

Elisabeth von Essen är MSc (master of science) i miljöpsykologi och doktorand med inriktning på hälsa, mat och livsstil vid institutionen för arbetsvetenskap, ekonomi och miljöpsykologi vid Sveriges Lantbruksuniversitet i Alnarp. I en nyligen publicerad fenomenologisk intervjustudie där 30 unga vuxna deltog framkom att medvetna unga vuxna väljer hälsosam och ekologisk mat för att må bra psykiskt och fysiskt samt för att känna framtidshopp och mening.



Foto: Elisabeth von Essen



Foto: Lena Bergquist

Elisabeth von Essen

## Ekologisk mat och hållbar livsstil ger mening och framtidshopp för unga vuxna



Text: Elisabeth von Essen

För många medvetna unga vuxna är en ekologisk hälsosam livsstil en förutsättning för att de ska känna sig levande som personer och nöjda med sina livsval. Livsstilen utgår ifrån sökandet efter ett kroppsligt och psykiskt välbefinnande och behovet av att skapa en egen hållbar identitet, historia och framtid.

För att hitta en egen personlig och hållbar livsstil använder unga vuxna kroppen som verktyg, med hjälp av den undersöker de olika näringsämnen, smaker och texturer och väljer den mat som upplevs som positiv för dem. Kroppen upplevs också ha en viktig funktion för att medvetandegöra de unga om vilka upplevelser som ger positiva känslor - vad som är värt att fortsätta att investera i - och vad som känns negativt och kan uteslutas ur deras liv. Kroppen är den unge vuxnes medhjälpare för att förverkliga drömmen om ett gott liv. För att de unga vuxna ska vara säkra på

att få en egen framtid och få ta del av det goda livet, har de utvecklat en strategi för välbefinnande och vitalitet: De använder den ekologiska maten och livsstilen både som en trygg bas och som ett särskiljande från andra alternativa livsstilar som de ser som "automatiskt" valda och som inte upplevs vara hållbara vare sig för den enskilde personen eller för världen i stort. Den ekologiska livsstilen innebär att de får ta del av ett sammanhang där deras etiska värderingar tas tillvara och de själva som personer kan bli sedda och lyssnade på. Valet av den ekologiska maten och livsstilen gör dem speciella, vilket innebär att de också får sina starka be-

I mellanrummet mellan drömmarna om det goda livet och den krassa verkligheten blir matupplevelserna övergångsobjekt mellan tidiga minnen och nutid. Hur maten presenterats, vilken interpersonell omsorg och vilket engagemang som under uppväxten riktats mot maten finns kvar i matupplevelsen.

Det är den tidiga matupplevelsen som blir föremål för utforskande när de unga vuxna vill forma sitt liv, skapa en alternativ och hållbar livsstil för sig själva och för nästa generation. Det är föregående generations matval och skapade traditioner som granskas och ibland ifrågasätts av den unga vuxne när de väljer den ekologiska livsstilen. Samtidigt lyfts den äldre generationen fram som främjat tid och kvalitet i hantering och tillagning ●





hov av att vara egna personer bekräftade. Detta i sin tur visar att de som personer ska tas hänsyn till i relationer och olika sammanhang där det tidigare har brustit i omsorg.

Den ekologiska maten med dess krav på kretsloppstänkande och ett naturligt odlingsätt utan bekämpningsmedel utgör för dem en verifierad standard som de vill fortsätta att bygga sina liv på. I en osäker värld är maten en av de få saker som de upplever att de har kontroll över.

Valet av mat som tillförs kroppen påverkar upplevelsen av psykologiskt välbefinnande och kraft som upplevs innebära en ny hållbar framtid av välmående.

Upplevelsen av att vissa grundläggande delar av livet kan erbjuda en kontrollerad stadga, eller trygg bas, gör också att det finns utrymme att tänja andra gränser för varandet. Genom att tänja på det som känns tryggt kan de flytta fram sina egna gränser och utforska livets andra möjligheter för att sätta nya gränser för sig själva och sin identitet. Samtidigt är upplevelsen av stadga skör; den bygger på tillit till att den ekologiska maten är vad den utlovar, att maten håller den kvalitet och sätt

att odlas som är dess kvalitetsmärke och att det finns en kontroll över hur maten hanteras och distribueras.

I upplevelsen av det ekologiska finns en känsla av glädje, hopp och nyfikenhet, samtidigt som fokus är på det sunda, främjande och balanserat

hälsosamma. Det finns en nöjdhet och tillfredställelse över att ha gjort rätt val i livet, ett val som kan försvaras och som de kan hålla fast vid. Att känna välmående omfattar även att få möjlighet att befinna sig i ett relationellt sammanhang och att

delas mat med andra, att äta tillsammans med vänner och familj, vars tankar och känslor kring den ekologiska matens kvalitet och odlingsätt delas.

Att utgå från sin hälsa kan ses som en egoistisk och ensidig fokusering på den egna personen. Men egoismen grundar sig i första hand i ett behov av att få vara en separat person med egna värderingar riktade mot självet i form av att få respekt och autonomi. Fokuseringen är dock inte ensidig eftersom den också omfattar relationen till och omsorgen om andra personer, miljön och djuren som de unga vuxna har en relation till. Synsättet på sig själv, den ekologiska maten och respekten för andra varelser är något som den

unge vuxne gärna vill dela med sig av, sällan på ett tvingande absolut sätt utan mer som inspiration för andra att prova för egen del. Samtidigt har de unga vuxna ofta svårt att förstå att det finns en så stor omedvetenhet bland människor i deras egen generation, men framförallt hos den tidigare generationen. De unga vuxna upplever att de blivit etiskt medvetna vilket har förändrat deras syn på sin relation till andra varelser; på vem som får ätas och vem som på grund av känslomässiga relationer undantas från matlistan. De ifrågasätter de livsstilar som gör framtiden oviss och oförutsägbar för de generationer som följer. Ansvar handlar också om att minska på onödiga och kortlivade konsumtionsvaror. De framhåller vikten av ett mer resurssnålt förhållande till mat; mindre portioner, färre dagar med kött och mat som inte slängs vare sig i affären eller i hushållet. De känner att det är bråttom att förändra livsstilen till det bättre och att de har ett stort ansvar att försöka återskapa ett mer naturligt sätt att leva - den ekologiska maten är ett uttryck för det ●

*De känner att det är bråttom att förändra livsstilen till det bättre och att de har ett stort ansvar att försöka återskapa ett mer naturligt sätt att leva - den ekologiska maten är ett uttryck för det*

## Läs mer

von Essen, E. & Englander, M. (2013) Organic food as a healthy lifestyle: A phenomenological psychological analysis. Int J Qualitative Stud Health Well-being 2013, 8: 20559. [www.ijqhw.net/index.php/qhw/article/view/20559](http://www.ijqhw.net/index.php/qhw/article/view/20559) ●

