



DOCTORAL THESIS No. 2015:2  
FACULTY OF LANDSCAPE ARCHITECTURE, HORTICULTURE  
AND CROP PRODUCTION SCIENCE

# Ekologisk mat och psykisk hälsa

Unga vuxnas existentiella relation till mat  
som strategi för välbefinnande

ELISABETH VON ESSEN





# Ekologisk mat och psykisk hälsa

Unga vuxnas existentiella relation till mat  
som strategi för välbefinnande

Elisabeth von Essen

*Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds- och växtproduktionsvetenskap  
Institutionen för arbetsvetenskap, ekonomi och miljöpsykologi, Alnarp*

Doctoral Thesis  
Swedish University of Agricultural Sciences  
Alnarp 2015

Acta Universitatis agriculturae Sueciae

2015:2

Illustration på omslagets framsida: Lisa Benk

ISSN 1652-6880

ISBN (print version) 978-91-576-8202-4

ISBN (electronic version) 978-91-576-8203-1

© 2015 Elisabeth von Essen, Alnarp

Print: SLU Service/Repro, Alnarp 2015

## Ekologisk mat och psykisk hälsa. Unga vuxnas existentiella relation till mat som strategi för välbefinnande

Med utgångspunkt i eko-psykologin och ett livsvärldsfenomenologiskt perspektiv beskrivs unga vuxnas val av ekologisk mat som en naturbaserad form av självterapeutisk intervention för att förbättra psykisk hälsa. Syftet med undersökningen var att försöka förstå hur unga vuxna aktivt använder relationen mellan kropp och mat i vardagen som del av en strategi för att uppnå välbefinnande och bättre hantera existentiella problem och ångslan inför framtiden. Med ett strategiskt urval av 30 unga vuxna i åldrarna 18-35 år gjordes semi-strukturerade intervjuer kring deras intresse för ekologisk mat. Analysen utgick från den deskriptiva fenomenologiska psykologiska forskningsmetoden och kompletterades med en fenomenologisk narrativ metod. I delstudie I undersöktes fenomenet ”unga vuxnas relation till ekologisk mat” på en generell nivå som visade hur relationen till ekologisk mat är ett mångdimensionellt fenomen med fyra konstituent: 1) *Den levda kroppen som utgångspunkt för utforskandet av livet*, 2) *Ett berättat själv genom emotionella-relationella matminnen*, 3) *En medveten livsstrategi för välbefinnande och vitalitet*, och 4) *En personlig uppsättning värderingar i förhållande till etiska normer*. Delstudie II undersökte variationen av uttrycksformer i konstituenterna ett och tre, och beskriver hur de unga vuxna använder mat som självterapeutisk intervention via sin kropp och sina sinnen i relation till maten som verktyg genom att: 1) *Lyssna på kroppen*, 2) *Moderera kroppstillstånd och känslor*, 3) *Finna kroppslig vitalitet och resiliens*, 4) *Skapa ett utrymme för stillhet och meditation* och 5) *Medverka i en kreativ process*. Delstudie III beskriver hur relationen till mat utvecklas genom att matminnen knyts till olika personer, händelser och sammanhang, med tre livsberättelser som illustrerar hur denna relation kan utvecklas under perioden som ung vuxen: 1) *Positiva emotionella matminnen kan vara förknippade med att använda mat som ett känslomässigt ankare*. 2) *Negativa emotionella matminnen kan vara förknippade med: a) en upptagenhet av mat, som innebär att individen byter ut eller kompenserar mellanmänniska relationer, b) ett undvikande av mat, som handlar om minnen förknippade med en kontrollerad och*

*undflyende relation till mat.* Undersökningen visar också hur relationen till mat under ung vuxenperioden kan innebära en ”andra chans” att utveckla bra matvanor, men också hur deras starka fokus på att äta hälsosamt kan vara förenad med en personlig problematik.

*Nyckelord:* anknytning, hälsopromotion, livsvärlden, medveten närvaro, miljöpsykologi, positiv psykologi, psykoterapi, natur, resiliens, vändpunkter

*Författaradress:* Elisabeth von Essen, SLU, Institutionen för arbetsvetenskap, ekonomi och miljöpsykologi

Box 88, 230 53 Alnarp, Sweden

*E-post:* [elisabeth.von.essen@slu.se](mailto:elisabeth.von.essen@slu.se)

## Organic food and mental health. Young people's existential relationship to food as a strategy for well-being.

Taking departure in eco-psychology and a life-world phenomenological perspective, young people's choice of organic food can be described as a nature-based self-therapeutic intervention used to improve mental health. The aim of the study is to investigate how young people actively use the relationship between body and food to increase wellbeing and to handle existential problems and their anxiety about the future. The three studies are to contribute to an understanding of how young adults use their relationship to organic food in daily life as part of a strategy for mental health. Semi-structured interviews were carried out with a strategic selection of 30 young adults between the ages of 18 and 35, about their interest in organic food. The descriptive phenomenological psychological research method guided the analysis, complemented with a phenomenological narrative method. In sub study I the phenomenon "young adults' relations to organic food" was investigated on a general level showing how this relationship with organic food is a multidimensional phenomenon with four constituents: 1) *the lived body as a starting point for an exploration of life*, 2) *a narrative self through emotional-relational food memories*, 3) *a conscious life strategy for well-being and vitality*, and 4) *a personal set of values in relation to ethical norms*. Sub study II investigated variations in forms of expression in constituents one and three, and describes how young adults used food as a self-therapeutic intervention by using their bodies and minds in relation to food as a tool by: 1) *listening to their body*; 2) *moderating their body's condition and feelings*; 3) *finding bodily vitality and resilience*; 4) *creating a space for stillness and meditation* and 5) *cooperating in a creative process*. Sub study III describes how the relationship to food develop through memories connecting food with specific people, events and contexts, with three life narratives illustrating how this relation can evolve during the period as a young adult: 1) *positive emotional food memories can be associated with using food as an emotional anchor*. 2) *Negative emotional food memories can be connected with: a) a preoccupation with*

*food, which means that the individual exchanges or compensates for interpersonal relations, b) an avoidance of food, which is about memories associated with a controlled and evasive relation to food.* The study also shows how the relationship to food during the young adult period can entail "a second chance" to develop good food habits, but also how the strong focus on eating healthily can be problematic and can be problematic for the person.

*Keywords:* attachment, environmental psychology, health promotion, life-world, mindfulness, nature, positive psychology, psychotherapy, resilience, turning points

*Author's address:* Elisabeth von Essen, SLU, Department of work Science, Business Economics and Environmental Psychology  
P.O. Box 88, 230 53 Alnarp, Sweden  
*E-mail:* [elisabeth.von.essen@slu.se](mailto:elisabeth.von.essen@slu.se)





# Dedikation

Till Patrik och Cecilia!

*”När hela familjen tuggar på något samtidigt, då är det familjemiddag”.*

Tony 6 år (Ur Gud som haver barnen kär, har du någon ull, av Mark Levensgood och Unni Lidell, Piratförlaget 2003.)

# Innehållsförteckning

Lista på publikationer	11
<b>1 Inledning</b>	<b>13</b>
1.1 Matens och måltidens roll i vardagen	15
1.1.1 Det sociala sammanhanget	15
1.1.2 Passion och komplikation	16
1.1.3 Läkande	17
1.1.4 Sammanfattning	19
1.1.5 Mitt bidrag	19
<b>2 Syfte och forskningsfrågor</b>	<b>21</b>
2.1 Frågeställningar	21
<b>3 Teoretisk referensram och begrepp</b>	<b>23</b>
3.1 Perspektiv på kropp och omgivning	23
3.1.1 Den eko-psykologiska livsvärlden	23
3.1.2 Den levda kroppen	24
3.2 Livsstil och psykisk hälsa	26
3.2.1 Unga vuxnas val och utmaningar	26
3.2.2 Vad är psykisk hälsa och välbefinnande?	27
3.2.3 Psykologiska skyddsmekanismer	28
3.3 Sammanfattning	31
<b>4 Material och metod</b>	<b>33</b>
4.1 Fenomenologi som vetenskap	33
4.2 Studiens genomförande	35
4.2.1 Studiens design och delstudier	35
4.2.2 Rekrytering och urval	36
4.2.3 Intervjuerna	38
4.2.4 Etik, roll och förhållningssätt	39
4.2.5 Informanterna	40
4.3 Metoder för analys av data	42
4.3.1 Val av analysmetod och urvalsstorlek	42
4.3.2 Analys enligt den deskriptiva fenomenologiska psykologiska forskningsmetoden	43
4.3.3 Analys enligt fenomenologiskt inriktad kritisk narrativ metod	45

4.3.4	Tillvägagångssätt vid analys av delstudierna	46
4.4	Metoddiskussion - styrkor och begränsningar	52
<b>5</b>	<b>Resultat</b>	<b>55</b>
5.1	Inledning	55
5.2	Delstudie I. Ekologisk mat som en hälsosam livsstil: En fenomenologisk psykologisk analys	56
5.3	Delstudie II. Unga vuxnas användning av mat som en själv-terapeutisk intervention	58
5.4	Delstudie III. Anknypningens betydelse i matminnen för utveckling av resiliens	60
5.5	Sammanfattning av resultat	63
<b>6</b>	<b>Diskussion</b>	<b>65</b>
6.1	Inledning	65
6.2	Dimensioner av psykisk hälsa i relation till mat	66
6.2.1	Lyssna på kroppen	66
6.2.2	Minnen av relationell omsorg	68
6.2.3	Mat som rekreation	69
6.2.4	Utrymme för skapande	70
6.2.5	Utveckla självständighet och motståndskraft	71
6.2.6	Hälsostrategi som ohälsa	73
6.3	Avslutande reflektion	74
	<b>Referenser</b>	<b>77</b>
	<b>Ett särskilt tack!</b>	<b>101</b>
	Bilagor	104

## Lista på publikationer

Avhandlingen bygger på studier som publicerats i följande vetenskapliga publikationer och anges med romerska siffror i texten:

- I 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*, 8:20559, 1-10.
- II 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.
- III von Essen, E. & Mårtensson, F. (in review). The role of attachment in food memories for the development of resilience. *Journal of Adult Development*.

De publicerade artiklarna I-II samt manuskriptet till artikel III återges med tillstånd från tidskrifterna.

Mitt bidrag till de artiklar som inkluderas i avhandlingen är:

- I Tillsammans med min handledargrupp planerades och utformades den övergripande studien. Den genomfördes av mig. Bearbetning och analys av materialet gjordes tillsammans med medförfattaren. Jag sökte och valde ut tidigare litteratur samt ansvarar för innehållet till artikeln som skrevs tillsammans med medförfattaren. Jag är korresponderande författare.
- II Planering, utformande och genomförande av studien inklusive bearbetning samt analys av allt material gjordes av mig. Genomförde litteratursökning, valde ut samt ansvarar för innehåll till artikeln. Artikeln skrevs och bearbetades tillsammans med medförfattaren. Jag är korresponderande författare.
- III Planering, utformande och genomförande av studien inklusive bearbetning och analys av allt material gjordes av mig. Sökte och valde ut tidigare litteratur och ansvarar för innehåll till manuskriptet. Manuskriptet skrevs tillsammans med medförfattaren. Jag är korresponderande författare.

# 1 Inledning

Unga människor upplever ofta oro och ängslan inför framtiden, något de kan välja att möta med olika etiska ställningstaganden och strategier för att upprätthålla sitt välbefinnande. Denna avhandling handlar om hur unga vuxna kan söka lösningar på existentiella problem i sin relation till mat och måltider samt hur de tillskriver dessa val i vardagen betydelse för sin fysiska och psykiska hälsa.

Under senare decennier rapporterar ungdomar allt oftare oro och ängslan (Socialstyrelsen, 2009) och unga vuxna depression, trötthet och ångest (Eurofound, 2014; NASP, 2008; Riggs & Han, 2009; Socialstyrelsen, 2009). En bakgrund till detta kan vara att perioden som ung vuxen ofta präglas av praktiska svårigheter kring bostad, arbete och ett prövande och experimenterande förhållningssätt till familjebildning som ställer stora krav på individens flexibilitet. Samtidigt upptar sociala medier en stor del av deras tid och ger dem en helt annan uppdatering än tidigare generationer kring tillståndet i världen. Globala frågor kring klimat och social orättvisa sporrar många till etiska ställningstaganden (Eurofound, 2014). Mot en sådan bakgrund av egna ideal och samhälleliga förväntningar görs många livsavgörande val (NASP, 2008) men utvecklas också vardagsvanor på olika områden, som de kring matval och måltider.

Intrycken och valmöjligheterna kring mat blir många i en omgivning där färdigmat och måltider från matställen framgångsrikt konkurrerar med den egna matlagningen (Devine, 2005; Jabs, Sobal, & Devine, 2000). Till bilden hör också hur nya rön om olika dieter och deras effekter diskuteras livligt i media och bloggar (Agenda, 2013; Davis, 2012; Safran Foer, 2009; SvT, 2014; Åkesson et al., 2013), och matens säkerhet, kvalitet och hantering problematiseras (Allen & Wilson, 2005; Ennart & Nilsson, 2011; Livsmedelsverket, 2014c; Nilsson, 2007, 2008).

I studien undersöks unga vuxnas (Young et al., 2011) existentiella relation till ekologisk mat<sup>1</sup>, som strategi för att uppnå välbefinnande i vardagen. I tidigare studier har valet av ekologiska produkter generellt förknippats med värden som säkerhet, stabilitet, njutning och makt (Aertsens, Verbeke, Mondelaers, & Van Huylenbroeck, 2009). På liknande sätt som den vegetariska maten (Larsson, Rönnlund, Johansson, & Dahlgren, 2003; Rozin, Markwith, & Stoess, 1997; Ruby, 2012) identifieras gärna den ekologiska maten utifrån hälsa och moraliska ställningstaganden kring djur och natur (Connolly & Prothero, 2008; Ekelund, 1989; Ekelund, Fernqvist, & Tjärnemo, 2007; Hjelm, 2011; Magnusson, Arvola, Hursti, Åberg, & Sjöden, 2003; Schifferstein & Ophuis, 1998; Tobler, Visschers, & Siegrist, 2011). Valet av ekologisk mat har många gånger utvecklats till en hel livsstil (Pellegrini & Farinello, 2009).

Den goda tillgången på mindre hälsosam mat bedöms idag som en av de största riskfaktorerna för befolkningens hälsa. Goda matvanor hos unga anses särskilt betydelsefullt ur folkhälsosynpunkt, för att både kort- och långsiktigt motverka livsstilsrelaterad kronisk sjukdom (Kabat-Zinn, 2013a; WHO, 2002). Avhandlingen behandlar den ekologiska matens subjektiva innebörd för unga vuxna som medvetet använder mat och måltider för att uppnå välbefinnande. Den diskuterar hur man ur ett ekologiskt psykologiskt livsvärldsperspektiv kan förstå relationens eventuella roll för deras psykiska och fysiska hälsa.

En bra måltid är en personlig upplevelse (Lupton, 1996; Rozin, 2005a), nära förbunden med individens känsloliv (Devine, Connors, Bisogni, & Sobal, 1998). Den utspelas i vardagen och gestaltas i ett sammanhang av tradition, familj, samhälleliga diskurser (Bisogni, Jastran, Seligson, &

---

<sup>1</sup> Ekologisk mat är reglerad inom EG genom EG-förordningar (EG, 2008; Livsmedelsverket, 2014a). För att mat ska få märkas som ekologiskt krävs att minst 95 procent av ingredienserna består av ekologiska råvaror och alla steg i produktionen ska vara ekologiska vid tillverkningen, för att få märkas som ekologisk. Ett ekologiskt förhållningssätt ska genomsyra både odling och förädling. I ekologisk odling är det inte tillåtet att använda bekämpningsmedel eller modifierade organismer. Endast gödningsmedel som har naturligt ursprung är tillåtna. Djur ska ges ekologiskt framställt foder samt ha möjlighet till utvistelse, helst bete och ska kunna bete sig naturligt. I den ekologiska produktionen regleras också förhållanden som rör odling av grödor och produktion av djurarter för att undvika risk för sammanblandning (Jordbruksverket, 2014). I Sverige ska det framgå vilket kontrollorgan, som har kontrollerat och certifierat den ekologiska produkten. I produktens förteckning över ingredienserna ska anges vilka ingredienser som är ekologiska. Är produkten producerad inom EU ska den märkas med EU:s logotype för ekologisk produktion. Där ska även anges ursprung på de ekologiska ingredienserna (Livsmedelsverket, 2014b).



Thompson, 2012; Meiselman, 2000) med specifika ideal (Harrison & Jackson, 2009; Rozin, 2005b), ritualer och tabun (Solér & Plazas, 2012).

## 1.1 Matens och måltidens roll i vardagen

### 1.1.1 Det sociala sammanhanget

Traditioner, familjeideal och religion, bidrar med ideal när det gäller vilka ingredienser som är ätbara, vad som blir dagens måltid och hur saker ska tillagas för att smaka gott (Meiselman, 2008; Mäkelä, 2000; Prättälä, 2000). Det handlar om hur ingredienser komponeras till rätter och hur de sätts samman till en måltid (som indelningen i förrätt, huvudrätt och dessert) (Fjellström, 2004; Meiselman, 2000), och hur måltider organiseras över dagen och blir en del av vardagsrytmen som ger dagen struktur (genom indelningen i frukost, lunch och middag) (Bisogni et al., 2007; Fjellström, 2004; Mäkelä, 2000).

Den vardagliga måltiden är en rutin och ständigt pågående arbetsuppgift som involverar planering, inköp och tillagning för att ge näring och mättnad inom ramen för den tid och de resurser som står till buds (DeVault, 1991). Den är även präglad av omgivande kultur med sina sociala normer och preferenser (Sobal, 2000).

En måltidshändelse ger samtidigt ofta tillfälle till sociala möten (DeVault, 1991; Nyberg, 2009). Måltiden innebär samvaro som bidrar till att befästa gemenskap, idéer och ideal om livet. Fester, högtider och traditionella måltider med tillhörande rikt utbud av mat och dryck, används som samlingspunkt för släkt och vänner och bekräftar den gemensamma historien (Kaufmann, 2010). Måltidens kvalitet uppfattas spegla relationernas dignitet och måltidsregler formar, disciplinerar och håller ihop familjens värdesystem. Vilken betydelse måltiden tillskrivs varierar med tid och plats. Frankrike med dess välkända renommé lägger vikt vid såväl matkvalitet som socialt umgänge (Rozin, Kabnick, Pete, Fischler, & Shields, 2003). Även att förbereda, tillaga och servera mat är en ofta outtalad intimitet (Miller, Rozin, & Fiske, 1998), som ger möjlighet att visa omsorg (Daniels, Glorieux, Minnen, & van Tienoven, 2012) och används som en gåva för att glädja varandra (Sidenvall, Nydahl, & Fjellström, 2000). Människors uppfattning om vad som kännetecknar mat och måltid i ett gott liv, varierar också med mer specifika faktorer som generations-tillhörighet och livsskede.

### 1.1.2 Passion och komplikation

Måltider och matlagning är ofta aktiviteter associerade med positiva känslor av lust och glädje (Hartmann, Dohle, & Siegrist, 2013; Kaufmann, 2010; Macht, Haupt, & Salewsky, 2004; Pliner & Rozin, 2000). Relationen till mat beskrivs ibland som en passion (Visser, 2010) där smaker, dofter, visuella intryck eller känslor av frihet och avkoppling, liksom minnen (Ayadi & Bree, 2010; Willander & Larsson, 2006) spelar en viktig roll (Chapman & Maclean, 1993; Harrison & Jackson, 2009; Neumark-Sztainer, Story, Ackard, Moe, & Perry, 2000) samt möjligheten att uttrycka känslor (Macht, et al., 2004). Maten och måltiderna kan också utgöra en komplicerad del av en problemfylld vardag (Pliner & Rozin, 2000).

Det kan handla om ett emotionellt ätande associerat med negativa känslor och stress (Kemp, Bui, & Grier, 2013; Macht, 1999; Macht, 2008; Macht & Dettmer, 2006) eller mat som omedvetet används för att reglera exempelvis ångest, ensamhet eller tomhet (Kabat-Zinn, 2013b). Forskning visar att automatiskt ätande av energirik men näringsfattig mat (Chapman & Maclean, 1993; Kourlaba et al., 2008) bidrar till övervikt och fetma (Canetti, Bachar, & Berry, 2002). Restriktivt ätande eller ett undvikande av mat kan på lång sikt bidra till viktökning (Mooney & Walbourn, 2001; Veenstra & de Jong, 2010). Hos vissa individer kan ätandet även handla om självkontroll (Lupton, 1996) och perfektion (Antony & Swinson, 2009). Emotionellt ätande förknippat med negativa känslor används för att döva känslor på ett sätt som kan resultera i svält (Nordbo, Espeset, Gulliksen, Skarderud, & Holte, 2006) eller hetsätning ("binge eating") (Barker & Galambos, 2009).

Det kan vara svårt att skilja mellan känslor av hunger respektive oro, ångest eller upprördhet (Lowe & Levine, 2005; Scheel, 2011) och för en ung vuxen kan måltiden utvecklas till ett kroppsligt projekt som denne använder för att värdera sig själv som person (Frisén, Gatterio, & Lunde, 2014). Dålig självkänsla kan leda till stränga jämförelser med etablerade normer, peka ut egna brister och kanske utveckla en ätstörning, som ett sätt att visa missnöje med sin kropp. Karakteristiskt är ofta mycket strikta regler kring ätande och mat som involverar bestämda uppfattningar om kroppsform (Clinton & Norring, 2010; Ogden, 2010). Anorexia nervosa är inriktat på svält för att behålla låg kroppsvikt (Antony & Swinson, 2009) och bulimia nervosa på perioder av okontrollerad hetsätning av stora mängder kaloririk mat under några få timmar, som regleras med kräkning eller andra drivande medel. Orthorexia nervosa är ingen psykiatrisk diagnos men en

tredje mer ospecificerad form av problematik kring mat, där inriktningen mot det som uppfattas som nyttig blir extrem och tvångsmässig, ofta i kombination med stora doser fysisk träning (Bratman & Knight, 2004; Donini, Marsili, Graziani, Imbriale, & Cannella, 2004; Zamora, Bonaechea, Sánchez, & Rial, 2005). Det är en oro för hälsan som kan leda till att individen helt och hållet låter bli att äta hela näringsgrupper och blir upptagen av att få i sig "rätta" och "rena" ingredienser, utan kemiska bekämpningsmedel eller andra artificiella ingredienser. Ofta har mat blivit det mest betydelsefulla i individens liv efter ett försök att bota någon sjukdom eller minska i vikt (Zamora, et al., 2005). Det kan även handla om att visa känslor gentemot mat samt en besatthet eller ett okontrollerat behov av att äta i samband med känslor av nervositet, upprördhet eller skuld (Donini, et al., 2004). Störningar i ätandet kan ses som en strategi, avsedd att ge skydd, rikta bort uppmärksamheten från förhållanden som ger negativa känslor, såsom depression eller ångest i kontakten med andra människor (Cole-Detke & Kobak, 1996; Evers, Marijn Stok, & de Ridder, 2010; Scheel, 2011).

### 1.1.3 Läkande

Matens roll som hälsofaktor är väldokumenterad (Lichtenstein et al., 2006; NNR, 2012). Det gäller inte minst de måltider som innehåller mycket grönsaker, den traditionella medelhavsmaten (Iriti & Vitalini, 2012) och den nordiska maten med sitt innehåll av mycket hela korn samt säsongens grönsaker (Hahnmann, 2011; Åkesson, et al., 2013). Det handlar också om att äta lagom mycket mat, minska på det som kommer från djurriket, framförallt rött kött, äta mer grönsaker, nötter, baljväxter, fisk samt vegetariska oljor (Livsmedelsverket, 2014c; NNR, 2012). Den funktionella maten ("functional food") anses kunna komplettera vanlig mat på ett bra sätt (Devcich, Pedersen, & Petrie, 2007).

Unga vuxna som fäster tilltro till mat med beteckningen "vegetarisk", "ekologisk", "naturlig" och "hälsosam" (Bisogni, et al., 2012; Fox & Ward, 2008; Pelletier, Laska, Neumark-Sztainer, & Story, 2013) hämtar ofta även influenser utanför traditionell vetenskap och information. Inom den integrativa och komplementära medicinen, influerad av både västerländsk och österländsk matkultur, poängteras matens roll som medicin och terapi (Hardin, Crandall, & Stankus, 2010; Khalsa, 2004). Råa och färgrika grönsaker samt försiktigt tillagad mat tillsammans med bra matvanor,

regelbundna måltider och rätt mängd mat anses ha effekt på kroppens egen förmåga att läka och förebygga sjukdom (Jain & Srivastava, 2013; Ravindra, Reeta, Sumit, Murthy, & Naresh, 2013; Tiwari, Pandey, & Mishra, 2013). Matens lugnande och avslappnande effekter betonas (Uvnäs-Moberg, Arn, & Magnusson, 2005; Uvnäs-Moberg & Petersson, 2004), då mättnad liksom beröring frisätter hormonet oxytocin (Ishak, Kahloon, & Fakhry, 2011). Det finns ”mat för välmående” (”comfort food”) förknippad med trygghet i barndomen (Stein, 2008; Troisi & Gabriel, 2011) och en sedan tidigare positiv relation till mat som används som buffert mot stress (Tomiyaama, Dallman, & Epel, 2011; Wood, 2010).

Den populärvetenskapliga litteraturen beskriver mat, tillagad ”från grunden”, ”växtbaserad”, ”ren”, ”långsam”, ”raw” ”läkande” samt ”hälsofrämjande” (Ehadin, 2008; Erlandson-Albertsson, 2011; Gibson, 2014; Holm, 2011; Liddon, 2014; Opsahl, 2013; Vaidya, 2012; Voltaire, 2010). Mat associeras alltmer med en medveten vardaglig praktik som går under beteckningen ”medvetet ätande” (”mindful eating”) (Bays, 2009; Hong, Lishner, Han, & Huss, 2011; Kabat-Zinn, 2013a). Tanken är att man genom att lyssna på kroppen, dess sinnen och fysiska samt känslomässiga förnimmelser (Moor, Scott, & McIntosh, 2013) upplever större närvaro och vakenhet i vardagen. Medvetet ätande handlar om att ägna kropp och mat odelad uppmärksamhet, både under tillagning och under ätande. Man är noga med att ta tillvara färger och texturer och känna efter hur det känns i kroppen (Kabat-Zinn, 2013b). Förhållningssättet anses bidra till förbättrade matvanor och viktreduktion (Dutton, 2008; Gilbert & Waltz, 2010). Omedvetet ätande (”mindless eating”), i motsats till medvetet ätande, associeras med användning av olika distraktioner vid måltiden, till exempel tv-tittande, läsning eller spela spel på mobilen (Ogden, 2010).

Relationen till mat är något individen kan utveckla till en livsberättelse om sig själv (Bisogni, Connors, Devine, & Sobal, 2002; Sylow & Holm, 2009) för att bekräfta sin identitet som vegetarian (Devine, et al., 1998; Hoffman, Stallings, Bessinger, & Brooks, 2013) eller vegan (Larsson, et al., 2003). Kött kan komma att symbolisera gift eller kadaver och framkalla känslor av äckel (Kubberöd, Ueland, ÅsneTronstad, & Risvik, 2002). Livsberättelser som ger individen mening och mål i livet anses generellt bidra till mental hälsa (Adler, 2012; Burns, 2007).

#### 1.1.4 Sammanfattning

I det inledande kapitlet sätts unga vuxnas relation till mat in i ett samhälleligt och kulturellt sammanhang där de använder mat för att öka sitt välbefinnande och bekämpa sin oro inför framtiden. De gör sig medvetna om maten som del av helhetsupplevelser i samband med aktiviteter kring matval och måltider. Dessa aktiviteter handlar om så mycket mer än att ge kroppen näring. De tillskriver maten rollen som medicin och terapi, genom vilka de söker lösningar på existentiella problem. Maten och måltidens roll beskrivs i sitt vardagliga sammanhang av socialt liv och tradition. Här beskrivs hur uppmärksamheten mot ekologisk mat handlar om passion och läkande, men också kan vara uttryck för personlig problematik.

#### 1.1.5 Mitt bidrag

När det gäller människors relation till ekologisk mat finns studier om motiv till individens köp och val (Costea & Chiru, 2012; Dahm, Samonte, & Shows, 2009; Hughner, McDonagh, Prothero, II, & Stanton, 2007). Oro för hälsan förs ofta fram som ett viktigt motiv (Magnusson, et al., 2003). I denna studie handlar det om den relationella betydelsen av ekologisk mat som vardaglig existentiell upplevelse. Det är den subjektiva mening som unga vuxna ger ekologisk mat i vardagen som studeras, med speciell inriktning på hur de använder maten som strategi för att uppnå motståndskraft och välbefinnande.

I litteraturen kring motståndskraft ("resilience") beskrivs betydelsen av att stärka individen och dess nära omgivning, som familjen och att bättre ta tillvara individens dynamiska förmåga till förändring (Luecken & Gress, 2010; Masten & Coatsworth, 1998; Walsh, 1996). Barns sätt att hantera traumatiska upplevelser och annan utsatthet i livsmiljön hör till de mer välstuderade områdena (Schofield & Brown, 1999; Strümpfer, 2006). Motståndskraft anses uppstå som en normal del av utvecklingen när en individ anpassar sig till sin omgivning (Masten, 2001). Idag diskuteras allt mer hur mat kan användas på ett sätt, som stärker människans motståndskraft (NNR, 2012). Det handlar om att minska hälsorisker förenade med mat (Folkhälsomyndigheten, 2014; Murray et al., 2012) genom att upprätthålla en bra mathållning trots olika hinder och motgångar (Vesnaver, Keller, Payette, & Shatenstein, 2012). Dessutom hur mat kan användas för att stärka välbefinnandet genom att förknippas med trygghet förankrad i barndomen (Stein, 2008; Troisi & Gabriel, 2011).



## 2 Syfte och forskningsfrågor

Det övergripande syftet med avhandlingen är att bidra till förståelse för hur unga vuxna medvetet använder relationen till ekologisk mat i vardagen, som del av en strategi för psykisk hälsa utifrån ett fenomenologiskt livsvärldsperspektiv.

### 2.1 Frågeställningar

- Vilken betydelse har relationen till ekologisk mat för de unga vuxna?
- Hur kommer matens levda psykologisk mening till uttryck vid aktiviteter kring mat, som måltider och matlagning?
- Vilken roll uppfattar de unga vuxna att maten har för deras välbefinnande och hälsa?





## 3 Teoretisk referensram och begrepp

### 3.1 Perspektiv på kropp och omgivning

#### 3.1.1 Den eko-psykologiska livsvärlden

Ett eko-psykologiskt livsvärldsperspektiv öppnar för möjligheten att beskriva de upplevelser av välbefinnande som unga vuxna associerar med sitt val av och sin relation till ekologisk mat (Buzzell, 2009). Eko-psykologin menar att det finns nedärvda känslomässiga band mellan människan och den naturliga världen. Det är en ekologisk intelligens i varje människas psyke som ger förmåga att känna medkänsla med och respekt för naturen (Cassell, 2009; Craig, 2009; Roszak, Gomes, & Kanner, 1995), men som många idag förblir omedvetna om och kanske till och med aktivt avsäger sig. Decimeringen av djurarter på jorden och den globala uppvärmningen kan ses som uttryck för en sådan bristande respekt för naturen (Adams, 2005) som på ett psykologiskt plan bottnar i en känslomässig alienation från den naturliga världen (Metzner, 1995).

Ur det eko-psykologiska perspektivet har det vuxit fram terapier ägnade att restaurera människans relation till naturen (Burns, 1998a). Att återknyta banden med naturen beskrivs då som en möjlighet till mental återhämtning och ökat välbefinnande (Conn, 1998; Robinson, 2009) med ekologisk medvetenhet om naturens tillstånd som mål genom att engagera kropp och känsloliv (Buzzell & Chalquist, 2009; Morrison, 2009; Robinson, 2009). En förutsättning för eko-terapi anses vara att individen bär med sig positiva upplevelser av natur från uppväxten, till exempel minnen från vistelser ute i naturen med närstående vid utflykter, camping eller ett sommarhus (Burns, 2009; Rust, 2009).

Det fenomenologiska livsvärldsperspektivet utvecklades från början av fenomenologins grundare Edmund Husserl (1859-1938). Det var sedan den franske psykologiska filosofen Maurice Merleau-Ponty (1908-1961) som placerade subjektet ”den levda kroppen” i livsvärlden och utvecklade livsvärldsfenomenologin vidare som idé. Han menade att kroppen är en del av världen inte bara som en fysisk kropp, utan en medveten kropp riktad mot något, delaktig och engagerad i en situation (Stiwne et al., 2008) och där kroppens händelser blir dagens händelser (Merleau-Ponty, 1945/2012).

Det som det fenomenologiska livsvärldsperspektivet har gemensamt med eko-psykologin är beskrivningen av att människan är skapad i samspel med och omöjlig att separera från sin fysiska omgivning, en absolut och objektiv verklighet. Samtidigt i varje ögonblick befinner sig människan i en subjektiv livsvärld (Merleau-Ponty, 1945/2012) av situationer och händelser formade i vardagen (Gallagher & Zahavi, 2012; Sokolowski, 2000). En livsvärld som hämtar färg och kraft (Stern, 2010) från specifika platser och dess människor oavsett om det handlar om att äta en lång frukost en vardagsmorgon, plocka hjortron på fjället eller laga mat tillsammans med vänner i samband med en högtid.

### 3.1.2 Den levda kroppen

Merleau-Ponty menar att kroppen är livsvärldens förmedlare av upplevelser och en ”spegel av vår existens” (Merleau-Ponty, 1945/2012, s. 174). Den är en resurs som alltid är närvarande i allt vi tänker, upplever, gör och vart vi än går (Rothschild, 2000). Det är först när kroppen reagerar på något, signalerar obehag eller ett behov som hunger, som dess existens uppmärksammas. Samtidigt bidrar kroppen till vardaglig funktion och ger möjlighet till olika upplevelser och äventyr. Att lära känna och lyssna på kroppen innebär att komma i kontakt med sina sinnen, känslor och signaler. Man kan då tala om en ”levd kropp”, ”levt rum”, ”levd tid” och ”levda relationer” (Van Manen, 1990). Det är kroppen som upplever, relaterar och interagerar med sin kulturella och sin historiska livsmiljö (Dahlberg, Dahlberg, & Nyström, 2008).

Husserl menar att man ska skilja mellan den upplevande kroppen som ett subjekt och den observerade kroppen som ett objekt (Zahavi, 1994, 2003). Det är kroppen som upplevare, som agerar och förflyttar sig i livsmiljön (Gallagher, 2005, s. 45). Det är genom kroppens förmåga till självobservation som den tar in omgivningen för reflektion (Gyllensten,

Skär, Miller, & Gard, 2010; Mehling et al., 2011). Merleau-Ponty (1945/2012) menar att det finns ett *förkroppsligt medvetande* som uppfattas befinna sig i mellanrummet mellan den fysiska och psykiska kroppen och kan uppfatta intryck både inifrån och utifrån. I stället för att se kroppen som två delar; en organism och ett psyke, ska dessa ses som en helhet, förenade i den levda kroppen. Han menar att det är två skilda existensnivåer som sammanfogade till en gemensam existens skapar mening om hur världen gestaltar sig.

Antonio R. Damasio (1999) beskriver det som en inre subjektiv medvetenhet som kan tolka behov. Detta förkroppsligade medvetande samspelar med sin omvärld och ger individen en grundläggande förmåga att spontant uppfatta och förstå sig själv (Gallagher & Zahavi, 2012). Hela kroppen med dess riktade uppmärksamhet används för att uppfatta känslotillstånd ("mental state") och andra signaler av emotionell och sinnlig karaktär. Genom att uppmärksamma eller reflektera över sig själv och sina behov på denna nivå (Leijssen, 2006; Mehling, et al., 2011; Pagis, 2009; Rothschild, 2000) förnimmer individen sitt välmående och sina relationer.

Livsvärldsperspektivet fungerar här som bakgrund för att bättre förstå en speciell form av kroppsligt medvetande, s.k. *medveten närvaro* ("mindfulness") som idag används som psykoterapeutisk metod för att öka förekomsten av positiva känslotillstånd och att bättre hantera negativa känslor (Brown & Ryan, 2003; Grossman, Tiefenthaler-Gilmer, Raysz, & Kesper, 2007). Medveten närvaro är ett tillstånd av koncentration som anses öppna upp kroppen för intryck om förändringar hos tankar, känslor och sinnesförnimmelser (Bishop et al., 2004; Conn, 2011; Kabat-Zinn, 1994, 2013b), syn-, hörsel- och smakupplevelser (Burns, 1998b). I litteraturen beskrivs det som en strategi för accepterande, att inte värdera det som händer och att rikta uppmärksamheten bort från oro eller nedstämdhet (Dutton, 2008, s. 11). Kroppsskanning ("body scan") innebär att man fokuserar på enskilda delar av kroppen, en efter en, för att bättre förstå och kunna lita på kroppens signaler (Kabat-Zinn, 2013b). Medveten närvaro i relation till mat kan enligt denna tankegång, innebära att man lättare känner av när man ätit för mycket, vad maten innebär för känslan av kraft, vitalitet, glädje och lugn eller hur den bidrar till depressivitet (Kabat-Zinn, 2013a).

## 3.2 Livsstil och psykisk hälsa

### 3.2.1 Unga vuxnas val och utmaningar

Många unga vuxna gör idag försök att aktivt välja hälsosamma vanor (Bisogni, et al., 2012). Det kan handla om att äta vegetariskt (Hoek, Luningb, Stafleuc, & Graaf, 2004), vara fysiskt aktiv (Pauline, 2013), undvika alkohol (Larsson, Klock, Nordrehaug Åström, Haugejorden, & Johansson, 2002) samt att vårda sina relationer (Karvonen, West, Sweeting, Rahkonen, & Young, 2001). De är i en period i livet som tenderar att öppna upp mot nya möjligheter (Masten & Wright, 2010) men som också kan vara problematisk. De många valen gör att de kan känna en kombination av sårbarhet och optimism inför framtiden (Arnett, 2007b; Kroger, 2007). Psykologen Erik Homburger Erikson menar att den tidiga vuxenperiodens utvecklingsuppgifter består av att skapa intimitet och kärlek (Erikson, 1997; McAdams, 2000), men även självständighet (Arnett, 2004; Erikson, 1997), och stabilitet, samt välja förhållningssätt till olika omständigheter i livet (Elgán, Dykes, Samsioe, & Fridlund, 2005; Weenhoven, 2009; Young, et al., 2011).

Vägen mot vuxenlivet beskrivs som allt längre och mer komplex idag än för tidigare generationer (Arnett, 2007a; Frisén & Wängqvist, 2011) och det räcker inte längre att försöka hitta en egen bostad, kanske träffa en partner och få barn (Erikson, 1968; Habermas & Bluck, 2000). Allt större ansvar läggs på den unga att skapa sig själv samtidigt som handlingsutrymmet inte ökat (Kroger, Martinussen, & Marcia, 2010). Detta menar många kan leda till vilshenhet, utslagning och otrygghet (Erikson, 1968).

Myndighetsåldern startar ung vuxenperioden och kännetecknas av att etiska värderingar, livsmönster och kroppsideal som ifrågasatts under tonåren börjar permanentas (Frisén, et al., 2014) och bildar mer bestående värderingar och livsmönster. Samtidigt börjar en period som ofta rymmer personliga ställningstaganden (Rubin, Rahhal, & Poon, 1998) där individen omvärderar det som inte uppfattas vara ”äkta” och ”riktigt” (Stiwne, et al., 2008). Individen upptäcker sin frihet från föräldrarna (Lerner, 2009) prövar nya sätt att leva, gör upp planer och det sker förändringar som ger livet ny riktning (Belsky & Fearon, 2008). Utan sådant utforskande under perioden finns risk för ett okritiskt och oreflekterat övertagande av andras ideal. Samtidigt kan utforskandet glida in i ett mer permanent tillstånd av ”att bara vara” (Arnett, 2000) med stagnation som följd (Erikson, 1968). Ofta

pendlar personen mellan upproriskhet och en önskan att passa in, med stor osäkerhet kring sociala roller och värderingar (Arnett, 2000).

### 3.2.2 Vad är psykisk hälsa och välbefinnande?

Hälsa, välbefinnande och psykisk hälsa är alla mångdimensionella begrepp med en subjektiv dimension. En holistisk utgångspunkt för att definiera hälsa, förknippas med faktorer som motivation, handlingsförmåga och egenupplevd kraft (Nordenfelt, 2004). Dit räknas människans behov av att uppnå mål och känna sammanhang i livet (Antonovsky, 1996; Nordenfelt, 2007). En tidig och ofta använd beskrivning är den från Världshälsoorganisationen (1946) som beskriver hälsa som ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande, och inte bara frånvaro av sjukdom och funktionshinder. I begreppet ingår numera psykologiska dimensioner som förmågan att inse sin potential, kunna hantera normala påfrestningar, arbeta produktivt och aktivt bidra till det omgivande samhället (WHO, 2001, 2007).

*Positiv hälsa* syftar på välbefinnande genom personlig utveckling och medvetet engagemang, där positiva känslor riktade mot omgivningen bidrar till nöjdhet med tillvaron (Ryff, Singer, & Love, 2004; Snyder & Lopez, 2007). I ett livsloppsperspektiv handlar det om att individen ska ha möjlighet att ta tillvara olika aspekter av sitt psykologiska, sociala och emotionella välbefinnande för att undvika negativa tillstånd (Diener, 1984; Keyes, 1998; Ryff, et al., 2004; Westerhof & Keyes, 2010).

*Ekologisk hälsa*, enligt eko-psykologin, syftar på individens hållbara relationer med omgivningen i stort med varaktiga relationer till de varelser som lever på jorden, men också robusta sociala relationer i individens eget liv. Det är ett hälsoperspektiv som inte bara innefattar en intrapersonell nivå (inom människa) eller relationer på en interpersonell nivå (mellanmänsklig) utan också nivån mellan varelser (mellan människor och den icke-mänskliga världen) (Conn & Conn, 2008, 2009) och där ekologisk medvetenhet anses kunna bidra till individens psykiska hälsa (Buzzell & Chalquist, 2009; Roszak, et al., 1995; White, 2011).

### 3.2.3 Psykologiska skyddsmekanismer

Den unga vuxnas möjlighet att hitta strategier för att möta utmaningar under perioden beskrivs, som en viktig skyddsfaktor och predicerande även för framtida hälsa (Bachmann, Znoj, & Haemmerli, 2014; Masten et al., 2004). De begrepp för hälsa som här beskrivs har gemensamt att de skildrar ett tillstånd av mer eller mindre *optimal funktion*, där individen har god möjlighet att utveckla det som kallas psykologisk *motståndskraft* ("resilience") (Fredrickson & Losada, 2005). Fenomenet uppmärksammas allt mer i den psykologiska litteraturen (Hart, Nijenhuis, & Steele, 2006; Masten, et al., 2004; Reich, Zautra, & Hall, 2010) och handlar om individens framgångsrika anpassning till motgång (Zautra, Hall, & Murray, 2010). Det är en förmåga till positiv bemästring knuten till hanteringen av riskfyllda situationer (Borge, 2011). Denna baseras på att individen under sin utveckling varit utsatt också för svåra situationer av mer eller mindre extrem art. Den utvecklas i det vardagliga livet, i samspelet mellan uppväxtmiljö och personliga egenskaper, och är en funktion förknippad med personlig utveckling, integritet och mognad (Masten & Wright, 2010; Reich, et al., 2010; Scheibe, Kunzmann, & Baltes, 2011).

Ur ett utvecklingspsykologiskt perspektiv ger motståndskraft individen möjlighet, att hantera milstolpar under perioder i livet på ett konstruktivt sätt (Masten, Cutuli, Herbers, & Reed, 2009). Den positiva psykologin poängterar hur det behöver finnas en balans mellan individens positiva och negativa upplevelser och att varje livsperiod innehåller både vinster och förluster (Peterson & Park, 2009; Scheibe, et al., 2011; Strümpfer, 2006). Vardagliga glädjeämnen är positiva för hälsan men alla människor upplever också motgångar och någon omvälvande händelse i livet (Moskowitz, 2010). Det handlar då om att kunna ta tillvara sina positiva upplevelser, dra nytta av sina styrkor och hantera motgångar (Fredrickson, 1998; Masten et al., 1999; McGovern, 2011; Peterson & Park, 2009). Avgörande för hur individen drabbas är hur denna bedömer och hanterar sin situation. Genom mental flexibilitet, vitalitet och egna inre resurser, lyckas individen ofta fortsätta framåt även efter en motgång (Bowlby, 1973/1998; Masten & Wright, 2010; Zautra, et al., 2010; Zimmermann & Becker-Stoll, 2002). I det kommande avsnittet behandlas betydelsen av positiva upplevelser, känsloreglering och trygg anknytning, för utvecklingen av denna motståndskraft och vikten av att den unga vid behov även kan nyttja sin möjlighet att använda en vändpunkt i livet.

Den positiva psykologin beskriver *positiva upplevelsers* betydelse för att hantera motgångar, deras nyckelroll för återhämtning och för individens psykologiska immunsystem (Fosha, Siegel, & Solomon, 2009; Gable & Haidt, 2005; Keyes, 2006; Neff & McGehee, 2010; Strümpfer, 2006). Positiva känslor anses öppna dörren för ett flexibelt tänkande och agerande på ett sätt som ökar problemlösningsförmågan genom att vidga tanke- och handlingsrepertoaren ("broaden-and-build theory of positive emotions") (Fredrickson, 2001; Tugade & Fredrickson, 2004). Individer som kan använda positiva känslor för att snabbt "studsas tillbaka" från en negativ emotionell upplevelse kan lättare finna mening och hantera även mer stressande situationer (Tugade & Fredrickson, 2004). Positiva känslor, karaktäriserade av skratt och leenden (Izard, 1991) fungerar som en drivkraft till lek och utforskande (Fredrickson, 1998) och gör det lättare att känslomässigt knyta an till andra personer (McCullough et al., 2003). Individens möjlighet till *psykologisk blomstring* ("flourishing") (Ambler, 2008; Fredrickson & Losada, 2005; Ryff & Singer, 2000; Seligman, 2011) karakteriseras av att man är nöjd med sin tillvaro och kan hantera stress och hotfulla situationer på ett flexibelt sätt. Seligman (2011) menar att blomstring också handlar om att känna meningsfullhet, ha goda relationer samt ha drivkraft och kapacitet att sätta upp och nå uppsatta mål.

Förmåga till *känsloreglering* (Granqvist & Kirkpatrick, 2008; Karreman & Vingerhoets, 2012; Mikulincer, Dolev, & Shaver, 2004; Zilcha-Mano, Mikulincer, & Shaver, 2012) innebär att individen kan styra sin uppmärksamhet mot det som är viktigt för stunden. Negativa och positiva känslor förbereder individen på att något håller på att förändras och avkräver ett nytt ställningstagande (Fosha, 2000). Negativa känslor riktar uppmärksamheten mot att återställa en inre subjektiv ordning, medan positiva känslor gör att tankar kan vandra mer fritt och energin investeras i aktivitet mot mer långsiktiga mål (Csikszentmihalyi, 1997; Scheibe, English, Tsai, & Carstensen, 2013).

Viktigt för perioden är också den unga vuxnas uppmärksamhet mot alternativa livsval (Rand & Cheavens, 2009) med förmåga att utnyttja möjligheten till *vändpunkter* ("turning point" alternativt "pathway") (Masten, et al., 2004; Rutter, 2013). En vändpunkt är en viktig händelse i livet, en livshändelse eller ett kritiskt avgörande, till exempel i samband med en sjukdom, byte av arbete, partner eller bostadsort, där individen står inför olika alternativ som gör det möjligt att utnyttja sin "andra chans" att

vända livet i en ny riktning (Masten, Obradovic, & Burt, 2006; Masten, et al., 2009; Rönkä, Oravala, & Pulkkinen, 2003).

En av de mest betydelsefulla faktorerna för utvecklingen av motståndskraft är individens erfarenhet av *trygg anknytning* ("secure attachment"). Anknytning handlar om grundläggande tillit ("basic trust") (Erikson, 1993) och socialt stöd via relationer (Bowlby, 1969/1997). Viktiga personer i en harmonisk familj och den relationella atmosfären i denna bidrar till känslan av omhändertagande (Cassidy, 2008; Sroufe, 2005). Enligt psykoanalytikern John Bowlby (Bowlby, 1969/1997) ger erfarenhet av en psykiskt närvarande och tillgänglig anknytningsperson (ofta en förälder) förutsättningar för att utveckla ett tryggt anknytningsmönster (Ainsworth, 1969; Bowlby, 1990; Kobak, Rosenthal, & Serwik, 2005). De erfarenheter som individen får från verkliga relationer internaliseras som mentala representationer och inre arbetsmodeller (Belsky, 2002; Bowlby, 1969/1997; Mikulincer & Shaver, 2008; Sochos, 2013).

Anknytningen består av relativt stabila mönster som överförs mellan generationer och som guidar framtida förväntningar på oss själva och andra. Sådana upplevelser kan vara antingen en skydds- eller sårbarhetsfaktor beroende på om de är trygga eller otrygga som bas. I litteraturen beskrivs tre olika anknytningsmönster: trygg-autonom, otrygg anpassad och otrygg undvikande (Allen, Stein, Fonagy, Fultz, & Target, 2005). En trygg anknytning ger individen bra förutsättningar att sätta in sitt eget liv och utvecklig i ett vidare socialt och ekologiskt sammanhang (Belsky, 2005; Belsky & Fearon, 2008; Waters, Merrick, Treboux, Crowell, & Albersheim, 2000; Zeifman & Hazan, 2008). Det blir lättare att mentalisera, det vill säga att flexibelt och nyfiket kunna förstå sig själv och andra genom att försöka tänka sig in i sina egna och andras tankar, känslor och avsikter (Allen, Fonagy, & Bateman, 2008). En sådan trygg anknytning gör det lättare att fungera som en sammanhållen person (Kerr & Bowen, 1988; Masterson, 1988) och nyfiket utforska sin omgivning (Ainsworth, Blehar, Waters, & Wall, 1978; Sroufe, 2005).

Otrygg anknytning är framförallt en sårbarhetsfaktor, men kan även användas som modell för agerande. Otryggheten uppstår ur minnen av godtycklighet och okänslighet där individen inte fått sina behov täckta (Weinfield, Sroufe, Egeland, & Carlson, 2008). Sådan erfarenhet ökar risken att utveckla komplicerade relationella strategier, en sårbarhet inför livshändelser, utmaningar och nya relationer (Allen, 2008). En mer



anpassad strategi uppstår när personen är präglad av en omgivning som varit alltför känslomässigt involverande med inslag av inkonsekvens och fokusering på den vuxnas egna behov (Ward, Ramsay, Turnbull, Benedettini, & Treasure, 2000). Den andra varianten är mer undvikande reaktion och innebär att individen stänger av nära relationer efter att ha misslyckats och gett upp sådan närhet (Sroufe, 2005), vilket resulterar i ett avvisande av egna behov och ovilja att utforska världen (Reiner & Spangler, 2013).

### 3.3 Sammanfattning

Ett eko-psykologiskt perspektiv sätts i relation till den fenomenologiska livsvärlden. En utgångspunkt är att det finns nedärvda känslomässiga band mellan människan och den naturliga världen, en ekologisk intelligens, som ger individen förmåga till medkännande med djur och natur. Naturen och människan bildar tillsammans en livsvärld som i varje ögonblick, situation och händelse ger individen specifika förutsättningar.

Den levda kroppen blir ett förkroppsligat medvetande som kan användas för att uppfatta strömmen av intryck inifrån och utifrån, till exempel i relationen mellan mat och kropp. ”Medveten närvaro” är ett tillstånd där individen uppmärksam noterar och använder sig av förändringar i tankar, känslor och sinnesförnimmelser för att uppnå välbefinnande, vilket ofta används vid olika former av rekreation, meditation och terapi.

Ung vuxenperioden beskrivs som en komplex och instabil tid i livet vars fokus är att bli självständig. Det kräver många ställningstaganden som kan bidra till en kombination av sårbarhet och optimism inför framtiden, men också möjlighet till förändring. Den unga vuxna måste ”skapa sig själv”, vilket kan leda till vilshenhet, utslagning och otrygghet.

Psykisk hälsa kan beskrivas som ett tillstånd där varje individ inser sin egen potential, kan hantera livets normala påfrestningar, arbeta produktivt och fruktbart och har förmåga att bidra till sin omgivning och samhället.

Motståndskraft är ett centralt begrepp som beskriver individens kapacitet att hantera olika utvecklingsuppgifter, livshändelser och andra påfrestningar. Viktiga psykologiska mekanismer i sammanhanget är känsloreglering, positiva upplevelser och trygg anknytning som gör det möjligt för individen att vara skapande och nyfiskt utforska sin omgivning.



## 4 Material och metod

### 4.1 Fenomenologi som vetenskap

Utgångspunkten för avhandlingen var att fånga samhällsfenomenet att unga vuxna använder sin relation till ekologiskt mat som del av en strategi för hälsa, utifrån ett fenomenologiskt livsvärldsperspektiv. Jag valde en kvalitativ och humanvetenskaplig metod med speciell inriktning på deskriptiv fenomenologi, som kan fånga upplevelsedimensionen i medvetna vardagliga situationer och är tillgängliga för reflektion och mening (Spiegelberg, 1972).

Fenomenologi härstammar från grekiskans ”fainomenon”, betyder företeelselära och är vetenskapen om fenomenen. Fenomenologin studerar ”hur människan upplever och förstår världen såsom en värld” (Bullington, 2007, s. 110), hur tillvaron och omvärlden subjektivt förstås, samt på vilket sätt de är upplevda i medvetandet (Langdridge, 2007a). Filosofen Martin Heidegger (1927/2013) tydliggör begreppet med dess två beståndsdelar; 1) *fenomen*, som betyder det som visar sig, det uppenbara eller det som framträder (s. 44-45) och 2) *logos*, som betyder att göra något uppenbart eller tillgängligt för andra i bemärkelsen uppvisande, att låta ses och det betyder även förnuft (s. 51). Heidegger menar att fenomenologi i första hand är en metod som fokuserar på hur något framträder men inte vad som framträder.

Fenomenologins moderna grundare Edmund Husserl (Zahavi, 2003) menar att livsvärlden (se denna avhandling, s. 23-24) och vetenskapen är intimt förknippade med varandra där vetenskapens uppgift är att utforska livsvärlden. Husserl utvecklade en metod som kunde komplettera naturvetenskapliga orsak-verkan-förklaringar genom att beskriva hur saker

visar sig för medvetandet, hur det går att förstå vardagliga upplevelser och mentala processer (Gallagher, 2012).

Husserl ser studiet av fenomenen som ett sätt att undersöka subjektets upplevelser av ett objekt och hur det framträder i medvetandet (Zahavi, 2003, s. 17), där subjektet är individen som tänker känner samt agerar och objektet ofta är den sak (exempelvis ekologisk mat) som kan upplevas (Langdridge, 2007a). Fenomenologi kan därför sägas studera hur subjektet medvetet riktar sig mot något med individens intention i centrum för medvetandet. För att studera detta uppmanar Husserl oss att återgå ”till sakerna själva” (Zahavi, 2003). Med det menas inte att studera enskilda objekt eller företeelser, utan de tankar och känslor som framträder som upplevelser när en individ i sin fantasi varierar sina tankar kring det som framträder så att det blir något generellt och utmärkande. Utifrån perspektivet ”unga vuxnas upplevelser av sin relation till ekologisk mat i vardagen” skulle denna återgång ”till sakerna själv” kunna handla om generella mönster i hur livshändelser och upplevelser gestaltar sig, som minnen, känslor eller tankar kring mat, och hur de vetenskapligt kan studeras.

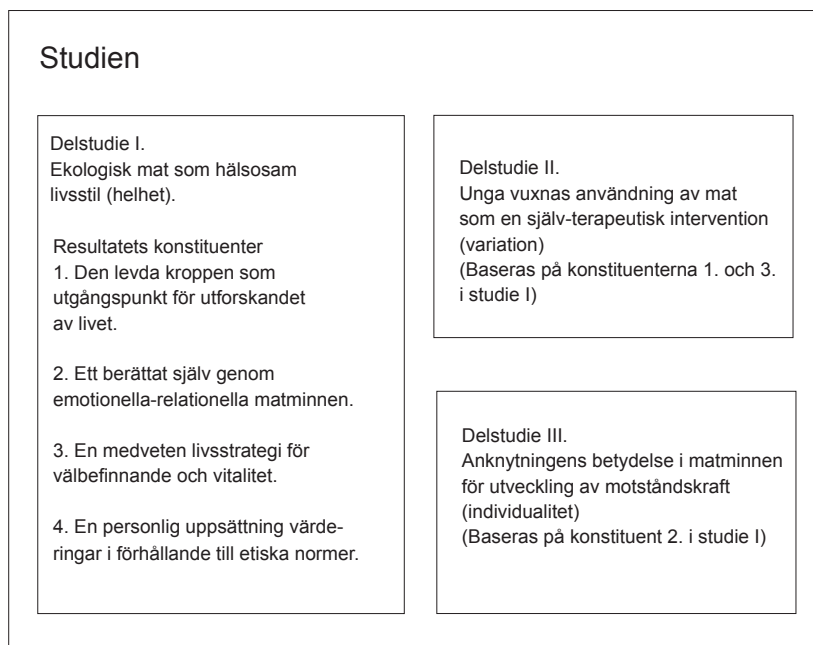
Hussels tankar om hur upplevelser framträder hos individen har sedan bildat grund till existentialismen och den fenomenologiska psykologin. Det är relationen mellan en persons medvetande och världen på en psykologisk nivå som är studieobjektet för den fenomenologiska psykologin (Langdridge, 2007a). Egidius (2009) menar att fenomenologisk psykologi utgår ”från psykiska fenomen så som de uppträder för psyket själv” (s. 155), som kan ta hänsyn till individens tankar och känslor i konkreta vardagssammanhang. Genom att studera individens livsvärld ges förståelse för psykologiska reaktioner och handlingsätt.

## 4.2 Studiens genomförande

### 4.2.1 Studiens design och delstudier

Studien består av tre delstudier som belyser unga vuxnas strävan efter en hälsosam livsstil genom sin relation till ekologisk mat (se figur 1). Till utgångspunkten i ett livsvärldsfenomenologiskt perspektiv fogades två metoder för analys anpassade för denna typ av studier: den deskriptiva fenomenologiska psykologiska forskningsmetoden och en fenomenologiskt inriktad kritisk narrativ analys. De olika studierna bygger vidare på varandra med den första delstudien som en förutsättning för de två senare.

Den första delstudien (I) utformades för att ge en övergripande förståelse av fenomenet ”unga vuxnas relation till ekologisk mat”. Studien undersökte vilka beståndsdelar, s.k. konstituenten, som återfinns i de ungas relation till mat. Det handlade om att hitta de betydelsebärande enheter som bäst fångar och uttrycker fenomenet. Tre av de konstituenten som framkom ur delstudie I, undersöktes sedan vidare i delstudierna II och III.



Figur 1. Schema över studien och de tre delstudierna med materialet i delstudie I som utgångspunkt för delstudie II och III.

Delstudie II utformades för att belysa mångsidigheten (inom två av konstituenterna från delstudie I). Det handlade om att beskriva unga vuxnas utforskande av mat i vardagen och hur deras användning av ekologisk mat mer specifikt kan utgöra del av deras strategi för att uppnå välbefinnande. För att fånga fenomenets komplexitet studerades variationerna i deras användning som kluster av erfarenheter relaterade till specifika livsvillkor och ageranden i vardagen. Det resulterade i dokumentation av ett antal typiska vardagsnära uttryck för denna typ av relation till mat. Den tredje och sista delstudien (III) utformades för att belysa relationen till mat, utifrån den tredje konstituenten i delstudie I, som handlar om hur minnen av relationella samspel kring mat skapar mönster på en individuell nivå, via berättelser i ett dynamiskt livsloppsperspektiv.

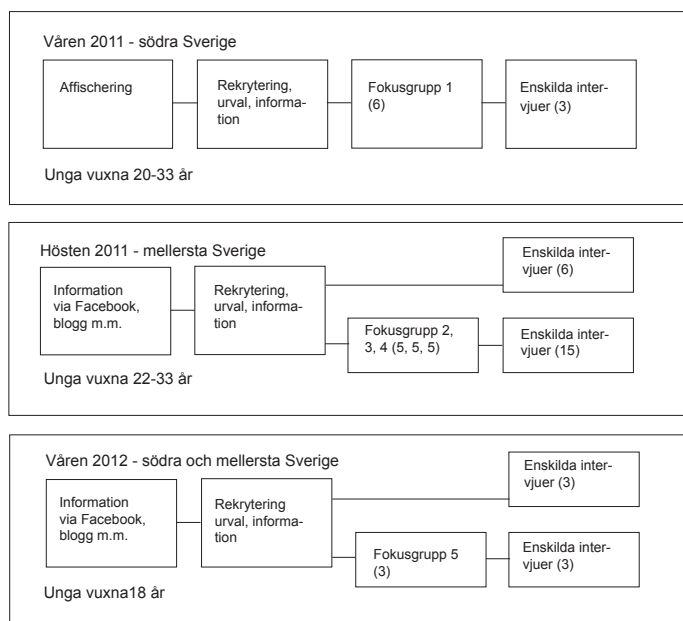
#### 4.2.2 Rekrytering och urval

Ett strategiskt urval utgjorde grund till rekryteringen av samtliga informanter i studien. Kriterierna för deltagande var ung vuxen, vara i åldrarna 18-35 år med intresse för ekologisk mat ur ett hälsoperspektiv. Jag sökte personer, i södra och mellersta Sverige, både från storstad och mindre ort. En ambition var också att nå både yngre och äldre unga vuxna och både kvinnor och män. Rekryteringen av informanter till studien skedde genom kontakt med ett antal ekologiska intressenter som hade såväl regional som nationell spridning av sin information, men också via affischering (se bilaga 1) på sociala medier i nätverk som Facebook, på bloggar eller via prenumerationer. En restaurang med speciell inriktning på ekologisk mat var ytterligare en kontaktväg. De olika forumen gav mig möjlighet att informera om att jag sökte unga vuxna för ett forskningsprojekt.

Intresse anmäldes via mail varefter jag tog kontakt med var och en och informerade om forskningsprojektets syfte och förväntningar. De som var intresserade av att delta i projektet ombads att skriva en kortare berättelse om sig själva och sitt intresse för ekologisk mat, vilken mat de undvek att äta samt varför de ville delta i projektet. Berättelsen utgjorde princip för urval till intervjuerna.

Rekrytering av samtliga informanter skedde mellan 2011 och 2012 (se figur 2). Till den första fokusgruppsintervjun anmälde sig sex informanter och tre av dessa informanter anmälde sig till enskilda intervjuer. Till fokusgrupperna 2-4 anmälde sig 15 informanter. Samtliga av dessa anmälde sig till enskild intervju. De tre informanter som deltog i

fokusgruppsintervju 5 anmälde sig även de till den enskilda intervjun. Totalt valde 21 informanter från fokusgruppsintervjuerna att bli enskilt intervjuade. De nio personer som inte kunde delta vid fokusgruppsintervjuerna på grund av resa, barn, studier eller arbete, intervjuades enbart enskilt. Tillsammans med de 21 personer som deltagit i fokusgrupperna blev det total 30 informanter som ingick i de semi-strukturerade enskilda intervjuerna. Det var 21 kvinnor och nio män. Den första omgången intervjuer skedde i april 2011, den andra i oktober till december 2011 och den tredje i januari till februari 2012. Fokusgruppsintervjuerna genomfördes på olika platser i södra och mellersta Sverige. De enskilda intervjuerna genomfördes i personernas bostad, vilket bedömdes ge bäst förutsättningar att berätta om levda upplevelser och erfarenheter från vardagen (Frank, 2000). Samtliga intervjuer bearbetades och används som referensram för den generella förståelsen av de unga vuxnas relation till ekologisk mat.



Figur 2. Tidslinjer för rekrytering av informanterna till studiens olika steg under tre perioder av datainsamling. Siffrorna inom parantes anger antalet personer som deltog i intervjuerna.

### 4.2.3 Intervjuerna

För att få en generell bild av de unga vuxnas relation till ekologisk mat anordnade jag fem olika fokusgruppsintervjuer där 3-6 personer samtalande med varandra kring sina tankar, känslor och erfarenheter av ekologisk mat. Dessa intervjuer bidrog till en bild av den ekologiska matens allmänna användning i samhället och gav mig även kunskap om personerna som var väsentlig inför urvalet i kommande steg och de enskilda intervjuerna. Under fokusgruppsintervjuerna, som genomfördes på fyra orter i mellersta och södra Sverige, bjöds på en ekologisk måltid som bestod av en i huvudsak vegetarisk buffé, men det förkom även kött (lamm) och fisk (lax) samt olika sorters bröd. Måltidsdryck var vatten. Informanterna samlades kring det gemensamma och i förväg uppdukade matbordet. Min medverkan i samtalen var moderatorns, vilket i huvudsak innebar att inleda intervjun och skapa förutsättningar för gruppen att diskutera ämnet utifrån den öppna frågan: *Vilka tankar, upplevelser och personliga erfarenheter av ekologisk mat har du i vardagen?* Därefter var min uppgift att bidra med stödfrågor, om samtalet tappade fokus eller stannade av.

Det övergripande målet med de enskilda intervjuerna var att fånga unga vuxnas relation till ekologisk mat, som tankar, känslor och upplevelser ur individperspektiv och inte som grupp. Det var min avsikt att försöka ta tillvara det intuitiva och subjektiva i de vardagliga berättelserna genom att även lyssna till det som blev mindre tydligt uttalat. Informanten förmodades vara en person som ingått i sammanhang där fenomenet ”unga vuxnas relation till ekologisk mat” kommit till uttryck. Jag frågade intervjupersonen om upplevelser i förhållandet till detta fenomen.

De intervjuade fick själv välja var i bostaden intervjun skulle ske och valde att sitta vid matbordet i köket. Beroende på tid på dagen bjöd informanterna på hembakat matbröd, kakor, bullar eller en mindre måltid. Intervjuerna varade mellan 1,5 och 2 timmar.

Eftersom syftet med intervjuerna var att få fram vad varje enskild person hade att berätta om det speciella fenomenet, försökte jag vara så flexibel och lyhörd som möjligt, och samtidigt ha fokus på att få fram ett innehållsrikt material om ämnet. En intervjuguide användes (se bilaga 2) och två huvudsakliga frågor ställdes: 1) *Kan du berätta om din och din familjs mattraditioner från barndomen till nutid?* och 2) *Vilka vardagliga upplevelser och erfarenheter har du när det gäller din relation till ekologisk mat?* Den unga vuxna ombads så detaljerat som möjligt berätta om sina upplevelser och erfarenheter i form av konkreta händelser,



situationer (Ezzy, 1998) och andra minnen kring mat. Efter de inledande frågorna överlämnade jag till informanten att fortsätta utveckla ämnet utifrån vad han eller hon själv ansåg viktigt att berätta, uppmuntrad och stödd av mina följdfrågor och nickningar (Kvale & Brinkmann, 2010). Det skulle ge personen möjlighet att hitta sina egna ord för att berätta sin historia. Om den informant som intervjuades inte spontant berörde ämnena hälsa och natur fanns ytterligare två frågor i beredskap: 3) Vilken betydelse har hälsosam mat för dig? och 4) Vilken betydelse har naturen för dig? Motivet med frågorna var att undersöka om hur det fåtal informanter, som själva inte tog upp dessa temata, uppfattade relation mellan dessa och ekologisk mat.

Intervjuerna resulterade i 40 timmar ljudmaterial samt 480 A4-sidor transkriberat material, från en ljudfil till skriven text. Jag transkriberade själv allt material.

#### 4.2.4 Etik, roll och förhållningssätt

Hela studien genomfördes med vägledning av etiska riktlinjer som publicerats av Svenska Vetenskapsrådet (Gustafsson, Hermerén, & Petterson, 2011) med syfte att skydda och respektera informanter.

Information lämnades till informanten om samtycke, konfidentialitet och hur uppgifterna skulle användas. Vid rekrytering och under intervjun försökte jag klargöra att det var frivilligt att delta och att det var tillåtet att avbryta deltagande i studien vid vilken tidpunkt som helst och av vilken anledning som helst. Intervjumaterialet avkodades, behandlas konfidentiellt och är endast tillgängligt för forskargruppen.

Under djupintervjuerna försökte jag skapa ett förtroendefullt klimat med öppenhet, tillit och viss närhet för att kunna sätta mig in i situationer, tankar och känslor. Det blev viktigt att etablera en bra relation mellan mig och informanten som subjekt (Englander, 2012) på en nära relationell nivå som inte var terapeutisk. Under flera intervjuer framträdde beskrivningar av stress och sårbarhet i livet och det framkom även personlig information som krävde uppmärksam hantering och varsamhet från min sida. Det blev viktigt att försöka behandla intervjupersonen med omsorg, respekt och hänsynsfullhet genom att lyssna aktivt till det som berättades, avsätta den tid som behövdes samt avsluta intervjun på ett bra sätt (Arvill, Hjelm, Johansson, & Sääf, 2012).

Jag försökte särskilja min roll som intervjuare från terapeutrollen (min profession), samtidigt som jag försökte behålla en psykologisk förståelse i mötet med de personer jag intervjuade utan att värdera. Min bakgrund är en filosofie kandidatexamen i psykologi, magisterexamen i psykologi, grundutbildning i dynamisk och kognitiv psykoterapi, med arbete inom primärvården som terapeut med hälsofrämjande frågor.

#### 4.2.5 Informanterna

Nedan presenteras de 16 informanterna, baserat på vad den intervjuade själv valde att initialt berätta om sig själv. Identifierbara data, som exempelvis namn, har bytts ut för att undvika identifikation.

*Amanda* är en 25-årig kvinna, som bor hos sina föräldrar i en mindre stad. Hon arbetar i en livsmedelsbutik, samtidigt som hon studerar på universitet. Mat och matlagning som ett sätt att må bra, är ett stort intresse. För några år sedan deltog hon under en period i ett biståndsprojekt utomlands, som hon menade påverkat henne starkt. Delstudie II.

*Anton* är en 28-årig man, som lever själv, arbetar med kommunikation och bor i en mellanstor stad. Anton driver en blogg om mat. Han beskriver sig som en vegetarian av etiska skäl, då valet hänger samman med musik och vänner från tonåren. Idag har han alltmer gått över till att äta vegetarisk mat av hälsoskäl. Han lagar sin mat själv och försöker köpa så mycket ekologisk mat som det är möjligt. Delstudie II.

*Elin* är en 18-årig kvinna, som bor med föräldrar och syskon i en förort till en storstad och studerar sista året på gymnasiet. Elin är sedan högstadiet semi-vegetarian, medan den övriga familjen äter traditionell husmanskost. För henne är mat kopplat till näring för att orka träna gymnastik på sin fritid fyra gånger i veckan. Delstudie II.

*Emelie*. 23-årig kvinna som lever i nytt samboförhållande. Hon studerar på universitet och bor i en förort till en storstad. Emelie har under perioder i sitt liv pendlat mellan att vara vegetarian och att vara allätare. Delstudie III.

*Hanna*. 29-årig kvinna, gift, mammaledig med två barn, varav ett spädbarn. Hon bor centralt i en storstad. Både Hanna och hennes man är matintresserade. Mannen arbetar som kock. De beskriver hur de försöker äta så varierat som möjligt, men prioriterar mat med god smak. Delstudie II.

*Isabelle*. 18-årig kvinna som studerar sista året på gymnasiet. Hon bor tillsammans med sin familj i en förort till en storstad. Alla i familjen är

intresserade av mat och hämtar inspiration från andra länder. Isabelle är den enda vegetarianen i sin familj, men äter fisk och ägg. Delstudie I.

*Jenny.* 30-årig kvinna. Ensamstående. Arbetar med projektledning och bor centralt i en storstad. Hon äter i stort sätt all sorts mat, men föredrar laktosfri och vegetarisk mat. Hon försöker äta så mycket ekologiskt hon kan få tag i. Jenny utövar aktivt yoga, medveten närvaro och har fokus på hälsa. Delstudie II.

*Johannes.* 26-årig man som arbetar deltid och är deltidspappaledig med en 1,5 årig son. Han bor med sin sambo i en mindre stad. Han beskriver hur han fick sitt nuvarande intresse för vegetarisk och ekologisk mat samt matlagning när han träffade sin sambo. Delstudie I.

*Marcus.* 29-årig man som lever med flera andra personer i ett kollektiv centralt i en storstad och studerar på universitet. Marcus beskriver sig som laktosintolerant och vegan. Han undviker griskött men äter gärna mat som han förknippar med traditioner hemifrån, som soppa och bröd. Delstudie II och III.

*Maria.* 30-årig kvinna, ensamstående, studerar på högskola och lever i mellanstor stad. Maria kommer ursprungligen från Asien, men adopterades tidigt. Maria beskriver sig som vegan efter att under perioder provat olika dieter. Hon tränar mycket. Delstudie II.

*Kevin.* 33-årig man och särbo. Han studerar samtidigt som han arbetar på deltid och bor i närförort till en storstad. Kevin är sedan två år ekologisk vegetarian av hälsoskäl. Delstudie I.

*Lina.* 18-årig kvinna som studerar sista året på gymnasiet. Lina beskriver att hon äter biodynamisk och ekologisk mat av hälsoskäl, men också för miljöns skull. Hon har bott en längre tid utomlands. Delstudie II.

*Linn.* 24-årig kvinna. Sambo och mammaledig med barn under ett år. Hon bor i en förort till storstad. Linn beskriver att hon har ett fokus på hälsa, äter i princip bara ekologisk mat, pendlar mellan att äta vegetariskt, vara restriktiv i sitt ätande och bara äta energirik mat. Delstudie III.

*Sandra.* 25-årig ensamboende kvinna som studerar på universitet och är bosatt i en förort till en storstad. Sandra beskriver sig som vegetarian av hälsoskäl, men äter fisk, och uttrycker att hennes matval ska spegla grundläggande värderingar vad gäller natur, djur, livsstil, hälsa, välmående och lycka. Hennes pojkvän är kock och har själv funderat över att bli dietist. Delstudie II.

*Sara.* 33-årig kvinna som arbetar med kommunikation och bor centralt i en storstad. Sara flyttade tillbaka till Sverige, för några år sedan, efter att ha

bott en längre tid utomlands. Hon är inte vegetarian, men föredrar att äta vegetariskt merparten av veckans måltider. Delstudie II.

*William.* 24-årig man som bor ensam i en storstad. Arbetar som egen företagare med programmering. William beskriver sig som vegetarian sedan tonåren. Han försöker prioritera ekologisk mat av både hälso- och etiska skäl. Delstudie II.

## 4.3 Metoder för analys av data

### 4.3.1 Val av analysmetod och urvalsstorlek

Den fenomenologiska ansatsen i betydelsen upplevelser i livsvärlden ledde fram till valet av huvudsaklig analysmetod. För att behålla en vetenskaplig och tillika psykologisk inriktning valde jag mellan den deskriptiva fenomenologiska psykologiska forskningsmetoden (Giorgi, 2009) och den tolkande fenomenologiska analysen (IPA) (Smith, Jarman, & Osborn, 1999). Jag hade då undersökt möjligheten att använda grundad teori (Charmaz, 2003) eller tematisk analys (Braun & Clarke, 2006) för att se om de kunde bidra med verktyg under analysen. Valet föll på den deskriptiva fenomenologiska psykologiska forskningsmetoden som tar mycket tid men bidrar med djup i den psykologiska aspekten (Englander, 2012) och erbjuder en systematik i analysarbetet. Av betydelse för mig var också att kunna förhålla mig både beskrivande och tolkande till mitt material i den betydelse Giorgi (1992) ger begreppen. Giorgi menar att beskrivande är precist och förutsätter att språkets nyanser används för att tydliggöra en intention eller visa på det som upplevs, utan att varken lägga till eller dra ifrån något oavsett hur det beskrivs. Det är inte samma sak som att gissa eller göra vaga och oklara antaganden (s.121-122). Med tolkande menas att förtydliga betydelser genom att ge en intuitivt trovärdig och möjlig men ändå klar skildring som främjar förståelsen av fenomenet. Inför studie III valde jag en fenomenologiskt inriktad kritisk narrativ analysmetod som tar hänsyn till kritiska ögonblick och viktiga barndomsminnen i individens livsberättelse (Langdridge, 2007b, s. 133).

Den naturliga följderna av att välja huvudsaklig analysmetod var också att följa metodens riktlinjer för urvalsstorlek (Giorgi, 2009). Urvalsstorlek i den deskriptiva fenomenologiska psykologiska forskningsmetoden handlar om intervjuernas både djup och variationsrikedom. 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). Ju mer en enskild intervju kan bidra med när det gäller innehållets rikedom och nyanser i beskrivningar (s. 99), desto färre personers intervjuer behöver analyseras. Han menar vidare att det går att nöja sig med enbart en intervju för analys, men att det då blir svårt att skilja på vad som tillhör fenomenet och vad som endast tillhör den person som intervjuats. Det innebär att urvalet handlar om att fokusera på att välja ut de intervjuer som innehåller en mängd varierade aspekter av fenomenet på en detaljerad och konkret nivå. I en fenomenologisk studie är den exakta ordalydelsen och de konkreta beskrivningarna av underordnad betydelse för förståelsen av fenomenet (Englander, 2012). Det är fenomenets struktur som eftersöks och inte individuella erfarenheter i sig.

#### 4.3.2 Analys enligt den deskriptiva fenomenologiska psykologiska forskningsmetoden

Den deskriptiva fenomenologiska psykologiska forskningsmetoden, har utvecklats av psykologen Amedeo Giorgi (2009). Metoden utgår från att varje person har en avsikt, intention, i sina handlingar som relaterar till omgivningen. Den avsikten är placerad i det mänskliga medvetandet, vilket i sin tur gör att medvetandet alltid är medvetet om något. Vidare är metoden psykologiskt beskrivande i den meningen att den tydliggör psykologiska betydelser.

Metoden utgår framförallt från Husserls men även Merleau-Pontys fenomenologiska filosofi i det att den är inriktad på att söka essensen, fenomenets grundläggande struktur eller kärna via reduktion, epoché, och imaginära variationer (Langdridge, 2007a). Reduktionen handlar om att förflytta sig från den naturliga till den fenomenologiska inställningen. Den naturliga inställningen skulle kunna beskrivas som att lyssna efter det som berättas i sitt vardagliga sammanhang medan den fenomenologiska inställningen handlar om att reducera detta till fenomen, men det är inte själva innehållet i berättelserna som reduceras.

Det finns olika nivåer av reduktion och skillnader mellan fenomenologisk filosofisk reduktion och psykologisk reduktion. Husserls fenomenologiska reduktionen söker essensen på en filosofisk nivå och använder den transcendentala filosofiska reduktionen. Giorgi menar att den metoden inte är tillräckligt känslig för att få fram psykologiska företeelser

och söker därför essensen på en psykologisk nivå via den psykologiska reduktionen. Giorgi beskriver den psykologiska reduktionen som att vara mer närvarande och lyhörd till det som medvetandet uttrycker utifrån ett psykologiskt perspektiv. Han menar att det sätt som individen återger upplevelsen på är den exakta upplevelse som individen har av objektet på en psykologisk nivå, samtidigt som den inte behöver vara helt överensstämmande med verkligheten (Giorgi, 2009, s. 90-91).

Epoché innebär vidare att använda en process för att under analysarbetet kunna åsidosätta förutfattade meningar om vad fenomenet handlar om genom att använda parantessättning ("bracketing"). Giorgi (2009; s. 91-93) menar att det som kommer fram i analysen då ska förbli opåverkat av tidigare psykologiska erfarenheter och kunskaper. Parantessättning handlar om att behålla ett avstånd mellan det förflutna och nutid för att skilja ut deras respektive roller genom att lägga teorier, bedömningar, attityder och egna övertygelser åt sidan (Gallagher, 2012). Det är när man övergår från den naturliga till den fenomenologiska inställningen som det är både möjligt och nödvändigt att parantessätta tidigare erfarenhet. Det är också då som objektet anses upplevt precis som individen upplever det, exempelvis ihågkomna minnen undersöks som ihågkomna (Sokolowski, 2000).

I reduktionen används ytterligare ett steg av imaginära variationer eller fria variationer. Det är en typ av psykologiskt experimenterande som ger möjlighet att lita till associerat tänkande för att upptäcka essensen (s.93). Övergången till ett mer reflekterande tillstånd kräver en speciell mental närvaro. Det är när man befinner sig i detta mentala tillstånd som det enligt Husserl (Giorgi, 2009) är möjligt att vara tillräckligt intuitiv eller opåverkad för att kunna genomföra imaginära variationer. Detta gör att analysen tar lång tid. Betydelser identifieras genom att höja det empiriska materialet till eidetisk fenomenologisk nivå. Det handlar om att via fri fantasi variera betydelser hos en persons upplevelser, utan att vare sig lägga till eller dra ifrån något till en persons uttalande. Tillvägagångssättet gör det möjligt att lyfta verkliga vardagliga berättelser till en mer abstrakt nivå (Giorgi, 2009).

Konkret handlar det om att försöka lägga sig vinn om att omdirigera tankar från ett automatiskt sätt att tänka till en mer öppen och reflekterande hållning till hur upplevelser beskrivs i berättelserna och hur livsvärlden ter sig för en individ (hur en upplevelse presenterar eller visar sig). Giorgi menar att upplevelser inte förändras för att man övergår till den

fenomenologiska inställningen, utan fortsätter att vara upplevda även om de beskrivs mer objektivt.

I analysarbetet används imaginära variationer i samband med överföringen av rådata från intervjuer till den fenomenologiska inställningen under steg tre och fyra i analysen. Poängen med att använda imaginära variationer är att ge informantens berättelse en tydligare beskrivning samtidigt som det går att vidga det betydelsebärande i deras uttalanden. Det skedde genom att varje mening som uttalas preciseras och upprepas i olika variationer tills nyanserna var uttömda (Polkinghorne, 1989). Den innebörd som framkom jämfördes sedan med det som upptäckts via andra analyser relaterat till samma typ av upplevelse av fenomenet.

#### 4.3.3 Analys enligt fenomenologiskt inriktad kritisk narrativ metod

Berättelser som forskningsmetod handlar om att försöka förstå människans natur och hur människor gör sitt liv begripligt för sig själva, genom att arbeta med det som kallas hennes *narrativa identitet*. Berättelsen som meningsskapande aktivitet används för att ge en sammanhållen historisk inramning åt livet (Langdridge, 2007b; Mishler, 1999).

En livsberättelse är uppbyggd av konkreta levda personliga upplevelser som återknyter till vardagliga händelser och kan formas till meningsfulla helheter ("emplotment") (Mattingly, 1994). Dessa kan kännas igen av och delas med viktiga personer i livet (Berntsen & Rubin, 2002). Själva episoden berättas alltid utifrån ett speciellt perspektiv. Den syftar inte i första hand till att kronologiskt eller att exakt återge vad som hänt utan är främst avsedd att bidra till sammanhang eller igenkänning (Adler, 2012).

Inom terapin ombeds ofta en person att beskriva sin situation genom en muntlig berättelse ur vardagen för att få en bild av hur händelser (Bal, 2009) ges betydelse i personens liv (Patton, 2002; Phoenix, Smith, & Sparkes, 2010). Syftet kan vara att få fram episoder som bildar en livshistoria ur personens eget perspektiv (Bal, 2009), med betoning på psykologisk mening, relationella sammanhang och processer (Hydén, 2008). Den narrativa analysen har fokus på de psykologiska händelser som påverkar livsförloppet; reaktioner på händelser som pågått under en lång tid eller vars mening förstås först efteråt, som minnen och återskapande av händelser.

Det som skiljer den fenomenologiskt inriktade kritiska narrativa analysen från andra narrativa analysmetoder är framförallt att den

inkluderar kritiska moment i livshistorien. Den har därutöver även ett fokus på att studera den psykologiska livsvärlden, människan som existentiellt subjekt och den form som berättelsen har när den berättas, snarare än att ta fasta på ett förutbestämt perspektiv eller en teori (Langdridge, 2007b). Analysmetoden är utformad av psykologen Darren Landridge utifrån den franske filosofen Paul Ricoeur mer tolkande fenomenologi. Den öppnar upp för att ta speciell hänsyn till exempelvis ett interpersonellt perspektiv; de personer som nämns, deras funktioner när det gäller mat och vilken betydelse de har i historierna formade kring mat (Riley & Hawe, 2005). Den tar också hänsyn till hur händelser kan formas till narrativa identiteter.

#### 4.3.4 Tillvägagångssätt vid analys av delstudierna

Av de 30 individuella intervjuerna valdes totalt 16 intervjuer ut för analys till de tre delstudierna (se avsnitt om urvalsstorlek i denna avhandling, s. 42-43). Inför delstudie I gjordes ett urval om tre intervjuer. Till delstudie II gjordes ett urval om tio intervjuer, för att hitta den rikare flora av uttryck hos fenomenet för två av aspekterna i studie I. Till delstudie III gjordes ett urval om tre intervjuer, för att utveckla en tredje aspekt av fenomenet.

I samtliga delstudier användes den deskriptiva fenomenologiska psykologiska forskningsmetoden. Metoden använder fyra analyssteg och fenomenologisk psykologisk reduktion, för att nå fram till en *generell psykologisk struktur*. I delstudie III används även den fenomenologiskt inriktade kritiska narrativa analysen, för att lokalisera vändpunkter.

I delstudie I undersökte jag en generell psykologisk betydelse förknippad med unga vuxnas relation till ekologisk mat. Analysen genomfördes enligt de fyra stegen i den deskriptiva fenomenologiska psykologiska forskningsmetoden (Giorgi, 2009). De fyra stegen är:

Steg 1. *Skapa sig en helhetsuppfattning om materialet*. Intervjuerna med de utvalda personerna lyssnades och lästes igenom ett flertal gånger för att kunna ge en helhetsuppfattning om vad intervjumaterialet handlade om, som kunde sättas i samband med relationen till ekologisk mat ur ett hälsoperspektiv.

Steg 2. *Indela i meningsenheter*. Meningsenheter definierades genom att avgränsa och dela upp det transkriberade datamaterialet i enheter eller block, som var och en beskrev en fristående mening. Indelningen skedde genom att titta på hur olika nyckelbegrepp, aspekter, attityder eller



värderingar uttrycktes i beskrivningen. Vid varje förändring eller betydelse i beskrivningen gjordes en markering (/) som skilde betydelsena åt.

Exempel på meningsenhet hämtat ur delstudie I:

Ja, jag kommer från en familj med fyra bröder och mina föräldrar skilde sig när jag var tio så det var ganska tidigt, jag är uppvuxen med min mor och mina bröder. Mina föräldrar valde att vi inte bodde två veckor på ett ställe och två veckor på ett annat ställe utan att vi har vår fasta punkt i tillvaron. Nära till skolan och till vänner och så där. Och jag är uppvuxen med min mor och just när det gäller mat så har jag kommit underfund med att jag är nog som de flesta, eller jag var som de flesta unga människor kan vara idag. Man tänker inte på vad man äter utan man äter bara för att man måste, lite grann och man fyller buken och ska man äta någonting ska det vara gott och det behöver inte vara nyttigt för kroppen./

""Steg 3. Tydliggöra innebörder. Under steg 3 transformerades data från fgp"naturliga inställningen till den fenomenologiska inställningen. Mef fgv"menas att råmaterialet från intervjuerna delas upp i meningsenheter qej "omformas till en mer abstrakt humanvetenskaplig fenomenologi ska psykologiska nivå (Giorgi, 2009). För att underlätta att överföra data till den nivån användes ett tredjepersonsperspektiv där varje mening började med till exempel "Intervjupersonen" (I) eller "Han upplevde", "Han kom ihåg" eller "Hon kände" etcetera. Till hjälp var användningen av imaginära variationer (se denna avhandling, s. 44-45). Varje meningsenhet bearbetades och förtydligades tills det inte längre gick att variera innebörden utan att spekulera. När intervjumaterialet skall överföras till den fenomenologiska inställningen övergår intresset från rådata, det vill säga det transkriberade intervjumaterialet, till hur upplevelserna kan beskrivas i ett tredjepersonsperspektiv. Exempel på beskrivning i ett tredjepersonsperspektiv hämtat ur delstudie I:

"Intervjupersonen (I) upplever att han kommer från en stor familj som trots att föräldrarna skilde sig när han var ganska ung (10 år) var överens om att uppväxtmiljön för honom och hans bröder skulle präglas av trygghet och stabilitet och utan störande förflyttningar mellan föräldrarna. Han upplevde också att han växt upp i en välkänd miljö med närhet till föräldrar (viktiga andra) som han kände och en stabil utbildnings- och lekmiljö. Han upplever vidare att han trots att han förstod att hans situation varit annorlunda än andra barns så hade de

liknande upplevelser när det gällde grundläggande frågor som vilken mat som lagats och ätits. (I) kommer ihåg när han ser tillbaka att hans uppväxt liknade de flesta av dagens unga individers uppväxt där maten inte har någon speciell betydelse förutom att tillfredsställa ett grundläggande behov av att bli mätt. Han upplever vidare att han tidigare bara utgick ifrån att matens funktion var att ge mättnad och att vara god och inte att den skulle ha ett innehåll som innebar att den tillförde kroppen viktiga ämnen eller variation”.

Steg 4. *Utveckla och formulera en generell psykologisk struktur och konstituenten.* Det skedde genom att läsa igenom alla analyser som gjorts under steg 3 och samtidigt ställa frågan. Vad handlar det här om? Hur kan det här beskrivas? De delar som kommer från liknande erfarenheter och hade samma betydelse formades till en gemensam helhet. Varje sådan helhet sammanfattades sedan genom att formulera konstituenten som beskrev dess betydelse. Dessa relaterade sedan tillbaka till helheten. Enligt Giorgi (2009) är det den generella strukturen som visar den levda erfarenheten av det fenomen som studerats. Det är själva fenomenet som ges betydelse, inte det empiriska resultatet (rådata).

De konstituenten som formuleras ur den generella strukturen visar på aspekterna av fenomenet. Ingen av dem kan uteslutas för då kollapsar fenomenet (Giorgi, 2009). Exempel ”generell struktur och konstituenten” hämtat ur delstudie I:

”Den generella strukturen visar att den levda psykologiska betydelsen av att välja en hälsosam livsstil utifrån relationen till ekologisk mat upplevs av de unga vuxna, som om den är sammansatt av en mångfald ställningstaganden som handlar om att upptäcka en egen självständighet och att reglera känslor. Den levda kroppen ses som startpunkten för en speciell kompetens, där livet utforskas genom näringsämnen ... (forts.)”

Ur den generella strukturen formulerades de fyra relaterade konstituenterna: *Den levda kroppen som utgångspunkt för utforskandet av livet, Ett berättat själv genom emotionella-relationella matminnen, En medveten livsstrategi för välbefinnande och vitalitet samt En personlig uppsättning värderingar i förhållande till etiska normer*

Därefter undersöktes variationer av den levda erfarenheten av att ha en hälsosam livsstil, som kroppslig medvetenhet och välbefinnande (delstudie II). I den här delstudien analyserades tio intervjuer var för sig fram till och med steg tre i den deskriptiva fenomenologiska psykologiska forskningsmetoden (Giorgi, 2009). Det fjärde stegets generella struktur finns redan i delstudie I. Istället söktes variationer eller typer (Giorgi, 1979) i två av strukturens konstituenten: *Den levda kroppen som utgångspunkt för utforskandet av livet* och *En medveten livsstrategi för välbefinnande och vitalitet*. Jag använde Giorgis (1979) definition av begreppet typ som ett tillstånd (t.ex. glad eller ledsen), en förändring och ett uttryck för hur fenomenet uppträdde (s. 89). Analysen gick ut på att söka efter kluster av erfarenheter relaterade till olika livsvillkor eller ageranden. Jag antog att alla intervjuer utgick från liknande erfarenheter även om en del betonade vikten av den levda kroppen, andra mer den perceptuella processen, och ytterligare andra pratade om motivation. På detta sätt kom jag fram till fem olika typer baserat på den empiriska variationen av fenomenet (Giorgi, 2009).

Exempel på empirisk variation hämtat ur delstudie II

*Lyssna på kroppen*

”Jag vet nu när jag har starka känslor och jag hur det känns när jag inte kan känna något alls. . . Nu jobbar jag aktivt med provsmakning. Om jag inte lyssnar på min kropp, allt hamnar här i mitt huvud.”

”Kroppen sa ifrån totalt. Stress, jag kunde inte sova, ingenting, deprimerad, bara körde på... det har gjort att jag är väldigt mån om min kropp och försöker lyssna på den, vad den säger.”

”Jag tror att kroppen talar om vad den behöver. Man blir sugen på det man behöver. Efter träning så har det hänt några gånger att jag varit sugen på att äta ägg, för då får man i sig proteiner. Är jättetörstig och blir sugen på mjölk.”

””””I den sista delstudien (delstudie III) letade jag efter mönster i individuella berättelser som kunde sätta relationen till mat i ett dynamiskt livsloppsperspektiv. Utgångspunkten var den tredje konstituenten från delstudie I: *Ett berättat själv genom emotionella-relationella matminnen*. Precis som tidigare valdes tre intervjuer eller beskrivningar ut från det insamlade intervjumaterialet. Beskrivningarna bedömdes ha det tillräckliga djup och

den variation (se urvalsstorlek denna avhandling s. 42-43), som Giorgi anser är kriteriet för urvalsstorleken för den deskriptiva fenomenologiska psykologiska forskningsmetoden (Giorgi, 2009). Vid valet av intervjuer letade jag efter mer eller mindre sammanhängande berättelser. Det valet innebar att personer med ett mer integrerat själv valdes ut framför mer splittrade. I själva analysarbetet användes det som kallas ”imaginära variationer” (se denna avhandling, s. 44-45), för att söka psykologiska betydelser i berättelserna.

Analysarbetet guidades av den fenomenologiskt inriktade kritiska narrativa analysen och dess fem steg (Davidsen, 2013; Langdridge, 2007b). De fem stegen är:

1. *Läsa igenom materialet.* Intervjuerna lästes och lyssnades igenom, för att få en bra inblick i berättelsens mening.

2. *Tydliga och uppenbara berättelser i materialet identifierades.* Den huvudsakliga berättelsen och vad som var kortare berättelser i berättelsen identifierades. Det skedde genom att leta efter förändringar eller avgränsningar i berättelsen (Mattingly, 1994), som anger en ny eller annan riktning eller inriktning i livsberättelsen, men även att vara vaksam på skiftningar i berättarens ton (Arvidsson, 1998; McDonald, 2007, 2008). Därefter identifierades berättelsens funktion, det vill säga hur berättelserna användes, fogades ihop eller strukturerades så att de fick en början, en mitt och en avslutning (Langdridge, 2007b).

3. *Identifiera den narrativa identiteten.* Här tydliggjordes det som konstruerar den unga vuxna till den person den uppfattas vara. Det skedde genom att läsa igenom intervjumaterialet igen utifrån betydelsen: Vad är det i berättelsen, som bidrar till den narrativa identiteten? Vem är den här personen? Vilken typ av person kommer den här berättelsen att skapa i förhållande till ämnet som studeras, den unga vuxnas relation till ekologisk mat?

4. *Berättelsernas teman identifierades.* Det skedde genom att leta efter nyckelteman och underteman och deras ömsesidiga relation, utan att bryta ner berättelsen i mindre enheter. De organiserades sedan i kluster utifrån mening. Därefter prövades om dessa teman var tydliga i sig själv eller om de kunde slås ihop med andra teman.

5. *Formulera en syntes av resultatet.* De viktigaste delarna i berättelserna presenterades tillsammans med empirisk data, det vill säga delar av informanternas egna berättelser.

Under analysen var utgångspunkten de unga vuxnas vardagliga berättelser som beskrev händelser och minnen under uppväxten (Fivush, Habermas, Waters, & Zaman, 2011). Dessa händelser fogades samman till en helhet eller livsberättelse i det framväxande vuxenlivet (Arnett, 2000; Atkins, 2004; Habermas & Bluck, 2000; Kroger, et al., 2010). Livsberättelserna byggde på selektivt utvalda positiva och negativt emotionellt laddade minnen (Habermas & Berger, 2011) hämtade från konkreta händelser och situationer i vardagen. De berättades inte kronologiskt eller som en exakt återgivning utan gav tillsammans ett sammanhang (Adler, 2012). Mest betydelsefulla var berättelsernas relationellt förankrade minnen (Andersen & Chen, 2002; Thorne, 2000), byggda på händelser som de unga vuxna delat med viktiga personer (Berntsen & Rubin, 2002), när de stämde överens med de unga vuxnas föreställningar om hur livet ska levas (Bauer, McAdams, & Pals, 2008) och som bekräftade deras värderingar (Habermas & Bluck, 2000). För att få fram de tre presenterade intrigerna behandlade jag varje intervju för sig som en egen separat helhet med sin egen historia, inriktning, intrig och vändpunkt. Särskild uppmärksamhet gav jag personernas anknytningsupplevelser och de interpersonella sammanhang som innehöll namngivna personer, deras funktion och betydelse i historien samt det bredare relationella sammanhang som de hjälpte till att skapa över tid (Riley & Hawe, 2005).

Jag letade också efter vändpunkter i form av mer genomgripande händelser eller incidenter som påverkat intervjupersonens liv (Denzin, 1989, s. 129). Det kan handla om en förändrad livssituation i och med skilsmässa eller dödsfall, men även mer akuta reaktioner på händelser som pågått under en längre tid. Vändpunkter kan spåras i värderande konstateranden kring olika händelseförlopp förlagda till specifika tidpunkter med uttryck av arten: ”sen föddes min lillasyster”, ”sen blev jag vegetarian”, ”så var det soppa 2-3 dagar i veckan ändå” eller ”så var det precis innan jag fyllde 19” (Arvidsson, 1998, s. 61). Berättelserna delades därefter upp i tre delar uppbyggda kring sådana vändpunkter där livet såg ut att ha ändrat riktning eller karaktär. Berättelserna börjar med en beskrivning av relationen till mat före vändpunkten, för att sedan beskriva själva vändpunkten/förändringen och därefter presentera matens roll i livet efter vändpunkten.

#### 4.4 Metoddiskussion - styrkor och begränsningar

I studien användes den deskriptiva fenomenologiska psykologiska forskningsmetoden som grund. Den verkade lämplig då syftet var att studera vardagsberättelser av fenomenet ”unga vuxnas relation till ekologisk mat”. Metoden tar i sitt fjärde steg ta fram en generell struktur och dess konstituenten som delar som sedan kan studeras vidare. Det gick också att använda metoden för att få fram varianter av dessa konstituenten (Giorgi, 1979) och på så sätt fördjupa fenomenets betydelse. Viktigaste motivet till valet var ändå att metodens steg 3 hjälper till att kringgå förutfattade meningar eller generalisering som det är lätt att ta till under analysarbetet. Därför användes metoden också som grund i den fenomenologiskt inriktade kritiska narrativa analysen (Langdridge, 2007b).

Den fenomenologiskt inriktade kritiska narrativa analysen användes för att leta efter funktion och teman snarare än en indelning i kategorier (Hydén, 2008) som är fokus i den deskriptiva fenomenologiska psykologiska forskningsmetoden (Kvale & Brinkmann, 2010). Dess viktigaste utgångspunkt är inriktningen på förstapersonsberättelser. Den narrativa inriktningen syftade till att se hur berättelserna var uppbyggda och hur sociala samspel eller processer gestaltas. Jag letade också efter huvudbudskap och kritiska händelser som vändpunkter genom markering av konkreta händelser för var och en av berättelserna och på vilket sätt det gick att identifiera olika teman.

Metoderna har vissa likheter med varandra. Antalet analyserade intervjuer kan vara relativt litet, om de har ett rikt och varierat innehåll. De utgår från liknande perspektiv, en persons subjektiva erfarenheter och existentiella livsberättelser (Denzin, 1989; Langdridge, 2007b), som är utgångspunkten i den här studien. I analyserna letar man efter det som framträder i medvetandet, hur något presenteras. De poängterar helhet och innehåll, det vill säga att hela berättelsen används, men att fokus i analysen är inriktat på ett visst innehåll eller delar av livsberättelsen i form av konstituenten eller generella mönster (Johansson, 2009). Även om data delas upp i teman eller delar, relateras de sedan tillbaka till helheten. Därtill kommer att analysen grundar sig på att lära känna data genom att läsa igenom intervjuerna i sin helhet upprepade gånger för att få en första förståelse för dess innehåll och mening, ett vanligt tillvägagångssätt i kvalitativ metod. Gemensamt är också att de är tidskrävande.

Det som skiljer metoderna åt är att den deskriptiva fenomenologiska psykologiska forskningsmetoden i sitt tillvägagångssätt är beskrivande och meningskoncentrerande (Kvale & Brinkmann, 2010), medan den fenomenologiskt inriktade kritiska narrativa analysen är mer meningstolkande och reflektiv. Den senare är också inriktad på kritiska händelser. Det gör den särskild lämplig för studier vid livslöppsperspektiv (Johansson, 2009) som innehåller vändpunkter (Arvidsson, 1998), vilket är i fokus i delstudie III. Det gav mig utrymme för mer psykologiskt tolkande inom ramen för det fenomenologiska synsättet, än i de övriga delstudierna.

En begränsning i studien kan vara att alla informanter rekryterades från tätorter där det är lätt att välja alternativet ekologisk mat. Å andra sidan, unga människor tenderar att flytta till städerna och lockas till nya trender oavsett var de bor. I delstudie II kan det också upplevas som en brist att analysen baseras på ett större antal intervjuer än den deskriptiva fenomenologiska psykologiska forskningsmetoden ursprungligen var avsedd för. Detta innebär att vissa delar av varje intervju uteslöts från de senare stegen av analysen för att göra materialet hanterbart. För att motverka risken att splittra sig för mycket läste jag igenom materialet fler gånger än vad som är brukligt för att upptäcka egenheter. Å andra sidan resulterade valet att använda fler intervjuer för analys i rikare och mer innehållsrika beskrivningar av vardagliga situationer.

En annan begränsning är att två personer i studie III är 23 respektive 24 år gamla och en 30 år gammal, vilket gör att det redan i deras åldersskillnad kan finnas olikheter i deras fas av identitetsbildning. Samtidigt är tiden mellan barndom och vuxenlivet svårt att definiera, eftersom den tenderar att vara mindre tydligt avgränsad än barndomen (Arnett, 2000).





## 5 Resultat

### 5.1 Inledning

Unga vuxna kan använda sin relation till ekologisk mat som del av en strategi för att må väl, för att försöka finna välbefinnande och psykisk hälsa. I delstudie I undersöktes vilken betydelse en sådan hälsoinriktad relation till ekologisk mat har för dem på en mer generell nivå. Det visade sig vara ett mångdimensionellt fenomen bestående av fyra aspekter (s.k. konstituenten) (se figur 3). I delstudie II och III undersöktes vidare tre av dessa beståndsdelar i deras relation, nämligen: 1) *Den levda kroppen som utgångspunkt för utforskandet av livet*, 2) *Ett berättat själv genom emotionella-relationella matminnen* och 3) *En medveten livsstrategi för välbefinnande och vitalitet*. En vidare undersökning av dessa aspekter visade hur unga vuxna med en hälsoinriktad relation till ekologisk mat, använder sin kropp och sina sinnen som verktyg för att uppnå välbefinnande och forma en livsstil (delstudie II) och hur relationen utvecklas via olika händelser och sammanhang där känslomässigt laddade upplevelser bildar minnen som knyts till mat och måltider (III). Den sista studien pekar på hur ung vuxenperioden kan fungera som en ”andra chans” att utveckla en mer positiv relation till mat där mer osunda vanor från uppväxten förändras. Dessutom visar resultatet hur ett starkt fokus på hälsoinriktad mat kan vara förknippat med en problematik kring mat.

## 5.2 Delstudie I. Ekologisk mat som en hälsosam livsstil: En fenomenologisk psykologisk analys

I delstudie I undersöks den generella psykologiska betydelsen i unga vuxnas medvetna val, användning av och relation till ekologisk mat i vardagen. De handlar om sambandet mellan identitet och val av olika dieter, hur olika dieter kan spegla en persons önskan om att bli identifierad som en viss typ av person eller tillhöra en speciell grupp och hur tankar och känslor blir relaterade till mat genom erfarenheter. Vidare diskuteras vad valet av mat kommunicerar utåt, som rör relationen mellan individen och naturen i stort.

Studien visar att relationen till ekologisk mat är ett mångdimensionellt fenomen som kan knytas till en strävan efter att uppnå olika aspekter av välbefinnande och utveckla en hälsosam livsstil. Det handlar om hur unga vuxna upplever sin kropp och sina känslor, vinner stabilitet och utvecklar en identitet, som stämmer överens med deras personliga historia. De använder kroppen som utgångspunkt för sitt utforskande. De uttrycker en tillfredsställelse över att ha förmåga att utforma och tolka kroppens signaler i samband med olika behov och önskningar eller inre konflikter. De uppfattar hur kroppen kan uttrycka en längtan efter specifik mat och hur detta i sin tur hänger samman med behovet av ett visst näringsämne eller en viss typ av mänsklig relation. Vidare söker de med matens hjälp psykologisk stabilitet med större oberoende, flexibilitet och förmåga att hantera sig själv och sina känslor när förhållandena i livet förändras. Målet är en mer hållbar och balanserad tillvaro karaktäriserad av respekt för sig själv, andra människor, djur och natur.

Resultatet visar även hur de unga vuxna konstruerar en identitet, ett narrativt själv, genom att meningsfulla erfarenheter av mat inkorporerats i minnen tillsammans med tankar och känslor om livet. I deras berättelser om relationen till mat finns ofta information om vilka de är och vill vara, som individer i ett socialt samhälleligt sammanhang och i förhållande till naturen.

Fenomenet, unga vuxnas medvetna användning av ekologisk mat som en strategi för hälsosam livsstil och som en strävan efter välbefinnande och vitalitet, har sammanfattats i en generell struktur med fyra olika beståndsdelar, s.k. konstituenten:

### *Den generella strukturen:*

Den levda psykologiska meningen med att välja en hälsosam livsstil utifrån relationen till ekologisk mat upplevs av de unga vuxna som om den är sammansatt av en mångfald ställningstaganden som handlar om att upptäcka en egen självständighet och att reglera känslor. Den levda kroppen ses som startpunkt och verktyg med en speciell kompetens som gör att livet kan utforskas genom att näringsämnen, smaker och konsistenser uppmärksammas. Utforskande genom denna kroppsliga förmåga skapar en medveten livsstrategi i betydelsen välbefinnande och vitalitet. Den upplevda hälsosamma livsstilen består av en uppsättning värderingar och etiska normer som berör individen samtidigt som det även inkluderar välbefinnande och vitalitet för nästa generation, djur och natur. Ett narrativt själv avslöjas i samband med valet av hälsosam livsstil och att reflexmässigt använda emotionella-relationella matminnen.

### *De fyra konstituenterna:*

1. *Den levda kroppen som utgångspunkt för utforskandet av livet* handlar om att lyssna av kroppens signaler. Kroppen används som utgångspunkt (0-punkt), för att kunna utforska känslor och sinnesstämningar. Det ger erfarenheter som gör det lättare att vara närvarande inför och att kunna läsa av kroppens hälsotillstånd.
2. *Ett berättat själv genom emotionella-relationella matminnen* upplevs handla om hur positiva barndomsminnen från tidig barndom, som utvecklats under uppväxten, används för att utveckla en hälsosam livsstil.
3. *En medveten livsstrategi för välbefinnande och vitalitet* visar en medveten inriktning på välbefinnande, vitalitet och att förbli frisk. En strategi för att nå hållbarhet, funktion och balans i livet. Ett välbefinnande och en vitalitet, som även riktas mot andra personer och varelser.
4. *En personlig uppsättning värderingar i förhållande till etiska normer* handlar om personliga värderingar, dygder och normer. Det innebär att utveckla respekt och empati med sig själv och andra människor samt medkänsla med djur och natur.

### 5.3 Delstudie II. Unga vuxnas användning av mat som en själv-terapeutisk intervention

I delstudie II beskrivs de unga vuxnas hälsoinriktade relation till ekologisk mat som en självterapeutisk intervention. Den levda kroppens relation till mat uppfattas som utgångspunkt för ett utforskande med möjlighet att uppnå tillstånd av s.k. ”medveten närvaro”, det vill säga olika aktiviteter där individen är särskilt uppmärksam på relationen mellan medvetande och kropp. Upplevelser associerade med positiva känslor uppfattas generellt göra det lättare för en individ att uppnå välbefinnande och få möjlighet att ”blomstra”.

Variationer på temat hälsosam livsstil utifrån relationen till ekologisk mat undersöktes, med utgångspunkt i två beståndsdelar (s.k. konstituent) ur den generella strukturen från den första delstudien; dels *Den levda kroppen som utgångspunkt för utforskandet av livet*, dels *En medveten livsstrategi för välbefinnande och vitalitet*.

Resultaten illustrerar hur de unga vuxna i relationen till mat använder sin kropp och sina sinnen som ett verktyg för att uppnå hälsa, välbefinnande och vitalitet. Det handlar om en medveten användning av mat och därmed relaterade aktiviteter och kroppsliga upplevelser. De beskriver en möjlighet att läka och stärka sina inre resurser, skydda sig mot påfrestning, vinna ökad stabilitet, förmåga att skapa och njuta. I olika exempel skildrar de hur de genom ett utforskande och prövande förhållningssätt till mat lyckats skapa sig inre rum för stillhet, reflektion samt avkoppling och hur detta utrymme gör att de bättre kan hantera olika känslor och mentala tillstånd. Ibland utvecklas matlagningen till en skapande aktivitet där de ser möjlighet att vinna bekräftelse och få utlopp för sin uppfinningsrikedom.

Här följer en beskrivning av fem olika varianter på strategi för att må väl som de unga vuxna använder och vilka funktioner dessa tillskrevs:

1. *Lyssna på kroppen* handlar om att reflektera över kroppens egen förmåga och intelligens. Utgångspunkten är hur de via kroppen kan rikta sin uppmärksamhet inåt och lyssna på kroppsliga och känslomässiga uttryck. Uppmärksamhet på kroppens signaler ger möjlighet att bli medveten om nyanser i olika känslotillstånd och positiva och negativa kroppstillstånd och känslor relaterade till mat. Det riktar uppmärksamheten på kroppens behov och låter denna

fungera som guide till förändring i livet, till exempel vid längtan efter en viss ingrediens, dryck eller näringsämne.

2. *Moderera kroppstillstånd och känslor* handlar om hur mat används för att förändra det mentala tillståndet, balansera och motverka negativa känslor och kroppstillstånd samt öka förekomsten av positiva känslor. Mat används för att göra sig av med ilska och frustration samt hämta styrka och energi. En uppmärksamhet på variationer och nyanser i känsloläge ger förutsättningar för självreglering och aktiv förändring av sinnesstämning (till exempel vid nedstämdhet).
3. *Finna kroppslig vitalitet och motståndskraft* handlar om hur mat utvecklar inre resurser och en förmåga att flexibelt kunna anpassa sig till olika livssituationer. Tillagningen av maten och att äta ”rätt” sorts mat på bestämda tider förknippas med hälsa, balans, styrka och förmåga att klara av stress och livet i stort.
4. *Skapa ett utrymme för stillhet och meditation* beskriver hur matlagning och ätande kan bidra till en lugnare vardag. Repetitiva moment i matlagningen, som knådning och hackning, ger en möjlighet att sänka tempot, slappna av och släppa störande tankar. Det är en form av medvetet ätande (”mindful eating”) som upplevs bidra till lugn, avslappning och återhämtning.
5. *Medverka i en kreativ process* handlar om matlagning förknippad med skapande aktivitet och personlig utveckling. Komponerande och experimenterande med mat prövar förmåga, fantasi och uppfinningsrikedom. Det handlar även om att dela med sig av mat i ett socialt sammanhang där det finns möjlighet till bekräftelse.

## 5.4 Delstudie III. Anknytningens betydelse i matminnen för utveckling av resiliens

Delstudie III utgår från en tredje konstituent i den generella strukturen för unga vuxnas relation till mat: *Ett berättat själv genom emotionella-relationella matminnen*. Studien behandlar hur unga vuxna kan skapa sig en berättelse kring matens roll i deras liv som bygger vidare på händelser och sammanhang från uppväxten och hur sådana livsberättelser som kretsar kring mat kan bidra till deras trygghet samt motståndskraft, men även sårbarhet. Sådana emotionella relationella matminnen grundade i tidiga erfarenheter av anknytning formar deras relation till mat som unga vuxna och kan även bilda mönster som traderas mellan generationer.

Resultatet består av tre berättelser som var och en illustrerar hur relationen till mat kan utvecklas under en persons livslopp. Berättelserna tar sin utgångspunkt i emotionella-relationella matminnen som rör aktivitet, interpersonella relationer kring ätande och måltider under tidig barndom och fortsätter in i nutid via beskrivningar av olika livs- och utvecklingshändelser associerade med mat under tonåren. Minnena behandlar olika sammanhang och episoder där interpersonella erfarenheter och miljöupplevelser knutits till mat och måltider. Den emotionella kvaliteten avgör utvecklingen av hur nuvarande och framtida strategier kring mat kommer att gestalta sig i form av trygga respektive otrygga relationella mönster kring mat och måltider. Det är matminnen som följer med under livsloppet men kan omvärderas i samband med olika livshändelser.

Den mönsterbildande relationella kvaliteten kring ätande och måltider som kommit att vägleda de unga vuxna, är skapade i relation till konkreta personer, atmosfärer och platser snarare än de exakta rätter som intogs under uppväxten. Beskrivningarna i nutid tenderar att inkludera matminnen och bilda en sammanhängande livsberättelse som hjälper individen att använda relationen till mat för att nå motståndskraft, stärka sin identitet och känna mening i livet. Tre olika livsberättelser kring mat illustrerar hur relationen till mat kan utvecklas under en ung vuxens liv:

1. Positiva emotionella matminnen kan vara förknippade med *att använda mat som ett känslomässigt ankare*. Det handlar om att medvetet och aktivt använda minnen av mat från barndomen, för att hantera olika utmaningar och utvecklingsuppgifter på vägen in i vuxenlivet. Minnena relateras till närvaron av stabila förebilder, en

trygg livshistoria och används som bas för att utveckla oberoende, lycka samt kapacitet till närhet och omsorg.

2. Negativa emotionella matminnen kan vara förknippade med:
  - a) *en upptagenhet av mat*, som innebär att individen byter ut eller kompenserar mellanmänskliga relationer. Osäkra och ambivalenta känslor hanteras genom att söka stabilitet i vardagliga rutiner kring mat.
  - b) *ett undvikande av mat*, handlar om minnen förknippade med en kontrollerad och undflyende relation till mat. Relationen till mat blockeras, för att skydda individen från sårbara känslor av sorg och övergivenhet.

Maten kan spela en viktig roll i de unga vuxnas försök att skapa sig mer trygga relationer och en hälsosam livsstil. En förändring, till exempel i samband med att man blir förälder eller möter en ny partner, kan fungera som en vändpunkt, som leder till omvärdering av tidigare erfarenheter och öppnar upp för positiv förändring. Perioden som ung vuxen är en ”andra chans” att bryta med negativa mönster kring mat och måltider hämtade från uppväxt och förebilder.

Ett stort fokus på matens roll för deras hälsa kan tyda på en problematisk relation till mat. Uttryck för detta kan vara när de skaffar sig många bestämda regler för vad de får respektive inte får äta. De kan då beskriva hur en stor del av dygnets vakna timmar används till att tänka på mat och hur rytmen samt strukturen under dagen kretsar kring att planera, tillaga och äta mat som de uppfattar som hälsosam.

Delstudierna	Resultat										
<p>Delstudie I. Ekologisk mat som hälsosam livsstil (helhet)</p>	<p><b>Generell struktur</b></p> <p>“Den levda psykologiska meningen med att välja en hälsosam livsstil utifrån relationen till ekologisk mat upplevs av de unga vuxna som om den är sammansatt av en mångfald ställningstaganden som handlar om att upptäcka en egen självständighet och att reglera känslor. Den levda kroppen ses som startpunkt och verktyg med en speciell kompetens som gör att livet kan utforskas genom att näringsämnen, smaker och konsistenser uppmärksammas. Utforskande genom denna kroppsliga förmåga skapar en medveten livsstrategi i betydelsen välbefinnande och vitalitet. Den upplevda hälsosamma livsstilen består av en uppsättning värderingar och etiska normer som berör individen samtidigt som det även inkluderar välbefinnande och vitalitet för nästa generation, djur och natur. Ett narrativ själv avslöjas i samband med valet av hälsosam livsstil och att reflexmässigt använda emotionella-relationella matminnen.”</p> <p>Fyra konstituenten som beskriver relationen till ekologisk mat</p> <table border="0"> <tr> <td>1.</td> <td>2.</td> <td>3.</td> <td>4.</td> </tr> <tr> <td>Den levda kroppen som utgångspunkt för utforskandet av livet.</td> <td>Ett berättat själv genom emotionella-relationella matminnen.</td> <td>En medveten livsstrategi för välbefinnande och vitalitet.</td> <td>En personlig uppsättning värderingar i förhållande till etiska normer.</td> </tr> </table>	1.	2.	3.	4.	Den levda kroppen som utgångspunkt för utforskandet av livet.	Ett berättat själv genom emotionella-relationella matminnen.	En medveten livsstrategi för välbefinnande och vitalitet.	En personlig uppsättning värderingar i förhållande till etiska normer.		
1.	2.	3.	4.								
Den levda kroppen som utgångspunkt för utforskandet av livet.	Ett berättat själv genom emotionella-relationella matminnen.	En medveten livsstrategi för välbefinnande och vitalitet.	En personlig uppsättning värderingar i förhållande till etiska normer.								
<p>Delstudie II. Unga vuxnas användning av mat som en självterapeutisk intervention (variation)</p>	<p>Fem variationer av kroppslig medvetenhet (konstituent 1) och välbefinnande (konstituent 3)</p> <table border="0"> <tr> <td>1.</td> <td>2.</td> <td>3.</td> <td>4.</td> <td>5.</td> </tr> <tr> <td>Lyssna på kroppen</td> <td>Moderera kroppstillstånd och känslor</td> <td>Finna kroppslig vitalitet och resiliens.</td> <td>Skapa ett utrymme för stillhet och meditation</td> <td>Medverka i en kreativ process</td> </tr> </table>	1.	2.	3.	4.	5.	Lyssna på kroppen	Moderera kroppstillstånd och känslor	Finna kroppslig vitalitet och resiliens.	Skapa ett utrymme för stillhet och meditation	Medverka i en kreativ process
1.	2.	3.	4.	5.							
Lyssna på kroppen	Moderera kroppstillstånd och känslor	Finna kroppslig vitalitet och resiliens.	Skapa ett utrymme för stillhet och meditation	Medverka i en kreativ process							
<p>Delstudie III. Betydelsen av anknytning till matminnen för utveckling av motståndskraft (individualitet)</p>	<p>Tre relationella perspektiv på utveckling (konstituent 2)</p> <table border="0"> <tr> <td>1. Positiva emotionella matminnen används som känslomässigt ankare.</td> <td>2. Negativa emotionella matminnen förknippade med: a) en upptagenhet med mat b) ett undvikande av mat</td> </tr> </table>	1. Positiva emotionella matminnen används som känslomässigt ankare.	2. Negativa emotionella matminnen förknippade med: a) en upptagenhet med mat b) ett undvikande av mat								
1. Positiva emotionella matminnen används som känslomässigt ankare.	2. Negativa emotionella matminnen förknippade med: a) en upptagenhet med mat b) ett undvikande av mat										

Figur 3. Schema över studien och de tre delstudiernas resultat. Inledningsvis åskådliggörs hur delstudie I resulterade i en generell struktur med fyra konstituenten och vidare hur konstituenterna 1 och 3 undersöktes i delstudie II och resulterade i fem variationer på kroppslig medvetenhet och välbefinnande. Avslutningsvis beskrivs hur konstituent 2 undersöktes i studie III och resulterade i tre perspektiv på individens utveckling i relation till mat.



## 5.5 Sammanfattning av resultat

Studierna illustrerar hur unga vuxna använder sig av olika strategier kring mat och specifikt ekologisk mat för att uppnå hälsa och välbefinnande. Det kan vara så att relationen till ekologisk mat är ett sätt att visa en önskan att återknyta en relation till naturen på en existentiell nivå, medan det på en psykologisk nivå handlar om identitet, värderingar och välbefinnande. De försöker anta livsskedets utmaningar och skapa sig stabilitet i livet genom att göra sig medvetna om relationen mellan mat och kropp och arbeta med sin livsberättelse kring mat som bygger på emotionellt laddade matminnen från uppväxten. I studierna har dokumenterats hur de aktivt arbetar med maten, dels i relation till kroppen, dels i relation till olika sociala sammanhang och aktiviteter som måltider och matlagning.

Min slutsats är att man kan betrakta de unga vuxnas relation till ekologisk mat som en form av naturbaserad självterapeutisk intervention. Den utgår från ett kropp-medvetande förhållande. De verkar betrakta mat som en förlängning av kroppen som de kan använda för att undersöka existentiella frågor och för att motverka stress och känslor av maktlöshet. De berättar om hur mat förstärker positiva känslor och förknippas med ”det goda i livet”. De beskriver hur maten fungerar som en buffertzona av trygghet som gör det lättare för dem att klara av påfrestningar, läka själsliga sår, skapa och njuta.

Mat verkar också bidra till psykologisk utveckling genom att de unga vuxna tar tillvara på minnen av i grunden stabila och dynamiskt fungerande relationer till mat där det fanns en positiv atmosfär kring ätande och måltider. Relationella mönster formas i samspel med viktiga personer i familjen som bidragit till kvaliteten kring ätande och måltider under barndomen. Perioden bär även på en ”andra chans” när det gäller livsstilsval. Det kan uppstå en vändpunkt med omvärdering av mönster kring mat och måltider hos tidigare förebilder. Ett extremt fokus på hälsa i relation till mat kan dock även vara uttryck för en problematik kring mat.



## 6 Diskussion

### 6.1 Inledning

När unga vuxna väljer ekologisk mat kan det handla om en naturbaserad självterapeutisk intervention för att vinna välbefinnande. Det är slutsatsen av mina studier av unga vuxna med ekologisk mat som förstahandsval i sin matlagning och som uttryckligen använder kroppens relation till mat för att bättre hantera de påfrestningar och den osäkerhet som ofta karaktäriserar livsperioden (Arnett, 2000; Kroger, et al., 2010; Marcia, 1966), försöka göra livet mer hanterbart och framtiden mer förutsägbar (Trope, 1975). Betydelsen av att individen utvecklar hälsosamma matvanor redan under unga år är något som betonas i folkhälsosammanhang (Hayman, 2010; WHO, 2002).

Studierna försöker skildra den ekologiska matens generella psykologiska betydelse för unga vuxna i den mångfacetterade struktur av innebörder som framträder när man gör livsvärlden till föremål för fenomenologisk analys. Vidare beskriver studierna hur mat aktivt kan användas för att utforska livet (Merleau-Ponty, 1945/2012) och kan visa vägen till hur det goda livet kan levas. Tillstånd karaktäriserade som ”medveten närvaro” (Kabat-Zinn, 2013b) spelar en viktig roll i sammanhanget. De unga vuxna använder sig aktivt av och bygger vidare på emotionella-relationella matminnen från uppväxten i jakten på positiva referenspunkter för sina val och strategier kring mat insatt i ett vardagssammanhang av aktiviteter och sociala relationer.

## 6.2 Dimensioner av psykisk hälsa i relation till mat

I den följande diskussionen kopplas de unga vuxnas hälsoinriktade relation till ekologisk mat till de centrala perspektiv, begrepp och teorier som jag valt för att försöka begripliggöra deras strategier och upplevande. Det handlar om ett eko-psykologiskt livsvärldsperspektiv med ett antal psykologiska skyddsmekanismer som de unga vuxna kan tänkas försöka använda sig av för att vinna välbefinnande, vitalitet och stabilitet samt bättre utveckla sin motståndskraft mot påfrestningar. Framgångsrikt kan de söka positiv förändring och även anpassa sig till motgång genom att bättre ta tillvara på sina styrkor och positiva upplevelser på ett sätt som vidgar deras tanke- och handlingsrepertoar och gör dem bättre på att reglera känslor och ta tillvara närhet och relationer. Det handlar också om etiska dimensioner i deras förhållningssätt till mat som rör relationen till djur och natur som dokumenterats i delstudie I, men återstår att fördjupa. Avslutningsvis görs en reflektion kring hur en ung vuxens upptagenhet av mat kan hänga samman med en problematik kring mat.

### 6.2.1 Lyssna på kroppen

De unga vuxna beskriver hur de uppmärksamt tonar in mot olika kroppsformimmelser i sitt relaterande till mat. Det tycks vara ett mentalt tillstånd där de försöker vara medvetet närvarande och inriktade på att ta hänsyn till olika känslotillstånd (Kabat-Zinn, 2013b; Khong, 2011). Litteraturen om medveten närvaro beskriver hur man genom s.k. ”body scan”, där man riktar uppmärksamheten mot en kroppsdel i taget, kan göra sig mer medveten om sitt kroppsliga tillstånd (Kabat-Zinn, 2013b). En av informanterna som drabbats av utmattning, beskrev uttryckligen att hon tänkte sig att hennes intresse för mat hängde intimt samman med hennes intresse för kroppen och yoga. De beskriver också hur de blivit bättre på att uppfatta och identifiera olika positiva och negativa kroppstillstånd och sätta dessa i samband med olika behov. Det kan handla om att skilja på om maten ger njutning eller obehag, om man är hungrig eller bara sugen på något eller inse att hungern ”bara” handlar om att man är ledsen, ensam eller sårbar på något annat sätt.

Genom att utveckla denna ”kroppsliga intelligens” (Merleau-Ponty, 1945/2012) blir relationen mellan den levda kroppen och livsvärlden mer begriplig och lättillgänglig. Merleau-Ponty beskriver hur detta

förkroppsligade medvetande alltid är närvarande och mer eller mindre aktivt. Wolf Mehling med flera (2011) talar om en medfödd förmåga som individen använder sig av för att hantera akut hotande situationer, exempelvis stress. Det är en omedelbar kroppslig uppmärksamhet som gör det möjligt att uppleva och lära känna sig själv och sina behov inifrån (Gyllensten, et al., 2010) som möjliggör självreflexion (Pagis, 2009) och stärker känslan av att vara en hel person (Mehling, et al., 2011).

Medvetet ätande ökar den speciella förmågan att reflektera och njuta av maten och känna dess smak, lukt och konsistens (Bays, 2009; Hong, et al., 2011; Moor, et al., 2013). Det medvetna ätandet kommer till uttryck i hur de strävar efter odelad uppmärksamhet riktad mot matsituationen. De berättar hur de njuter av maten som de själv tillagat med ingredienser som de noga valt ut och hur det påverkar hur de sedan äter denna mat. De gör sig medvetna om hur maten förs in i kroppen, hur den smakar och uppfattas till färg och textur, samtidigt som de kontinuerligt stämmer av hur kroppen känns i situationen. De känner ibland ”magkänslor” och ”tryck över bröstet” relaterat till mat. Det kan hänga samman med emotionella och sociala svårigheter samt känslor som ångest och upprördhet (Bäärnhielm, 2014; Rothschild, 2000) och vara kroppens sätt att tala om att den är i obalans (Kabat-Zinn, 2013b).

De unga beskriver det ibland som ett uppvaknande när de byter livsstil, förändrar sina måltidsmönster eller helt enkelt bara byter ut kött mot grönsaker. Det framgår hur de ser risker med attoreflekterat anpassa sig till trender, andra personers behov och ideal och söker ett mer intuitivt förhållande till livet genom maten. Maten verkar uppfattas som en medhjälpare i försöken att skaffa sig ett gott liv och förhålla sig till omgivningen på nya sätt, i det vakuum och med den osäkerhet som gärna uppstår i övergången till vuxenlivet (Goukens, Dewitte, & Warlop, 2009; Rogers, 1961).

Mat och måltider blir inte bara förknippat med olika positiva tillstånd utan uppfattas rymma möjlighet till ökad psykologisk flexibilitet. I deras beskrivningar framgår hur maten blir ett verktyg för att förlänga kroppens gräns, utvidga deras kroppsvidd (Merleau-Ponty, 1945/2012), och på så sätt öka deras kapacitet att utforska sig själv och sin livsvärld. En informant berättar hur hon använder fingrarna för att öka smakupplevelsen: ”Jag tycker om att äta med fingrarna, det är där hela upplevelsen att äta sitter”. När kroppen vänder sig utåt stöter den på maten, som ett föremål varigenom den kan existera. Inom den fenomenologiska litteraturen talar

man om att skapa sig sin egen existens genom att medvetet rikta sin uppmärksamhet (Gallagher, 2000, 2005; Gallese & Sinigaglia, 2010).

Den medvetna användningen av maten ser även ut att kunna utvidga den kroppsliga gränsen (Merleau-Ponty, 1945/2012) mot naturen i stort. I sina livsberättelser beskriver de unga vuxna hur ekologisk mat kan komma att stå för ett relationellt värde som de känslomässigt associerar med viktiga platser och personer från barndomen. De berättar om sina svårigheter att se djur som föda (Naess, 1989), då dessa befinner sig på samma relationella nivå som hundar, katter och andra husdjur. Det skulle kunna tolkas som en medfödd omtanke som kommer till uttryck som ställningstaganden relaterade till miljöproblem (Carlo, Pytlikzillig, Roesch, & Dienstbier, 2009) och djurskydd (Pratt, Arnold, & Lawford, 2009) eller ett mer allmänt uttryck för ett känslomässigt medkännande med naturen (Craig, 2009; Kals, Schumacher, & Montada, 1999; Pedrotti, 2007). Användningen av ekologisk mat blir ett sätt att försöka knyta bättre kontakt, inte bara mellan kroppen och maten, utan mellan kropp och naturen i stort (Adams, 2005; Kals, et al., 1999). Det eko-psykologiska perspektivet (Buzzell & Chalquist, 2009; White, 2011) gör det möjligt att sätta mänskligt välbefinnande i samband med naturens välbefinnande (Adams, 2005; Conn & Conn, 2008). Maten blir ur detta perspektiv del av en intim form av naturumgänge som gör det möjligt att tala om mat och måltider som naturunderstödd terapi (Adevi & Mårtensson, 2013).

### 6.2.2 Minnen av relationell omsorg

De unga vuxna använder ibland mat som s.k. comfort food, eller ”mat som ger välmående” med en egen översättning (Stein, 2008; Troisi & Gabriel, 2011). Det kan fungera när det finns positiv laddning att hämta från den relationella atmosfären kring mat och måltider under uppväxten. I den psykoterapeutiska litteraturen talar man om hur relationella upplevelser från konkreta händelser förankras som kroppsliga minnen (Leijssen, 2006; Rothschild, 2000) och trygga sammanhang internaliseras som inre arbetsmodeller (Belsky, 2002; Bowlby, 1969/1997; Mikulincer & Shaver, 2008; Sochos, 2013). I den här studien handlar det om hur relationellt förankrade minnena från mat och måltidshändelser i barndomen blir till kroppsminnen och guidar den unga vuxna i frågor som gäller mat. Berättelserna med mer eller mindre stabila eller instabila relationella mönster vad gäller den omsorg som utövades kring olika matsituationer,

bidrar till att forma deras narrativa identitet. Det är den inre dynamiska livshistoria som människan använder för att förstå sitt liv (Bauer, et al., 2008; Singer, 2004). Det handlar även om hur minnet av måltidsrelationen påverkades av hur och om maten producerades och transporterades med omsorg ur ett eko-psykologiskt perspektiv.

Positiva minnen tenderar att bilda trygga mönster och stabila strategier, medan negativa minnen tenderar att utvecklas till varnande exempel, som de unga sedan får kämpa för att försöka avlägsna sig ifrån. De kan referera till mer generella karaktäristika av gemenskap och atmosfär vid måltider eller en känsla av att vara utesluten ur ursprungsfamiljen, men även till funktionen hos ingredienser eller speciella rätter, till exempel hur sallad och frukt minskar belastningen på kroppen vid sjukdom eller hur soppa och bröd kan förknippas med trygghet och välbefinnande under den kalla årstiden.

I bästa fall kan minnen från mat och måltider vara ett tryggt ankare, som den unga vuxna kan återknyta till vid behov för att övervinna känslor av maktlöshet, ensamhet och övergivenhet. En tradition som söndagsmiddag kan skänka struktur och rustik husmanskost och hemlagad mat skapa bryggor av trygghet mellan dåtid och nutid. Man skulle kunna förstå minnena kring mat som relationella övergångsobjekt (Winnicott, 1953) som de använder för att återskapa händelser och tidiga relationer av mänsklig värme, och ömsesidighet för att skapa sig mentala representationer (Bowlby, 1969/1997; Sochos, 2013) för närhet och omsorg, som de kan använda för att öka sin motståndskraft (Troisi & Gabriel, 2011).

### 6.2.3 Mat som rekreation

De unga vuxna berättar också om hur det kan kännas som om tiden stannar och vardagliga krav försvinner vid matlagning. Där finns inget utrymme för distraherande tankar eller känslor. Då hamnar de i sin egen värld, där de känner att de kan vila, bli lugna och avslappnade. Det kan ske under helgen när matlagingsaktivitet och måltider får en annan rytm, men ibland också i vardagen då matlagning kan vara ett sätt att få dra sig undan och att få lite tid för sig själv. De beskriver hur tid avsatt för matlagning används som en måttstock för stressnivån i livet. Det kan också handla om svårigheter att känna lugn under stress.

I avsnittet, *Lyssna på kroppen*, beskrivs hur matlagning kan vara förknippad med ett tillstånd av medveten närvaro, där yttre intryck tonar bort. Det är ett mentalt tillstånd vars återhämtande funktion brukar lyftas fram även vid andra former av rekreation, till exempel vid friluftsliv (Mayer, Frantz, Bruehlman-Senecal, & Dolliver, 2008; White, Pahl, Ashbullby, Herbert, & Depledge, 2013), vid aktivitet som att lyssna på musik (Hanser, 2009), dansa (McNeur, 2008; Wise, 1981) och vid naturunderstödd rehabilitering (Hartig, Mitchell, Vries, & Frumkin, 2014). I den miljöpsykologiska litteraturen beskrivs en upplevelse där man känner sig transporterad till en helt ny typ av plats eller situation, s.k. ”being away”, som en viktig aspekt av återhämtning (Kaplan, 1995, s. 174). I trädgårdsterapi framhävs också särskilt den rekreativa funktionen vid sinnesinriktad matlagning och ätande (Adevi & Mårtensson, 2013; Burns, 1998b).

De unga vuxna tycks använda måltidssituationer som självbelöning (Persson & Jonsson, 2009) att se fram emot under perioder av press. Det handlar om en aktivitet riktad mot sig själv med möjlighet till ”självmekännande” (Neff & McGehee, 2010; Pauley & McPherson, 2010). De ungas sätt att fästa vikt vid formerna vid olika matsituationer kan jämföras med hur en ritualisering av måltidens olika moment används för balansering och läkning inom viss alternativ och kompletterande medicin (Jain & Srivastava, 2013).

#### 6.2.4 Utrymme för skapande

De unga vuxna skiljer på matlagning som kreativ process och vardaglig rutin. Den handlar om utforskande, utformning och gestaltning med ingredienser för att forma maträtter, men också om att få hänge sig åt en skapande process där man kan använda händerna för att uttrycka och kommunicera känslor. Själva tillverkningen av en speciell sallad upplevs ge glädje och påfyllnad av energi, också genom sitt innehåll av vitamin- och färgrika grönsaker och starka visuella uttryck. Känslor av nyfikenhet och intresse för maten upplevs bidra till att omdirigera negativa känslor till mer positiva känslor (Panksepp, 2009).

De berättar om själva matlagningsprocessen som ett görande (Gallagher & Zahavi, 2012) där produkten i form av en rätt eller en måltid kan få en underordnad betydelse. Matlagningen som hantverk och experimenterade poängteras med möjligheter att uppleva saker på nya sätt. De försöker öva upp sin förmåga, fantasi och uppfinningsrikedom. Det antyder om stunder



av s.k. ”flow” vid matlagning när de får utmana sig själva och uppnå målsättningar, samtidigt som de behåller kontrollen och får omedelbar återkoppling (Csikszentmihályi, 1990).

Matlagning och måltider ger också en möjlighet att få vara tillsammans med närstående, och visa dem omsorg. De beskriver hur de tillagar speciella maträtter eller samlar vänner eller familj för ett gemensamt matlagningstillfälle och ätande. En viss maträtt och detta att dela en måltid är saker som kommunicerar speciella budskap (Sidenvall, et al., 2000) till barn, vänner, partner eller föräldrar (Leufstadius, Eklund, & Gunnarsson, 2010).

#### 6.2.5 Utveckla självständighet och motståndskraft

Hur kan då de ungas relation till ekologisk mat ge förutsättningar för dem att utveckla motståndskraft (Masten & Wright, 2010), det som i litteraturen beskrivs vara förutsättningen för att vidmakthålla hälsa och välbefinnande med hållbarhet också på individnivå (Reich, et al., 2010). Erikson med flera (Arnett, 2004; Erikson, 1997; Kroger, 2007) karakteriserar ungvuxenperioden som en tid av sökande efter självständighet då föräldrarnas värderingar tenderar att ligga till grund för val av livsstil och vänner (Lerner, 2009).

De unga vuxna beskriver hur de använder sina erfarenheter från delaktighet i matlagningssituationer under uppväxten för att öka sina matlagningsskunskaper. Inom positiv psykologi menar man att det är mer betydelsefullt för välbefinnande och motståndskraft att förstärka sina karaktärsstyrkor genom att göra mer av det man är bra på, än att satsa på att förbättra sig på ett område där man är svagare (McGovern, 2011; Peterson & Park, 2009). Det skulle också kunna handla om hur de genom att ta tillvara på sin positiva förväntan på framtiden, tilltron till den egna förmågan och sitt värde, lyckas pröva nya sätt att leva och utforska sin frihet från föräldrarna. I den här studien använder de unga mat som verktyg för att skapa sig de bästa förutsättningarna för ett hållbart liv med nära relationer till omgivningen. En trygg relation mellan kropp och mat tycks kunna fungera som en trygg bas (Bowlby, 1969/1997) och ett ankare för utforskande, där just den ekologiska maten har sina specifika existentiella innebörder som är betydelsefulla för de unga.

Det mer grundläggande perspektivet för hållbarhet på individuell nivå belystes i avsnittet: *Minnen av relationell omsorg*. De unga vuxna minns

hur samvaron med viktiga personer i en positiv relationell atmosfär under uppväxten bidragit till att de känner sig omhändertagna och hur de under ungvuxenperioden använder minnet av detta för att återskapa liknande situationer med vänner och en ny familj. De upplever hur deras aktiva kroppsliga relation till mat har gjort det lättare för dem att hantera sina negativa känslor, och mer beständigt kunna försätta sig i ett positivt känsloläge (Damasio, 1999; Stern, 2010).

Positiva upplevelser och känslor av glädje och nyfikenhet öppnar generellt upp för större flexibilitet i tänkande och agerande (Tugade & Fredrickson, 2004). Genom att vidga sitt perspektiv, hitta nya infallsvinklar och öva på olika beteenden, ökar de unga sitt välbefinnande i vardagen. De unga vuxna beskriver hur de använder sin nyfikenhet och leklust när de ställs inför svårlösliga situationer och hur matlagingsövningar bidrar till deras problemlösningsförmåga. Så som det beskrivs, kan det tolkas som att matlagning bidrar till den väsentliga förmågan att framgångsrikt hantera motgångar (Zautra, et al., 2010).

De berättar om hur de planerat för sina vardagliga rutiner kring mat, till exempel fördelat måltider jämt över dagen eller på andra sätt anpassat sitt sätt att äta mer efter egna personliga önskemål och behov. En informant berättade hur hon åt var tredje timme för att få ett mer stabilt humör och nu bättre lyckades med sina ambitioner. Andra berättade om glädjen i att äta ”rätt” och ”bra” under veckan, för att sedan kunna äta lite mer spontant under helgerna. De antyder strävan efter en matordning med måltider, som äts på bestämda tider (Prättälä, 2000) med näringsriktiga ingredienser (de Graaf, 2000; NNR, 2012) som bidrar till att stärka deras immunförsvar (Johansson, 2011), där kroppen själv får bestämma sina egna regler, exempelvis kring mat och mängder (Tiwari, et al., 2013). Det de vill undvika är ett mer automatiskt ätande där man bara ”stoppas mat i munnen”, utan att tänka på vad man äter, hur det smakar eller graden av mättnad (Kabat-Zinn, 2013b; Ogden, 2010). Kanske kan deras planering och ageranden kring måltider och ätande ge det som Fredrickson och Losada (2005) beskriver som ”psykologisk blomstring”, där de lättare kan ”studsa tillbaka” efter negativa livshändelser.

Masten med flera (Masten, et al., 2006; Masten, et al., 2009) beskriver mer generellt hur unga vuxna har en ”andra chans”, att vända livet i en ny riktning och bryta med negativa influenser. Det finns också flera exempel på omstarter i materialet, både för dagen och i livet. En person förklarar hur det finns en speciell ”omstartssallad” med vars innehåll det går att vända

känslotillstånd från negativt till positivt och som ger energi och välbefinnande. I samband med livsförändringar - som en sjukdom, ett dödsfall eller en flytt - fungerar maten som ett verktyg för förändring. De kan ha hamnat i en situation där de lärt sig nya sätt att laga och äta mat. Ett byte till vegetarisk mat beskrivs som ett uppvaknande som innebär att saker föll på plats och livet fick ny innebörd.

#### 6.2.6 Hälsostrategi som ohälsa

Det går inte att beskriva unga vuxnas relation till mat utan att tala om hur mat har komplicerat vardagen för flera av de unga vuxna i den här studien. De berättar hur det hälsosamma ätandet föregåtts av en period under tonåren av en mer komplicerad relation till mat, som grundar sig i hur de ser på sin kroppsform. De minns hur de under långa perioder levt med komplex över hur kroppen ser ut. Detta komplex har sedan format hur de äter och hur mycket de äter. Mat kan ha varit något komplicerat redan tidigt i livet och under tonårstiden utvecklats till ett personligt kroppsligt projekt, som handlat om en rädsla för att öka i vikt (Clinton & Norring, 2010; Ogden, 2010). Beskrivningarna återger hur de reagerar med ångest i måltidssituationer och hur inskaffandet av mat och vistelsen i livsmedelsbutiken skapar panik över att inte kunna hitta mat som de kan äta. De beskriver hur de gått hem utan att ha köpt någonting. För vissa har detta fokus på kroppsform sedan gått över till ett fokus på att äta hälsosamt, som gjort att de mått psykiskt bättre, men som för några också inneburit många restriktioner och självkontroll.

Det som återges i vissa av berättelserna skulle möjligen kunna vara uttryck för någon form av ätstörning, exempelvis anorexia nervosa, men även en annan mer ospecificerad form inriktad på hälsosamt ätande, orthorexia nervosa (Bratman & Knight, 2004; Donini, et al., 2004; Zamora, et al., 2005). Det senare är när oron för hälsan leder till att man helt låter bli att äta hela näringsgrupper, vill rena kroppen med "rätta" och "rena" ingredienser, enbart äta mat utan bekämpningsmedel, eller konstgjorda ämnen (Borgida, 2012) och känner avsmak för det som de uppfattar som giftig eller ohälsosam mat, till exempel kött (Izard, 1991; Rozin & Fallon, 1987). Detta kan leda till ett restriktivt ätande med mycket självkontroll och perfektion (Antony & Swinson, 2009), där hälsosam mat blir det viktigaste i livet (Kinzl, Hauer, Traweger, & Kiefer, 2006).

Andra mer negativa relationer till mat kan också uppstå om individen hamnar i situationer där det finns ett krav på förändring eller anpassning till andra människors miljö, ideal eller målsättning kring mat, som är oförenliga med egna ställningstaganden och moraliska värderingar (Masten, et al., 2009). Det kan bidra till negativa känslor, framförallt om man känner sig tvingad att omvärdera eller förändra det man anser är rätt sätt att leva eller när det ställs krav som man uppfattar som oförenliga med ens behov.

### 6.3 Avslutande reflektion

Resultatet av den här studien visar matens, ätandets och måltidens många dimensioner och den specifika känslomässiga laddning som olika matsituationer kan ge, alltifrån passion till komplikation. Mat verkar kunna fungera som en förlängning av den unga vuxnas kropp för att undersöka och hantera existentiella frågor och problem. Den används för att motverka stress och känslor av maktlöshet, oro och ängslan inför framtiden. Positiva känslor kring mat förknippas med ”det goda i livet”. I bästa fall skapar en positiv relation till mat trygghet och bättre förmåga att klara av påfrestningar, läka själsliga sår, skapa och njuta.

Fokus har varit matens betydelse för unga vuxna med ett uttryckligt intresse för ekologisk mat, men möjligen är fenomenet mer spritt och något som återfinns även bland andra ålderskategorier i takt med att intresset för mat och hälsa breder ut sig. Klart är att det finns unga vuxna med en övertygelse om att det är möjligt att äta och laga mat på ett sätt som är mer hållbart för såväl individ som natur och samhälle.

Resultaten kan ge idéer om hur ”medvetet ätande” kan utvecklas till en naturbaserad form av terapi, men också mer generellt influera matkultur och matvanor. Ett av de viktigaste resultaten i studien är värdet i en större uppmärksamhet på relationen mellan mat och kropp, där det handlar om att lyssna efter signaler och känslotillstånd, men även hur relationen till den mat vi äter kan ge skiftande utrymme för självacceptans och välbehövligt självmedkännande.

Samtidigt visar studien att ett stort fokus på kropp, i kombination med fokus på hälsosam mat, kan hänga samman med något mer komplicerat. Ett genomgående tema i berättelserna har varit hur mat fungerat som ett verktyg för att reglera negativa känslotillstånd och vinna bättre funktion i

vardagen. Det kan också beskrivas som en kamp för att prestera och svara upp mot samhällets krav och förväntningar där ”ett gott liv” både blir ett mål och en förutsättning för att klara sig och relationen till maten ett uttryck för ett ohälsosamt kontrollbehov.

Inriktningen på ekologisk mat adderar ytterligare dimensioner till måltiden och ätandet på en existentiell nivå. Att välja ekologiskt tycks handla om en högst intim form av naturumgänge där man gör den natur man värnar om och identifierar sig med till del av sin egen kropp. Det är en naturbaserad självterapeutisk aktivitet som riktar in sig på ett gott liv, för personen själv, men också naturen i stort.



## Referenser

- Adams, W. W. (2005). Ecopsychology and phenomenology: Toward a collaborative engagement. *Existential Analysis*, 16(2), 269-283.
- Adevi, A. A., & Mårtensson, F. (2013). Stress rehabilitation through garden therapy: The garden as a place in the recovery from stress. *Urban Forestry & Urban Greening*, 12, 230-237. doi: 10.1016/j.ufug.2013.01.007
- Adler, J. M. (2012). Living into the story: Agency and coherence in a longitudinal study of narrative identity development and mental health over the course of psychotherapy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2(102), 367-389. doi: 10.1037/a0025289
- Aertsens, J., Verbeke, W., Mondelaers, K., & Van Huylenbroeck, G. (2009). Personal determinants of organic food consumption: A review. *British Food Journal*, 111(10), 1140-1167. doi: 10.1108/00070700910992961
- Agenda. (2013). 5:2 dieten i Agenda. *Agenda* Retrieved 140911, from <http://www.svt.se/agenda/agenda-debatterar-5-2-dieten>
- Ainsworth, M. (1969). Object relations, dependence, and attachment: A theoretical review of the infant-mother relationship. *Child Development*, 40, 969-1025.
- Ainsworth, M., Blehar, M., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Oxford England: Lawrence Erlbaum.
- Allen, J. G., Fonagy, P., & Bateman, A. W. (2008). *Mentalizing in clinical practice*. Arlington: American Psychiatric Publishing Inc.
- Allen, J. G., Stein, H., Fonagy, P., Fultz, J., & Target, M. (2005). Rethinking adult attachment: A study of expert consensus. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 69(1), 59-80. doi: 10.1521/bumc.69.1.59.62266
- Allen, J. P. (2008). The attachment system in adolescence. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (2nd ed., pp. 419-435). New York: The Guilford Press.
- Allen, M. W., & Wilson, M. (2005). Materialism and food security. *Appetite*, 45(3), 314-323. doi: 10.1016/j.appet.2005.06.005

- Ambler, V. M. (2008). Who flourishes? The criteria of complete mental health. In S. J. Lopez (Ed.), *Positive psychology: Exploring the best in people: Pursuing human flourishing*. (pp. 1-20). Westport, CT US: Praeger Publishers/Greenwood Publishing Group.
- Andersen, S. M., & Chen, S. (2002). The relational self: An interpersonal social-cognitive theory. *Psychological Review*, *109*(4), 619-645. doi: DOI: 10.1037//0033-295X.109.4.619
- Antonovsky, A. (1996). The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health Promotion International*, *11*(1), 11-18.
- Antony, M. M., & Swinson, R. P. (2009). *When perfect isn't good enough: Strategies for coping with perfectionism* (2nd ed.). Oakland: New Harbinger Publications.
- 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. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. New York, NY US: Oxford University Press.
- Arnett, J. J. (2007a). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for? *Child Development Perspectives*, *1*(2), 68-73. doi: 10.1111/j.1750-8606.2007.00016.x
- Arnett, J. J. (2007b). Suffering, selfish, slachers? Myths and reality about emerging adults. *Journal of Youth Adolescence*, *36*, 23-29. doi: 10.1007/s10964-006-9157-z
- Arvidsson, A. (1998). *Livet som berättelse: Studier i levnadshistoriska intervjuer*. Lund: Studentlitteratur.
- Arvill, E. S., Hjelm, Å., Johansson, L.-Å., & Sääf, C. (2012). *Etik och juridik för psykologer och psykoterapeuter* (5:1 ed.). Lund: Studentlitteratur.
- Atkins, K. (2004). Narrative identity, practical identity and ethical subjectivity. *Continental Philosophy Review*, *37*, 341-366.
- Ayadi, K., & Bree, J. I. (2010). An ethnography of the transfer of food learning within the family. *Young Consumers*, *11*(1), 67-76. doi: 10.1108/17473611011026028
- Bachmann, M. S., Znoj, H., & Haemmerli, K. (2014). A longitudinal study of mental health in emerging adults: Is there a causal relationship between mental health and the ability to satisfy one's basic needs? *Swiss Journal of Psychology*, *73*(3), 135-141.
- Bal, M. (2009). *Narratology, introduction to the theory of narrative* (3 ed.). Toronto: University of Toronto Press.
- Barker, E. T., & Galambos, N. L. (2009). Exploring criterion confounding in the measurement of binge eating symptoms and negative affect. *Journal of Psychopathology and Behaviour Assessment*, *31*, 43-50.
- Bauer, J. J., McAdams, D. P., & Pals, J. L. (2008). Narrative identity and eudaimonic well-being. *Journal of Happiness Studies*, *9*(1), 81-104. doi: 10.1007/s10902-006-9021-6
- Bays, J. C. (2009). *Mindful eating: A guide to rediscovering a healthy and joyful relationship with food*. Boston, MA US: Shambhala Publications.



- Belsky, J. (2002). Developmental origins of attachment styles. *Attachment & Human Development*, 4(2), 166-170. doi: 10.1080/1461673021015751 0
- Belsky, J. (2005). Attachment theory and research in ecological perspective *Attachment from infancy to adulthood: The major longitudinal studies* (pp. 71-97). New York: Guilford Press.
- Belsky, J., & Fearon, P. R. M. (2008). Precursors of attachment security. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 295-316). New York: The Guilford Press.
- Berntsen, D., & Rubin, D. C. (2002). Emotionally charged autobiographical memories across the life span: The recall of happy, sad, traumatic and involuntary memories. *Psychology and Aging*, 17(4), 636-652. doi: 10.1037/0882-7974.17.4.636
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., . . . Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241. doi: 10.1093/clipsy.bph077
- Bisogni, C. A., Connors, M., Devine, C. M., & Sobal, J. (2002). Who we are and how we eat: A qualitative study of identities in food choice. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 34, 128-139.
- Bisogni, C. A., Falk, L. W., Madore, E., Blake, C. E., Jastran, M., Sobal, J., & Devine, C. M. (2007). Dimensions of everyday eating and drinking episodes. [Article]. *Appetite*, 48(2), 218-231. doi: 10.1016/j.appet.2006.09.004
- Bisogni, C. A., Jastran, M., Seligson, M., & Thompson, A. (2012). How people interpret healthy eating: Contributions of qualitative research. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 44(4), 282-301. doi: 10.1016/j.jneb.2011.11.009
- Borge, A. I. H. (2011). *Resiliens - risk och sund utveckling*. Malmö: Studentlitteratur.
- Borgida, A. (2012). *In sickness and in health: Orthorexia nervosa, the study of obsessive healthy eating*. 72, ProQuest Information & Learning, US. Retrieved from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psych&AN=2012-99080-182&site=ehost-live> Available from EBSCOhost psych database.
- Bowlby, J. (1969/1997). *Attachment and loss: Vol 1: Attachment* (Vol. 1). London: Pimlico.
- Bowlby, J. (1973/1998). *Attachment and loss Vol 2: Separation - anger and anxiety* (Vol. 2). London: Pimlico.
- Bowlby, J. (1990). *Secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. New York: Basic Books (AZ).
- Bratman, S., & Knight, D. (2004). *Health food junkies: Overcoming the obsession with healthful eating*. New York: Broadway Books.

- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. doi: 10.1191/1478088706qp063oa
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848. doi: 10.1037/0022-3514.84.4.822
- Bullington, J. (2007). *Psykosomatik - om kropp, själ och meningsskapande*. Lund: Studentlitteratur.
- Burns, G. W. (1998a). Nature-guided mind-body healing *Nature-guided therapy: Brief integrative strategies for health and well-being* (pp. 201-212). Philadelphia: Brunner/Mazel.
- Burns, G. W. (1998b). Sensual awareness *Nature-guided therapy: Brief integrative strategies for health and well-being* (pp. 35-56). Philadelphia: Brunner/Mazel.
- Burns, G. W. (2007). *Healing with stories: Your casebook collection for using therapeutic metaphors*. Hoboken, New Jersey: Wiley.
- Burns, G. W. (2009). The path of happiness: Integrating nature into therapy for couples and families. In E. Linda Buzzzll & E. Craig Chalqvist (Eds.), *Ecotherapy: Healing with nature in mind* (pp. 92-103). San Francisco: Sierra Club Books.
- Buzzell, L. (2009). Asking different questions: Therapy for the human animal *Ecotherapy: Healing with nature in mind* (pp. 47-54). San Francisco: Sierra Club Books.
- Buzzell, L., & Chalquist, C. (2009). *Ecotherapy: Healing with nature in mind*. San Francisco: Sierra Club Books.
- Bäärnhielm, S. (2014). *Transkulturell psykiatri*. Stockholm: Natur och kultur.
- Canetti, L., Bachar, E., & Berry, E. M. (2002). Food and emotion. *Behavioural Processes*, 60, 157-164.
- Carlo, G., Pytlikzillig, L. M., Roesch, S. C., & Dienstbier, R. A. (2009). The elusive altruism: The psychological study of the altruistic personality. In D. Narvaez & D. K. Lapsley (Eds.), *Personality, identity and character: Explorations in moral psychology* (pp. 271-294). New York: Cambridge University Press.
- Cassell, E. J. (2009). Compassion. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *The Oxford handbook of positive psychology* (pp. 393-403). New York: Oxford University Press.
- Cassidy, J. (2008). The nature of the child's ties. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (2nd ed., pp. 3-47). New York: The Guilford Press.
- Chapman, G., & Maclean, H. (1993). Junk food and healthy food: Meanings of food in adolescent woman culture. *Journal of Nutrition Education*, 25, 108-113.
- Charmaz, K. (2003). Grounded theory: Objectivist and constructivist methods. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *Handbook of qualitative research* (pp. 249-291). London: SAGE Publications.

- Clinton, D., & Noring, C. (2010). *Åtstörningar: Bakgrund och aktuella behandlingsmetoder* (2 ed.). Stockholm: Natur och kultur.
- Cole-Detke, H., & Kobak, R. (1996). Attachment processes in eating disorder and depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 64*(2), 282-290.
- Conn, L., & Conn, S. (2008). As inside, so outside: Restoring of inner and outer landscapes *Healing natures, repairing relationships: New perspectives on restoring ecological spaces and consciousness* (pp. 54-55). Sheffield VT: Green Frigate Books.
- Conn, L., & Conn, S. (2009). Opening to the other *Ecotherapy: Healing with nature in mind* (pp. 111-115). San Francisco: Sierra Club Books.
- Conn, S. A. (1998). Living in the Earth: Ecopsychology, health and psychotherapy. *The humanistic psychologist 26*(1-3), 179-198. doi: 10.1080/08873267.1998.9976972
- Conn, V. S. (2011). The power of being present: The value of mindfulness interventions in improving health and well-being. *Western Journal of Nursing Research, 33*(8), 993-995. doi: 10.1177/0193945911416185
- Connolly, J., & Prothero, A. (2008). Green consumption: Life politics, risk and contradictions. *Journal of consumer culture, 8*(1), 117-145. doi: 10.1177/146954050708622
- Costea, C., & Chiru, C. (2012). *Young Consumers' Attitudes and Purchasing Intentions towards Eco-food*. Paper presented at the 2012 2nd International Conference on Applied Social Science, ICASS 2012, Kuala Lumpur.
- Craig, W. J. (2009). Health effects of vegan diets. *The American Journal of Clinical Nutrition, 89*(suppl), 1627S-1633S.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life*. New York, NY US: Basic Books.
- Csikszentmihályi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper and Row.
- Dahlberg, K., Dahlberg, H., & Nyström, M. (2008). *Reflective lifeworld research*. Lund: Studentlitteratur.
- Dahm, M. J., Samonte, A. V., & Shows, A. R. (2009). Organic foods: Do eco-friendly attitudes predict eco-friendly behaviors? *Journal of American College Health, 58*(3), 195-202. doi: 10.1080/07448480903295292
- Damasio, A. (1999). *The feeling of what happens: Body and emotion in the making of consciousness*. Fort Worth, TX US: Harcourt College Publishers.
- Daniels, S., Glorieux, I., Minnen, J., & van Tienoven, T. P. (2012). More than preparing a meal? Concerning the meanings of home cooking. *Appetite, 58*(3), 1050-1056. doi: 10.1016/j.appet.2012.02.040
- Davidsen, A. S. (2013). Phenomenological approaches in psychology and health sciences. *Qualitative Research in Psychology, 10*, 318-339. doi: 10.1080/14780887.2011.608466
- Davis, W. (2012). *Brödberoende: Hur vetet gör dig fet och skadar din hälsa* (P. o. K. Wikholm, Trans. 2 ed.): Optimal Förlag.

- de Graaf, C. (2000). Nutritional dimension of the meal. In H. L. Meiselman (Ed.), *Dimensions of the meal: Science, culture, business, and art of eating* (pp. 47-59). Gaithersburg: Aspen publication.
- Denzin, N. K. (1989). Interpretative biography *Qualitative research methods*. Newbury Park: Sage.
- DeVault, M. L. (1991). *Feeding the family: The social organization of caring as gendered work*. Chicago: The University of Chicago Press.
- Devcich, D. A., Pedersen, I. K., & Petrie, K. J. (2007). You eat what you are: Modern health worries and the acceptance of natural and synthetic additives in functional foods. *Appetite*, 48(3), 333-337. doi: 10.1016/j.appet.2006.09.014
- Devine, C. M. (2005). A life course perspective: Understanding food choices in time, social location, and history. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 37(3), 121-128. doi: 10.1016/s1499-4046(06)60266-2
- Devine, C. M., Connors, M., Bisogni, C. A., & Sobal, J. (1998). Life-course influences on fruit and vegetable trajectories: Qualitative analysis of food choices. *Journal of Nutrition Education*, 30, 361-370. doi: 10.1016/S0022-3182(98)70358-9
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 543-575.
- Donini, L. M., Marsili, D., Graziani, M. P., Imbriale, M., & Cannella, C. (2004). Orthorexia nervosa: A preliminary study with a proposal for diagnosis and an attempt to measure the dimension of the phenomenon. *Eating and Weight Disorders*, 9(2), 151-157.
- Dutton, G. R. (2008). The role of mindfulness in health behavior change. *ACSM's Health and Fitness Journal*, 12(4), 7-12.
- Kommissionens förordning (EG) nr 889/2008: Om tillämpningsföreskrifter för rådets förordning (EG) nr 834/2007 om ekologisk produktion och märkning av ekologiska produkter med avseende på ekologisk produktion, märkning och kontroll (2008).
- Egidius, H. (2009). *Pedagogik på 2000-talet* (5:2 ed.). Stockholm: Natur och kultur 311.
- Ehdin, S. (2008). *Sannas matbok: För den självläkande människan*. Stockholm: Bonniers.
- Ekelund, L. (1989). Vegetable consumption and consumer attitudes toward organically grown vegetables: The case of Sweden. *Acta Horticulture*, 259, 163-172.
- Ekelund, L., Fernqvist, F., & Tjärnemo, H. (2007). Consumer preferences for domestic and organically labelled vegetables in Sweden. *Food Economics - Acta Agriculturae Scandinavica, Section C*, 4, 229-236. doi: 10.1080/16507540701800665
- Elgán, C., Dykes, A.-K., Samsioe, G., & Fridlund, B. (2005). Young women's lifestyle behaviours and their bone mineral density changes: A grounded theory analysis. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 19(1), 39-45. doi: 10.1111/j.1471-6712.2005.00314.x

- Englander, M. (2012). The interview: Data collection in descriptive phenomenological human scientific research. *Journal of Phenomenological Psychology, 43*, 13-35. doi: 10.1163/156916212X632943
- Ennart, H., & Nilsson, M.-E. (2011). *Döden i grytan: Om vår rädsla för riktig mat*. Stockholm: Ordfront.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity youth and crisis*. New York: W. W. Norton & Company.
- Erikson, E. H. (1993). *Barnet och samhället*. Stockholm: Natur och kultur.
- Erikson, E. H. (1997). *The Life Cycle Completed. Extended Version with New Chapters on the Ninth Stage of Development by Joan M. Erikson*. New York: W. W. Norton & Co.
- Erlandson-Albertsson, C. (2011). *Maten som stärker din hälsa*. Västerås: ICA bokförlag.
- Eurofound. (2014). Social situation of young people in Europe. Luxembourg: Publication office of the European Union.
- 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
- Ezzy, D. (1998). Theorizing narrative identity: Symbolic interactionism and hermeneutics. *The Sociological Quarterly, 39*(2), 239-252. doi: 10.1111/j.1533-8525.1998.tb00502.x
- Fivush, R., Habermas, T., Waters, T., & Zaman, W. (2011). The making of autobiographical memory: Intersections of culture, narratives and identity. *International Journal of Psychology, 46*(5), 321-345. doi: 10.1080/00207594.2011.596541
- Fjellström, C. (2004). Mealtime and meal patterns form a cultural perspective. *Scandinavian Journal of Nutrition, 48*(4), 161-164. doi: 10.1080/11026480410000986
- Folkhälsomyndigheten. (2014). Levnadsvillkor och levnadsvanor Retrieved 140831, from <http://www.folkhalsomyndigheten.se/amnesomraden/livsvillkor-och-levnadsvanor/>
- Fosha, D. (2000). *The transforming power of affect. A model for accelerated change*. New York: Basic Books.
- Fosha, D., Siegel, D. J., & Solomon, M. F. (2009). *The healing power of emotion: Affective neuroscience, development & clinical practice*. New York: Norton & Company, Inc.
- Fox, N., & Ward, K. (2008). Health, ethics and environment: A qualitative study of vegetarian motivations. *Appetite, 50*, 422-429.
- Frank, A. W. (2000). The standpoint of storyteller. *Qualitative Health Research, 10*, 354-365. doi: 10.1177/104973200129118499
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions. *Review of General Psychology, 2*(3), 300-319. doi: 10.1037/1089-2680.2.3.300

- 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
- Fredrickson, B. L., & Losada, M. F. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American Psychologist*, *60*(7), 678-686. doi: 10.1037/0003-066x.60.7.678
- Frisén, A., Gatterio, K. H., & Lunde, C. (2014). *Projekt perfekt: Om utseendekultur och kroppsuppfattning*. Stockholm: Natur och kultur.
- Frisén, A., & Wängqvist, M. (2011). Emerging adults in Sweden: Identity formation in the light of love, work, and family. *Journal of Adolescent Research*, *26*(2), 200-221. doi: 10.1177/0743558410376829
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, *9*(2), 103-110. doi: 10.1037/1089-2680.9.2.103
- Gallagher, S. (2000). Philosophical conceptions of the self: Implications for cognitive science. *Trends in Cognitive Science*, *4*(1), 14-21.
- Gallagher, S. (2005). *How the body shapes the mind*. Oxford: Oxford university press.
- Gallagher, S. (2012). *Phenomenology*. New York: Palgrave MacMillan.
- Gallagher, S., & Zahavi, D. (2012). *The phenomenological mind, 2nd edition* (2 ed.). London: Routledge.
- Gallese, V., & Sinigaglia, C. (2010). The bodily self as power for action. *Neuropsychologia*, *48*, 746-755. doi: 10.1016/j.neuropsychologia.2009.09.038
- Gibson, B. (2014). The whole Pantry: The whole life starts with you Retrieved 140831, from <https://http://www.facebook.com/thewholepantryapp>
- Gilbert, D., & Waltz, J. (2010). Mindfulness and health behaviors. *Mindfulness*, *1*, 227-234. doi: 10.1007/s12671-010-0032-3
- 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. (1992). Description versus intpretation: Competing alternative strategies for qualitative research. *Journal of Phenomenological Psychology*, *23*(9), 119-135.
- Giorgi, A. (2009). *The descriptive phenomenological method in psychology: A modified husserlian approach*. Duquesne: University Press.
- Goukens, C., Dewitte, S., & Warlop, L. (2009). Me, myself, and my choices: The influence of private self-awareness on choice. *Journal of Marketing Research*, *46*(5), 682-692. doi: 10.1509/jmkr.46.5.682
- Granqvist, P., & Kirkpatrick, L. A. (2008). Attachment and religious representations and behavior. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 906-933). New York: The Guilford Press.
- Grossman, P., Tiefenthaler-Gilmer, U., Raysz, A., & Kesper, U. (2007). Mindfulness training as an intervention for fibromyalgia: Evidence of

- postintervention and 3-year follow-up benefits in well-being. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 76(4), 226-233. doi: 10.1159/000101501
- Gustafsson, B., Hermerén, G., & Petterson, B. (2011). *God forskningssted* (1 ed.). Stockholm: Vetenskapsrådet.
- Gyllensten, A. L., Skär, L., Miller, M., & Gard, G. (2010). Embodied identity: A deeper understanding of body awareness. *Psychotherapy Theory and Practice*, 26(7), 439-446.
- Habermas, T., & Berger, N. (2011). Retelling everyday emotional events: Condensation, distancing, and closure. *Cognition and Emotion*, 25(2), 206-219. doi: 10.1080/02699931003783568
- Habermas, T., & Bluck, S. (2000). Getting a life: The emergence of the life story in adolescence. *Psychological Bulletin*, 126(5), 748-769. doi: 10.1037/0033-2909.126.5.748
- Hahnemann, T. (2011). *Eat your way to health and happiness with the nordic diet: Using local and organic food to promote a healthy lifestyle*. New York: Skyhouse publishing.
- Hanser, S. B. (2009). From ancient to integrative medicine: Models for music therapy. *Music and Medicine*, 1(2), 87-96. doi: 10.1177/1943862109345131
- Hardin, A., Crandall, P. G., & Stankus, T. (2010). Essential oils and antioxidants derived from citrus by-products in food protection and medicine: An introduction and review of recent literature. [Article]. *Journal of Agricultural & Food Information*, 11(2), 99-122. doi: 10.1080/10496501003680680
- Harrison, M., & Jackson, L. A. (2009). Meanings that youth associate with healthy and unhealthy food. *Canadian Journal of Dietetic Practice Research*, 70, 6-12. doi: 10.3148/70.1.2009.6
- Hart, O. V. D., Nijenhuis, E. R. S., & Steele, K. (2006). *Haunted self: Structural dissociation and the treatment of chronic traumatization*: WW Norton & Co.
- Hartig, T., Mitchell, R., Vries, S. d., & Frumkin, H. (2014). Nature and health. *Annual Review of Public Health*, 35, 207-228. doi: 10.1146/annurev-publhealth-032013-182443
- Hartmann, C., Dohle, S., & Siegrist, M. (2013). Importance of cooking skills for balanced food choices. *Appetite*, 65, 125-131. doi: 10.1016/j.appet.2013.01.016
- Hayman, L. L. (2010). Starting young: Promoting a healthy lifestyle with children. *Journal of Cardiovascular Nursing*, 25(3), 228-232.
- Heidegger, M. (1927/2013). *Vara och tid* (J. Jacobsson, Trans. 2 ed.). Göteborg: Bokförlaget Daidalos AB.
- Hjelmar, U. (2011). Consumers' purchase of organic food products: A matter of convenience and reflexive practices. *Appetite*, 56(2), 336-344. doi: 10.1016/j.appet.2010.12.019

- Hoek, A. C., Luningb, P. A., Stafleuc, A., & Graaf, C. d. (2004). Food-related lifestyle and health attitudes of Dutch vegetarians, non-vegetarian consumers of meat substitutes, and meat consumers. *Appetite*, *42*, 265-272.
- Hoffman, S. R., Stallings, S. F., Bessinger, R. C., & Brooks, G. T. (2013). Differences between health and ethical vegetarians: Strength of conviction, nutrition knowledge, dietary restriction, and duration of adherence. *Appetite*, *65*, 139-144. doi: 10.1016/j.appet.2013.02.009
- Holm, U. (2011). *Food for thought: En matnyttig livsstilsbok* Stockholm: Bladh by Bladh AB.
- Hong, P. Y., Lishner, D. A., Han, K. H., & Huss, E. A. (2011). The Positive Impact of Mindful Eating on Expectations of Food Liking. *Mindfulness*, *2*, 103-113. doi: 10.1007/s12671-011-0048-3
- Hughner, R. e. S., McDonagh, P., Prothero, A., II, C. J. S., & Stanton, J. (2007). Who are organic food consumers? A compilation and review of why people purchase organic food. *Journal of Consumer Behaviour*, *6*, 94-110. doi: 10.1002/cb.210
- Hydén, L.-C. (2008). Berättelseforskning. In A. Meeuwisse, H. Svärd, R. Eliasson-Lappalainen & K. Jacobsson (Eds.), *Forskningsmetodik för socialvetare: Natur och kultur*.
- Iriti, M., & Vitalini, S. (2012). Health-promoting effects of traditional mediterranean diets: A Review. *Polish Journal of Food and Nutrition Sciences*, *62*(2), 71-76.
- Ishak, W. W., Kahloon, M., & Fakhry, H. (2011). Oxytocin role in enhancing well-being: A literature review. *Journal of Affective Disorders*, *130*(1-2), 1-9. doi: 10.1016/j.jad.2010.06.001
- Izard, C. E. (1991). *The psychology of emotions*. New York: Plenum Publishing Corporation.
- Jabs, J., Sobal, J., & Devine, C. M. (2000). Managing vegetarianism: Identities, norms and interactions. *Ecology of Food and Nutrition*, *39*(5), 375-394.
- Jain, R., & Srivastava, B. K. (2013). Role of diet & dietetics principle as mentioned in ayurveda in prevention of lifestyle disorders. *International Journal of Ayurvedic and Herbal Medicine*, *3*(1), 1120-1128.
- Johansson, A. (2009). *Narrativ teori och metod* (1:6 ed.). Malmö: Studentlitteratur.
- Johansson, G. (2011). Dietary advice on prescription: A novel approach to dietary counseling. *International Journal of Qualitative Studies of Health and Well-being*, *6*: 7136. doi: 10.3402/qhw.v6i2.7136
- Jordbruksverket. (2014). Ekologisk produktion: Regler och certifiering Retrieved 25 oktober, 2014, from <http://www.jordbruksverket.se/amnesomraden/miljoklimat/ekologiskproduktion/reglerochcertifiering.4.5bc6627d140113bd547233e.html>
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Whenever you go, there you are*. New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2013a). Food stress *Full catastrophe living: How to cope with stress, pain and illness using mindfulness meditation* (Revised and updated edition ed., pp. 516-337). London: Piatkus.



- Kabat-Zinn, J. (2013b). *Full catastrophe living: How to cope with stress, pain and illness using mindfulness meditation* (Revised and updated edition ed.). London: Piatkus.
- Kals, E., Schumacher, D., & Montada, L. (1999). Emotional Affinity toward Nature as a Motivational Basis to Protect Nature. *Environment and Behavior*, *31*, 178-202. doi: DOI: 10.1177/00139169921972056
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, *16*, 169-182.
- Karremen, A., & Vingerhoets, A. J. J. M. (2012). Attachment and well-being: The mediating role of emotion regulation and resilience. *Personality and Individual Differences*, *53*(7), 821-826. doi: 10.1016/j.paid.2012.06.014
- Karvonen, S., West, P., Sweeting, H., Rahkonen, O., & Young, R. (2001). Lifestyle, social class and health-related behaviour: A cross-cultural comparison of 15 year olds in Glasgow and Helsinki. *Journal of Youth Studies*, *4*(4), 393-413. doi: 10.1080/13676260120101879
- Kaufmann, J.-C. (2010). *The meaning of cooking*. Cambridge: Polity Press.
- 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. doi: 10.1002/cb.1413
- Kerr, M. E., & Bowen, M. (1988). *Family evaluation: The role of family as an emotional unit that governs individual behavior and development*. New York: W. W. Norton & Company.
- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, *61*(2), 121-140.
- Keyes, C. L. M. (2006). Mental health in adolescence: Is America's youth flourishing? *American Journal of Orthopsychiatry*, *76*(3), 395-402. doi: 10.1037/0002-9432.76.3.395
- Khalsa, D. S. (2004). *Food as medicine: How to use diet, vitamins, juices, and herbs for healthier, happier, and longer life*. New York: Atria books.
- Khong, B. S. L. (2011). Mindfulness: A way of cultivating deep respect for emotions. *Mindfulness*, *2*, 27-32. doi: 10.1007/s12671-010-0039-9
- Kinzl, J. F., Hauer, K., Traweger, C., & Kiefer, I. (2006). Orthorexia nervosa in dieticians. *Psychotherapy and Psychosomatics*, *75*(6), 395-396. doi: 10.1159/000095447
- Kobak, R., Rosenthal, N., & Serwik, A. (2005). The attachment hierarchy in middle childhood: Conceptual and methodological Issues. In K. A. Kerns & R. A. Richardson (Eds.), *Attachment in middle childhood*. (pp. 71-88). New York, NY US: Guilford Press.
- Kourlaba, G., Panagiotakos, D. B., Mihas, K., Alevizos, A., Marayiannis, K., Mariolis, A., & Tountas, Y. (2008). Dietary patterns in relation to socio-economic and lifestyle characteristics among Greek adolescents: A multivariate analysis. *Public Health Nutrition*, *12*(9), 1366-1372. doi: doi:10.1017/S1368980008004060
- Kroger, J. (2007). *Identity development: Adolescence through adulthood*. Thousand Oaks: Sage Publication Inc.

- Kroger, J., Martinussen, M., & Marcia, J. E. (2010). Identity status change during adolescence and young adulthood: A meta-analysis. *Journal of Adolescence*, 33(5), 683-698. doi: 10.1016/j.adolescence.2009.11.002
- Kubberöd, E., Ueland, Ö., ÅsneTronstad, & Risvik, E. (2002). Attitudes towards meat and meat-eating among adolescents in Norway. A qualitative study. *Appetite*, 38, 53-62.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2010). *Den kvalitativa forskningsintervjun* (2:4 ed.). Lund: Studentlitteratur.
- Langdridge, D. (2007a). Fundaments of phenomenology *Phenomenological psychology: Theory, research and method* (pp. 8-22). Harlow: Person Prentice Hall.
- Langdridge, D. (2007b). Narrating the lifeworld: Critical narration analysis *Phenomenological psychology: Theory, research and method* (pp. 129-152). Harlow: Person Prentice Hall.
- Larsson, C. L., Klock, K. S., Nordrehaug Åström, A., Haugejorden, O., & Johansson, G. (2002). Lifestyle-related characteristics of young low-meat consumers and omnivores in Sweden and Norway. *Journal of Adolescent Health*, 31(2), 190-198. doi: 10.1016/s1054-139x(02)00344-0
- 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
- Lerner, R. M. (2009). The positive youth development perspective: Theoretical and empirical bases of a strengths-based approach to adolescent development. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *The Oxford handbook of positive psychology* (pp. 149-183). New York: Oxford University Press.
- Leufstadius, C., Eklund, M., & Gunnarsson, B. (2010). *Aktivitet & relation: Mål och medel inom psykosocial rehabilitering*. Lund: Studentlitteratur.
- Lichtenstein, A. H., Brands, M., Franch, H. A., Harris, W. S., Lefevre, M., & Horn, L. V. (2006). Diet and lifestyle recommendations revision 2006: A scientific statement from the American Heart Association Nutrition Committee. *Circulation*, 114, 82-96. doi: 10.1161/CIRCULATIONAHA.106.176158
- Liddon, A. (2014, 140925). Oh she glows: Glow from inside out. Retrieved from <http://ohsheglows.com>
- Livsmedelsverket. (2014a). Lagstiftning Retrieved 141025, 2014, from <http://www.slv.se/sv/grupp1/Lagstiftning/Gallande-lagstiftning/Tillampningsforeskrifter-for-radets-forordning-EG-nr-8342007-om-ekologisk-produktion-och-markning-av-ekologiska-produkter-med-avseende-pa-ekologisk-produktion-markning-och-kontroll/>
- Livsmedelsverket. (2014b). Märkning av ekologisk mat Retrieved 141025, 2014, from <http://www.slv.se/sv/grupp1/Markning-av-mat/Ekologisk-mat/Markning-av-ekologisk-mat/>

- Livsmedelsverket. (2014c). Äta grönnare, lagom mycket och röra på sig i vardagen – förslag till uppdaterade kostråd Retrieved 141130, 2014
- Lowe, M. R., & Levine, A. S. (2005). Eating motives and the controversy over dieting: Eating less than needed versus less than wanted. *Obesity Research, 13*(5), 797-806. doi: 10.1038/oby.2005.90
- Luecken, L. J., & Gress, J. L. (2010). Early adversity and resilience in emerging adulthood. In J. W. Reich, A. J. Zautra & J. S. Hall (Eds.), *Handbok of adult resilience* (pp. 238-257). New York: The Guilford Press.
- Lupton, D. (1996). *Food, the body and the self*. London: Sage.
- Macht, M. (1999). Characteristics of eating in anger, fear, sadness and joy. *Appetite, 33*(1), 129-139. doi: 10.1006/appe.1999.0236
- Macht, M. (2008). How emotions affect eating: A five-way model. *Appetite, 50*, 1-11. doi: 10.1016/j.appet.2007.07.002
- Macht, M., & Dettmer, D. (2006). Everyday mood and emotions after eating a chocolate bar or an apple. *Appetite, 46*(3), 332-336. doi: 10.1016/j.appet.2006.01.014
- Macht, M., Haupt, C., & Salewsky, A. (2004). Emotions and eating in everyday life: Application of the experience-sampling method. *Ecology of Food and Nutrition, 43*, 11-21. doi: 10.1080/03670240490454723
- Magnusson, M. K., Arvola, A., Hursti, U.-K. K., Åberg, L., & Sjöden, P.-O. (2003). Choice of organic foods is related to perceived consequences for human health and to environmentally friendly behaviour. *Appetite, 40*, 109-117. doi: doi:10.1016/S0195-6663(03)00002-3
- Marcia, J. E. (1966). Development and validation of ego-identity status *Journal of Personality and Social Psychology, 3*(5), 551-&.
- Masten, A., Obradovic, J., & Burt, K. (2006). Resilience in emerging adulthood: Developmental perspectives on continuity and transformation. In J. J. Arnett & L. Tanner (Eds.), *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century* (pp. 173-190). Washington DC: American Psychological Association Press.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist, 56*(3), 227-238. doi: 10.1037/0003-066x.56.3.227
- Masten, A. S., Burt, K. B., Roisman, G. I., Obradovic, J., Long, J. D., & Tellegen, A. (2004). Resources and resilience in the transition to adulthood: Continuity and change. *Development and Psychopathology, 16*(4), 1071-1094. doi: 10.1017/s0954579404040143
- Masten, A. S., & Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American Psychologist, 53*(2), 205-220. doi: 10.1037/0003-066x.53.2.205
- Masten, A. S., Cutuli, J. J., Herbers, J. E., & Reed, M.-G. J. (2009). Resilience in development. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *The Oxford handbook of positive psychology* (pp. 117-131). New York: Oxford University Press.
- Masten, A. S., Hubbard, J. J., Gest, S. D., Tellegen, A., Garmezy, N., & Ramirez, M. (1999). Competence in the context of adversity: Pathways to resilience

- and maladaptation from childhood to late adolescence. *Development and Psychopathology*, 11(1), 143-169. doi: 10.1017/s0954579499001996
- Masten, A. S., & Wright, M. O. D. (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.
- Masterson, J. F. (1988). *The search for the real self: Unmasking the personality disorders of our age*. New York, NY US: Free Press.
- Mattingly, C. (1994). The concept of therapeutic 'emplotment'. *Social Science & Medicine*, 38(6), 811-822. doi: 10.1016/0277-9536(94)90153-8
- Mayer, F. S., Frantz, C. M., Bruehlman-Senecal, E., & Dolliver, K. (2008). Why is nature beneficial?: The role of connectedness to nature. *Environment and Behavior*, 41, 607-642.
- McAdams, D. P. (2000). Attachment, intimacy, and generativity. *Psychological Inquiry*, 11(2), 117-120.
- McCullough, L., Kuhn, N., Andrews, S., Kaplan, A., Wolf, J., & Hurley, C. L. (2003). *Treating affect phobia: A manual for short-term dynamic psychotherapy*. New York: The Guilford Press.
- McDonald, M. G. (2007). Epiphanies: An existential inquiry. *Existential Analysis*, 18(1), 17-30.
- McDonald, M. G. (2008). The nature of epiphanic experience. *Journal of Humanistic Psychology*, 48(1), 89-115. doi: 10.1177/0022167807311878
- McGovern, T. V. (2011). Virtues and character strengths for sustainable faculty development. *Journal of Positive Psychology*, 6(6), 446-450. doi: 10.1080/17439760.2011.634822
- McNeur, L. A. (2008). The intimate dance of being, building, body and psychotherapy. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 3(1), 19-30. doi: 10.1080/17432970701664530
- Mehling, W. E., Wrubel, J., Daubenmier, J. J., Price, C. J., Kerr, C. E., Silow, T., . . . Stewart, A. L. (2011). Body awareness: A phenomenological inquiry into the common ground of mind-body therapies. *Philosophy, Ethics, and Humanities in Medicine*, 6, 1-12. doi: 10.1186/1747-5341-6-6
- Meiselman, H. L. (2000). *Dimensions of the meal: The science, culture, business and art of eating*. Gaithersburg: Aspen Publication.
- Meiselman, H. L. (2008). Dimensions of the meal. *Journal of Foodservice*, 19, 13-21.
- Merleau-Ponty, M. (1945/2012). *Phenomenology of perception* (D. A. Landes, Trans.). Oxon: Routledge.
- Metzner, R. (1995). The psychopathology of the human-nature relationship. In T. Roszak, M. E. Gomes & A. D. Kanner (Eds.), *Ecopsychology: Restoring the earth, healing the mind* (pp. 55-67). San Francisco, CA US: Sierra Club Books.
- Mikulincer, M., Dolev, T., & Shaver, P. R. (2004). Attachment-related strategies during thought suppression: Ironic rebounds and vulnerable self-

- representations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(6), 940-956. doi: 10.1037/0022-3514.87.6.940
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2008). Adult attachment and affect regulation. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research and clinical applications* (2nd ed., pp. 503-531). New York: The Guilford Press.
- Miller, L., Rozin, P., & Fiske, A. P. (1998). Food sharing and feeding another person suggest intimacy: Two studies of American college students. *European Journal of Social Psychology*, 28(3), 423-436.
- Mishler, E. G. (1999). *Storylines: Craftartists' narratives of identity*. Cambridge: Harvard University Press.
- Mooney, K. M., & Walbourn, L. (2001). When college students reject food: Not just a matter of taste. *Appetite*, 36(1), 41-50. doi: 10.1006/appe.2000.0384
- Moor, K. R., Scott, A. J., & McIntosh, W. D. (2013). Mindful eating and its relationship to body mass index and physical activity among university students. *Mindfulness*, 4(3), 269-274. doi: 10.1007/s12671-012-0124-3
- Morrison, A. L. (2009). Embodying sentience. In E. Linda Buzzwll & E. Craig Chalqvist (Eds.), *Ecotherapy: Healing with nature in mind* (pp. 104-110). San Francisco: Sierra Club Books.
- Moskowitz, J. T. (2010). Positive affect at the onset of chronic illness. In J. W. Reich, A. J. Zautra & J. S. Hall (Eds.), *Handbok of adult resilience* (pp. 465-483). New York: The Guilford Press.
- Murray, C. J., Vos, T., Loranzo, R., Noghavi, M., Flaxman, A. D., Michaud, C., . . . fl, M. (2012). Disability-adjusted life years (DALYs) for 291 diseases and injuries in 21 regions, 1990-2010: A systematic analysis for the global burden of disease study 2010. *Lancet*, 380, 2197-2223. doi: 10.1016/S0140-6736(12)61689-4
- Mäkelä, J. (2000). Cultural definitions of the meal. In H. L. Meiselman (Ed.), *Dimensions of the meal: Science, culture, business, and art of eating* (pp. 7-18). Gaithersburg: Aspen publication.
- Naess, A. (1989). *Ecology, community and lifestyle* (D. Rothenberg, Trans.). New York: Cambridge University Press.
- NASP. (2008). Rapport kring viktiga åtgärder för att stärka unga vuxnas psykiska hälsa. Stockholm: Nationell prevention av suicid och psykisk ohälsa vid Karolinska Institutet och Stockholms läns landstings centrum för suicidforskning och prevention för psykisk ohälsa.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9, 225-240. doi: 10.1080/15298860902979307
- Neumark-Sztainer, D., Story, M., Ackard, D., Moe, J., & Perry, C. (2000). Family meals among adolescents: Findings from a pilot study. *Journal of Nutrition Education*, 32(6), 335-340. doi: 10.1016/s0022-3182(00)70593-0
- Nilsson, M.-E. (2007). *Den hemlige kocken: Det okända fusket med maten på din tallrik*. Stockholm: Ordfront.

- Nilsson, M.-E. (2008). *Äkta vara: Guiden till oförfalskad mat*. Stockholm: Ordfront.
- NNR. (2012). Nordic nutrition recommendations 2012. Part 1: Summery, principles and use (5 ed.). Copenhagen: Nordic Council of Ministers.
- Nordbo, R. H. S., Espeset, E. M. S., Gulliksen, K. S., Skarderud, F., & Holte, A. (2006). The meaning of self-starvation: Qualitative study of patients' perception of anorexia nervosa. *International Journal of Eating Disorders*, 39(7), 556-564. doi: 10.1002/eat.20276
- Nordenfelt, L. (2004). *Livskvalitet och hälsa: Teori och kritik* (2 ed.). Linköping: Institutionen för hälsa och samhälle. Linköpings universitet.
- Nordenfelt, L. (2007). The concepts of health and illness revisited. *Medicine, Health Care and Philosophy*, 10, 5-10.
- Nyberg, M. (2009). *Mycket mat, men lite måltider: En studie av arbetsplatsen som måltidsarena*. Lunds universitet, Lund.
- Ogden, J. (2010). *The psychology of eating: From healthy to disordered behavior* (2 ed.). Chichester: John Wiley & Sons Ltd.
- Opsahl, J. (2013). *Supermat: Läkande mat från naturens hjärta* (U. J. Miranda, Trans.). Oslo: Supernature förlag.
- Pagis, M. (2009). Embodied self-reflexivity. *Social Psychology Quarterly*, 72(3), 265-283. doi: 10.1177/019027250907200308
- Panksepp, J. (2009). Brain emotional systems and qualities of mental life: From animal models of affect to implicaitons for psychotherapeutics. In D. Fosha, D. J. Siegel & M. F. Solomon (Eds.), *The healing power of emotion: Affective neuroscience, development & clinical practice* (pp. 1-26). New York: Norton & Company, Inc.
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative Research & Evaluation Methods* (3 ed.). Thousand Oaks: Sage Publications, Inc.
- Pauley, G., & McPherson, S. (2010). The experience and meaning of compassion and self-compassion for individuals with depression or anxiety. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 83(2), 129-143. doi: 10.1348/147608309x471000
- Pauline, J. S. (2013). Physical activity behaviors, motivation, and self-efficacy among college students. *College Student Journal*, 47(1), 64-74.
- Pedrotti, J. T. (2007). Eastern perspektives on positive psychology. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths* (pp. 37-). Thousand Oaks: Sage publications.
- Pellegrini, G., & Farinello, F. (2009). Organic consumers and new lifestyles: An Italian country survey on consumption patterns. *British Food Journal*, 111(9), 948-974. doi: 10.1108/00070700910992862
- Pelletier, J. E., Laska, M. N., Neumark-Sztainer, D., & Story, M. (2013). Positive attitudes toward organic, local, and sustainable foods are associated with higher dietary quality among young adults. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 113, 127-132. doi: 10.1016/j.jand.2012.08.021

- Persson, D., & Jonsson, H. (2009). Importance of experiential challenges in a balanced life. In K. Matuska & C. Christiansen (Eds.), *Life balance, multidisciplinary theories and research* (pp. 133-147). New York: Oata Press and SLACK incorporated.
- Peterson, C., & Park, N. (2009). Clysifying and measuring strengths of character. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *The Oxford handbook of positive psychology* (pp. 25-33). New York: Oxford University Press.
- Phoenix, C., Smith, B., & Sparkes, A. C. (2010). Narrative analysis in aging studies: A typology for consideration. *Journal of Aging Studies, 24*, 1-11.
- Pliner, P., & Rozin, P. (2000). The psychology of the meal. In H. L. Meiselman (Ed.), *Dimensions of the meal: Science, culture, business, and art of eating* (pp. 19-46). Gaithersburg: Aspen publication.
- Polkinghorne, D. E. (1989). Phenomenological research methods *Existential-phenomenological perspectives in psychology*. New York: Plenum Press.
- Pratt, M. W., Arnold, M. L., & Lawford, H. (2009). Growing toward care: A narrative approach to prosocial moral identity and generativity of personality in emerging adulthood. In D. Narvaez & D. K. Lapsley (Eds.), *Personality, identity and character: Explorations in moral psychology* (pp. 295-315). New York: Cambridge University Press.
- Prättälä, R. (2000). North european meals: Observations from Denmark, Finland, Norway, and Sweden. In H. L. Meiselman (Ed.), *Dimensions of the meal: Science, culture, business, and art of eating* (pp. 191-201). Gaithersburg: Aspen publication.
- Rand, K. L., & Cheavens, J. S. (2009). Hope theory. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *The Oxford handbook of positive psychology* (pp. 323-343). New York: Oxford University Press.
- Ravindra, S., Reeta, M., Sumit, N., Murthy, R., & Naresh, K. (2013). Concept of nutritional diet in ayurveda. *International Journal of Ayurvedic and Herbal Medicine, 3*(2), 1150-1158.
- Reich, J. W., Zautra, A. J., & Hall, J. S. (2010). *Handbok of adult resilience*. New York: The Guilford Press.
- Reiner, I., & Spangler, G. (2013). Representations of early attachment experiences and personality in adulthood. *Journal of Adult Development, 20*, 38-34. doi: 10.1007/s10804-013-9154-x
- Riggs, S. A., & Han, G. (2009). Predictors of anxiety and depression in emerging adulthood. *Journal of Adult Development, 16*, 39-52. doi: DOI 10.1007/s10804-009-9051-5
- Riley, T., & Hawe, P. (2005). Researching practice: The methodological case for narrative inquiry. *Health Education Research, 20*, 226-236.
- Robinson, L. (2009). Psychotherapy as if the world mattered *Ecotherapy* (pp. 24-29). San Fransisco: Sierra Club Books.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A theraphists view of psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Roszak, T., Gomes, M. E., & Kanner, A. D. (1995). *Ecopsychology: Restoring the earth, healing the mind*. San Francisco, CA US: Sierra Club Books.

- Rothschild, B. (2000). *The body remembers: The psychophysiology of trauma and trauma treatment*. New York: W. W. Norton & Company.
- Rozin, P. (2005a). The meaning of "natural": Process more important than content. *Psychological Science, 16*(8), 652-658.
- Rozin, P. (2005b). The meaning of food in our lives: A cross-cultural perspective on eating and well-being. *Journal of Nutrition Education and Behavior, 37*(suppl.), s107-s112. doi: doi 10.1016/S1499-4046(06)60209-1
- Rozin, P., & Fallon, A. E. (1987). A Perspective on disgust. *Psychological Review, 94*(1), 23-41.
- Rozin, P., Kabnick, K., Pete, E., Fischler, C., & Shields, C. (2003). The ecology of eating: Smaller portion sizes in France than in the United States help explain the French Paradox. *Psychological Science, 14*(5), 450-454. doi: 10.1111/1467-9280.02452
- Rozin, P., Markwith, M., & Stoess, C. (1997). Moralization and becoming a vegetarian: The transformation of preferences into values and the recruitment of disgust. *Psychological Science, 8*(2), 67-73.
- Rubin, D. D., Rahhal, T. A., & Poon, L. W. (1998). Things learned in early adulthood are remembered best. *Memory and Cognition, 26*(1), 3-19.
- Ruby, M. B. (2012). Vegetarianism. A blossoming field of study. *Appetite, 58*, 141-150.
- Rust, M.-J. (2009). Why and how do therapists become ecotherapists? In E. Linda Buzzwill & E. Craig Chalqvist (Eds.), *Ecotherapy: Healing with nature in mind* (pp. 37-45). San Francisco: Sierra Club Books.
- Rutter, M. (2013). Annual research review: Resilience clinical implications. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 54*(4), 474-487.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2000). Interpersonal flourishing: A positive health agenda for the new millennium. *Personality and social Psychology Review, 4*(1), 30-44.
- Ryff, C. D., Singer, B. H., & Love, G. D. (2004). Positive health: Connecting well-being with biology. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences, 359*(1449), 1383-1394. doi: 10.1098/rstb.2004.1521
- 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.
- Safran Foer, J. (2009). *Eating animals*. London: Penguin Non-fiction.
- Scheel, J. (2011). *When food is family: A loving approach to heal eating disorder*. Enumclaw: Idyll Arbor inc.
- Scheibe, S., English, T., Tsai, J. L., & Carstensen, L. L. (2013). Striving to Feel Good: Ideal Affect, Actual Affect, and Their Correspondence Across Adulthood. *Psychology and Aging, 28*(1), 160-171. doi: 10.1037/a0030561
- Scheibe, S., Kunzmann, U., & Baltes, P. B. (2011). New territories of positive life-span development: Wisdom and life longings *The Oxford handbook of positive psychology* (2 ed., pp. 171-183). Oxford: Oxford University Press.



- Schifferstein, H. N. J., & Ophuis, P. A. M. O. (1998). Health-related determinants of organic food consumption in the Netherlands. *Food Quality and Preference*, 9(3), 119-133. doi: 10.1016/S0950-3293(97)00044-X
- Schofield, G., & Brown, K. (1999). Being there: A family centre worker's role as a secure base for adolescent girls in crisis. *Child & Family Social Work*, 4(1), 21-31. doi: 10.1046/j.1365-2206.1999.00086.x
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York, NY US: Free Press.
- Sidenvall, B., Nydahl, M., & Fjellström, C. (2000). The meal as a gift: The meaning of cooking among retired women. *Journal of Applied Gerontology*, 19(4), 405-423.
- Singer, J. A. (2004). Narrative identity and meaning making across the adult lifespan: An introduction. *Journal of Personality*, 72(3), 437-459.
- Smith, J. A., Jarman, M., & Osborn, M. (1999). Doing interpretative phenomenological analysis *Qualitative phenomenological analysis* (pp. 218-240): Sage Thousand Oaks.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2007). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. Thousand Oaks: Sage Publications, Inc.
- Sobal, J. (2000). Sociability and meals: Facilitation, commensality and interaction. In H. L. Meiselman (Ed.), *Dimensions of the meal: Science, culture, business, and art of eating* (pp. 119-127). Gaithersburg: Aspen publication.
- Sochos, A. (2013). The defining constituents of adult attachment and their assessment. *Journal of Adult Development*, 20, 87-99. doi: 10.1007/s10804-013-9159-5
- Socialstyrelsen. (2009). *Folkhälsorapport 2009* (pp. 204-211, 243-260). Stockholm: Socialstyrelsen.
- Sokolowski, R. (2000). *Introduction to phenomenology*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Solér, C., & Plazas, M. C. (2012). Integration of ethnic food into Swedish food rituals. The cultural fitness of tacos. *Appetite*, 58(3), 928-935. doi: 10.1016/j.appet.2012.02.010
- Spiegelberg, H. (1972). *Phenomenology in psychology and psychiatry: A historical introduction*. Evanston: Northwestern University Press.
- Sroufe, L. A. (2005). Attachment and development: A prospective, longitudinal study from birth to adulthood. *Attachment & Human Development*, 7(4), 349-367. doi: 10.1080/14616730500365928
- Stein, K. (2008). Contemporary comfort foods: Bringing back old favorites. *Journal of the American Dietetic Association*, 108(3), 412-414.
- Stern, D. N. (2010). *Forms of vitality: Exploring dynamic experience in psychology, the arts, psychotherapy, and development*. Oxford: Oxford university press.

- Stiwne, D., Aronsson, J., Hverven, P. A., Berman, A. H., Henriksson, C., Jacobsen, B., . . . Serrander, E. (2008). *Bara detta liv: Texter i existentiell psykologi och psykoterapi*: Natur och kultur.
- Strümpfer, D. J. W. (2006). The strengths perspective: Fortigenesis in adult life. *Social Indicators Research*, 77(1), 11-36. doi: 10.1007/s11205-005-5551-2
- SvT (Producer). (2014, 140925). Brittiska forskare varnar för socker. Retrieved from <http://www.svt.se/nyheter/vetenskap/brittiska-forskare-varnar-for-socker>
- Sylov, M., & Holm, L. (2009). Building groups and independence: The role of food in the lives of young people in Danish sports centres. *Childhood*, 16(2), 213-228. doi: 10.1177/0907568209104402
- Thorne, A. (2000). Personal memory telling and personality development. *Personality and social Psychology Review*, 4(1), 45-56. doi: 10.1207/s15327957pspr0401\_5
- Tiwari, M., Pandey, A., & Mishra, N. (2013). Dietetics for healthy life: An ayurvedic over view. *World Journal of Pharmacy and Pharmaceutical Sciences*, 2(3), 1044-1055.
- Tobler, C., Visschers, V. H. M., & Siegrist, M. (2011). Eating green: Consumers' willingness to adopt ecological food consumption behaviors. *Appetite*, 57(3), 674-682. doi: 10.1016/j.appet.2011.08.010
- Tomiyaama, A. J., Dallman, M. F., & Epel, E. S. (2011). Comfort food is comforting to those most stressed: Evidence of the chronic stress response network in high stress women. *Psychoneuroendocrinology*, 36(10), 1513-1519. doi: 10.1016/j.psyneuen.2011.04.005
- Troisi, J. D., & Gabriel, S. (2011). Chicken soup really is good for the soul: "Comfort food" fulfills the need to belong. *Psychological Science*, 22(6), 747-753. doi: 10.1177/0956797611407931
- Trope, Y. (1975). Seeking Information About One's Own Ability as a Determinant of Choice Among Tasks. *Journal of Personality and Social Psychology*, 32(6), 1004-1013.
- 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
- Uvnäs-Moberg, K., Arn, I., & Magnusson, D. (2005). The psychobiology of emotion: The role of the oxytocinergic system. *International Journal of Behavioral Medicine*, 12(2), 59-65. doi: 10.1207/s15327558ijbm1202\_3
- Uvnäs-Moberg, K., & Petersson, M. (2004). Oxytocin - biokemisk länk för mänskliga relationer: Mediator av antistress, välmående, social interaktion, tillväxt, läkning. *Läkartidningen*, 101(35), 2634-2639.
- Vaidya, J. (2012). *Maten är min medicin: Ayurveda i ditt kök*. Stockholm: Norstedts.

- Van Manen, M. (1990). *Researching lived experience: Human science for an action sensitive pedagogy*. London, Ontario: State university of New York Press.
- Veenstra, E. M., & de Jong, P. J. (2010). Restrained eaters show enhanced automatic approach tendencies towards food. *Appetite*, *55*(1), 30-36. doi: 10.1016/j.appet.2010.03.007
- Vesnaver, E., Keller, H. H., Payette, H., & Shatenstein, B. (2012). Dietary resilience as described by older community-dwelling adults from the NuAge study 'If there is a will - there is a way!'. *Appetite*, *58*(2), 730-738. doi: 10.1016/j.appet.2011.12.008
- Visser, F. P. (2010). Review of 'Julie & Julia'. *African Journal of Psychiatry*, *13*(2).
- Voltaire, R. (2010). *Salig blandning: 100% healthy, supergood for your, no transfats, no additives, global food, fun to eat!* Stockholm: Renée Voltaire AB.
- Walsh, F. (1996). The Concept of Family Resilience: Crisis and Challenge. *Family Processes*, *35*, 261-281.
- Ward, A., Ramsay, R., Turnbull, S., Benedettini, M., & Treasure, J. (2000). Attachment patterns in eating disorders: Past in the present. *Journal of Eating Disorder*, *28*, 370-376.
- Waters, E., Merrick, S., Treboux, D., Crowell, J., & Albersheim, L. (2000). Attachment security in infancy and early adulthood: A twenty-year longitudinal study. *Child Development*, *71*(3), 684-689. doi: 10.1111/1467-8624.00176
- Weenhoven, R. (2009). Optimal lifestyle mix, an inductive approach. In K. Matuska & C. Christiansen (Eds.), *Life balance, multidisciplinary theories and research* (pp. 33-42). New York: Oata Press and SLACK incorporated.
- Weinfield, N. S., Sroufe, L. A., Egeland, B., & Carlson, E. (2008). Individual differences in infant - caregiver attachment: Conceptual and empirical aspects of security. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (2nd ed., pp. 78-101). New York: The Guilford Press.
- Westerhof, G. J., & Keyes, C. L. M. (2010). Mental illness and mental health: The two continua model across the lifespan. *Journal of Adult Development*, *17*(2), 110-119. doi: 10.1007/s10804-009-9082-y
- White, M. P., Pahl, S., Ashbullby, K., Herbert, S., & Depledge, M. H. (2013). Feelings of restoration from recent nature visits. *Journal of Environmental Psychology*, *35*, 40-51.
- White, P. R. (2011). A phenomenological self-inquiry into ecological consciousness. *Ecopsychology*, *3*(1), 1-10. doi: 10.1089/eco.2010.0054
- WHO. (1946, 7 April 1948). WHO definition of health. *International Health Conference* Retrieved 140120, from <http://www.who.int/about/definition/en/print.html>

- WHO. (2001). *Mental health: New Understanding, new hope*. Geneva: World Health Organization.
- WHO. (2002). *Diet, nutrition, and the prevention of chronic diseases WHO Technical Report Series 916*. Geneva: World Health Organisation.
- WHO. (2007). *Mental health*. Retrieved 140911, from <http://www.who.int/features/qa/62/en/>
- Willander, J., & Larsson, M. (2006). Smell your way back to childhood, autobiographical odor memory. *Psychonomic Bulletin & Review*, *13*(2), 240-244.
- Winnicott, D. W. (1953). Transitional objects and transitional phenomena: A study of the first not-me possession. *International Journal of Psycho-Analysis*, *34*, 89-97.
- Wise, S. K. (1981). Dance therapy: Use of imagery for food awareness. *Journal of Obesity & Weight Regulation*, *1*(2), 96-104.
- Wood, S. (2010). The comfort food fallacy: Avoiding old favorites in times of change. *Journal of Consumer Research*, *36*(6), 950-963. doi: 10.1086/644749
- 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.
- Zahavi, D. (1994). Husserl's phenomenology of the body. *Etudes phenomenologiques*, *19*.
- Zahavi, D. (2003). *Husserl's Phenomenology: Cultural memory in the present*. Stanford: Stanford University Press.
- Zamora, M. L. C., Bonaachea, B. B., Sánchez, F. G., & Rial, B. R. (2005). Orthorexia nervosa: A new eating behavior disorder? *Actas españolas de psiquiatría.*, *33*(1), 66-68.
- Zautra, A. J., Hall, J. S., & Murray, K. E. (2010). Resilience: A new definition of health for people and communities. In J. W. Reich, A. J. Zautra & J. S. Hall (Eds.), *Handbook of adult resilience* (pp. 3-29). New York: The Guilford Press.
- Zeifman, D., & Hazan, C. (2008). Pair bonds as attachment: Reevaluating the evidence *Handbook of attachment: Theory, research and clinical applications* (2nd ed., pp. 436-455). New York: The Guilford Press.
- Zilcha-Mano, S., Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2012). Pets as safe havens and secure bases: The moderating role of pet attachment orientations. *Journal of Research in Personality*, *46*, 571-580. doi: 10.1016/j.jrp.2012.06.005
- Zimmermann, P., & Becker-Stoll, F. (2002). Stability of attachment representations during adolescence: The influence of ego-identity status. *Journal of Adolescence*, *25*(1), 107-124. doi: 10.1006/jado.2001.0452
- Åkesson, A., Andersen, L. F., Kristjánsdóttir, Á. G., Roos, E., Trolle, E., Voutilainen, E., & Wirfält, E. (2013). Health effects associated with foods characteristic of the Nordic diet: A systematic literature review. doi: /10.3402/fnr.v57i0.22790





## Ett särskilt tack!

Intressanta resor ska man inte tack nej till. När jag fick chansen tvekade jag därför inte en minut, jag klev på tåget direkt. Min resa har handlat om den här avhandlingen. När jag startade visste jag vad målet var men inte till vilka platser den skulle ta mig, vilka människor och miljöer jag skulle möta eller att det skulle inträffa oförutsedda händelser på vägen.

Allra först vill jag uppmärksamma min nära familj som stöttat mig och funnits med mig hela tiden. Mina barn *Patrik* och *Cecilia Lindgren*! Ni är bäst! Det finaste som hänt mig. Utan er hade detta inte varit möjligt. *Familjen Broborg, Maths, Mia (Ståhl), Sanna* och *Rasmus*. Ni har också varit ett stort stöd och det gör mig alltid varm om hjärtat att tänka på och vara med er.

Till *Ulf* vill jag rikta ett särskilt tack men också till *S Åke* och övriga *familjen Lindgren*, för att ni delat en så stor och viktig del av mitt liv, för att ni visade mig vägen till den goda maten och för så mycket annat. Till nära vännerna *Lisa* och *Charley Wiklund* för att ni är som min familj och för att ni gör min glad, och *Eva och Carsten Schmeling* för er envishet och klokskap. Till *Carl*, extra tack för att du tagit hand om min hund Five.

Sen vill jag tacka alla personer som finns i Anarp. Utan er hade aldrig resan blivit så innehållsrik och intressant. Det är många som gjort mig sällskap och som bidragit med glada tillrop, intressanta diskussioner och intellektuell stöd. En del har varit med från början medan andra har klivit på under resans gång. Några har försvunnit men finns ändå kvar i färskt minne.

Två personer som jag uppskattar mycket är prefekt *Peter Lundqvist* och ställföreträdande prefekt *Catharina Alwall Svennefelt* vid institutionen för arbetsvetenskap, ekonomi och miljöpsykologi (AEM). Peter tog hand om mig, erbjöd mig en plats på institutionen och har hela tiden funnits som stöd. Utan dig Peter hade jag aldrig nått mitt mål. Catharina introducerade mig i sitt projekt och har sedan alltid funnits nära, att prata med vid behov och att dela åsikter med. Ett stort och innerligt tack!

Min handledargrupp ska ha ett speciellt erkännande. Till *Lena Ekelund* som min huvudhandledare och *Helene Tjärnemo* som biträdande handledare vill jag rikta ett varmt och innerligt tack. Att inriktningen i forskningen till slut inte helt hamnade inom ert fält är inte ert fel. *Fredrika Mårtensson* träffade jag redan när jag gick mastersprogrammet Natur, Hälsa, Trädgård. Fredrika har varit biträdande handledare, men framförallt

den person jag arbetat med mest under alla år. Fredrika har hela tiden varit mitt allra bästa stöd. Vi har varit på konferens tillsammans och stött och blött texter ihop. Ibland har jag känt mig lite förvirrad men jag vet inte hur jag ska kunna uttrycka mitt tack! Fredrika har lärt mig mycket. Min fjärde handledare *Magnus Englander*, kom in i projektet efter något år. Utan Magnus skulle det tagit mycket längre tid att skriva min första artikel. Magnus har också varit min mentor i den huvudsakliga metod som jag använt. All lycka till dig!

Det går inte att nämna alla, men till er varma, intressanta och roliga vänner som jag mött, som stöttat mig, och som jag har haft många glada skratt tillsammans med i kafferummet och för all er delade erfarenhet och klokskap vill jag rikta ett särskilt tack. Ni kommer alla och alltid finnas i mitt hjärta!

*Stefan Pinzke*, för din oerhörda värme, din inbjudan till badminton och ditt tålmod när jag kommit in i ditt rum och bett om hjälp. *Kerstin Nilsson*, för alla fantastiska tips och råd som du så villigt delat med dig av och för att du involverat mig i din omsorg. *Kristina Kolstrup Lunner*, för alla fina pratstunder och värmande sms. *Matilda van den Bosch*, för att du lyser upp min tillvaro i rummet mitt emot och för att vi samarbetar så bra ihop. *Mozgan Zachrisson* för att du varit en fin granne, bidragit med glada och intressanta stunder och något annat som jag inte kan sätta fingret på. *Caroline Hägerhäll*, för att du såg, förstod och bjöd hem mig för att dela dina måltider och tankar. *Johan Ottosson*, för vårt tidiga samarbete och glada skratt i kafferummet. *Anna-Maria Palsdottir* för vår vänskap, för att vi haft många samtal och för du tagit med mig i olika sammanhang. *Sara Kyrö Wissler*, för att du är du och inte bara för att du fixar och ordnar. *Mats Gyllin* för att du stöttade mig i mina undervisningsplaner. *Eva Sahlin*, för att du är en sådan klok och fin vän. *Sara Spendrup* för våra samtal och gemensamma tankar. *Fredrik Fernqvist* för din vänlighet och hjälp och *Erik Hunter* för att vi har delat bekanta. *Bengt Håkansson* för dina kluriga tankar. *Jörgen Olsson* och *Christina Heinz*, för att ni alltid varit så tillmötesgående och hjälpsamma. *Anna Geite*, för din klokskap och för att vi klarade det ganska bra ändå. *Anna Sundkvist*, för att du är den goaste jag träffat. *Lillian Lavesson* för dina bra synpunkter och din rakhet, *Anna Bengtsson*, för du var så bra lärare på NHT. *Frederick Tauchnitz* bland annat för att du visade mig vägen allra första dagen i Alnarp. *Birgitta Persson* och *Åsa Palmkron Ragnar* för våra gemensamma intressen kring



det terapeutiska. *Cecilia Alsved*, för att du varit ett så bra stöd och en vän. *Erik Skärbäck* och *Patrik Grahn*, för att ni gav mig en chans.

Till mina vänner räknar jag också *Lotta Lövgvist*, tack för att du under svåra stunder varit ett så fint stöd. *Sarah Andersson* för att vi delat så mycket och vi haft många strapatser ihop. Några andra som är viktiga för mig är *Richard Tellström* och *Håkan Jönson*. Tack för att ni tog med mig i era forskarnätverk som jag är så glad att vara med i.

## Bilagor

### Bilaga 1. Affisch med information vid rekrytering av informanter.

Affischen är ett exempel på hur rekryteringen av informanter till studien skedde. För övrigt användes sociala medier i nätverk som Facebook, på bloggar eller via prenumerationer.

Affischen är en rektangel med en vit bakgrund och ett grönt SLU-logotyp i övre vänstra hörnet. Den innehåller text om ett forskningsprojekt om ekologisk mat. Bakgrunden till affischen är en bild på gröna strömmar med vita blommor och röda bär.

Vill du delta i ett forskningsprojekt om

**SLU Ekologisk mat?**

Är du mellan 18 och 35 år, ekologisk konsument, intresserad av ekologisk mat eller arbetar med ekologisk mat i verksamhet kopplad till unga vuxna. Skulle du vilja delta i ett forskningsprojekt som bygger på både gruppdiskussioner och enskilda djupintervjuer och kommer att ske med början i september/oktober 2011. Syftet är att studera den mening som ekologisk mat skapar, hur mat och matval hänger ihop med vem vi är, ätande, miljö, sättet att vara samt välbefinnande och hälsa.

Anmälan via mail. Mer information ges av doktorand Elisabeth von Essen. E-post: [elisabeth.von.essen@slu.se](mailto:elisabeth.von.essen@slu.se). Du kommer att bli kontaktad per mail för att bestämma dag för den inledande fokusgruppsintervjun.

Välkommen att delta!

Elisabeth von Essen  
Doktorand

Lena Ekelund  
Projektansvarig

Sveriges Lantbruksuniversitet. Område Arbetsvetenskap, ekonomi och miljöpsykolog,  
Box 88, 230 53 Alnarp.

## Bilaga 2. Frågeguide vid de enskilda intervjuerna.

*Presentation.* Jag heter Elisabeth von Essen, och arbetar som doktorand vid SLU (Sveriges lantbruksuniversitet) och mitt forskningsprojekt handlar om ekologisk mat.

*Syfte.* Syftet med det här forskningsprojektet är att belysa och få förståelse för unga vuxnas relation till ekologisk mat och syftet med den här intervjun är att ta reda på mer om hur du ser på mat och framförallt ekologisk mat, köp av ekologisk mat, matlagning och ätande och känslor kring mat.

*Ramar.* Intervjun kommer att ta ca 1-1,5 timme. Den är helt frivillig och om du känner att du inte vill fortsätta intervjun kan du säga till så avbryter vi när och vilken anledning som helst (*Frivillighet*). Intervjumaterialet ska användas för forskning och presentationer av resultatet och allt material kommer att avkodas och behandlas konfidentiellt (*Konfidentialitet*).

*Introduktion.* Jag skulle vilja att vi börjar med att du berättar lite om dig själv, hur gammal du är, var du bor och var du kommer ifrån. Och gärna varför du vill delta i forskningsprojektet.

*Temat.* Temat för dagen är ekologisk mat. Jag är intresserad av dina tankar, känslor och upplevelser kring ekologisk mat.

*Fråga 1: Kan du berätta om din och din familjs mattraditioner från barndomen till nutid? Stöd under intervjun.* Det skulle också vara intressant att veta lite om din familj. Vilka matvanor hade ni i er familj. Vad ni åt, hur såg era måltider ut. Vem handlade och lagade maten? Brukade ni samlas kring måltiderna? Hade ni middagar när ni bjöd in andra? Vad åt ni då? Berätta vilken roll har maten spelat i ditt liv från barndom till idag? Hur ser ditt intresse för mat ut idag. Vilka matvanor du har nu? Hur ser dina måltider ut, om du har middagar, vad brukar du bjuda på? Träffar du vänner och äter? Beskriva så detaljerat som möjligt, med fokus på mat.

*Fråga 2. Vilka vardagliga upplevelser och erfarenheter har du när det gäller din relation till ekologisk mat? Stöd under intervjun.* Berätta gärna så detaljerat som möjligt om typiska situationer från vardagen. Berätta hur du gör när du handla mat vad tänker du och känner. Vilken roll spelar ekologisk mat. Vad är viktigt? Berätta för mig om att laga mat. Vad tänker och känner du. Berätta om när du lagar mat, som är typisk för dig. När det är du som härskar i köket, om hur och vad du lagar då? Berätta för mig om att äta mat. Vad är viktigt för dig, vad känner och tänker du kring det.

Berätta om typiskt mat för dig, vad du äter, i vilka sammanhang du äter, i ditt liv. Har det skett några förändringar? Hur ser det ut idag.

*Tilläggsfrågor. Vilken betydelse har hälsosam mat för dig? Vad är bra mat för dig? Berätta gärna om en situation när du valt hälsosam mat.*

*Vilken betydelse har naturen för dig? Hur viktigt är det att tänka på naturen/miljön för dig? Tycker du att det finns ett samband mellan mat och natur/miljö?*

*Avslutning. Vi har talat om ... Finns det något ytterligare, du vill lägga till? Om det skulle vara något mer jag vill fråga, får jag återkomma?*

En liknande guide användes vid fokusgruppsintervjuerna.



ACTA UNIVERSITATIS AGRICULTURAE SUECIAE  
DOCTORAL THESIS NO. 2015:2

Avhandlingen beskriver hur ekologisk mat blir en del av unga vuxnas strategier för att hantera påfrestningar, må väl och hitta lösningar på existentiella problem. Med utgångspunkt i ett eko-psykologiskt livsvärldsperspektiv på relationen mellan kropp och mat studeras olika psykologiska mekanismer och förlopp i relationen. En diskussion förs kring en "andra chans" att utveckla bra matvanor under unga år, men också hur en överdriven uppmärksamhet mot mat kan vara uttryck för en personlig problematik.

**Elisabeth von Essen**, har bedrivit sin forskarutbildning vid institutionen för arbetsvetenskap, ekonomi och miljöpsykologi (AEM), SLU, Alnarp. Hon har en fil. kand. i psykologi från Stockholms universitet, masterexamen i landskapsarkitekturens miljöpsykologi vid SLU i Alnarp och en psykoterapiutbildning från Linköpings universitet.

Acta Universitatis Agriculturae Sueciae presents doctoral theses from the Swedish University of Agricultural Sciences (SLU).

SLU generates knowledge for the sustainable use of biological natural resources. Research, education, extension, as well as environmental monitoring and assessment are used to achieve this goal.

Online publication of thesis summary: <http://pub.epsilon.slu.se/>

ISSN 1652-6880

ISBN (print version) 978-91-576-8202-4

ISBN (electronic version) 978-91-576-8203-1