venninner og mennesker i media, og hvordan de ser ut.

*”Når du sammenligner deg med venninner eller kjente folk som står frem i media som er flinke på kosthold og trening for eksempel. Så selvfølgelig en sammenligner seg jo*

*og lurer på hva som gjør at andre får det til. Og når en føler at en i tillegg i hele sitt voksne liv har vært av og på ulike slankedietter”.*

Ei av kvinnene er også tydelig på at det er hennes egne dårlige selvkontroll som gjør det vanskelig å begrense mat og snop.

*”Jeg tenker at jeg har dårlig selvkontroll når det gjelder den maten. Og ikke bare maten. Men snop og chips og slike usunne ting. For jeg elsker det jo. Og så klarer jeg jo ikke å erstatte det. Når folk sier at en kan kjøpe frukt og at det jo er så godt. Ja det er godt, men det smaker jo ikke snop. Altså det smaker jo ikke sjokolade. Det er bare ikke det samme. Jeg klarer ikke å erstatte det med andre ting på ett vis”.*

Denne kvinnen beskriver at hun strever med å finne en løsning på sin manglende selvkontroll og har forsøkt å se på alternative løsninger.

I denne kategorien kommer tydelig frem at kvinnene ser på egen evne til selvkontroll eller sin manglende selvkontroll som en personlig svakhet. I samtalen ler de det litt bort, samtidig som de uttrykker at de synes selv at de er svake og at de burde få det til bedre. Samtlige kvinner oppgir at de ønsker å leve sunne liv, men samtidig fremkommer det at det være tynn og slank er hovedmotivasjonen for å spise mindre eller sunnere.

### **Kategori 2: Livet er en evig slankekur**

Det å ha ett sunt og næringsrikt kosthold og samtidig få hjulene til å gå rundt hjemme synes være en utfordring for mange av mine informanter. Kvinnene i studien bærer med seg erfaringer fra oppveksten, vedrørende mat og kosthold som noen av dem er seg mer bevisst enn andre.

*”Jeg har nok opplevd at mor min i oppveksten har vært veldig omsorgsfull og snill. Og har ofte benyttet mat og sukker som belønning når jeg har gjort noe bra. Men og som en trøst hvis at ja, vi hadde det vondt. Kom her, sånn trøst.. Nå går vi å lager noe godt sammen. Så jeg tenker at ting startet allerede der”.*

Denne kvinnen beskriver hvordan hun ble eksponert for mat i oppveksten og hvilken funksjon maten kunne ha. At mat og sukker kan brukes som belønning, og at det var bedring knyttet til det å lage noe godt sammen når ting var trist og leit. En av de andre kvinnene fremhever mer at erfaringene fra barndommen med at mat og sukker var at det var noe man burde begrense bruken av. Og da i form av å gå på slankekur.

*”At jeg blir veldig fokusert på at jeg må skjerpe meg i perioder fordi at mamma.. hun holder jo på slik ennå. Hun sier jo at ”Livet er en evig slankekur”. Og hun har alltid vært sånn i perioder at hun ikke skal spise sukker og holder seg fra ditten og holder seg fra datten. Og sagt det mye opp gjennom. Så tenker jeg at jeg nok har blitt litt påvirket av det. Måten hun har snakket om dette på. Opp gjennom. Sikkert når jeg var yngre og. Tenker jeg at jeg har blitt påvirket av det”.*

Flere av kvinnene beskriver mødre som til stadighet var på slankekur. En av kvinnene som vokste opp med sin mor og mormor ble til stadighet påminnet viktigheten av å være tynn.

*”Så kommentarer fra mormor har vært hele tiden har vært ”pass på hva du spiser nå” og ”pass på magen din”. Hennes tanker om hva som er å være lykkelig det er å være tynn”.*

Flere av kvinnene i studien har vært eksponerte for mødre på slankekur. Og flere av kvinnene har selv vært på slankekur da de selv var veldig unge.

*”Altså første gangen når jeg skulle slanke meg gikk jeg nok på barneskolen. Eller at ting ikke var greit. Første Grethe Rode dietten var jeg 17. Det har alltid vært et fokus for meg”.*

En av de andre kvinnene beskriver også at hun ble bevisst over sitt eget utseende og at hun var for stor allerede på barneskolen. Samtidig så beskriver også kvinnene dette med vaner. Og at det er lett å gjøre det man er vant med å gjøre i forhold til mat og søtsaker.

*”Og fordi jeg har en greie med at jeg må spise opp alt som er på tallerken”.*

Slik beskriver en av kvinnene en vane hun har, mens en annen beskriver mer vanen med å kose seg ekstra mye i helgen.

*”Og så at jeg kan få lov til å spise snop i helgen. Men det som jeg ser at jeg ofte gjør. Er at jeg ofte spiser sykt mye snop når det blir helg”.*

Samme kvinne beskriver at hun forsøker å holde seg til søtsaker bare i helgene, men at dette ikke alltid er så lett.

*”Men samtidig ser jeg at selv om jeg spiser snop i ukedagene så spiser jeg kjempe mye i helgene for det om. Fordi da er det jo helg”.*

En tredje kvinne beskriver også dette med søtsaker som en større utfordring samtidig som hun tenker at hun har for vane å spise noe usunt.

*”Det er ikke det at jeg spiser så mye, men det er mer det at jeg spiser usunt og spiser snop”. Det er gjerne en vane og. Hvis du er vant med å kose deg litt hver kveld så blir det til at du finner noe hver kveld for å kose deg med det”.*

Som vi ser så er det flere beskrivelser over vaner som blir tillagt, og som kan være vanskelig å gjøre noe med, selv om man så gjerne ønsker. Noe som kan gjøre det hele ekstra utfordrerne viser seg å være diverse tilbud på nettopp sjokolade og søtsaker. Dette fremhever også flere av kvinnene. Og selv om de ønsker å ha fokus på gode vaner så blir disse tilbudene rett og slett for lokkende.

*”Og da er det sånn at jeg kommer over fem plater for hundre kroner. Selyfølgelig kjøper jeg fem plater for hundre kroner. For jeg tenker jo at det er kjempebillig. Og hvis det er masse Kvick Luncher på tilbud så hamstrer jeg sykt mye. Sånne ting. Men det som skjer er jo bare at jeg, jeg og hele familien spiser ti ganger mer. Og så tenker jeg at det er egentlig dyrere. En betaler jo hundre kroner for fem plater. Enn om jeg hadde kjøpt en til førti den helgen. Så hadde vi gjerne spist en. For de sjokoladene spiser vi opp. Da er det tomt. Men jeg er helt syk når det gjelder de tilbudene da. Jeg tenker jo herregud så billig og at vi jo må kjøpe det”.*

Travle liv er også noe flere av kvinnene fremhever at de har, og at det å få tid til å lage sunn og god mat fra bunnene av blir for tidkrevende i hverdagen.

*”Altså, den der travle hverdagen med alt du skal rekke og nå. Det gjør at du ikke får tid til å holde fokus på å lage mat i fra bunnen av. Det vil jeg påstå og si”.*

Samme kvinne beskriver også ambivalensen hun har rundt egne tanker og handlinger knyttet til egne valg av mat.

*”Men det kan jo være at det er helt feil for det tar gjerne like lang tid å koke poteter som å steke en Grandiosa. Men det er mye enklere å steke en Grandiosa enn å skrelle eller å koke poteter”.*

En av de andre kvinnene fremhever også dette med alt som skal rekkes i hverdagen og opplevelsen av at matlagingen må gå kjapt.

*”Jeg tenker på at det er noe som må gå fort. Det er ofte litt vanskelig å få gjort alt i løpet av en dag og dette med måltider er jo viktig. Men travelt når en jobber og ja. En har jo barn som er sultne, eller så skal de på trening eller, ja sant”.*

Alle kvinnene i studien er i full jobb. De beskriver en travel hverdag og videre hvor vanskelig det kan være å leve opp til eget ideal. Kvinnene trekker sammenhenger fra



kostholdet de har i dag tilbake til oppvekst og tidligere erfaringer. Søtsaker på tilbud oppleves som vanskelig å motstå, midt i en travel hverdag med barn som skal hit og dit og alt det andre man også skal rekke og nå.

### **Kategori 3: Øyeblikkets gleder**

Å samles rundt tv og kose seg var noe kvinnene i studien min fremhevet som lystbetont. Flere av kvinnene beskrev også ett intenst søt sug, og et behov for slappe av og bare nyte. Behovet for å kose seg, koble ut og gi seg selv en belønning. Samtidig med dette ble det også beskrevet at det ligger mye omsorg i ett godt måltid. Det var også flere av kvinnene som viste til mat og søtsaker som noe de trives med å nyte alene, samt at mat og søtsaker kan ha en trøstende effekt. At det kan bidra til å få bort vonde og vanskelige tanker og ubehagelige følelser. Der og da. Paradokset er likevel at denne trøsten kan bringe fram ytterligere ubehag.

*”Jeg har egentlig alltid tenkt at jeg ikke er en som trøstespiser, for det er jo egentlig ikke en trøst, men jeg så jo nå at det egentlig er en form for trøst dette og. Flykt om du kan kalle det det. Ja det var liksom sånn at nei dette gidder jeg ikke å tenke på. Og det jeg ofte også gjør er at jeg skrur på tv for å ikke fortsette med disse tankene. Dvele med disse tankene og frustrasjonen over det vi nettopp har snakket om. Da handler det om å få på en serie for å få de tankene ut, og i tillegg spise noe. Noe søtt, noe digg”.*

Her beskriver en av kvinnene hvordan hun bruker ”noe søtt, noe digg” for å ikke fortsette med de tankene hun preges av i øyeblikket, samtidig som hun også bruker en serie. Dette med å bruke mat og søtsaker som trøst og følelsesregulering går igjen hos majoriteten av kvinnene i denne studien, men ikke alle. Den samme kvinnen jeg refererte til over beskriver også behovet for å trekke seg bort fra fellesskapet for å spise når ting er ekstra tøft.

*”Også i tidligere perioder hvor jeg har følt meg dårlig. Litt sånn lei eller trist, og synes synd på meg selv. Så er det faktisk slik at jeg har lyst til å gå fra selskapet og heller gå hjem og trykke i trynet. Så det er jo helt klart at følelsene har mye å si. Det er jeg ganske overbevist om”.*

Også en annen kvinne brukte mat når hun hadde det vanskelig.

*”Nei det er liksom derfor du faller tilbake igjen til maten da. Fordi det er ikke så bevisst heller. En vet ikke hvorfor en gjør det. Hvilke følelser en dekker over. Jeg er*

*ikke i kontakt med det registeret. Det bare skjer automatisk. Og da vet jeg ikke eventuelt hva jeg skulle byttet det ut med. For jeg er ikke så bevisst på hva det egentlig gjør”.*

En av de andre kvinnene beskriver noe litt likt da hun egentlig forteller om en positiv spiseopplevelse. Hun sammenligner den med en spiseopplevelse preget av trøst.

*”Det blir ikke det samme om følelsene på forhånd er negative. Da vil det mer være som en type trøst. Altså trøstespising sant. Og da føler du deg jo på en måte bedre der og da. Det kicker jo liksom i gang alt slags sånn endorfiner og sånt”.*

En tredje kvinne forteller at hun i store perioder av livet har brukt mat og søtsaker som trøst. Hun beskriver disse periodene som særlig vonde og vanskelige, og at mat og is kunne fungere som trøst i en følelse av nederlag.

*”Ja vi strevde jo lenge med å få barn, og gjerne i de verste periodene der så ble jo kosemat en slags sånn trøst. En sånn påfyll på vonde følelser, at off for en drittdag, vi kjøper oss noe god mat og en is. Vonde og ganske intense følelser av nederlag da. At det på en måte ble lite grann trøst i at.. ja det gikk til helvete, men vi kan jo type kose oss med et godt måltid eller hva det skulle være liksom. Så jeg forbinder mye feil mønster med i forhold til mat og snop og det der med vonde og vanskelige tider i livet mitt på en måte”.*

En av kvinnene er tydelig på at hun bruker mat i håndtering av alle typer følelser.

*”Og så er det jo og sånn at mens du spiser så er det en positiv.. Men jeg spiser jo (liten latter) alt! Jeg er en sånn emosjonell spiser. Jeg spiser jo alltid (liten latter) når det er kjekt, når det er drit.. hvis jeg er stressa”.*

En av kvinnene fremhever i stedet kosen og gleden med maten og hvordan dette er sentral i hennes hverdag med barn og familie.

*”Jeg spør om de vil invitere venner hjem og ha filmkveld. Og så kan vi kose oss. Og så kan de få lov til å lage muffins og så skal jeg lage pizza. Så kan de få penger til å gå å handle seg noe og så kan de se film. Og ha popcorn.. Ja så jeg overfører jo sikkert mye av disse greiene til de for jeg er jo sånn i forhold til de også”. Og sånn er jeg jo mye med familien og. Inviterer mye på middag og sånn. Med desserter og sånn. Når det er helg for eksempel”.*

En av kvinnene opplevde familielivet litt annerledes når hun fikk barn, og spesielt dette med kos og sjokolade fikk en litt annen funksjon.

*”Det var det at jeg måtte være mye hjemme. Når livet mitt begynte å være slik at jeg ble tvunget til å være mye hjemme. Da begynte jeg å kjøpe meg sjokolade på butikken, og jeg skjønner egentlig ikke hvorfor det ble sånn. For jeg har jo på en måte aldri likt sjokolade så godt. Så jeg forstår det ikke”*

Flere av kvinnene beskriver betydningen av kos. Det å slappe av, koble ut og få fred.  
*”Med ansvar på jobb og alt sånn at en skal være på topp og huske alt. Barn og alt. Og så kan du liksom bare sette deg ned og spise noe godt”*.

En kvinne fremhever dette med belønning.

*”Jeg ser på det både som kos, fordi jeg forbinder det veldig med kos. Men og litt på som en belønning. En belønning for meg selv for å ha vært veldig flink hele uken”*.

En kvinne legger det frem som noe hun opplever at hun fortjener.

*”Det blir litt sånn impuls, jaja.. Det kan faktisk komme dersom jeg har hatt en jævlig dag på jobb. Så tenker jeg at i kveld DA skal jeg nyte det. Da skal jeg pigede kose meg. For det fortjener jeg”*.

*”Da blir dette ett lite høydepunkt på en måte. Og det kan faktisk vel så gjerne være ei øl som det kan være noe snop”*.

Hun fremhever samtidig dette med vanen, og at det også kan handle om det så godt som noe annet.

*”Ja.. Ja det er vanskelig å si det der. Det er nok litt med vanen og. Når du setter deg ned foran fjernsynet en kveld og det har vært sykt travelt. Og da er det endelig meg. Meg- tid. Og så er det hva kan jeg ta for å glede meg? Hva har jeg fortjent i dag? Det er helt sykt”*.

Felles for alle kvinnene i studien er at maten og søtsaker er noe som i all hovedsak er lystbetont. Om det ikke hadde fulgt med en dårlig samvittighet og en følelse av å ha dårlig selvkontroll. Og det er også her en del av kvinnene strever med at de så gjerne ønsker å ha bedre kontroll på hvilken mat de spiser, hvor mye, samt inntak av søtsaker.

En av kvinnene beskriver øyeblikket hvor hun mister kontroll over matinntaket som en tilstand hvor hun opplever seg som ruset og ikke helt tilstede.

*”Og liksom hvorfor kan jeg ikke bare der og da klare å ta en slik avgjørelse. Men i situasjonen går jeg nesten inn i en slik... at jeg glemmer nesten. Høres sikkert litt teit ut, men det er akkurat som jeg glemmer å.. at jeg har sånn fokus. Men når jeg er i*

*det.. så er det akkurat som jeg blir ruset på maten. Det er akkurat som.. jeg tenker ikke. Ikke før etterpå. Da sitter jeg der og så sitter du igjen etterpå og ja”.*

Den samme kvinnen beskriver også perioden før hun fikk barn som et liv preget av fest i helgene, og hvor alkoholen nå er blitt erstattet med søtsaker.

*”Vi drakk jo hver helg. Ofte fredag og lørdag liksom. Og da har jeg tenkt at det blir jo på en måte egentlig bare byttet ut med det i helgen liksom. Det er jo ikke sånn at en fråtser hver helg, men det har alltid liksom vært sånn at «nå er det helg». Nå kan vi ha chips og sjokolade”.*

En tredje kvinne beskrev også en følelse av å bedøve seg selv med mat, og at hun så på det som et alternativ til å drikke seg full.

*”Og om det liksom blir en sånn... At man ikke kjenner på så mye fordi en bedøver seg med maten. På samme måte som noen bedøver seg med rusen. Så kan en også bedøve seg med maten. Og da går en ikke så inn i det. Da blir det mer sånn at du ikke forholder deg til det, du bare bedøver deg med det. Enten kunne jeg drukket meg full, eller så kunne jeg spist mye. Eller spist det jeg hadde lyst på og ikke bare sitte der å se på de gulerøttene jeg heller burde spist. Da unner jeg meg det liksom”.*

Det var også en av kvinnene som ikke merket noen endring i følelsene relatert til inntak av mat eller snop.

*”Nei det gjør jo egentlig ikke det. Det gjør meg jo ikke noe gladere eller mer avslappet. Det vil jeg ikke si”.*

Samtidig opplevde denne kvinnen at mat, kos og snop på kvelden gav henne en belønning for dagen som hadde vært, og at hun like gjerne kan kose seg med ei øl.

Noen av kvinnene beskrev også en følelse av forventning og sug i forkant av ett måltid eller noe de gledet seg til å innta.

*”Da blir jeg litt sånn hole. At en blir.. Jeg skal spise dette og jeg håper at det er nok. For at jeg skal bli sånn skikkelig mett. Sånn der overmett. Og en bare gleder seg”.*

En av de andre kvinnene beskrev følelsen til å kunne minne litt om angst.

*”Akkurat som at jeg får litt sånn miniangst. At jeg kjører forbi og tenker at jeg ikke trenger, men så må jeg likevel. Du kjenner litt på en liten angst”.*

En tredje beskriver følelsen hun har om kvelden før hun skal spise noe godt og kaver med å få lagt barnet sitt.

*”Dårlig tålmodighet. Annige. Har nok litt kort lunte også for jeg går å tenker mye på det. Nå må hun komme seg i seng slik at jeg kan dra frem dette her. Så jeg blir nok*

*fort litt irritert dersom hun ikke kommer seg i seng. Så det er jo irritasjon og, men samtidig er det litt glede, og jeg ser jo frem til det. Gleder meg til hun kommer i seng for da kan jeg fråtse litt. Så det er ganske tosidig egentlig. Det er liksom sånn at jeg ser for meg ting som er positivt med at - få fred liksom. Men samtidig så er jeg småirritert og kort i lunten”.*

Den samme kvinnen beskrev også et søt sug som hun opplever som vanskelig å kontrollere.

*”Jeg skulle ønske at mat ikke var en så viktig ting i livet. At jeg ikke hadde den der driven. Det der suget. Den der lysten på. Jeg har ett sånt intenst søt sug mye. Nesten etter hvert eneste måltid, vanlig middag for eksempel eller lunch. Så har jeg så lyst på noe søtt, sånn i tillegg. Jeg skulle ønske at jeg ikke hadde det. Jeg skulle ønske at det ikke var vanskelig å velge sunt og at jeg hadde en bedre kontroll rett og slett. Uten at jeg måtte legge så mye energi og tanker i det”.*

En av informantene opplever det som utfordrerne dersom hun vet at det ligger søtsaker i huset hvor posen eller pakken er åpnet.

*”Jeg kan fint ha snop i hus så lenge det ikke er åpnet og ligger i skapet. Men dersom det er en sjokoladeplate som er åpnet eller en snopepose som er åpnet. Da spiser jeg den fort opp. Jeg klarer å la det ligge dersom det ikke er åpnet. For da har jeg liksom bestemt meg for at jeg skal ikke åpne. Men dersom noen andre har åpnet da tenker jeg at.. og det er jo egentlig helt lamt.. men da tenker jeg at jeg kan like godt bare spise det opp for da får jeg det vekk (Liten latter). Sånn at det ikke ligger å frister meg. Tenker at jeg bare får ta det da. Jeg føler at det ligger å roper. Og der kommer den selvkontrollen som jeg snakket om inn. Jeg burde jo klare å si nei til det da. Men jeg klarer det ikke”.*

Det er en felles enighet blant kvinnene om at det er noe enklere å håndtere matinntaket i hverdagen enn i helgene. Dette med rutiner på dagen er bra, og selv om ting går litt opp og ned, så er det vertfall noe mer håndterbart enn i ferier. I ferier har ting lett for å skli ut.

*”Og det å gjøre seg selv litt bevisst på hva jeg spiser. Så da var det veldig lett for meg å skli inn i ”Nei, jeg fortjener jo det, og nå er det jo ferie. Nå har jeg jo lov å kose meg litt. Det å unne meg litt øyeblikkets gleder”, sant. ”Jada, jeg kjøper ridderost jeg ja, går så bra det. Gjør ikke noe det om det er pigede en lunch i en osteskive”. Altså*

*forstår du? Litt sånn at ”neida nå er det sommerferie og da skal vi jo kose oss. Så nå, nå kan jeg bare ta å spise litt sjokolade jeg”.*

I denne kategorien beskriver kvinnene gleden ett godt måltid eller søtsaker gir dem. Følelsene i øyeblikket beskrives som utelukkende gode, og enkelte fremhever også at tilstanden gir dem en følelse av beruselse. Mat og søtsaker fremhever gode følelser hos samtlige, og for enkelte oppleves det også som trøst. At det er en belønning på slutten av dagen blir også trukket frem av enkelte. Kvinnene beskriver også suget de kjenner på i forkant av spesielt søtsaker, og hvor intenst dette kan oppleves.

#### **Kategori 4: Skal ikke du ha?**

Som jeg har vært inne på tidligere i en overstående kategori så har alle kvinnene i studien bak seg en eller flere slankekurer. To av ni beskriver at de opplever å mestre maten og kosen i livet sitt på en mer hensiktsmessig måte nå enn før. De resterende syv beskriver mer en noe håpløs tilstand hvor de ønsker at de skulle kunne håndtere det bedre enn det de gjør. Det kommer tydelig frem at noen snakker seg selv mer ned enn andre. Det kommer også frem at noen fremdeles har pågangsmotet intakt, mens andre mer gir uttrykk for at de er forberedt på ett liv med gode og dårlige perioder. Likevel har kvinnene et ønske om å leve sunne liv og de har også ett ønske om å ha en god helse. I denne kategorien skal vi se nøyere på hvordan overgangene mellom de gode og dårlige periodene utarter seg, og hvordan kvinnene selv opplever sine såkalte tilbakefall.

*”Jeg bare kjenner at nå er det faen nok. Nå kan ikke jeg være her lengre. Jeg må gå så lenge at jeg holder på å kveles av meg selv”.*

Slik beskriver en av kvinnene det om hvordan hun kjenner det før hun tar tak i eget kosthold. Hun sier at hun lar det gå en stund før hun når ett punkt hvor hun må ta tak. En annen kvinne beskriver denne prosessen med å bestemme seg for å endre kostholdet med at det krever mye av henne mentalt.

*”Men det gikk ikke av seg selv på noen måte. Det var jo noe du måtte holde i tøylene hele tiden. Det er jo også derfor en tenker på det hver gang. Sånn som jeg tenker nå. At åhh... du bare vet hvilken snuoperasjon du må ha i hodet for å gjøre det. Og det var tiltak i forkant å bare bestemme meg”.*

En tredje kvinne beskriver mer hyppige overganger ved at hun forsøker å leve sunt i ukedagene, men at hun tillater seg å skeie ut i helgene. Dette er likevel vanskelig på grunn av ulike situasjoner som setter viljestyrken hennes på prøve.

*”Men så er det gjerne noe på jobben.. Noe godt. Og da hvis jeg først begynner og tillater meg å spise den vaffelen eller den kaken som er på jobb, da er det hele litt kjørt i hodet mitt. Da tenker jeg for eksempel at hvis jeg tok den vaffelen på tirsdag så er det ikke vits, og da kan jeg like godt bare kjøre på resten av uken og starte opp igjen på mandag. For da er det ikke vits å prøve før det blir mandag igjen”.*

En fjerde kvinne forteller om episoder hvor hun forsøker å ta valg som hun tenker er bedre for helsen sin, men at det kun går en liten stund før suget blir for stort.

*”Det klarer jeg bare litt. Og så får jeg abstinens nesten. Føler jeg. At jeg bare må. For eksempel det var her nå jeg byttet ut og spiste bare knekkebrød. Altså ikke noen ting vanlig brød. Litt sånn som det. Og så fikk jeg plutselig over meg at jeg må ha alt. Som jeg på en måte nekter meg selv på en måte. Spise knekkebrød og ikke vanlig brød. Drikke vann og ikke brus. Forsøker å ha yogurt med sånn frukt i stedet for snop. Så gjorde jeg det i sånn fire måneder tror jeg. Og du får jo resultat som burde gitt mer giv og sånn. Og så når du ett punkt der det bare bikker over. Akkurat som kroppen bare sånn NÅ MÅ jeg bare ha!”*

En av de andre kvinnene forteller også at overgangen mellom å forsøke å leve sunt til å gi seg hen oppleves for henne til å gå hurtig.

*”Det blir nesten sånn at du går på en sprekk”.*

Samme kvinne beskriver videre at om hun da ikke fort henter seg inn igjen så glir det hele fort ut, selv om hun i forkant hadde laget klare regler for seg selv.

*”Du hadde gjerne planlagt i hodet i forkant at nå skal jeg bare holde meg til det jeg har bestemt. Men så skjer det noe i forkant.. at du bare får en kortslutning. Og så skjedde ikke det. Og så visst du ikke er kjapt på den da til å snu det hele tilbake igjen så ruller den ballen så fort at da må du begynne hele operasjonen på nytt”.*

Hun eksemplifiserer det på denne måten:

*”Det at du er en helg vekke og så tenke du at denne helgen skal du få spise akkurat det du vil. Eller du tenker at denne helgen skal du holde det. Og så klarer du det den halve første dagen, og så ryker det. Og så tenker du at nå har du jo føkka det opp uansett, så da bare kjører du på. Og så kan du tenke at på mandag da skal du tilbake igjen, men så blir det bare sånn halvveis. Du klarer det halve dagen, men ikke mot*

*slutten, og så ryker den. Og så tenker du at i morgen er i morgen, og så plutselig så .. så var du tilbake”.*

Flere av kvinnene beskriver tilbakefallene fra å leve hvordan de tenker er rett tilbake til hvordan de tenker er feil skjer plutselig og ofte på impuls. Og at når de så er tilbake i det sporet de ikke ønsker å være, så tar de ofte også igjen for det tapte.

*”Da begynte det allerede der. Skulle spise litt av det, men så spiser en alt. Så neste dag var det nytt. Så skulle en jo ta igjen alt”.*

En av de andre kvinnene opplever også tilbakefallet som en sprekk.

*”Av og til er jeg helt bestemt og da klarer jeg det gjerne maks 14 dager. Og så sprekker jeg altså”.*

Mens en av kvinnene opplever tilbakefallet som mer gradvis. Og at over tid er hun tilbake i det samme gamle mønsteret.

*”Det gikk ett par måneder før jeg begynte å skli tilbake i gamle vaner. Men det kunne fort begynne med en smell og hvor du ikke klarer helt å styre deg. En helg eller noe sånn, og så faller du gradvis mer og mer inn i feil mønster igjen”.*

Den ene kvinnen beskriver tydelig nederlaget hun kjenner på når hun ikke klarer å leve opp til egne ideal.

*”Jeg vet ikke helt hvor i kontakt jeg er da. Om jeg liksom bare driter i det og tenker jaja. Eller.. jo du kjenner jo på at det er ett nederlag selvfølgelig. Du har jo holdt deg så lenge og så har det jo gått så fint. Og du føler jo når du er inni de gode periodene så funker jo alt kjemp fint. Men så er det jo det at det skal så sykt lite til før alt bare boff. Vekke”.*

Flere av kvinnene har gått på diett og har benyttet seg av ulike typer slankemetoder. Noen har spist veldig lite, mens andre har deltatt på ulike kurs. Noen har brukt ulike shaker, og andre har igjen latt være å spise. Flere beskriver det som utfordrende å følge ett slikt opplegg over tid, og at de lett mister motivasjonen.

*”Nei for da er du på en måte ferdig med å vise deg frem for en instruktør, en veileder eller andre mennesker. Da veier du deg gjerne hjemme på badet, og det gir ikke helt den samme motivasjonen”.*

En annen beskriver ett forsøk med å slanke seg med shaker.

*”Ja det var vel ett par måneder siden jeg hadde bestemt meg. Gikk på sånne shaker. Sånn skikkelig. Klarte å holde meg til det gode liv. Så gikk det vel to uker før jeg røk”.*



Å gjøre forsøk på å leve uten søtsaker etter høytider er det også flere av kvinnene som gir gode beskrivelser av.

*”Og så tenker jeg at i januar – Da! Da skal jeg sette inn støtet. Da skal jeg holde meg fra snop. Kanskje å ikke spise snop i ukedagene. Men bare i helgene. Så da skal jeg skjerpe meg. Og så går det en liten stund..”*

Samme kvinne beskriver en typisk situasjon på denne måten:

*”Og så er jeg gjerne på jobb da, og så er det for eksempel noen som har med seg ei kake. Og så kommer alle spørsmålene om en skal ha. Og så blir det spørsmål dersom en sier at en ikke skal ha. Som : ”Hvorfor skal ikke du ha? Hvorfor skal ikke du ha ett kakestykke? Haaaallemann..! Må nå du også ta deg ett kakestykke. Gjør jo ingenting, nå må du bare ta deg ett kakestykke”. Så sitter du der og sier at du skal prøve å ikke spise i ukedagene. Og til slutt så kommer det en dag hvor jeg gjerne er så sulten, eller jeg vet ikke jeg. At jeg gjerne har så lyst på noe og så bare tar jeg. Og DA er det gjort”.*

Ferier er vanskelig for de aller fleste kvinnene i denne studien. Også for de som var i ett stramt opplegg da de gikk inn i ferien.

*”Jeg begynte jo å gi faen i det Grete Rode greiene da sommerferien kom jeg. Da begynte jeg å spise på forskjellige ting”.*

Samme kvinne viste også til den daglige lunchen på jobben hvor fristelsene kunne bli store.

*”Og så sitter jeg der da, og så ser jeg at noen har bestilt noe mat fra hotellet der borte på jobben min. Noen har bestilt en annen plass, og så skal jeg sitte der med et tørt knekkebrød med makrell i tomat. Altså det er umulig for meg. Umuligt”.*

Selv om kvinnene har delte meninger om hva de mener om typiske slankekurs og tilsvarende rådgivning og oppfølging, så var de fleste enige i at noe av informasjonen de har fått med seg derfra har vært nyttig. Men også at de opplevde å forplikte seg til å følge opplegget på en annen måte enn om de gjorde forsøk på kostholdsendringer på egen hånd.

*”Og så tenker jeg at jeg har en større sjans for å oppnå bedre resultater om jeg får hjelp. Handler gjerne om at en forplikter seg enda mer når en må vise til resultatene sine”.*

En av de andre kvinnene tror at å gjøre endringer sammen med andre har noe for seg viser til gruppedynamikken.

*”Det å alliere seg sammen med andre kan jo være noe som fungerer veldig godt. Jeg vet jo at andre har hatt effekt av å delta i ett opplegg hvor en har fått kostholdsplan. Jeg tror at det handler mye om den gruppedynamikken og ja”.*

En av kvinnene hadde ikke hatt særlig utbytte av kurset hun hadde benyttet seg av, men følte at hun måtte delta etter å ha betalt for det.

*”Jeg var jo ikke fornøyd med hun jeg gikk til. Hun bare irriterte meg egentlig. Så jeg var litt skuffet der. Men det var jo en viss effekt i at du skulle komme dit og du skulle veie deg. Så du holdt deg jo. Eller det som egentlig holdt meg mest var at jeg hadde brukt så mye penger på det for å være helt ærlig. Tenkte at nå hadde jeg brukt så mye penger at nå måtte jeg vertfall gjøre det”.*

En av kvinnene formidler et ønsket om et tilbud i etterkant av en diett, på samme måte som det finnes for mennesker som strever med rusmidler.

*”Men at det hadde vært ett opplegg for å ikke skli ut igjen rett og slett. Som holdt temaet varmt og hvor en ikke går tilbake til gamle mønster rett og slett. Gamle spisemønstre og gamle tanker. At en holder seg på det rette sporet holdt jeg på å si. Så tror jeg mye kunne vært gjort. Det blir vel litt sånn som det blir med en alkoholiker. Altså en som har blitt tørrlagt. Vi vet jo alle det at om han går på en fest og tillater seg å drikke, så er det på en måte gjort for mange. Jeg har vertfall hørt om at det er mange som gjør det, og så faller en tilbake. Tenker på de som har vært tørrlagt i årevis. Det er liksom det å holde temaet varmt. Fokuset på de sunne levevanene”.*

I periodene som kvinnene forsøkte å kutte ut eller ned på søtsaker, eller endre kostholdet sitt så har det vært utfordrende å finne andre ting å kose seg med. De hadde litt ulike refleksjoner på hva som kunne gi dem den gode følelsen eller trøsten som snop eller mat gav dem.

*”Nei. Jeg vet ikke hva det skulle vært i så fall. Nei, det vet jeg faktisk ikke. Jeg vet ikke hva jeg skulle erstattet det med. Jeg tenker på det som kos. Jeg forbinder det med kos. Sånn er det hvis jeg skal ha besøk også. Og sånn hvis det er planlagt besøk. Da baker jeg noen boller eller så lager jeg noen lapper. Eller jeg baker ei kake. Fordi at vi skal kose oss. Så nei, jeg vet ikke hva det skulle ha vært”.*

En av kvinnene syntes også det var vanskelig å se for seg noe som kunne gi henne det samme.

*”Noe annet i livet... Nei (latter). Det er mat for alle penga”.*

En av kvinnene oppgav derimot at hun opplevde trening til å ha en positiv effekt på henne. Det gjorde henne lettere til sinns på en tung dag

*”Men jeg føler at det jeg gjør fungerer og at uansett hva som skjer i livet så klarer jeg å holde det der fordi treningen gir meg en pause og gir meg energi. Så jeg har liksom bare skjønt det. Det handler ikke om mat det handler om hva treningen gjør med meg”.*

En fjerde kvinne fortalte at hun fikk frem gode følelser ved å gjøre endringer i hjemmet eller ved å komme seg ut på tur.

*”For eksempel hvis jeg ommøblerer. Male en vegg. Henge opp noen hyller. Gå en tur til Bjørndalsnuten”.*

En av kvinnene har for en tid tilbake startet i en jobb hvor hun følger opp mennesker med ulike spiseforstyrrelser, og hun forteller at all terapien som hun har fulgt brukerne sine på også har hatt en positiv effekt på henne. Også dette med å se på alternativer til glede, trøst og belønning.

*”Har jeg en drittdag så går jeg ut og treffer noen og tar en kaffe. Ikke sitt hjemme og spis, men gå ut å snakk med noen”.*

Hun beskriver det som å lage seg en kriseplan til tidspunkter hvor det blir vanskelig.

*”Ja, eller gå en tur og kom deg ut. Heller det enn å sette seg ned hjemme og kanskje synes litt synd på seg selv og trøstespise eller kall det hva du vil, så klarer jeg på en måte å få den driven i meg til å tenke på en helt annen måte. At det kan være lurere å unne meg selv noe til helgen. Gå ut å kjøpe meg noe nytt til helgen. Eller ring en venninne eller min mor og spør om vi skal møtes og ta en kaffe. Bare for å lufte tankene. Trenger ikke å snakke om det at du nesten har gått på en smell heller, men at du får en sosial bit med noen som du vet at du kan snakke med om disse tingene hvis du trenger å lufte det. Men bare det at du ikke blir sittende i ei klemme hjemme og gjerne gjør noe du ikke bør. Akkurat som du lager deg selv en kriseplan”.*

I denne kategorien beskriver kvinnene hvor fort de faller tilbake i gamle mønster når de forsøker å begrense sitt inntak av feil mat og søtsaker. Kvinnene oppgir situasjoner eller perioder hvor det er ekstra utfordrerne å bevare selvkontrollen. Det er spesielt i

sosiale situasjoner det er vanskelig å begrense seg, men også vonde og vanskelig følelser kan bidra til et *tilbakefall*.

### **Kategori 5: Livet er her og nå- det er jo viktig å kose seg**

Alle kvinnene gir uttrykk for at de er svært godt kjent med hvordan de bør spise og hvordan de burde leve. De fremhever dette med god helse som viktig, men også det å kose seg, være sosiale og ha ett liv som oppleves meningsfullt. Mestringsfølelsen er tidvis fraværende hos flesteparten, men kvinnene har likevel evnen til å ikke forholde seg til egen følelse av utilstrekkelighet. Det å akseptere at de ikke alltid mestrer, og å leve videre med det uten at det føles for belastende synes å gå igjen hos dem alle.

For enkelte har ikke kostholdet hatt ett fokus før i senere år, og det er først i det siste at det har blitt noe de har måttet tenke på.

*”Dette og er noe og dette er litt spesielt. Jeg har aldri heller hatt et slikt forhold til det før jeg begynte å bli litt småtjukk og tenke at nå må jeg begynne å gjøre noe. For jeg vil ha en god helse hvis jeg skal bli farmor en gang. Forstår du? For jeg kan ikke sitte her og ha valker på leggene”.*

Men det å ta tak i kostholdet og måtte forholde seg byr på utfordring for flere av kvinnene. For flere var livet enklere da de var yngre, og ting gikk litt mer av seg selv. Noen av kvinnene i studien liker å planlegge måltider, mens andre synes det var utfordrerne.

*”Ja ja det er kjempevanskelig. Kjempevanskelig. Altså det er så vanskelig for meg det (latter). For da må jeg tenke i forkant, sant. Da må jeg planlegge hva jeg skal ha med meg”.*

Slik beskriver den ene kvinnen hvordan det oppleves for henne å planlegge luncjen sin hver dag. Hun beskriver samtidig at humøret hennes faller betraktelig når hun blir sulten og at hun da må ha noe fort. Utfordringene da er ofte at hun ikke har planlagt måltidet.

*”Jeg har ikke alltid noe tilgjengelig. Og det er jo der alle mine hurtigløsninger har kommet opp. Sant, sånn at NÅ er jeg sulten. Og så vet jeg at dersom jeg er sulten i en halv time til så kan det fort bli dårlig inneklima. Eller uteklima”.*

En av de andre kvinnene liker å ha kontroll, og hun planlegger derimot alltid hva hun skal spise hver dag.

*”Jeg har jo en tanke om hva jeg skal spise i løpet av en dag. Og lunchen har jeg jo planlagt på forhånd. Og har med meg fordi jeg tenker at jeg må ha mat. Og middagen må man jo ha på en måte. Det må jo planlegges”.*

En tredje kvinne gir derimot uttrykk for at hun skulle ønske at hun var bedre på planlegging, og at mye av løsningen på hennes utfordring med kosthold ville ligget der. Samtidig som hun sier at hun tror det blir krevende for henne å få til.

*”Jeg tror og håper at om en virkelig hadde fått brukt tiden på å få innarbeidet gode rutiner. Men det tror jeg at er veldig tidkrevende. En må virkelig jobbe med det over lang tid. At det blir litt mer automatikk i det. Så tror jeg at det er absolutt en fordel”.* Samme kvinne sier samtidig at hun strever spesielt i de periodene hvor det er travelt. Men også at hun tror hun ikke prioriterer godt nok å jobbe med det.

*”For det handler vel gjerne også om at jeg ikke er ordentlig bevisst på det, og jobber ikke ordentlig med det. Så ja. Det skjer gjerne ikke daglig, men flere ganger i løpet av en uke vil jeg si. Men altså, litt perioder er det jo. Jeg kan jo gå inn i en periode hvor jeg er veldig opptatt av en diett, og prøver å slanke meg kanskje. Og klarer jeg gjerne å holde det. Men jeg faller alltid tilbake til det der gamle. Spesielt når jeg er inne i en periode hvor det er veldig travelt og glemmer tid og sted. Plutselig er jeg hol sulten igjen og har gjerne ikke spist på seks timer, og da bare hiver jeg innpå”.*

Hun beskriver videre en konkret situasjon hvor hun opplever å miste kontrollen.

*”Da visste jeg det med en gang. Jeg sa det til og med til meg selv - nå bør ikke du ta en til. Men så er det en annen stemme som sier at – du er jo sulten. Du har ikke spist siden klokken elleve i dag. Og jeg tenker nesten ikke en gang. Jeg bare handler på gammel vane holder jeg på å si. Ubevisst. Jeg bare gjør det. Det er ett mønster på en måte. Men jeg husker at jeg tenkte tanken! Men likevel så gjorde jeg det”.*

Dette med å bestemme seg for mengden mat eller søtsaker som skal spises for så å likevel spise annerledes enn planlagt er også kjent for flere av kvinnene.

*”Hvis jeg har bestemt meg. Og jeg må jo oppføre meg som jeg mener det på ett vis. Men det er jo det jeg ikke gjør på en måte. Når jeg går på disse smellene. Så sier jeg til meg selv at jeg skal.. men så gjør jeg noe helt annet. Jeg mener det egentlig ikke selv om jeg vil”.*

En informant forteller at hun ofte får det til på dagen, men så kommer kvelden.

*”Jeg tenker jo at jeg burde ikke ha spist, men når kvelden kommer så er det sånn ”er det noe godt”?”.*

Hun forteller videre at hun har helt sluttet å angre etterpå. Hun er liksom over det stadiet.

*”Skal jeg være helt ærlig så veier jeg det ikke frem og tilbake for dersom jeg har lyst på så går jeg og henter. Og jeg er ikke sånn som anger eller treger i det hele tatt. Så gale er det”.*

Men midt i en travel hverdag beskriver en av kvinnene at det ikke opptar tankene hennes mye. Det er mer i ulike øyeblikk at tankene om hennes egne dårlig selvkontroll plager henne.

*”Så går jeg liksom ikke å henger meg sånn opp i det heller. Jeg går ikke å tenker på det gjennom dagen. Det er liksom slike øyeblikk at det er ett eller annet. Men så blir det slik at jeg bare legger det bak der igjen”.*

Dette fremhever også en av de andre kvinnene. Hun sier hun kan ikke gå rundt å tenke på det hele tiden, og at hun bestemmer seg for at slik får det bare bli.

*”Jeg hadde det i bakhodet, men jeg gav likevel faen. Og jeg gikk ikke rundt og plagde meg selv med det. For da hadde jeg bestemt meg for at da gir jeg bare faen. Jeg tenkte at jeg kunne hente meg inn igjen om en stund, men ikke akkurat nå. Så koste jeg meg med det. Det var ikke sånn.. det tok ikke fra meg en glede. Jeg ble ikke sånn ugrei med meg selv om du forstår?”.*

En av de andre kvinnene beskriver også behovet for å kose seg, og da ofte sammen med venner. For henne er det en viktig del av livet som gir henne mye glede. For henne blir det vanskelig å skulle takke nei, for slik hun opplever det er det gjennom drikke og god mat de har det så fint sammen.

*”Så blir det vin og det blir ditten, og det blir masse snop og det blir masse chips. Og da syns jeg at det blir dritvanskelig å sitte der å bare.. nei jeg skal ikke ha noe”.*

En av de andre kvinnene setter stor pris på belønningen hun gir seg selv nærmest hver kveld, selv om den også gir henne frustrasjon. Belønningen som hun kaller det, gir henne motivasjon til å stå i en tøff arbeidshverdag, og å følge opp barna på flere ulike fritidsaktiviteter, hjelpe med leksene og gjøre husarbeid. Hun gjør seg opp noen tanker om denne belønningen.

*”Jeg tenker at det kan jo være flere ting i løpet av dagen en kan se på som belønning om du skal se på det sånn. Det kan være flere ting som skjer i løpet av dagen, men så er det likevel det man trykker i trynet som man ser på som belønning”.*

Som de fleste andre kvinnene i denne studien så prøver de å stramme inn i kostholdet flere ganger i løpet av ett år, men så glir det hele før eller siden ut igjen. Samtlige kvinner ønsker en slank frisk kropp, og vet at det ofte innebærer en måteholdenhet i kostholdet hvor mye av kosen slik de ser det forsvinner. Er det verdt det?

*”Faktisk har det vært litt sånn at jeg tenker, klart det er verdt det, det vet jeg at det er. Men så er jeg litt sånn at livet er her og nå (liten latter). Det er jo viktig å kose seg”.*

Kosthold og tanker om eget kosthold beskrives av kvinnene i studien til å ha stor betydning i deres liv. Gode rutiner blir fremhevet som viktig, også for de som strever med å opprettholde rutiner. Samtidig beskrives gleden måltidet og søtsakene gir dem, og at å ha dette å se frem til kan fungere som en motivator i en hektisk hverdag. Og selv om ønsket om en tynn og slank kropp trumfer høyt, så blir det fort glemt når selvkontrollen settes på prøve. For ifølge majoriteten av kvinnene er det er få ting, om noe, som fremkaller så mye gode følelser som søtsaker eller ett godt måltid.

## **Diskusjon**

I denne studien har jeg undersøkt hvordan ni kvinner selv opplever sitt forhold til mat og da særlig inntak av mat de tenker de ikke burde spise. Jeg ønsket å få frem kvinnenes egne oppfatninger, hvilke tanker de hadde, og følelser som preger dem i forkant, under og etter ett måltid.

Alle kvinnene i denne studien beskrev at det er eller i fortid var vanskelig å ha en sterk nok selvkontroll til å motstå alle fristelsene de utsettes for i matveien. Det kom tydelig frem at det å være slankest eller tynnest mulig var en stor drivkraft i forsøk på eller i ønske om å endre kostholdet sitt. Kvinnene beskrev også ønske om å være sunne, men samtidig ble utseende ansett som viktigst. Å være tynn eller ønske om å være tynn eller slank blir fremhevet som den viktigste motivatoren for endring i kostholdet i samtlige studier som jeg har vist til tidligere i denne oppgaven. I Kwasnicka et al. (2019) sin studie ble vektøkning fremhevet som den tøffeste konsekvensen for informantene i deres forhold til mat, Lacroix et al (2019). I studien til Frayn et al, (2018) var også informantene bekymret for overvekt, samt også i en fjerde studie pekte på at frykten for overvekt var den største motivatoren for å ønske eller beholde vekt nedgang blant informantene (Thom et al, 2021).

Flere av kvinnene i min studie beskriver at de få dårlig samvittighet når de ikke klarer å følge sine egne idealer rundt kosthold. Flere av kvinnene så på seg selv som svake og håpløse, og at de burde kunne skjerpe seg. Enkelte uttrykket også en håpløshet da det på tross av utallige dietter ikke hadde ført til noen endring utseendemessig. Å sammenligne seg selv med andre var heller ikke uvanlig, og det ble uttrykket en fortvilelse over at utseende ikke er slik en skulle ønske. Enkelte av kvinnene utøvde også en betydelig selvkritikk, og beskrev at deres egen bruk av mat og søtsaker gav dem avsky og vemmelse. Tanker om at de er fete og usunne er heller ikke uvanlig, og at enkelte også skjuler sitt inntak av mat og søtsaker for andre. Selvkritikk og negative tankesett ble også funnet blant flere informanter i tidligere forskning. I studien til Frayn et al (2018) var selvkritikken en motivator for kompenserende tiltak som for eksempel trening, mens i studien fra Thom et al (2021) viste funn at ett *negativt tankesett* ofte resulterte i emosjonell spising og vektøkning. Også i studien til Kemp et al (2013) viste funn blant annet at negative følelser og pre faktuell tenkning spilte store roller i å bidra til matrelatert forbruk, samt at det i studien til Lacroix et al (2019) ble det beskrevet en håpløshet blant informantene da de på tross av utallige slankekurer ikke opplevde noen endring til det bedre i forhold til vekt.

Kvinnene i min studie beskrev at de ofte eller i perioder tenker mye på hvordan de ser ut og hva de skal eller ikke skal spise for å gå ned i vekt. De fleste beskrev at dette har vært ett fokus de har hatt med seg fra de var barn eller svært unge. Flere har vokst opp med mødre som jevnlig har vært på slankekur, og som har snakket høyt om det. Fokuset på å være tynn og slank har fulgt de fleste av kvinnene gjennom oppveksten, og dette fokuset kan av den grunn ses i sammenheng med deres sosialiseringsspross. I studien til Greaves et al (2017) fremhevet etablerte vaner og mønstre som vanskelige å endre, og at det for mange kreves en konstant innsats. Kvinnene i min studie beskrev at de tror at vaner og mønstre og hvordan de tenker om ting ofte henger sammen med oppveksten deres, og at det kan være vanskelig å endre. Enkelte av kvinnene strever også med å beskrive hva disse mønstrene og vanene direkte stammer fra, men er klar over at de gjør seg svært gjeldende i hverdagen. Enkelte vaner har kvinnene beskrevet som vanskelige å endre, selv om de under intervjuene fortalt om disse med ett smil og ofte en påfølgende liten latter. Hvorfor de gjør som de gjør var ifølge kvinnene ikke alltid så logisk, og de strevde med å beskrive det med



ord. Språket og hvilket begreper vi bruker og har brukt gjennom livet kan ha stor makt, og dette med ”å kose seg” på kvelden, i ferier og i helgen henger i følge kvinnene ofte sammen med utskeielser i matveien. Her er det akseptert å skeie ut, selv om kvinnene også ser på det som en svakhet hos dem selv. I studien til Kemp et al (2013) spiller sosiale faktorer en rolle når man ser på spiseatferd, og videre at mat og gleden rundt mat er en stor del av kulturen vår.

Flere av kvinnene i min studie trekker også frem alle tilbudene som florerer, og hvor vanskelig det er å motstå disse. Fem plater med Freia melkesjokolade er vanskelig å motstå når prisen bare er hundre kr, og det samme gjelder Kvicklunchen før påskeferien. Alle kvinnene i min studie er i full jobb og beskriver travle liv. Flesteparten beskrev det som utfordrerne å rekke over alt som skulle gjøres i hverdagen, og det ble lett å ty til enkle løsninger i matveien. Innimellom forsøker de ”å skjerpe seg” for å holde vekten, eller helst gå ned i vekt.

På tross av at kvinnene beskrev et sterkt ønske om å være tynne og slanke, og at både hva de spiser og mengden de spiser på gjør dem frustrerte, så var det likevel få ting som gav dem så mye glede og nytelse som mat og søtsaker. Noen av kvinnene taler om at det får dem til å føle seg bedre på en dårlig dag, på tross av at denne følelsen avtar rett etter at de har spist og blir negativ. Det blir beskrevet en følelse av dragning og sug som er vanskelig å motstå, og enkelte beskriver en følelse av angst, irritasjon og en følelse av utålmodighet før de skal spise spesielt søtsaker. Enkelte beskriver at de bedøver ubehagelige følelser med mat, og at det kan føles som en rus i øyeblikket. Det blir også beskrevet at mens måltidet pågår så oppleves det en type følelse av fred, mens andre beskriver ett kick. Noen forteller at de glemmer tid og sted og er helt oppslukt. Enkelte definerer seg selv som emosjonelle spisere, mens andre beskriver at festingen som foregikk i helgene før de fikk barn er blitt erstattet med søtsaker og chips. Det er selve symbolet på helg. Flere av kvinnene beskrev også at det å sette seg ned med noe godt på kvelden er dagens høydepunkt. Det er noe de kan se frem til gjennom hele dagen og noe de fortjener etter en hektisk dag. Det er *Meg-tid* som en av kvinnene beskriver, og mange løfter det frem som en følelse av belønning. Men også at det er blitt en vane som de gjerne skulle vært foruten. En følelse av skam over egen svake viljestyrke skinner gjennom og enkelte beskriver seg selv som *hole* og at de skammer seg for å *trykke i trynet*. Slik kvinnene i min studie beskriver dragningen, suget og den belønnende funksjonen mat og søtsaker har er også gjenkjennbart fra de

andre tidligere studiene. I Lacroix et al (2019) sin studie er beskrivelsene informantene gir svært lik den kvinnene i min studie gir, selv om informantene fra Lacroix et al (2019) sin studie var mennesker som ønsket behandling for sin matavhengighet. I studien fra 2019 beskriver informantene mangel på kontroll, negative tankemønstre og skam, men også gleden maten og søtsakene gir dem (Lacroix et al, 2019).

Kvinnene forsøker ofte eller i perioder å stramme kraftig inn på hvilken mat og hvor mye søtsaker de tillater seg å spise. Noen gir uttrykk for at de har bedre kontroll på kostholdet nå enn før, mens andre gir uttrykk for at de nesten har gitt det hele litt opp. For en av kvinnene er trening blitt noe som får henne til å føle seg bra på en dårlig dag, mens andre igjen beskriver trening som noe de må, og at dette ikke er lystbetont på samme måte som for eksempel søtsaker. Å nekte seg selv enkelte matvarer eller søtsaker i perioder har alle kvinnene i studien erfaring med, og med dette følger det spesielt krevende situasjoner og anledninger. De beskriver tilstelninger på jobben, lunch og fredags-kos. Treff med venner, bursdager, merkedager, fest og ferier. Disse situasjonene eller periodene beskrives nærmest som farlige dersom en forsøker å nekte seg kaloririke matvarer og søtsaker. Også i studien til Lacroix et al (2019) beskrev deltakerne at sosiale og situasjonelle påvirkninger på deres spiseatferd. Det kom også frem i denne studien slik som i min, at dersom en tillater seg en utskjeielse så har det lett for at det baller på seg. Flere av kvinnene i min studie beskrev at dersom de først har forsynt seg med noe *forbudt* så kunne de like godt bare ”kjøre på videre”. Enkelte fortalte også at de etter en tid med restriksjoner i kostholdet bare *MÅ* ha noe. En av kvinnene beskriver det som en *kortslutning*, mens en annen kaller det for *abstinenser*. Noen opplever dette mer når de er slitne og trøtte, mens flere definerer det mer som en *sprekk*. For de fleste går tiden til de er tilbake i gamle mønstre svært fort, og det beskrives videre følelser av nederlag. Enkelte av kvinnene strever også med å forstå hvorfor det går så fort, for på tross av vekt nedgang og gleden med dette, så er det så lite som skal til før alt er tilbake på samme måte som før. Og da ofte med noen ekstra kilo. Som en av kvinnene beskriver så er det først når hun holder på å *kveles av seg selv* at hun på nytt får motivasjon nok til å ta tak i kostholdet igjen. Det kvinnene i min studie beskriver sammenfaller med funn i studien fra Lacroix et al (2019). Tilbakefallet beskrives av informantene også i denne studien ofte å starte med restriksjoner over en kortere periode, før de igjen mister

kontroll over matinntaket. ”*Repeated attempts to change eating habits appeared to reinforce participants’ sense of not being in control*” (Lacroix et al, 2019) . Videre viser Lacroix et al (2019) til at det er behov for ytterligere kvalitativ forskning for å se nærmere om individer som har en kropp som sammenfaller mer med samfunnets kroppsideal opplever samme ulykkelighet over manglende kontroll over å spise som de som strever med fedme. Mine informanter strever ikke med fedme og vil ut fra det jeg vurderer ha en kropp som regnes som innenfor normalspekteret. Informantene i min studie gav likevel uttrykk for frustrasjon over manglende selvkontroll over hvordan og hva de spiser, hvordan de så ut, samt at de gjerne ville vært tynnere eller slankere.

I studien min beskrev kvinnene viktigheten av å ha innarbeidet gode rutiner. Dette går på tvers uavhengig om kvinnene får det til eller ei. Kvinnene ønsker seg god helse og har videre tanker om å i fremtiden kunne følge opp barn og barnebarn på en aktiv og tilstedeværende måte. Den ene informanten gjorde et poeng av at hun ikke kunne sitte der med *valker på leggene* da. En av kvinnene sa også at hun ønsket endringer, men samtidig ønsket hun ikke å gjøre noen endringer. Flere med henne fremhevd alle gleden som lå i det å ha noe å se frem til, noe å kose seg med, og å dele ett måltid eller søtsaker med. De fleste kvinnene likte best å spise sammen med andre mennesker, selv om enkelte beskrev at når de hadde det vondt og vanskelig så foretrakk de å spise alene. Men også disse sistnevnte kvinnene satt pris på det hyggelige felleskapet og det sosiale med å dele måltider og hyggestunder sammen med andre. Flere av kvinnene gir uttrykk for at de ville gjøre endringer med kostholdet, men ikke akkurat nå. Evnen til å *gi faen* fremstår nærmest å være en positiv evne i livet deres, samtidig som kvinnene også vurderer det til å være en personlig svakhet og et nederlag. På tross av dette så trumfer gleden de har med måltidet og søtsakene denne følelsen av nederlag. Å kose seg i øyeblikket fremstår også til å være en drivkraft og en motivasjon til å komme seg gjennom en travel hverdag. Å ha ett lyspunkt å se frem til. Men samtidig beskriver kvinnene at de blir veldig slitne og lei av å alltid måtte forsøke å leve restriktivt i kostholdet. Denne slitenheten sammenfaller med tidligere studier: ”*Both weight regainers and maintainers depicted weight management as a constant battle, requiring significant and ongoing mental effort and resources and leading to cognitive fatigue*” (Greaves et al, 2017).

Behovet for å *kose seg* kommer også frem også i studien til Lacroix et al (2019). Her blir det vist til at dette behovet og denne *trangen* er tilbakevendende på tross av utallige forsøk på restriksjoner i matveien. Mat og søtsaker ble videre løftet frem som en forsterker på alle typer følelser som sorg, tristhet, glede og lykke, selv om det ofte resulterte i anger i etterkant. Dette sammenfalt med funn i min studie. Lacroix skriver om hvordan mat blir et svar på ulike typer intense følelser: ”*All participants mentioned that emotions played a role in their addictive-like eating. Ana, like several other participants, described overeating in response to intense emotions, no matter what their valence*”( Lacroix et al, 2019).

Beskrivelsen av ett *sug* er ett gjennomgående trekk i hele mitt materiale. Samtlige kvinner beskriver en følelse av sug og dragning mot mat og søtsaker som de ofte ønsker og forsøker å avstå fra. Kvinnene beskriver dette suget eller dragningen noe ulikt, men felles er det at det gjør det vanskelig for dem å motstå fristelsen. En av kvinnene beskriver suget og dragningen som at søtsakene ligger å roper på henne, mens en av de andre kvinnene beskriver det som en følelse av angst. En tredje kvinne beskriver det ved at hun kjenner på irritasjon, blir kort i lunten og utålmodig. Hvis man skal se nærmere på dette med *sug* så kan man starte med å se til diagnosemanualen ICD (WHO, ICD-11, 2021) og DSM (APA, DSM-5, 2021). Her blir sug eller craving definert som ett av kriteriene som kan definerer avhengighet eller skadelig bruk av rusmidler.

Ett *sug* kan oppleves intenst, og det er også noe kvinnene i denne studien også beskriver. Med andre ord synes de patologiske beskrivelsene av *sug* i ICD og DSM manualene som omhandler mennesker med spiseforstyrrelser også å beskrive mine ikke diagnostiserte informanter. Dette tyder på at *sug* er noe allment vi kan oppleve i forhold til mat og søtsaker, og at det eventuelt bare er intensitets forskjeller mellom det vi betegner som normalt og patologisk.

Ett annet trekk som går igjen i alle kategoriene er hvor hurtig kvinnene faller tilbake i gamle mønster når de forsøker å ha ett restriktivt kosthold. Dette er noe de fleste av kvinnene ytrer stor frustrasjon over, og de undrer seg over dette fenomenet selv. For på tross av at det for flere egentlig går greit å la være å spise søtsaker og kutte ut

enkelte matvarer når de først har bestemt seg, så skal det bare nærmest bare en smaksprøve til før de ender opp med å ta igjen det tapte i løpet av rimelig kort tid. Dette gjelder både de som har strenge restriksjoner i perioder, og de som er restriktive i ukedagene og tillater seg i helgene. Som den ene kvinnen sa *”er du ikke kjapp nok til å hente deg inn så baller det bare på seg”*. Felles for majoriteten av kvinnene er at de angrer i ettertid. Ofte rett etter at de har spist per deres egen definisjon *for mye eller feil*.

Problemer med å kontrollere inntaket av rusmidler blir skildret som ett kriterium for mulig avhengighet i diagnosemanualene ICD og DSM. Som studien min viser så beskriver kvinnene at de har vanskelig for å holde seg unna og begrense sin bruk av søtsaker eller mat de klassifiserer som usunn. Inntaket blir ofte større enn de skulle ønske, og når de først er i gang kan de like gjerne bare fortsette. Også innenfor rusomsorgen er det ett stort fokus på tilbakefall og hvordan en skal jobbe for å unngå at dette skjer. *”Det må foregå en kontinuerlig motivering for å finne alternativer til rusmidlene”* skriver Kari Lossius (Lossius, 2012, s. 108). Videre skriver hun at *”Det bør være kontinuerlig fokus på å stabilisere og øke kapasiteten til å mentalisere og reflektere under følelsesaktivering og russug”* (Lossius, 2012, s. 108). Også kvinnene i denne studien forteller at følelsesmessige tilstander kan trigge lysten på mat og søtsaker. Og dette skjer for enkelte særskilt når de strever med vanskelige og ubehagelige følelser. Majoriteten i studien beskriver også at det er særskilt vanskelig å avstå fra søtsaker når de skal dele en felles gledelig stund sammen med andre mennesker. De har ikke lyst til å avstå fra felleskapet. Dette er situasjoner hvor de fort faller tilbake i tidligere mønster og hvor enkelte også *vil ta igjen for det tapte*. Tilbakefallene og eskaleringen i disse er tydelige trekk man også kan se innenfor rusomsorgen. Mennesker har gjerne holdt seg borte fra rusen over lang tid, og så skal det bare en smaksprøve til før de er tilbake i rusen og denne tar overhånd. Kvinnene i denne studien beskriver fenomenet veldig likt, men det kan pekes på en sentral forskjell. Og det er at ett måltid er både en kilde og en opprettholdelse av det felleskapet som vi mennesker er så avhengige av. Man kan se på måltidet nærmest som noe rituelt som binder oss mennesker sammen, og fra vi er små så er det ofte gjennom måltidet vi samles, sosialiseres, og samhandler.

”Måltidene har også en sosial og kulturell funksjon og er for mange et sentralt samlingspunkt og har betydning for trivsel og mestring” (Helsedirektoratet, 2017; Høie et al., 2017). I Helsedirektoratets handlingsplan løftes måltidets sentrale funksjon frem og sammen med hvor viktig det er for følelsen av felleskap. Måltidet er med på å skape struktur for dagen og bidrar til glede. Dette fører oss videre inn på ett tredje trekk som går igjen på tvers av kategoriene i denne studien, og der er behovet og viktigheten av å kose seg med noe godt å spise. Samtlige kvinner beskriver dette å kose seg med god mat eller søtsaker som noe positivt og meningsfullt. Noe som virkelig betyr mye for dem. Å innta mat er for de aller fleste mennesker noe som er lystbetont og henger i bunn sammen med overlevelse. Samtidig er dette *øyeblikket* hvor man spiser noe man liker ordentlig godt verd å merke seg. Kvinnene i denne studien beskriver *øyeblikket* hvor de spiser noe de liker ekstra godt og har sett frem til og tillater seg, som ett øyeblikk preget av lykke. Følelsen av tid og sted kan føles til å opphøre og en av kvinnene sa hun opplevde en tilstand av fred. Tankene stopper opp og det ble beskrevet av enkelte som en berusende følelse som minte om den man kjenner etter å ha inntatt rusmidler. Beskrivelsene kvinnene gir kan minne om den tilstanden Mihály Csíkszentmihályi beskriver i sitt begrep *Flow* (Helgesen, 2010, s. 93-94). Om ikke det dekker den fulle definisjonen, så kan man finne elementer som har en slående likhet. Øyeblikket kunne også der og da snu om på vonde og vanskelige følelser, samtidig som det også var en belønning på slutten av dagen. Også det å kose seg med mat og søtsaker sammen med familie, venner eller kollegaer ble fremhevet som en viktig del av livet.

Ett siste gjennomgående trekk i mitt materiale er følelsen av skam. Kvinnene bruker ord for å beskrive seg selv og handlingene sine rundt mat og søtsaker på en måte jeg opplever som nedgradering av dem selv og deres egenverd. Ordene kvinnene bruker er: *Vemmelse, ekkelt mett, avsky, dårlig selvkontroll, feit, usunn, skjule, føkka det til, hole og trykker i tryne*, for å nevne noen.

Jeg opplever at skammen kommer til uttrykk på en helt spesiell måte som jeg vil forsøke å beskrive:

Jeg oppdaget at når kvinnene pratet om sin egen følelse av utilstrekkelighet og dårlige selvkontroll så fortaltes dette samtidig som flere av dem kom med en liten latter.

Dette fenomenet kom til uttrykk hos en informant når hun beskrev at hun ikke klarer å la være å spise opp noe som er startet på: ”*men da tenker jeg at jeg kan like godt bare*

*spise det opp for da får jeg det vekk (Liten latter)*”. Eller som hos en annen av kvinnene når jeg spurte om hun noen ganger skulle ønsket at hun hadde spist mindre: *”(liten latter) Ja selvfølgelig. Hver eneste gang”*. En tredje kvinnene beskrev at hun er en emosjonell spiser, samtidig som hun kommer med en liten latter innimellom: *”Jeg spiser jo alltid (liten latter) når det er kjekt, når det er drit.. hvis jeg er stressa. Jeg spiser jo (liten latter)”*. Jeg la merke til dette fenomenet med en gang jeg startet opp med første intervju, og derfor transkriberte jeg det også inn. Jeg tenkte at det hadde sin hensikt og at jeg kanskje ville kunne få en forståelse for det etter hvert som prosessen med oppgaven utviklet seg. Det kan virke som om denne lille latteren kvinnene kommer med når de pratet om egne handlinger er ett ubevisst forsøk på å ta bort det skammelige. Jeg beundrer kvinnene jeg har intervjuet for å være så åpne og by sånn på seg selv som de har gjort, og jeg vil tro at det må ha vært litt ubehagelig. Jeg diskuterte ikke latteren med kvinnene, selv om jeg gjorde meg noen tanker utover i intervjuene. Jeg kunne med fordel ha pratet med dem om det, for da kunne kvinnene også reflektert sammen med meg rundt dette. Rubino et al, (2020) viser med sitt opprop at det er betydelig bevis for at vektbasert stigma er ekstremt utbredt blant mennesker i ulike alder og bakgrunner. Oppropet viser også at helsepersonell har negative holdninger til fedme, og at de videre hadde en stereotyp oppfattelse om at dette handlet om latskap, manglende selvkontroll og svak viljestyrke. Ifølge oppropet (2020) så helsepersonell på fedme som et personlig ansvar, selv om dette ikke var i samsvar med behandlingen de gav sine pasienter. I min studie er de fleste kvinnene ansatt i helsesektoren. Samtidig er beskrivelsene de gir om seg selv og sitt eget forhold til mat og søtsaker sammenfallende lik slik det beskrives som stigmatiserende i oppropet. Det kan være at denne stigmatiseringen handler om frykten for fedme og overvekt, og at grunnen til denne stigmatiseringen er at de også selv opplever kosthold og frykt for overvekt og fedme som utfordrerne. At disse holdningene grunner i at mange ser på seg selv som et menneske med dårlig selvkontroll og lav viljestyrke. Begrepene kvinnene i min studie bruker for å beskrive sine handlinger knyttet til mat er sterkt kritiske og dømmende. Mulig dette og den kulturelle stigmatiseringen som vises til i oppropet vekselvis påvirker hverandre til det verre og som et resultat blir dominerende.

Skjønnhet og utseende har gjennom alle tider hatt en sentral posisjon i samfunnet. I dag eksponeres vi for skjønnhetsidealer i alle sosiale medier og det går ikke en dag

hvor det ikke står slankeinformasjon og ulike dietter beskrevet i landets aviser. Vi er også kjent med at det vi spiser kan ha sammenheng med hvorfor vi blir overvektige eller får fedme, og det har heller aldri vært mer kunnskap om hvor skadelig og farlig det kan være. Dette, i tillegg til det herskende skjønnhetsidealet kan bidra til følelsen av skam som mange kjenner på og ikke helt ønsker å forholde seg til. Overvekt og fedme er ikke lengre ett symbol på rikdom og velstand. Overvekt og fedme er definert som ett folkehelseproblem, og noe vi som samfunn forsøker å gjøre noe med. Ett tidligere kjent folkehelseproblem var tobakksrøyking. Tobakksrøyking var i lang tid allment akseptert, og nærmest forventet at en gjorde innenfor enn sosial kontekst. Tobakk i konfirmasjonsgave var ansett som overgangen inn i voksenlivet. Det var ett sosialt lim i tobakksrøykingen. Det var en pause i dagen. Ett pusterom. Som ofte ble delt sammen med andre.

Nå er det forbudt å røyke i de fleste offentlige rom, og det er allment kjent hvor farlig det er å røyke. Da røykeloven kom på banen førte dette til betydelige endringer i hverdagen for mange. Men røykeloven hadde effekt, og i dag er det betydelig færre som røyker i Norge enn det var for 20 år siden. Samtidig har kanskje ikke behovet for å kose seg gått ned. Denne pausen. Dette pusterommet. Dette øyeblikket av lykke. Det kan hende at søtsaker og god mat har overtatt noe av denne plassen, og med all reklamen vi mennesker er eksponert for, samtidig som tilgjengeligheten og utvalget har økt, så er det vanskelig å bare gå forbi uten å benytte seg av gode og forlokkende tilbud.

### **Sammenfatning**

Det er ingen tvil om at vi mennesker har lagt på oss og fedme er økende globalt problem. Kostnadene dette har for samfunnet og individet er store både økonomisk og i et helseperspektiv. Det diskuteres i fagmiljøene hva dette skyldes, og det er nok mange faktorer som ligger til grunn for at vi spiser på oss overvekt og fedme. Atferden man ser i spisemønstre kan minne om elementer man finner innenfor rusavhengighet, samtidig så virker det noe søkt å kalle det for en avhengighet om man tenker på omfanget av mennesker som strever med å holde vekten. Avhengighet handler om patologi og er en sykdomstilstand. Dersom noe er så vanlig at det gjelder nesten alle vil det mer kunne regnes som en normaltilstand. Alle kvinnene i denne studien gav uttrykk for at kostholdet hadde stor betydning for dem i deres liv, og alle gjorde ulike tiltak for å forsøke å holde vekten eller i forsøk på å bli tynnere. Likevel



var det vanskelig for dem å finne noe som gav den samme glede og belønning som maten og spesielt søtsakene gav. Følelsen av felleskap som måltidet gir oss henger sammen med livsglede og blir for mange det som gir motivasjonen til å stå i en travel hverdag. Denne pustepausen. Dette øyeblikket av lykke. Samtidig ser vi at det er mye skam knyttet opp mot eget spisemønster, og stigmatiseringen overvektige og mennesker med fedme møter i samfunnet i dag er vel dokumentert. Ifølge denne studien og tidligere forskning kan det se ut til at det som kjennetegner vår opplevelse når vi velger å spise mat som vi tenker at vi ikke bør spise med tanke på egen helse så hersker en følelse av glede og lykke i øyeblikket, men som etterfølges av skam og negative tanker om en selv. Disse negative tankene og skammen virker til å påvirke og nære opp mot den stigmatiseringen mennesker med overvekt og fedme møter i samfunnet i dag. Dersom vi som samfunn virkelig ønsker å gjøre noe med overvekt- og fedme epidemien virker ikke tiltakene som brukes i dag til å ha noen videre god effekt. Om det har en funksjon så virker denne til å være det å påføre individer mer skam. Å møte de globale utfordringene med overvekt og fedme ved å skyve ansvaret over på individet blir i mine øyne kanskje ikke veien å gå, og jeg tviler også på at røykeloven hadde vært vellykket dersom endringen ble overlatt til hvert individ uten å lage en ordentlig handlingsplan med kraftige offentlige tiltak.

## Litteraturliste

- Americans Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. Fifth Edition DSM-5. American Psychiatric Publishing: Washington, D. C.
- Aamo, A. W., Lind, L. H., Myklebust, A., Stormo, L. K. & Skogli, E. (2019). *Overvekt og fedme i Norge: Omfang, utvikling og samfunnskostnader* (Menon-Publikasjoner Nr. 9/2019). Hentet 28. Mars fra: <https://www.menon.no/wp-content/uploads/2019-09-Overvekt-og-fedme-i-Norge.pdf>
- Biong, S. & Ytrehus, S. (2018). *Helsehjelp til personer med rusproblemer* (2. Utgave). Oslo: Cappelen Dam AS
- Bjune, J- I. (2020). *Regulation of adipogenesis and fat storage by IRX3 and IRX5*. Universitetet i Bergen, Norge.
- Braun, V., & Clarke, V. *Using thematic analysis in psychology. Qualitative Research in Psychology*. 3(2), 77-101. <http://dx.doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Bø, I. (2010). *Barnet og de andre* (3. Utgave). Oslo: Universitetsforlaget
- Curtis, C., & Davis, C. (2014). *A Qualitative Study of Binge Eating and Obesity From an Addictive Perspective. Eating Disorders- The Journal of Treatment and Prevention: Canada* Metode og oppgaveskriving for studenter (5. utg. utg.). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Frayn, M., Livshits, S., & Knaúper, B. (2018). *Emotional eating and weight regulation: A qualitative study of compensatory behaviours and concerns. Journal of Eating Disorders*.
- Gordon, E. L., Ariel- Donges, A. H., Bauman, V. & Merlo, L. J. (2018). *What Is the Evidence for "Food Addiction?" A Systematic Review. Nutrients*, 10, 477.

Greaves, C., Poltawski, L., Garside, R. & Briscoe, S. (2017). *Understanding the challenge of weight loss maintenance: a systematic review and synthesis of qualitative research on weight loss maintenance*. Health Psychology Review, 11(2), 145-163

Helgesen, L. (2008) *Menneskets dimensjoner*. Kristiansand: Høyskoleforlaget.

Helsedirektoratet (2010). *Forebygging, utredning og behandling av overvekt og fedme hos voksne*. Nasjonal faglig retningslinje IS1735. Oslo: Helsedirektoratet.

Helsedirektoratet. (2011). *Forebygging, utredning og behandling av overvekt og fedme hos barn og unge*. Nasjonale retningslinjer for primærhelsetjenesten. Oslo: Helsedirektoratet.

Helsedirektoratet (2016). *Kunnskapsgrunnlag ny handlingsplan kosthold. En beskrivelse av måltidets betydning som en sosial begivenhet og for mestring og trivsel, blandt annet som en del av helse- og omsorgstjenestene*.

Helsedirektoratet(2017). *Spiseforstyrrelser*. Nasjonal faglig retningslinje. Hentet 25. Mars 2121 fra:  
<https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/spiseforstyrrelser>

Helsedirektoratet. (2017- 2021). *Nasjonal handlingsplan for bedre kosthold*. Hentet 22. April 2021 fra:  
[https://www.regjeringen.no/contentassets/fab53cd681b247bfa8c03a3767c75e66/handlingsplan\\_kosthold\\_2017-2021.pdf](https://www.regjeringen.no/contentassets/fab53cd681b247bfa8c03a3767c75e66/handlingsplan_kosthold_2017-2021.pdf)

Jacobsen, D. I. (2010). *Forståelse, beskrivelse og forklaring: Innføring i metode for helse- og sosialfagene* (2. utg.). Kristiansand: Høyskoleforlaget.

- Kallio, H., Pietilä, A. M., Johnson, M. & Kangasniemi, M. (2016). Systematic methodological review: Developing a framework for a qualitative semi-structured interview guide. *Adv. Nurs.* 72, (2954-2965).
- Kemp, E., Bui, M., & Grier, S. (2013). When food is more than nutrition: Understanding emotional eating and overconsumption. *Journal of Consumer Behaviour*, 12 (3, 204-213).
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju* (3. Utg) Oslo: Gyldendal akademisk.
- Kwasnicka, D., Dombrowski, S. U., White, M. & Sniehotta, F. F. (2019). It's not a diet, it's a lifestyle': A longitudinal, data- prompted interview study of weight loss maintenance. *Psychology & Health*, 34, (8, 963-982)
- Lacroix, E., Oliveira, E., Saldanha de Castro, J. R., Tavares, H. & von Ranson, K. M. (2019). There is no way to avoid the first bite: A qualitative investigation of addictive- like eating in treatment- seeking Brazilian women and men. *Appetite*, 137, 3 –46.
- Lossius, K. (2012). *Håndbok i rusbehandling. Til pasienter med moderat til alvorlig rusmiddelavhengighet* (2. Utgave). Oslo: Gyldendal Norsk forlag
- Malterud, K. (2002) Kvalitative metoder i medisinsk forskning- forutsetninger, muligheter og begrensninger. *Tidsskriftet for den Norske Lægeforening*, nr 25, 2002;122:2468
- Malterud, K. (2017). *Kvalitative forskningsmetoder for medisin og helsefag* (4. Utgave). Oslo: Universitetsforlaget
- Maule, A. & Gearhardt, A. N. (2019). *Ten Years of the Food Addiction Scale: a Review of Version 2.0*. *Current Addiction Reports*, 6, 218-228

- Norsk senter for forskningsdata (2021). *Hva må jeg informere om?* Hentet 13. Februar 2021 fra:  
[https://nsd.no/personvernombud/hjelp/informasjon\\_samtykke/informere\\_om.html](https://nsd.no/personvernombud/hjelp/informasjon_samtykke/informere_om.html)
- NVivo qualitative data analysis software; QSR International Pty Ltd. Version 12, 2018
- ROS- Rådgivning om spiseforstyrrelser (2021). *Overspisingslidelse*. Hentet 24. 04. 2021 fra: <https://nettros.no/fa-kunnskap/overspisingslidelse/>
- Rubino, F., Puhl, R. M. & Dixon, J. B. (2020). Joint international concensus statement for ending stigma of obesity. *Nature Medisine*, 26, 485-497
- Sandnes kommune (2021). *Rus og psykisk helsehjelp for voksne*. Hentet 25. Februar 2021 fra: <https://www.sandnes.kommune.no/helse-sosial/rus-og-psykisk-helsehjelp-for-voksne/>
- Sandnes kommune (2021). *Ta tilbake kontrollen*. Hentet 28. Februar 2021 fra:  
<https://www.sandnes.kommune.no/helse-sosial/rus-og-psykisk-helsehjelp-for-voksne/ta-tilbake-kontrollen/>
- Sund, E. R., Rangul, V. , & Krokstad, S. (2019). *Folkehelseutfordringer i Trøndelag*. Trondheim: Hunt. Forskningscenter
- Thagaard, T. (2018). *Systematikk og innlevelse: En innføring I kvalitative metoder* (5. Utg.). Bergen: Fagbokforlaget
- Thom, G., Lean, M. E. J., Brosnahan, N., Algindan, Y. Y., Malkova, D., & Dombrowski, S. U. (2021). I have been all in, I have been all out and I have been everything in- between: A 2- year longitudinal study of weight loss maintenance. *J Hum Nutr Diet*. 34, 199- 214

Thornquist, E. (2014) *Vitenskapsfilosofi og vitenskapsteori for helsefag* (5. Opplag).  
Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS

ICD- 11, for Mortality and Morbidity Statistics (Version: 04/ 2019). World Health  
Organisation. Hentet 02. Mai 2021 fra: [https://icd.who.int/browse11/l-  
m/en#/http%3a%2f%2fid.who.int%2fid%2fentity%2f826065555](https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http%3a%2f%2fid.who.int%2fid%2fentity%2f826065555)

World Bank Group (2020). *Obesity. Health and Economic Consequennces of an  
Impending Global Challenge. Internasjonal Bank for Reconstruction and  
Development/ The World Bank*. Publishing: Washington, D.C.



## **Vedlegg**

- Informasjonsskriv intervju
- Intervjuguide



## **Vil du delta i forskningsprosjektet**

### **«Hvordan kan man forstå matavhengighet? – Implikasjoner for kommunehelsetjenesten»?**

Dette er en invitasjon til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å få en dypere forståelse av hvordan det oppleves for kvinner i alderen 30- 45 år å streve med å begrense sitt inntak av mat. I dette skrivet gir vi deg invitasjon om målene med forskningsprosjektet og hva deltagelse vil innebære for deg.

#### **Formål:**

Jeg er masterstudent i studieprogrammet rus- og psykisk helsearbeid ved Universitetet i Stavanger. Det overordnede forskningsspørsmålet mitt er: ”Hvordan kan man forstå mat- avhengighet?- Implikasjoner for kommunehelsetjenesten”. Jeg skal gjennomføre intervjuer av kvinner i alderen 30- 45 år som selv opplever at de ofte eller i perioder mister kontroll over deres inntak av mat. Formålet med prosjektet er å få en dypere forståelse av hvordan det oppleves for kvinner i alderen 30- 45 år å streve med å begrense sitt inntak av mat. Gjennom studien vil det undersøkes hvordan deres forhold til mat påvirker dem i deres liv. Det er også ønskelig å se på deres tanker om fremtiden og hvordan den fremstår i lys av deres forhold til mat.

På bakgrunn av informasjonen kvinnene kommer med er det også ønskelig å se om, og i tilfelle hvordan, det å oppleve at man strever med å begrense sitt inntak av mat, kan ses på med utgangspunkt i teori om avhengighet.

Studien vil videre undersøke kommunehelsetjenesten tilbud til de menneskene som opplever å streve med å begrense sitt inntak av mat, og se på mulige fremtidige tilbud.

#### **Ansvarlig for forskningsprosjektet:**

Det er Universitetet i Stavanger som er ansvarlig for forskningsprosjektet.

#### **Hvorfor får du spørsmål om å delta:**

Du får spørsmål om å delta fordi du selv har oppgitt at du ofte eller i perioder strever med å begrense ditt inntak av mat, du er kvinne, og du er mellom 30 og 45 år gammel.

### **Hva innebærer det for deg å delta?**

Hvis du velger å delta i forskningsprosjektet innebærer det at du deltar på et intervju. Det vil være et intervju over telefon, eller så vil det foregå over Zoom/Teams. Det vil også kunne foregå ved oppmøte. Selve intervjuet vil ta om lag 30 minutt – 45 minutt. Intervjuet vil inneholde spørsmål som ber deg beskrive ditt forhold til mat, og hvilke følelser som følger av ditt forhold til mat. Intervjuet tas opp på bånd, og transkriberes etterpå. Data lagres på kryptert område.

### **Det er frivillig å delta:**

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykket tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle dine personopplysninger vil da bli slettet. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

### **Personvern:**

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrevet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

Opplysningene brukes kun til det formålet som er gjort rede for i dette skrevet. Data lagres på kryptert område, og det er bare prosjektansvarlig ved Universitetet i Stavanger samt jeg som student vil ha tilgang til opplysningene. Du som deltaker vil ikke kunne gjenkjennes i publikasjon.

### **Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?**

Studien skal etter planen avsluttes innen august 2021. Personopplysninger slettes etter dette.

### **Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?**

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke. På oppdrag fra Universitetet i Stavanger har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

## **Dine rettigheter**

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

- innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg,
- å få rettet personopplysninger om deg,
- få slettet personopplysninger om deg,
- få utlevert en kopi av dine personopplysninger (dataportabilitet), og
- å sende klage til personvernombudet eller Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

## **Hvor kan du finne ut mer?**

Hvis du har noen spørsmål til studien, eller du ønsker å benytte deg av dine rettigheter så tar du kontakt med Universitetet i Stavanger ved Susanne Dagestad, tlf 41608573, mail: [s.dagestad@stud.uis.no](mailto:s.dagestad@stud.uis.no) eller veileder Cecilie Schou Andreassen, tlf: 51833064, mail: [cecilie.s.andreassen@uis.no](mailto:cecilie.s.andreassen@uis.no)

Du kan også kontakte vårt personvernombud: Rolf Jegervatn, [personvernombud@uis.no](mailto:personvernombud@uis.no).

Dersom du skulle ha spørsmål knyttet til NSD sin vurdering av dette prosjektet kan du ta kontakt med dem: NSD- Norsk senter for forskningsdata AS på deres epost [personverntjenester@nsd.no](mailto:personverntjenester@nsd.no) eller på telefon: 55582117.

Med hilsen

Cecilie Schou Andreassen  
Professor/veileder

Susanne Dagestad  
Student

## Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjonen om prosjektet «*Hvordan kan man forstå matavhengighet? – Implikasjoner for kommunehelsestjenesten*», og fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- Å delta i intervju
- Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet, senest august 2021.02.18

.....  
(Signert av prosjektdeltaker, dato)

# Intervjuguide

---

## **Alder**

## **Bakgrunn**

1. Hvilke tanker dukker opp når du tenker på mat.
  - kan følges opp med å spørre om følelser og hva hun /han får tanker om å gjøre.
2. Kan du fortelle om en gang du handlet slik som du tenkte følte. Gjorde noe med tanken eller følelsen.
3. Har du noen ganger hatt tanker om at du burde eller skulle spise mindre?
4. Kan du fortelle om en gang eller ganger der du har prøvd å følge disse tankene.
5. Sånn som du i dag har det med mat og tanker og følelser om mat. Hva tenker du om det selv?
  - Håp
  - Mestring
  - Fremtid behov for hjelp støtte
6. Andre tanker du synes er viktig som du vil ha med?