



# **Vetenskaplig rapportering till Ekhagastiftelsen**

Projekttitel

**Unga vuxnas övergång till växtbaserad ekologisk mat  
som självterapeutisk process**

Projekttid 2016-2018

Elisabeth von Essen, PhD  
Institutionen för arbetsvetenskap, ekonomi och miljöpsykologi  
Sveriges Lantbruksuniversitet, Box 88 230 53 Alnarp  
[elisabeth.von.essen@slu.se](mailto:elisabeth.von.essen@slu.se)

Anslagsgivare: Ekhagastiftelsen, Box 34012, 100 26 Stockholm

Projekttitel: Unga vuxnas övergång till växtbaserad ekologisk mat som självterapeutisk process

Projekttid: 2016-2018

Diarienummer: 2015-4

Anslagsmottagare: Elisabeth von Essen, PhD

Epost: [elisabeth.von.essen@slu.se](mailto:elisabeth.von.essen@slu.se)

Institutionen för arbetsvetenskap, ekonomi och miljöpsykologi

Sveriges Lantbruksuniversitet, Box 88 230 53 Alnarp

## INNEHÅLLSFÖRTECKNING

<b>Innehållsförteckning</b>	<b>3</b>
<b>INTRODUKTION MED SYFTE</b>	<b>5</b>
<b>MATERIAL OCH METODER</b>	<b>8</b>
Informanter och rekrytering	8
Intervjuer	8
Resursdagbok	8
Dataanalys	9
Etiska ställningstaganden	10
Metoddiskussion	10
<b>RESULTAT</b>	<b>12</b>
<i>Del I - Övergång till den växtbaserade måltiden som själv-terapeutisk process</i>	<i>12</i>
Osäkerhet kring hälsa som inledning till utforskande	12
Bearbeta motstridiga känslor genom differentiering	12
Omvandla fantasi till förmåga	13
Uttrycka oberoende och eget självbestämmande	13
Samla ihop erfarenhet till en helhet	13
<i>Del II - Utmaningar och hinder i övergången till den växtbaserade måltiden</i>	<i>13</i>
Inre förutsättningar och individuella ställningstaganden	13
Bortse från tidigare erfarenheter från föregående måltider	13
Bemästra inre osäkerhet och oro inför en ny situation	14
Klara av saknad efter välkända beståndsdelar i måltiden	14
Övervinna eget bristande engagemang och intresse inför måltidsituationen	14
Yttre förutsättningar och interpersonella ställningstaganden.	14
Jämka individuella behov till majoritetens anspråk för att undvika konflikt	14
Hantera oförenliga uppfattningar om måltidens bas och innehåll	14
Manövrera oförståelse och ifrågasättande från omgivningen	15
<i>Del III - Dagboksskrivande som metod för reflektion i övergången till den växtbaserade måltiden</i>	<i>15</i>
Medvetenhet om måltidens faktiska innehåll	15
Reflektioner kring personliga behov och tillstånd	15
<b>DISKUSSION MED SLUTSATS</b>	<b>16</b>
Slutsats med förslag till vidare forskning	20
<b>REFERENSER</b>	<b>22</b>
<b>Förslag, vetenskapliga artiklar</b>	<b>25</b>



## Introduktion med syfte

Idag diskuteras hur måltider kan användas för att stärka individens motståndskraft, öka välbefinnandet och bidra till en sund psykologisk utveckling (Masten & O'Dougherty Wright, 2010; NNR, 2012; O'Neil et al., 2014; von Essen, 2015). Matlagning har blivit symbol för långsiktig överlevnad, social interaktion och aktivitet (Fischler, 1988). Speciella måltidsinriktningar som innehåller medelhavslika beståndsdelar bedöms medverka till en friskare livsstil och till en positiv behandling, exempelvis vid alzheimer eller depressiva tillstånd (Jacka et al., 2017; Lopresti & Jacka, 2015; Opie et al., 2015). Relationella måltidsminnen från barndomen används som tryggbas för att skapa stabilitet under utvecklingen till att bli vuxen (von Essen & Mårtensson, 2017). Alternativa måltidsval medverkar till att finna nya strategier i vardagen som uppfattas ge "en andra chans" för att vända livet i en ny riktning och bryta med negativa influenser (Rönkä, Oravala, & Pulkkinen, 2003; Tugade & Fredrickson, 2004; von Essen, 2015). Måltider används för att bättre reglera känslotillstånd och inre konflikter (Canetti, Bachar, & Berry, 2002; Evers, Marijn Stok, & de Ridder, 2010; Fischer, 1989).

Under senare år har den växtbaserade måltiden blivit ett allt viktigare val för unga vuxna (von Essen, 2015) som alternativ till den svenska traditionella måltidens inriktning som innebär att förvandla ingredienser enligt vissa regler och normer (Cargill, 2007; Mäkelä, 2000). Det är en förebild där en animalisk proteinrik huvudingrediens, som kött eller fisk, tillreds tillsammans med tillägg av grönsaker (Ekström, 1990). Senare års studier visar att somliga beståndsdelar i den modellen, som exempelvis kött, kan bidra till ohälsa (sjukdom) (Fields, Millstine, Agrwal, & Marks, 2016; Yang et al., 2016) och för tidig död (Rozin, Markwith, & Stoess, 1997). Alternativets inriktning är att huvudsakligen äta från växtriket av exempelvis frukt, grönsaker, potatis, baljväxter, frön och fullkornsprodukter samtidigt som beståndsdelar som kött, mjölkprodukter och ägg utesluts ur måltiden (Aarnio & Lindeman, 2004; Craig, 2009; Johansson, 2016). I tidigare studier förknippas ett sådant alternativ med minskad risk för hjärt- och kärlsjukdom och cancer (Dinu, Abbate, Gensini, Casini, & Sofi, 2017) och med etiska ställningstaganden (Díaz, 2016) som inbegriper omvärdering av "mänskliga-djur-relationen", där exploatering inte längre dominerar (Marcus, 2008).

Studier visar att psykologiska faktorer har betydelse för beslutet att övergå till den växtbaserade måltiden (Larsson, Rönnlund, Johansson, & Dahlgren, 2003; von Essen, 2015). Det kan handla om svårigheter att akklimatisera sig till förändringar som leder till olika psykiska problem (Arnett, 2000), affektiva symptom som ångest och stress (Beezhold, Radnitz, Rinne, & Di Matteo, 2015) men även kroppsliga förnimmelser, känslor och behov har betydelse (Leijssen, 2006; Rothschild, 2000; von Essen & Englander, 2013; von Essen & Mårtensson, 2014). Ytterligare aspekter är att utveckla resurser som i förlängningen

förväntas leda till ett bättre liv (Fredrickson, 2001; von Essen & Mårtensson, 2017). Dessutom kan andra teman och sinnestillstånd förekommer där måltidsval och ätande blir viktigt uttalanden om mental hälsa eller symboler för överlevnad, mening och identitet (Marcus, 2008; J. Ogden, 2010). Sådana faktorer, teman och tillstånd kan vara intressanta att både undersöka och diskutera utifrån psykologisk teori.

Få studier utgår från djupare psykologisk teori och dess fokus på fantasier, föreställningar och inre konflikter för att beskriva vad den innebär att ställa om till en växtbaserad måltid (Friedman, 1975; Marcus, 2008). Den litteratur som finns fokuserar i huvudsak på patologiska ätbeteenden och födorelaterade syndrom (Kadish, 2012; Savelle-Rocklin, 2017). I studierna undersöks bulimiska symptom som en störning i individens tidig utveckling, när splittring och projektiv identifiering dominerar, och hur det bidrar till utvecklingen av symptom (Rozen, 1993). Hur individens egen kropp fungerar som ett övergångsobjekt under exempelvis binge-ätande där det saknas en utveckling av ett integrerat jag (Sloate, 2008). Vidare hur unga personer använder mat på ett överdrivet sätt som ett maniskt försvar i samband med objektförlust tolkade som ett oralt baserat regressivt försök att "ta in" och bevara det "förlorade" föremålet för att omvandla ensamheten till relation (Barrett, 2008). Dessutom hur otrygg anknytning blir en riskfaktor för utveckling av patologiskt ätbeteende under ungdomen grundad i mentaliseringsbrist och svårigheter att känna igen känslor (Jewell et al., 2016).

Det övergripande syftet med den här studien är att undersöka övergången till den växtbaserade måltiden, vad det innebär samt vilka utmaningar, psykiska tillstånd och upplevelser som individen förknippar övergången och användning av måltiden med? Fokus är att belysa själva passagen och vilka processer och konflikter som kan vara aktuella. I en förlängning kan detta bidra till att bättre förstå vad den unga försöker uthärda och bemästra samt få en insikt i hur den växtbaserade måltiden har betydelse i unga vuxnas liv.

Ett perspektiv för undersökandet av övergången till den växtbaserade måltiden är individen och dess representationer av verkligheten samt på vilket sätt individens utveckling sker i mötet mellan den inre och yttre verkligheten. I tidigare studier talas om hur sådana representationer uppstår med koppling till mat och hur då psykoanalytiska teorier om objektrelationer kan vara till hjälp (Clinton, 2006) för att förstå hur sådana representationer kan uppstå. Utgångspunkt för det resonerandet är att individens psyke inte enbart är ett resultat det yttre händelser och mellanmänniskliga relationer utan det är också beroende av vad som sker mellan delarna i det inre, inom en individ (s. 208). Både de inre och de yttre delarna får betydelse för hur erfarenheter och upplevelser kan förstås och gestaltas.. Dessutom har personer i livet eller aspekter av dem betydelse. Personerna internaliseras som inre upplevelser men också som inre bilder av deras handlingar. Dessa leder sedan till mönster som kan användas av individen för att relatera till andra och uppleva världen. I en annan studie beskrivs hur sådan mönster kring mat kan uppstå. Hur fysiska objekt som exempelvis mat men även måltider som samverkar med viktiga andra kan förvandlas till speciella företeelser som kan likna hur representationer bildas (von Essen & Mårtensson, 2017). I samma studie som nämns ovan (Clinton, 2006), som också nämner kopplingen

mellan objektrelationsteori och mat, beskrivs vidare hur individens önskan eller längtan efter ett gott föremål, representerade av viktiga andra som anpassat sig eller tonar in till barnets behov, kan bidra med både psykologiska och relationella aspekter av livsglädje och längtan. Där beskrivs även hur brister i omvårdnad och att inte få sin lust och sina behov tillfredsställda skapar minnen av att något är dåligt eller ont (s. 208). För detta resonemang har Kleins (1975) beskrivning av den dualistiska konflikten betydelse, för att förstå hur kärlek och hat kan riktas mot samma objekt samt hur en gradvis integration kan ske.

Teorierna om individens relationen till objektet kan vara användbara som teoretiska modeller eller förebilder för att kunna närma sig hur den växtbaserade måltiden kan beskrivas utifrån en ung vuxens perspektiv. I ett sådant resonemang kan förmodas att den inre verkligheten representeras av de ungas fantasier, föreställningar och inre konflikter om sig själva och andra medan den yttre verkligheten företräds av en omgivning som bistår med modeller, atmosfär och de sammanhang och förhållanden som skapas av samhälle, familj, vänner med mera. I det här studien skulle den växtbaserade måltiden kunna vara en representation av dessa genom att det är där personer, händelser och sammanhang knyts samman. Därtill kan läggas att måltiden dels är den omgivning eller relation som den unga vill omslutas av och dels innehåller de eftertraktade beståndsdelar som kan tillfredsställa omedelbara fysiska behov (Winnicott, 1993). En förutsättning för att kunna bilda representationer är att det funnits ett tillräckligt gott hållande och fysiskt omhändertagande från omgivningen under tidiga år (Ogden, 2004; Winnicott, 1960) och att den omgivningen kunnat visa upp ett gott objekt som det går att ha en relation till. Med det menas i den här studien att det funnits personer tidigare i livet som har kunnat bidra med samtidig omsorg, måltider och en positiv atmosfär som en grund för att kunna utveckla en måltidsrelation. Hur dessa tillsammans bildat en inre måltidsrepresentation (von Essen & Mårtensson, 2017) som en säker bas (Bowlby, 1988) att använda eller återvända till, när det uppstår känslor av frustration och ångest.

En annan perspektiv för studien är reflekterat eller ”uttryckande” skrivande (Pennebaker, 2018), det vill säga att skriva personligt och känslomässigt om djupa tankar och känslor kring en händelse eller ett problem. Studier visar att om man skriver om händelser, även om det är smärtsamt under den tid skrivandet sker, kan det ge långtidseffekter på humör och välbefinnande (Pennebaker, 1997). I andra studier visas hur skrivandet kan användas som ett reflekterande verktyg för att undersöka integrationsprocesser, som ett sätt att bättre förstå hur exempelvis ätstörningar påverkar familjelivet (Treasure & Whitney, 2010) eller hur skrivandet kan förändra beteende (East, Startup, Roberts, & Schmidt, 2010).

## Material och metoder

### *Informanter och rekrytering*

Målgruppen för studien var unga vuxna som av olika anledningar: kroppsligt och psykologiskt välmående, medicinska eller av etiska skäl har förändrat sin livsstil och sina matvanor genom att övergå till att äta i huvudsak växtbaserade beståndsdelar (inte kött) i sin måltid. Rekrytering skedde från början av 18 unga vuxna som ett strategiskt urval baserat på kön, ålder i spannet mellan 18 och 35 (Arnett, 2006; Young et al., 2011) och fördelat på bostadsort av olika storlek samt landsbygd för att variera levnadsbetingelser med betydelse för tillgången till olika livsmedel och arenor för alternativ mathållning i vardagen. Svårigheter att få engagerade informanter som ville binda sig för en längre period och medverka i både intervjuer och att föra dagbok gjorde att sju unga vuxna fullföljde studien.

### *Intervjuer*

Studien var en longitudinell kvalitativ studie med semistrukturerade intervjuer genomförda vid tre olika tillfällen från vintern till början av hösten 2017. Intervjuerna utfördes på respektive bostadsort och varade ca en timme per tillfälle. En intervjuguide användes med öppna frågor och teman (se även etiska ställningstaganden nedan). Dessutom fick informanterna i stor utsträckning själva utveckla sina upplevelser av fenomenet övergång till den växtbaserade måltiden. De tre intervjuerna som genomfördes med utgångspunkt från ett existentiellt perspektiv (Cooper, 2015) förlades vid starten för projektet, efter ca två månader och efter ca tre månader. Den *första* längre intervjun utgjorde en startpunkt vad gäller förhållandena samt dokumentera grundläggande data om familjeförhållanden, motiv till förändringen, tankar och känslor kring relationen till mat och förväntningar kring omställningen. I samband med att informanterna informeras om projektet och dess upplägg förmedlas även information och eventuell kontakt med professionellt stöd såsom dietist. Den *andra* intervjun/samtalet genomfördes efter ca tre månader. Intervjun fokuserad på informanternas relation till mat men dokumenterade även motiv, känslor och tankar kring omställningens förlopp. Det kunde handla om de utmaningar som rör omställningens praktiska och sociala implikationer i vardagen samt psykologiska och kroppsliga upplevelser/reaktioner på omställningen enligt tidigare utarbetad strategi (Essen, 2015). Den *tredje* intervjun genomförs efter sex månader och tog upp och behandlade framförallt hur informanterna upplevt processen, att föra dagbok samt vad de upplevde blivit resultatet av deltagandet. Här dokumenterades även specifika tankar och känslor kring relationen till mat, omställningens förlopp, utmaningarna i vardagen, men även en sammanfattande reflekterande och framåtblickande samtal kring synen på matens roll i vardagen utifrån perioden som helhet.



### *Resursdagbok*

Informanterna förde dagligen dagbok under mellan 12 till 15 veckor från den första intervjun. Material delades ut i samband med första intervjun. Informanterna uppmanades att skriva personligt och känslomässigt om djupa tankar och känslor kring händelser eller problem kring måltiden. De bads även att berätta vad och under vilka former ätandet skedde, hur de valt mat och vilka problem som de hade. Dessa berättelser blev deras dagliga rapportering kring problem, utmaningar och nya landvinningar som rörde den konkreta omställningen i vardagen liksom det som dokumenterade deras aktuella tankar och känslor kring mat och måltider. Informanterna skickade sedan in sina anteckningar via mejl en gång per vecka. I dagboken fanns också ett moment där de uppmanas beskriva en särskilt positiv situation ur vardagen för att genom positivt skrivande utveckla förmågan att bättre ta tillvara en konkret mat-händelse (Reiter & Wilz, 2015; Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005). Om informanten ville togs dagbokens underlag upp för diskussion under intervjuerna.

### *Dataanalys*

Intervjuerna transkriberades Verbatim och analyserades enligt en beskrivande fenomenologisk psykologisk metod (Giorgi, 2009) som använts för liknande data i en tidigare studie av matval (Essen, 2015) med sikte på att söka delar i fenomen. Dagboksanteckningarna analyserades på ett liknande sätt men mer med inriktning på teman. Valet att utgå från fenomenologi som analysmetod berodde på att den undersöker upplevelser av intentionella objekt och hur de framträder i medvetandet där subjektet är individen som tänker känner och agerar och objektet ofta är det ting eller den relation (den växtbaserade måltiden) som kan upplevas (Langdridge, 2007). I enlighet med den fenomenologiska synen på data togs under analysen hänsyn till att objektet ansågs upplevt precis som individen upplevde det, exempelvis undersöktes fantasier eller föreställningar om objektet som att de var verkliga även om de i realiteten inte behövde överensstämma helt med verkligheten (Sokolowski, 2000). Psykiska fenomen undersöktes som de uppträdde för psyket själv och berättelserna om måltider hur de uppträdde i konkreta vardagssituationer.

De fyra analyssteg som användes var: Steg 1. *Få en helhetsuppfattning av intervjumaterialet.* Intervjuerna med informanterna lyssnades och lästes igenom för att få en helhetsuppfattning om vad intervjumaterialet handlade om, som kunde sättas i samband med övergången till den växtbaserade måltiden. Steg 2. *Dela in intervjumaterialet i meningsenheter.* Uppdelning och avgränsning av data genom att dela upp intervjutexten i block. Indelningen skedde genom att titta på hur olika aspekter, avsikter, känslor och tankar uttrycktes i beskrivningen. Vid varje förändring i beskrivningen gjordes en markering som skilde betydelseerna åt. Steg 3. *Tydliggöra mening.* Under steg tre omvandlades data från den naturliga inställningen till den fenomenologiska inställningen. Det innebar att råmaterialet från intervjuerna omformades till en mer abstrakt fenomenologisk psykologisk nivå (Giorgi, 2009). Under omformningen användes ett tredjepersonsperspektiv där varje mening började med till exempel "Intervjupersonen" (I) eller "Hon upplevde", "Hon kom

ihåg” eller ”Hon kände” etcetera. Till hjälp var användningen av imaginära variationer (se nedan). Varje meningsenhet bearbetades och förtydligades tills det inte längre gick att variera innebörden utan att spekulera. Steg 4. *Ta fram beståndsdelar/teman*. Det skedde genom att de analyser som gjordes under steg 3 lästes igenom. Samtidigt ställdes frågan Vad handlar det här om? Hur kan det här beskrivas? Till slut samlades liknande upplevelser ihop till en helhet. Varje sådan helhet sammanfattades genom att formulera beståndsdelar/teman som beskrev dess betydelse. Tillsammans gav de fenomenet betydelse, inte genom att beskriva det empiriska resultatet (rådata) på detaljnivå utan som generell mening. De teman som formulerades i resultatet visar på aspekterna av fenomenet. Ingen av dem kunde uteslutas utan att fenomenet kollapsade (Giorgi, 2009).

I analysarbetet och under överföringen av intervjudata från den naturliga inställningen till den fenomenologiska inställningen användes imaginära variationer framförallt under steg tre och fyra i analysen för att hjälpa till att kringgå förutfattade meningar eller generaliseringar som det är lätt att tillgripa under analysarbetet. Användningen av imaginära variationer innebar att ge informanternas vardagliga berättelser en tydligare beskrivning samtidigt som det gick att vidga andemeningen i berättelsen. I den här studien skedde det genom att varje mening som uttalades preciserades och upprepades i olika variationer tills alla nyanser var uttömda (Polkinghorne, 1989). Konkret handlade det om att försöka styra om tankar från ett automatiskt sätt att tänka till en mer öppen och reflekterande hållning till hur upplevelserna beskrevs i intervjuerna.

#### *Etiska ställningstaganden*

Hela studien genomgick etisk prövning vid etikprövningsnämnden i Lund och genomfördes med vägledning av etiska riktlinjer som publicerats av Svenska Vetenskapsrådet (Gustafsson, Hermerén, & Petterson, 2011) med syfte att skydda och respektera informanterna. Vid såväl muntlig som skriftlig information förklarades syftet med studien, studiens innehåll och upplägg och vad det innebar att delta. Informanterna informerades om att medverkan var frivillig och möjligheten att avsluta när som helst under process samt att data hanterades enbart av forskaren. Varje informant fick ett personligt kodnummer men anonymiseras för övrigt. Den fenomenologiska metodens stegvisa arbetssätt gjorde att enskilda individer ej kunde identifieras i det slutgiltiga materialet. Intervjuerna genomfördes av forskaren i projektet som är utbildad dynamisk psykoterapeut och som en dag i veckan samtalar med personer som sin problematik, bland annat relaterad till mat och livsstil.

#### *Metoddiskussion*

Studien är kvalitativ och fenomenologisk. I den används semistrukturerad intervjuer och resursdagbok som insamlingsmetod för data. Då syftet var att studera vardagsupplevelser som fenomen användes den deskriptiva fenomenologiska psykologiska forskningsmetoden, som grund för att studera ”unga vuxnas övergång till växtbaserad ekologisk mat som självterapeutisk process”. Förutom att få fram beståndsdelar användes metoden för att skilja ut teman av aspekter (Giorgi, 1979) för att på så sätt både variera och fördjupa fenomenets betydelse. Samtliga delar kunde sedan relateras tillbaka till helheten. Det gjorde

att metoden även användes för att analysera dagboksanteckningarna. Valet av metod resulterade i rikare och mer innehållsrika beskrivningar av vardagliga situationer.

Skrivandet av dagbok tillförde ytterligare en dimension till intervjuerna men kanske inte på den personliga och känslomässiga djupa nivå som förväntades. Det reflektiva skrivande (Pennebaker, 2018), för att uttrycka sina känslor kring olika händelser och problem upplevdes inte helt lätt. Det bidrog till stress över att behöva uttrycka sina tankar och känslor i skrift. Det verkade som dessa tankar och känslor var lättare att uttrycka i intervjuerna. En anledning kan vara att informanternas ovana att tänka på sig själva i dessa termer. Formulera sig i skrift blev ytterligare svårt. Därtill kommer att behöva tänka kring just måltider, framförallt om måltiden är ett känslomässigt problem som redan från början är komplicerat att tänka och känna kring för individen.

En begränsning i studien var att det var svårt att rekrytera informanter. Rekryteringen pågick därför under närmare ett år. Kontakt söktes via annonsering, restauranger med vegetarisk menyer, genom medverkan i event och via närmare ett tiotal Facebook grupper med inriktning på vegetarisk och vegansk mat och som hade spridning över hela Sverige. Svårigheter var att få engagerade informanter som ville binda sig för en längre period och som ville medverka i både intervjuer och att föra dagbok. Sju informanter fullföljde studien i sin helhet. Enligt Giorgi (2009) krävs det minst tre (3) intervjuer med faktiska personer i varje fenomenologisk studie för att rådata ska nå den variation inom materialet som behövs (s. 198). Informanter rekryterades från både städer där alternativ att välja växtbaserade beståndsdelar i måltiden är höga och från mindre tätorter där utbudet börjat öka. I materialet kunde skönjas en skillnad i förhållningssätt mellan de som bodde i större städer och de som bodde på mindre orter. En annan begränsning är att det är att även om informanterna var spridda i ålder från 20 till 35 år så var de flesta mellan 20 och 25 år. Det kan innebära skillnader hur man relaterar till måltiden beroende på den fas man är i livet. En tredje begränsning var att det endast finns en man bland informanterna.

## Resultat

Huvudresultatet visar hur övergången till den växtbaserade måltiden är en flerdimensionell process med många för individen komplexa innebörder. Den är en del av informanternas tillvägagångssätt för att nå fysisk hälsa, välbefinnande, självständighet. Resultatets tre delar visar på informanternas ansträngningar att få den växtbaserade måltiden att bli en aktiv del av deras liv. Delarna är: I) *övergången till den växtbaserade måltiden som själv-terapeutisk process*, II) *utmaningar och hinder i övergången till den växtbaserade måltiden* samt III) *unga vuxnas dagboksskrivande som metod för reflektion i övergången till den växtbaserade måltiden*. Såväl förloppet som utgången bidrar med positiva upplevelser.

### Del I - Övergång till den växtbaserade måltiden som själv-terapeutisk process

Resultatet illustrerar hur informanternas övergång till en växtbaserad måltid är en utvecklingsprocess bestående av fem dimensioner: 1) Insikt som inledning till utforskande, 2) bearbeta motstridiga känslor genom differentiering, 3) omvandla fantasi till förmåga, 4) uttrycka oberoende och egen självbestämmande samt 5) samla ihop erfarenhet till en helhet. De fem dimensionerna åskådliggör förloppet mot den växtbaserade måltiden och hur den kan upplevas av en ung vuxen. De identifierar vilka beståndsdelar som kan förekomma i de ungas samt den samtidiga förändring som sker i både individens känslotillstånd och i måltidens inriktning. Dessutom ger de en inblick i hur mat kan användas som en symbol för utveckling till att uppnå balans och hälsa i livet. De fem dimensionerna presenteras nedan:

1. *Osäkerhet kring hälsa som inledning till utforskande.* Den första dimensionen pekar på hur informanterna upplevde tillstånd av ångest kopplad till livshändelser. Relationella förändringar, egen fysisk sjukdom eller mental ohälsa blev starten till att utforska andra måltidsalternativ. Livshändelserna blev startsignalen till ett ny utveckling som bidrog till en medvetenhet om att den egna situationen behövde förändras. Ett uppvaknandet indikerade att de unga blivit mer uppmärksamma och börjat observera sina inre känslor och tillstånd. De riktade sitt sökande mot alternativa sätt att leva.
2. *Bearbeta motstridiga känslor genom differentiering.* I den andra dimensionen visades hur informanterna upplevde en oro för att kroppen skulle skadas, genom att den nyttjade sedvanliga beståndsdelar i måltiden som föda och på så sätt utsatta den för

ohälsosamma och skadliga ämnen. Hur nyttjandet bidrog till motstridiga känslor och hur det startade en skeende som innebar att bemöda sig om att skilja ut eller utesluta dessa beståndsdelar ur måltiden.

3. *Omvandla fantasi till förmåga.* Den tredje dimensionen identifierade hur informanterna upptäckt att traditionella modeller för tillagning av beståndsdelar blivit alltmer, uttjatade, enformiga och glädjelösa. Modellerna formas om och delar av anvisningarna används som avstamp för att söka och utveckla nya mer utmanande ideal. En förutsättning för en sådan utveckling blev att ta tillvara fantasi och lekfullhet. Fantasin visade vägen för ett skapande av nya inre bilder av verkligheten.
4. *Uttrycka oberoende och eget självbestämmande.* I den fjärde dimensionen kunde urskiljas hur informanterna alltmer upplevde ett oberoende från tidigare auktoriteter, modeller och anvisningar. Upprepad användning av de nya beståndsdelarna utvecklade deras egen suveränitet. Tillit till egen förmåga och mod banade väg till att visa upp sitt verk för andra. En ny känsla av att tillåta sig att vara talesman för sig själv bidrog till att kunna ställa krav på att bli respekterad för hur olikheter uttrycktes.
5. *Samla ihop erfarenhet till en helhet*  
I den femte dimensionen visades hur informanterna upplevde hur känslotillstånd, erfarenheter och fantasier alltmer samordnats till en gemensam inriktning. Deras känslor överensstämde med hur de förhöll sig till måltiden. Utvecklingen bidragit till att kunna rikta sin uppmärksamhet utåt och att bli mer flexibel. En större tolerans för avvikelser bidrog till att kunna hantera nya och förändrade situationer. Därutöver beskrevs hur de själva tog initiativ och avgjorde när och i vilken omfattning de behövde använda nya alternativ.

## Del II - Utmaningar och hinder i övergången till den växtbaserade måltiden

I del två av resultatet visas informanternas upplevelser av skiftande utmaningar och hinder i övergången till den växtbaserade måltiden. Två huvudteman identifierades. Utmaningar och hinder som kan förknippas med: 1) Inre förutsättningar och individuella ställningstaganden samt 2) yttre förutsättningar och interpersonella ställningstaganden. Temana presenteras nedan med sina respektive innehåll.

**1) Inre förutsättningar och individuella ställningstaganden.** Temat åskådliggör hur oro, längtan och engagemang blir till utmaningar vid övergången till den växtbaserad måltiden. Temat innehåller följande ämnen:

- a) *Bortse från tidigare erfarenheter från föregående måltider* visade hur minnen av andras ointresse inför måltidssituationer samt brist på fysiska måltider bidragit till minskad erfarenhet. Hur denna brist på erfarenhet påverkade hur måltider nu kunde formas. Individuella lösningar fick ersätta det bristande kunnandet. Istället söktes nya former för måltiden

som att sätta samman beståndsdelar enligt egna normer eller att minska på betydelsen av att forma eller bistå med måltider.

- b) *Bemästra inre osäkerhet och oro inför en ny situation* visade hur informanterna upplevde osäkerhet inför att inte längre spontant kunna sätta samman komponenter till en hel måltid. Avskild från möjligheten att kunna luta sig mot tidigare erfarenheter hur måltider traditionellt tillagas bidrog till att försöka hitta en annan utväg. Stegvis byttes enstaka beståndsdelar i välkända recept ut mot växtbaserade ingredienser. Processade växtbaserade beståndsdelar blev ersättning för exempelvis kött. Detta medverkade till en känsla av säkerhet inför att kunna ta steget att själv välja vad som kunde sättas samman av växtbaserade beståndsdelar i måltiden.
- c) *Klara av saknad efter välkända beståndsdelar i måltiden* urskilde hur speciella och individuellt bestämda beståndsdelar som bidrog till funktion, mättnadskänsla eller välbefinnande blev svårare att byta ut i måltiden. Framförallt handlade det om en ambivalens kring mjölkprodukter och ägg men även beståndsdelar som rött kött, fisk och kyckling kunde ge konfliktfyllda känslor förknippade med saknad och sorg. Konflikten reddes ut genom att tillåta sig själv att förändra processen så att vissa beståndsdelar blev möjliga att använda i måltiden under vissa förutsättningar men också att beståndsdelar uppfanns som ersättning för de saknade beståndsdelarna.
- d) *Övervinna eget bristande engagemang och intresse inför måltidsituationen* identifierade hur intresset för att använda växtbaserade beståndsdelar i måltiden varierade beroende på prioriteringar och stressande händelser i vardagen samt hur känslomässiga tillstånd på grund av bristande engagemang påverkade övergången. Hur dessa prioriteringar och tillstånd fick avgöra hur mycket kraft som kunde läggas på planläggning och tillagning av måltider. Mängden tid som kunde tilldelas att tillaga råa beståndsdelar eller om bekvämlighet fick styra mot mer förprocessade beståndsdelar.

**2) Yttre förutsättningar och interpersonella ställningstaganden.** Temat tydliggör hur yttre bemötanden, attityder och uppfattningar blir hinder för genomförandet av övergången till den växtbaserad måltiden. Temat innehåller följande beskrivningar:

- e) *Jämka individuella behov till majoritetens anspråk för att undvika konflikt* beskrev hur majoriteter av människor eller åsikter ofta fått tolkningsrätt över vilka önskemål och synsätt som har företräde. Detta företräde styr informantens val av beståndsdelar i måltiden även om den från början hävdar helt motsatta behov och önskningar. Rädsla för att orsaka friktion eller slitning i relationer styrde informanten mot en anpassning till dessa majoriteters önskemål och synsätt.
- f) *Hantera oförenliga uppfattningar om måltidens bas och innehåll* visade hur grundläggande värderingar om vad som är basen i en måltid lätt utvecklas till en spänning som försvårar en gemensam utformning av måltiden. Skilda uppfattningar om vilken

beståndsdel; animalisk eller växtbaserad, som är grund till måltiden komplicerade informantens vardagen. Det ledde till begränsningar i hur livet kunde levas.

- g) *Manövrera oförståelse och ifrågasättande från omgivningen* tydliggjorde hur informantens önskemål och behov blir ifrågasatta, ouppmärksammade eller nonchalerade av omgivningen. Hur omgivningens brister i förståelse och kunskap ledde till att informanten drevs till att bli extra observant och känslomässigt vaken för att undvika att bli fortsatt utsatt för yttre tryck och försumlighet.

### **Del III - Dagboksskrivande som metod för reflektion i övergången till den växtbaserad måltiden**

I resultatet visas hur skrivandet i dagboksform öppnade upp för en 1) *medvetenhet om måltidens faktiska innehåll* samt att bättre kunna 2) *reflektera kring personliga behov och tillstånd*.

1) *Medvetenhet om måltidens faktiska innehåll* visade hur skrivandet blev en daglig metod för att reflektera över kvantiteten och mångfalden av beståndsdelar i måltiden. Den bidrog till en eftertänksamhet kring måltidens faktiska innehåll och till att tidigare uppfattningar om förekomst och mängd av växtbaserade och animaliska beståndsdelar i måltiden behövde reviderades. Framförallt handlade det om en ökad medvetenhet om att mängden växtbaserade beståndsdelar kunde bli större och mer varierade samtidigt som det då fanns önskemål om att mängden animaliska beståndsdelar minskade, i huvudsak mjölkprodukter och ägg. Dessutom bidrog medvetenheten till att bättre kunna ta ställning till hur måltiden över tid kunde varieras, för att undvika ett för ensidigt intag av vissa beståndsdelar.

2) *Reflektioner kring personliga behov och tillstånd* tydliggjorde hur skrivandet bidrog till att börja begrunda egna positiva och negativa tankar och känslor samt att uppmärksamma hur brister kunnat åtgärdas genom att träna och lära sig nya färdigheter. Skrivandet bidrog till att de blev medvetna om att ha fått nya lärdomar om sig själv, vad som främjade relationen till måltiden och vad som hindrade den. Det handlade om att informanterna kunde se att skrivandet var ett sätt att få ny inspiration, glädje och att känna sig bekräftad. Det handlade även om att informanterna reflekterade över hur de upprepade mönster samt hur de försökte undvika konflikter och negativa upplevelser genom anpassning. Vidare hur skrivandet gjorde dem medvetna om hur negativa upplevelser och händelser relaterat till måltiden bidrog till känslor som ledsenhet, skuld, skam och sorg.

## Diskussion med slutsats

I litteraturen talas det ofta om hur unga alltmer övergår till att bli vegetarianer och veganer (Larsson, Klock, Nordrehaug Åström, Haugejorden, & Johansson, 2001; Larsson et al., 2003). Sällan talas det om vad det egentligen innebär och vilka inre och yttre utmaningar och hinder som kantar vägen.

Syftet med studien var att undersöka unga vuxna övergång till en växtbaserad måltidsinriktning och de utmaningar, psykiska tillstånd och upplevelser som individen förknippade skiftet med? Huvudresultatet visar ett förlopp med fem dimensioner som tar sin utgångspunkt i hälsomässig skäl men där det under förloppet sker en förskjutning mot att ta estetiska ställningstaganden som involverar människa-djur-relationen. Förloppet kan liknas vid att det sker en integrering av individens olika upplevelser till en helhet (Winnicott, 1993). Dimensionerna åskådliggör hur en förändring mot den växtbaserade måltiden kan ske och upplevas av en ung vuxen. De bistår även med förståelse för vad som kan utspela sig när individen förflyttar sig från ett måltidsalternativ till ett annat samtidigt som det ger en inblick i hur mat kan användas som en symbol för de ungas utveckling till ett mer sammansatt person.

I de två första dimensionerna; *insikt som inledning till utforskande* samt *bearbeta motstridiga känslor med differentiering* anas de ungas oro för den egna hälsan. Hur de hade tankar kring tidigare ohälsa, egen sårbarhet och hur den kan förhindras. De unga fantiserade kring sig själva och matsituationen och försökte hantera sina motstridiga känslor. De beskrev sina livshändelser som utgångspunkten för sitt utforskande. Vidare skildrade de att när deras egna kroppar inte kunde ge tillräckligt svar vände de sig utåt och sökte svar från omgivningen på sina existentiella frågor. De letade i den yttre verkligheten efter möjligheter att fortsätta existera (Panksepp, 1999). Under sitt letande noterade de den växtbaserade måltiden som ett möjligt alternativ att undersöka vidare. Det ledde till att de symboliskt började använda måltiden som medhjälpare i sitt känslomässiga sökande efter hälsa och välbefinnande.

Under processen undersöktes även vad alternativet den växtbaserade måltiden (exempelvis bli vegetarian eller vegan) kunde erbjuda men att det krävde ställningstaganden till hur måltidens traditionella auktoriteter och modeller skulle hanteras. De berättade om motstridiga känslor mot beståndsdelar i måltiden och hur det ledde till deras ifrågasättande. De målade också upp bilder hur de kunde skydda det som börjat växa fram och beskrev



hur de delade upp upplevelserna i olika kvaliteter, de som bidrog till hälsa och de som upplevdes skadade den. Kvaliteterna sorterades sedan efter vad de kunde tillföra måltiden. De beskrev hur de bevarade de goda och eftertraktade kvaliteterna och hur de ville utesluta de sämre kvaliteterna. Det kunde gå så långt att de ansåg att de sämre var onda och att de smittade ner måltiden och därmed även bidrog med skador inifrån. En likande process kring konflikten mellan gott och ont beskrivs inom psykoanalysen av Klein via Roth (2001). Den åskådliggör hur individen försöker hanterat sina starka känslor av kärlek och hat mot samma objekt genom att dela upp det i gott och ont. I stort innebär uppdelningen att det går att skilja ut och ta tillvara det positiva och att bli av med det negativa genom att förskjuta det utanför sig själv och sin verklighet. I sin grundform är denna process grunden till förmågan till differentiering, både att själv kunna skilja ut sig från andra och att lära sig att dela upp erfarenheter i separata delar. När delarna har separerats blir det lättare att välja en av dem, i det normala fallet är det objekt som både kan tillfredsställa individens fysiska hunger och vara mottagare för kärleksfulla känslor (Bronstein, 2001). I denna rapport beskrevs hur den växtbaserade måltiden förvandlades till det goda objektet. På den projicerades alla goda egenskaper som den unga eftertraktade. Måltiden fick sedan symbolisera den livskraft som de unga längtade efter. De animaliska beståndsdelarna och framförallt kött tilldelas onda egenskaper som de menar hotade att skada dem. De måste därför skiljas ut och placeras utanför måltiden. På så sätt menade de att de kunde undvika den spänning de kände inför olika måltidssituationer.

I de tre följande dimensionerna; *omvandla fantasi till förmåga, uttrycka oberoende och egen självbestämmande* samt *samla ihop erfarenhet till en helhet* beskrev informanterna sin önskan om att använda den växtbaserade måltiden som en självterapeutisk process. Genom att skapa något nytt och eget, prova egna färdigheter och att utifrån medvetenhet kunde de knyta ihop delar som en utgångspunkt för fortsatt utveckling. I processen användes spontanitet och lek som ett nytt sätt att bana väg för ett experimenterande och skapande med nya beståndsdelar, strukturer och smaker. Dessa blev även drivkraft till att kunna utvecklas vidare. Omgivningens modeller och mönster, som traditionella recept eller erfarenheter fungerade som en bas eller trygghet (Bowlby, 1988). De bidrog med ett hållande (T. H. Ogden, 2004; Winnicott, 1960) för att sedan kunna prova sig fram med de nya växtbaserade beståndsdelarna. Det blev grunden till att kunna prioritera att sätta samman nya måltider snarare än att följa gamla mönster. Experimenterandet med smaker och texturer fyllde dagens tankar och köket förvandlades till en skaparverkstad där fantasi (Winnicott, 1969) formade om nyligen upptäckta beståndsdelar till nya måltider. Det gav en bild av att informanterna genom experimenterandet fått andra föreställningar om vad mat kunde vara. Denna process kan liknas vid att befinna sig i ett mellanliggande upplevelseområde (Winnicott, 1971). Måltiden blev länken mellan individens inre fantasier om sig själva och omgivningen. Området användes även för att ta ställning till hälsa och framtiden. Det kan jämföras med det man i en tidigare studie benämner att tillagning av måltider är en kreativ aktivitet, som kan förknippas med ”personlig utveckling, självförverkligande och social samhörighet” (von Essen & Mårtensson, 2014).

Informanterna beskrev hur det ur leken och kreativiteten växte fram ett mer självskapat måltidsalternativ som kom utifrån deras egna behov och preferenser. De berättade att de nya självskapade måltiderna blivit ett uttryck för deras självbestämmande. Den första egna måltiden benämndes särskilt, hur den skapades och hur de lagt vikt vid att den inte skulle bli påverkad av tidigare mönster och modeller. Denna måltid kan jämföras med det Winnicott (1971) benämner den första ägodelen som kommer ur barndomens erfarenheter men som sedan uppträder helt fristående från dessa erfarenheter. På ett sätt kan man säga att informanterna med hjälp av maten började skapa sin egen både inre och yttre verklighet. Vidare betonade informanterna att skapandet av egna måltider ökat deras tilltro till sig själv och till sin förmåga. De upplevde det nya måltidsalternativet alltmer självklart. Måltiden blev förhållandevis automatiserad och kräver inte längre deras fulla kraft och uppmärksamhet. De beskrev hur nästa steg nu var att prova sina skapade måltider mot verkligheten. För att prova sina färdigheter riktade de sin uppmärksamhet mot omgivningen (Winnicott, 1993, s. 17) i spänd förväntan på hur det som skapats skulle bemötas, bekräftas och delas av familj och vänner.

I den sista dimensionen hade informanternas föreställningar och upplevelser börjat formas till något mer beständigt. Så här långt i förloppet hade reflekterandet över sig själva i förhållande till måltiden blivit något naturligt. Informanterna beskrev hur det skett inre förändringar i riktning mot att se sig själva som mer sammansatta personer och yttre förändringar som innebar att de ändrat både måltidsinriktning och inställning till vad en måltid är. Denna del av förloppen kan liknas vid en integrationsprocess där upplevelser eller delar samlas ihop inifrån till en helhet (Winnicott, 1993). Winnicott beskriver integration som en strävan att bli hel, en känsla av att finnas till. Klein via Temperley, (2001) lägger till ytterligare en dimension när hon beskriver integrering som en gradvis process som innebär att modifiera fantasier och att jämföra och prova dem mot verkligheten. Det är en utveckling som sker som ett parallellt förlopp hos både individ och i det här fallet måltiden. Vidare upplevde informanterna hur andra delar förändrats. Ett tidigare fokus på att beståndsdelar måste hållas åtskilda hade övergått till ett mer reflekterat (Allen, Fonagy, & Bateman, 2008) sätt att förhålla sig till olika situationer inklusive måltiderna. Informanterna kände sig inte längre hotade och behovet av att göra sig av med delar av måltiden hade avtagit. Måltiden hade förvandlats till något mer lustfyllt och smak blev en viktig komponent. Måltidssituationen har blivit mer flexibel och varierad (Fredrickson, 2001). Den används mer mångsidiga och utifrån hur den kunde hjälpa till i situationer; som ett terapeutiskt och hållande objekt (T. H. Ogden, 2004; von Essen & Mårtensson, 2014; Winnicott, 1960), som en näringskälla för funktion men även som ett symboliskt övergångsfenomen (Winnicott, 1993) i relationella situationer.

Det förekom även destruktiva måltidsstrategier. De kunde vara att fastna i tvångsmässigt ätande eller göra om processen till känslomässigt styrda måltider som man inte kunde ta sig ur. Det fanns undvikande av "oäkta måltider" som kan liknas vid orthorexia nervosa (Zamora, Bonaecchia, Sánchez, & Rial, 2005); "jag har en liten frustration när det gäller mat, lite vad jag stoppar i mig själv, att det inte får innehålla för mycket gifter. Det måste vara rent. Trots att jag vet att till exempel viltkött är tillsatsfritt kan jag ibland tänka, vad

har han ätit, den här älgen, druckit för vatten och vad har han fått i sig. Men jag försöker slå bort det för det går inte att gå och tänka på det”. Det kunde även handla om en svårighet att hantera mat under perioder av stress. En informant berättade hur hon brottades med det man i litteraturen benämner ett emotionellt ätande (Moon & Berenbaum, 2009) och hur det hade fått effekter på hur hon hanterade måltiden; ”det blir lite av ett hetsigt ätandet, förstår ju också att det är ett känslöätande. Jag blir inte nöjd även om jag är väldigt mätt utan blir sötsugen”. En tredje informant berättade hur han under ledigheten och när han under ensamhet ersatta måltiden med andra kaloririka beståndsdelar som exempelvis sötsaker ”när jag arbetar äter jag riktigt frukost, när jag tänker på det, kan det blir havregrynsgröt med bär eller några frön. När jag är ledig så kan det blir chokladbars eller en fem-pack Snickers. I värsta fall bakelser. Lite för att jag har det hemma men också för att jag är ensam och dåligt på att laga mat”. Detta sätt att relatera till måltiden kan liknas vid att måltiden både känslomässig och fysiskt ersätter relationen (Adriaanse, Ridder, & Evers, 2011).

Det var inte alla informanter i den här studien som kunde fullfölja sin intention till att helt övergå till den växtbaserade måltiden. De beskrev hur de ställdes inför utmaningar och hinder som försvårade övergången. De skildrade hur motstridiga känslor tog över inför att helt behöva utesluta eller sakna vissa beståndsdelar som de tyckte speciellt mycket om, eller så intalade de sig att de ville behålla vissa beståndsdelar som de menade bidrog till bättre funktion, välbefinnande och mättnad. En informant berättade hur hon hade svårt att förbise fredagsfrukostmackorna med ost och smör, för det var goda. Hur det tog tid innan hon kunde utesluta mjölken till kaffet. En annan berättade hur hennes fokus på mättnad och funktion hindrade henne ifrån att sluta med ägg och mjölkprodukter. De berättade om hur tidigare erfarenheter av måltider påverkat dem och att övergången aktiverade gamla mönster eller tidigare erfarenheter från måltidssituationer som gjorde att hade svårt att se måltiden som något positivt (von Essen & Mårtensson, 2017). De beskrev också hur den nuvarande livssituationen med arbete, studier och akuta livshändelser hindrade dem i deras utveckling. Övergång till den växtbaserade måltiden blev därför mer mentalt krävande än de trott från början och inte så hjälpsamt som de hade önskat.

Andra utmaningar och hinder som upplevdes krävande var att informanterna upplevde sig hindrade i sin process av omgivningens okänsligt bemötande, attityder och uppfattningar. De blev ifrågasatta, ouppmärksammade eller nonchalerade av personer i omgivningen. Det beskrev hur de drevs till att anpassa sig för att undvika att hamna i konflikt med exempelvis familj eller andra i omgivningen. De skildrade även upplevelser av övergivenhet och känslor av rädsla för att utelämnas i gemenskaper och vid sammankomster. De ville inte ”krångla till det” för andra genom att hävda egna ställningstaganden och behov. Det kunde även handla om att de kände sig pressade att ta ett steg tillbaka när grundläggande värderingar kring beståndsdelar i måltiden skapade relationell spänning och en komplicera vardagen. De bidrog till begränsningar och möjligheten att leva ett liv som man ville. Dessa upplevelser av ifrågasättande och försumlighet var ibland på gränsen till trakasserier. Slutligen skildrade informanterna sina svårigheter att få en växtbaserad måltid under resor och arbete. De upplevde sig utelämnade till en godtycklighet från omgivningen som

innebar att de måste hålla till godo med ohälsosamma måltider, fragmenterade måltider eller ingen måltid alls.

Dagboksskrivande som metod för reflektion blev en daglig aktivitet som både bidrog till eftertanke kring kvantiteten och mångfalden av beståndsdelar i måltiden men även till en del egna reflektioner kring livssituationen och familjeförhållanden. Betydelsefulla insikter av skrivandet (Reiter & Wilz, 2015) var även att informanterna noterade sina förändrade känslotillstånd av både positiva känslor av glädje och inspiration men även att blev medvetna om negativa känslor av sorg, övergivenhet och skam. Viktigaste insikten från skrivandet generellt var vad måltiden egentligen innehöll. Uppfattningen att den i huvudsak var växtbaserad stämde ibland bara delvis med verkligheten. Det visad sig att den innehöll även animaliska beståndsdelar som var svåra att av olika skäl ta bort. Det ledde till eftertänksamhet och i en förlängning att omvärdera uppfattningen om sig själv men även till försök att revidera måltidens faktiska innehåll. Dessutom blev informanterna medvetna om att de ibland både ersatte måltiden med ”icke-mat” i form av kakor, chips, sötsaker, choklad samt att dessa äts dagligen. Skrivandet bidrog även med att tala om när på dagen detta skedde och i vilket sammanhang de förekom.

*Slutsats.* I litteraturen talas det ofta om hur unga alltmer övergår till att bli vegetarianer och veganer. Sällan talas det om vad det egentligen innebär och vilka inre och yttre utmaningar och hinder som kantar vägen.

I den här studien fungerar den växtbaserade måltiden som ett symboliskt terapeutiskt objekt som används för att länka ihop den yttre och inre verkligheten. Övergång till den växtbaserade måltiden är en process där utmaningar bidrar med medvetenhet och kunskap som i bästa fall leder till en inre förändring för den unga i riktning mot ökad självtillit och självständighet samt en yttre förändring i form av en förändrad måltidsinriktningen. Förloppet kan liknas vid att det sker en integrering av individens olika upplevelser till en helhet. Dimensionerna åskådliggör hur en förändring mot den växtbaserade måltiden kan ske och upplevas av en ung vuxen. De olika dimensionerna i den växtbaserade måltiden har flera likheter med övergången till den ekologiska måltiden som självterapeutisk process (von Essen & Mårtensson, 2014). I båda finns en strävan att bli en hel person med förmåga att existera. Precis som vid övergång till den ekologiska måltiden vill de unga som övergår till en växtbaserad måltid leva ett hållbart och gott liv, bli sedda för dem de är och accepterade och respekterade som de personer de vill vara och för den livsstil de valt (von Essen, 2015). En livsstil som ger dem och andra hälsa och välbefinnande.

TVå förhållanden skiljer dem ändå åt. Det första förhållandet rör den tydliga hälsoaspekten där livshändelser kopplade till relationella förändringar, egen fysisk sjukdom eller mental ohälsa blev starten till att utforska andra måltidsalternativ. Senare tiders diskussion i media med hänvisning till studier om att somliga beståndsdelar kan bidra till ohälsa (sjukdom) (Fields et al., 2016; Yang et al., 2016) och för tidig död (Rozin, Markwith, & Stoess, 1997) upplevs påverkar hur man hanterar animaliska beståndsdelars medverkan i måltiden. De upplevelser som beskrivs har likheter med psykoanalytiska teoris beskrivningar Kleins

via Roth (2001) av rädsla för förintelse. Man kan även konstatera att under processen förändras dessa upplevelser mot mer etiska ställningstaganden som handlar om att vara influerad av omsorg och omhändertagande mot sig själv och andra. Informanten har tagit tillvara de goda delarna (Temperley, 2001) och använder dem i sitt tänkandet kring "människa-djur-relation". Det kan dessutom vara så att en förutsättning för att etiskt kunna förhålla sig till andra varelser är att individen har arbetat sig igenom sitt fokus på hälsa.

Det andra förhållandet rör hur övergången tas emot av omgivningen. Den beror i stor utsträckning på hur stödjande omgivningen är och kan vara för informanten i sin övergång men också hur accepterande den är för den förändring som sker. Detta är ett område som behöver diskuteras mer både i samband med övergång till alternativa måltider och livsstilar men även i förhållande till hur respekt kan visas djur och natur.

*Förslag till vidare forskning.* Det krävs mer forskning för att förstå psykets roll vid övergång till "den växtbaserade måltidens", och hur exempelvis djupare psykologisk teori kan bidra med insikt till denna övergång. Ett djupare psykologiskt perspektiv kan ge oss möjligheten att nå en insikt om de svåra processer som de unga befinner sig i. Speciellt intressant vore att ytterligare studera hur människor upplever animaliska beståndsdelars medverkan i måltiden men även omgivningens roll och dess bemötandet. Även att undersöka etiska ställningstaganden ur ett djupare psykologiskt perspektiv vid övergång till den växtbaserade måltiden. Dessutom tycks det behövas mer forskning som fokuserar på vad som händer när unga vuxnas försök inte leder till integration utan istället tar andra vägar.

## Referenser

- Aarnio, K., & Lindeman, M. (2004). Magical food and health beliefs: a portrait of believers and functions of the beliefs. *Appetite*, 43(1), 65-74.
- Abram, J. (2013). *Donald Winnicott today*. New York, NY, US: Routledge/Taylor & Francis Group.
- Adriaanse, M. A., Ridder, D. T. D. d., & Evers, C. (2011). Emotional eating: Eating when emotional or emotional about eating? *Psychology and Health*, 26(1), 23-39.
- Allen, J. G., Fonagy, P., & Bateman, A. W. (2008). *Mentalizing in clinical practice*. Arlington: American Psychiatric Publishing Inc.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480.
- Arnett, J. J. (2006). A longer road to adulthood *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (1 ed., pp. 272): Oxford University Press (OUP).
- Barrett, T. F. (2008). Manic defenses against loneliness in adolescence. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 63, 111-136.
- Beezhold, B., Radnitz, C., Rinne, A., & Di Matteo, J. (2015). Vegans report less stress and anxiety than omnivores. *Nutritional Neuroscience*, 18(7), 289-296. doi:10.1179/1476830514Y.0000000164
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. New York, NY US: Basic Books.
- Bronstein, C. E. (2001). *Kleinian theory: A contemporary perspective* (C. Bronsten Ed.). London: Whurr publishers.
- Canetti, L., Bachar, E., & Berry, E. M. (2002). Food and emotion. *Behavioural Processes*, 60, 157-164.
- Cargill, K. (2007). Desire, ritual, and cuisine. *Psychoanalytic Review*, 94(2), 315-332. doi:10.1521/prev.2007.94.2.315
- Clinton, D. (2006). Affect Regulation, Object Relations and the Central Symptoms of Eating Disorders. *European Eating Disorders Review*, 14(4), 203-211. doi:10.1002/erv.710
- Cooper, M. (2015). *Existential psychotherapy and counselling*. London: Sage Publication Ltd.
- Craig, W. J. (2009). Health effects of vegan diets. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 89(suppl), 1627S-1633S.
- Díaz, E. M. (2016). Animal humanness, animal use, and intention to become ethical vegetarian or ethical vegan. *ANTHROZOÖS*, 29(2), 263-282. doi:10.1080/08927936.2016.1152720
- Dinu, M., Abbate, R., Gensini, G. F., Casini, A., & Sofi, F. (2017). Vegetarian, vegan diets and multiple health outcomes: A systematic review with meta-analysis of observational studies. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 57(17), 3640-3649. doi:10.1080/10408398.2016.1138447
- East, P., Startup, H., Roberts, C., & Schmidt, U. (2010). Expressive writing and eating disorder features: A preliminary trial in a student sample of the impact of three writing tasks on eating disorder symptoms and associated cognitive, affective and interpersonal factors. *European Eating Disorders Review*, 18(3), 180-196. doi:10.1002/erv.978
- Ekström, M. (1990). *Kost, klass och kön [Food preparation, Class and Gender]*. (Filosofie doktor), Umeå Universitet, Umeå. (No 98)
- Evers, C., Marijn Stok, F., & de Ridder, D. T. D. (2010). Feeding your feelings: Emotion regulation strategies and emotional eating. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(6), 792-804. doi:10.1177/0146167210371383

- Fields, H., Millstine, D., Agrwal, N., & Marks, L. (2016). Is Meat Killing Us? *The Journal of the American Osteopathic Association*, 116(5).
- Fischer, N. (1989). Anorexia Nervosa and Unresolved Rapprochement Conflicts. A Case Study. *International Journal of Psycho-Analysis*, 70, 41-54.
- Fischler, C. (1988). Food, self and identity. *Social Science Information*, 27(2), 275-292. doi:10.1177/053901888027002005
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226. doi:10.1037//0003-066X.56.3.218
- Friedman, S. (1975). On Vegetarianism. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 23, 396-406.
- Giorgi, A. (1979). The relationships among level, type and structure and their importance for social science theorizing: A dialogue with Schütz *Duquesne studies in phenomenological psychology* (Vol. 3). Pittsburgh: Duquesne University Press.
- Giorgi, A. (2009). *The descriptive phenomenological method in psychology: A modified husserlian approach*. Duquesne: University Press.
- Gustafsson, B., Hermerén, G., & Petterson, B. (2011). *God forskningsred* (1 ed.). Stockholm: Vetenskapsrådet.
- Jacka, F. N., O'Neil, A., Opie, R., Itsiopoulos, C., Cotton, S., Mohebbi, M., . . . Berk, M. (2017). A randomised controlled trial of dietary improvement for adults with major depression (the 'SMILES' trial). *BMC Medicine*, 15(23), 1-13. doi:10.1186/s12916-017-0791-y
- Jewell, T., Collyer, H., Gardner, T., Tchanturia, K., Simic, M., Fonagy, P., & Eisler, I. (2016). Attachment and Mentalization and Their Association with Child and Adolescent Eating Pathology: A Systematic Review. *International Journal of Eating Disorders*, 49(4), 354-373. doi:10.1002/eat.22473
- Johansson, G. (2016). Vegetariska kosten. In T. Cederholm & E. Rothenberg (Eds.), *Mat och hälsa: En klinisk handbok* (pp. 213-216). Lund: Studentlitteratur.
- Kadish, Y. A. (2012). Pathological organizations and psychic retreats in eating disorders. *Psychoanalytic Review*, 99(2), 227-252. doi:10.1521/prev.2012.99.2.227
- Langdrige, D. (2007). Fundamentals of phenomenology *Phenomenological psychology: Theory, research and method* (pp. 8-22). Harlow: Person Prentice Hall.
- Larsson, C. L., Klock, K. S., Nordrehaug Åström, A., Haugejorden, O., & Johansson, G. (2001). Food habits of young Swedish and Norwegian vegetarians and omnivores. *Public Health Nutrition*, 4(5), 1005-1014. doi:10.1079/phn2001167
- Larsson, C. L., Rönnlund, U., Johansson, G., & Dahlgren, L. (2003). Veganism as status passage: The process of becoming a vegan among youths in Sweden. *Appetite*, 41, 61-67.
- Leijssen, M. (2006). Validation of the body in psychotherapy. *Journal of Humanistic Psychology*, 46(2), 126-146. doi:10.1177/0022167805283782
- Lopresti, A. L., & Jacka, F. N. (2015). Diet and Bipolar Disorder: A Review of Its Relationship and Potential Therapeutic Mechanisms of Action. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 1-7. doi:10.1089/acm.2015.0125
- Marcus, P. (2008). Victory through vegetables: Self-mastery through a vegetarian way of life. *Psychoanalytic Review*, 95(1), 61-77. doi:10.1521/prev.2008.95.1.61
- Masten, A. S., & O'Dougherty Wright, M. (2010). Resilience over the lifespan: Developmental perspectives on resilience, recovery and transformation. In J. W. Reich, A. J. Zautra, & J. S. Hall (Eds.), *Handbook of adult resilience* (pp. 213-237). New York: The Guilford Press.

- Moon, A., & Berenbaum, H. (2009). Emotional awareness and emotional eating. *Cognition and Emotion*, 23(3), 417-429. doi:10.1080/02699930801961798
- Mäkelä, J. (2000). Cultural definitions of the meal. In H. L. Meiselman (Ed.), *Dimensions Of The Meal: Science, Culture, Business* (pp. 7-18). Gaithersburg: Aspen publication.
- NNR. (2012). *Nordic nutrition recommendations 2012. Part 1: Summery, principles and use*. Retrieved from Copenhagen:
- O'Neil, A., Quirk, S. E., Housden, S., Brennan, S. L., Williams, L. J., Pasco, J. A., . . . Jacka, F. N. (2014). Relationship Between Diet and Mental Health in Children and Adolescents: A Systematic Review. *American Journal of Public Health*, 104(10), e31–e42. doi:10.2105/AJPH.2014.302110
- Ogden, J. (2010). The meaning of food *The psychology of eating* (2 ed., pp. 378). Chichester: Wiley-Blackwell.
- Ogden, T. H. (2004). On holding and containing, being and dreaming. *The International Journal of Psychoanalysis*, 85(6), 1349-1364.
- Opie, R. S., Itsiopoulos, C., Parletta, N., Sanchez-Villegas, A., Akbaraly, T. N., Ruusunen, A., & Jacka, F. N. (2015). Dietary recommendations for the prevention of depression. *Nutritional Neuroscience*. doi:10.1179/1476830515Y.0000000043
- Panksepp, J. (1999). Emotions as Viewed by Psychoanalysis and Neuroscience: An Exercise in Consilience. *Neuropsychoanalysis*, 1, 15-38.
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8(3).
- Pennebaker, J. W. (2018). Expressive writing in psychological science. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 226-229. doi:10.1177/1745691617707315
- Polkinghorne, D. E. (1989). Phenomenological research methods *Existential-phenomenological perspectives in psychology*. New York: Plenum Press.
- Reiter, C., & Wilz, G. (2015). Resource diary: A positive writing intervention for promoting well-being and preventing depression in adolescence. *Journal of Positive Psychology*. doi:10.1080/17439760.2015.1025423
- Roth, P. (2001). The paranoid-schizoid position. In C. E. Bronstein (Ed.), *Kleinian theory: A contemporary perspective* (pp. 32-46). London: Whurr publishers.
- Rothschild, B. (2000). *The body remembers: The psychophysiology of trauma and trauma treatment*. New York: W. W. Norton & Company.
- Rozen, D. L. (1993). Projective Identification and Bulimia. *Psychoanalytic Psychology*, 10, 261-273.
- Rönkä, A., Oravala, S., & Pulkkinen, L. (2003). Turning points in adults' lives: The effects of gender and the amount of choice. *Journal of Adult Development*, 10(3), 203-215.
- Savelle-Rocklin, N. (2017). *Food for thought: Perspectives on eating disorders*. Lanham: Rowman & Littlefield.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421. doi:10.1037/0003-066x.60.5.410
- Sloate, P. L. (2008). From fetish object to transitional object: The analysis of a chronically self-mutilating bulimic patient. *Journal of the American Academy of Psychoanalysis & Dynamic Psychiatry*, 36(1), 69-88. doi:10.1521/jaap.2008.36.1.69
- Sokolowski, R. (2000). *Introduction to phenomenology*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Sutherland, J. D. (1980). The British Object Relations Theorists: Bálint, Winnicott, Fairbairn, Guntrip. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 28, 829-860.
- Temperley, J. (2001). The depressive position. In C. E. Bronstein (Ed.), *Kleinian theory: A contemporary perspective* (pp. 47-62). London: Whurr publishers.



- Treasure, J., & Whitney, J. (2010). Writing as a tool for developing reflective capacity and emotional processing. In J. Treasure, U. Schmidt, P. MacDonald, J. Treasure, U. Schmidt, & P. MacDonald (Eds.), *The clinician's guide to collaborative caring in eating disorders: The new Maudsley method*. (pp. 150-166). New York, NY, US: Routledge/Taylor & Francis Group.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320-333. doi:10.1037/0022-3514.86.2.320
- von Essen, E. (2015). *Ekologisk mat och psykisk hälsa: Unga vuxnas existentiella relation till mat som strategi för välbefinnande*. (Doctoral Thesis), Swedish University of Agricultural Sciences, Alnarp. Retrieved from <http://pub.epsilon.slu.se/11735/> (2015:2)
- von Essen, E., & Englander, M. (2013). Organic food as a healthy lifestyle: A phenomenological psychological analysis. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 8. doi:10.3402/qhw.v8i0.20559
- von Essen, E., & Mårtensson, F. (2014). Young adults' use of food as a self-therapeutic intervention. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 9:23000, 1-9. doi:10.3402/qhw.v9.23000
- von Essen, E., & Mårtensson, F. (2017). Young adults' use of emotional food memories to build resilience. *Appetite*, 112, 210-218. doi:<http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2017.01.036>
- Winnicott, D. W. (1960). The Theory of the Parent-Infant Relationship. *The International Journal of Psychoanalysis*, 41, 585-595.
- Winnicott, D. W. (1969). The Use of an Object. *The International Journal of Psychoanalysis*, 50, 711-716.
- Winnicott, D. W. (1971). *Playing and reality*. London: Tavistock Publications.
- Winnicott, D. W. (1993). *Den skapande impulsen. Psykoanalytiska skrifter i urval av Arne Jemstedt* (M. W. Edgardh & A. Jemstedt, Trans. 1:3 ed.). Stockholm: Natur och kultur.
- Yang, C., Pan, L., Sun, C., Xi, Y., Wang, L., & Li, D. (2016). Red Meat Consumption and the Risk of Stroke: A Dose-Response Meta-analysis of Prospective Cohort Studies. *Journal of Stroke and Cerebrovascular Diseases*, 25(5), 1177-1186. doi:<http://dx.doi.org/10.1016/j.jstrokecerebrovasdis.2016.01.040>
- Young, R. A., Marshall, S. K., Valach, L., Domene, J. F., Graham, M. D., & Zaidman-Zait, A. (2011). *Transition to adulthood: Action, projects, and counseling*. New York: Springer.
- Zamora, M. L. C., Bonaecha, B. B., Sánchez, F. G., & Rial, B. R. (2005). Orthorexia nervosa: A new eating behavior disorder? *Actas españolas de psiquiatría*, 33(1), 66-68.

### Förslag, vetenskapliga artiklar:

- 1) Young adults transition to the plant-based meal: A psychological study of an integration process.
- 2) Young adults' experiences of obstacles and challenges in the transition to the plant-based meal.
- 3) Young adults' diary writing as a therapeutic process in the transition to the plant-based meal.
- 4) Young adults' experiences of meat in the transition to the plant-based meal.
- 5) Give me some respect for the choices I make: A psychological analysis of personal values.