

Helseatferd og levevaner knyttet til sosioøkonomisk status

En studie av to ulike yrkesgruppers helseatferd og levevaner knyttet til
kosthold og fysisk aktivitet

Richard Andreas Lodtz-Johannessen

Veileder

Elling Bere
Charlotte Kiland

*Masteroppgaven er gjennomført som ledd i utdanningen ved
Universitetet i Agder og er godkjent som del av denne utdanningen.
Denne godkjenningen innebærer ikke at universitetet inntår for de
metoder som er anvendt og de konklusjoner som er trukket.*

Universitetet i Agder, 2014

Fakultet for Helse og idrettsvitenskap

Institutt for folkehelse, idrett og ernæring

Forord

Denne oppgaven markerer slutten på en flott studietid ved Universitetet i Agder for meg. Jeg vil rette en stor takk til mine veiledere Elling Bere og Charlotte Killand for god veiledning og inspirasjon gjennom oppgaven. Dere har vært til god hjelp! En stor takk går også til mine foreldre som har støttet meg økonomisk og oppmuntret meg gjennom studietiden min her i Kristiansand.

Jeg vil også takke min gode medstudenter som har gjort studietiden i Kristiansand til en god tid.

Dere har betydd mye! En ekstra takk går til Andrew Kaba som har vært en motiverende venn, og en stor takk til Anja Haugland som var snill og hjalp meg med korrekturlesing

Kristiansand 15/05-2014

Richard Lodtz-Johannessen

Sammendrag

I Norge henger sosioøkonomisk status og helse tett sammen. Dette omtales som gradientutfordringen og peker på at jo bedre posisjonert en er i forhold til yrke, utdanning eller inntekt, jo mindre utsatt er en for dødelighet, sykdom, selvrapporterte helseproblemer og konsekvenser av sykdom. Oppgaven avdekker og skaper forståelse omkring helselatert atferd og vaner tilknyttet fysisk aktivitet og kosthold blant to ulike yrkesgrupper med ulik utdanningsbakgrunn. Funnene er sammenlignet og fortolket komparativt. Studiet har et kvalitativt deskriptivt og induktivt design. Studien rekrutterte ti etnisk norske mannlige informanter i 20-40årsalderen, hvor fem av disse jobber som lærere og de andre fem som taxisjåfører. Ingen av taxisjåførene har høyere utdanning, mens lærerne har minimum et år med høyskole eller universitetsutdanning. Selve intervjuguiden er teoretisk forankret i Banduras sosial kognitiv teori og teorier om sosial kapital. Datamaterialet er analysert og fortolket gjennom tematisk tekstkondensering. Resultatene peker på ulikheter omkring helselatert atferd og vaner tilknyttet fysisk aktivitet og kosthold. Gjennomgående har lærerne mer strukturerte kosthold og aktivitetsvaner, hvor taxisjåførene i større grad konsumerer fastfood og har dårligere måltidsstruktur. Dette sees i lys av både personlige, strukturelle og sosiale forhold, hvor disse ulike faktorene på hver sin måte har forklaringskraft. Analysen peker på at arbeidsmiljø, klasses tilhørighet og faktorer som atferdsmessig kapabilitet, læring gjennom observasjon, selvkontroll for måloppnåelse, forsterkninger, forventning om resultat av atferd og mestringstro på hver sin måte teoretisk og empirisk belyser forholdet. Funnene indikerer at gradientutfordringen er kompleks, og bør belyses holistisk for en bedre forståelse.

(Norge, fysisk aktivitet, kosthold, taxisjåfører, lærere, struktur)

Abstract:

In Norway socioeconomic status and health are strongly related. This is in Norway known as “The challenge of the Gradient” and indicates that people ranked higher related to occupation, education and income, is less likely to be exposed to mortality, disease, self-reported health problems and consequences of disease. This paper reveals and creates an understanding of health related behavior and habits associated with physical activity and diet among two professions with different educational background. Results are compared and comparative interpreted. This research is based on a qualitatively descriptive and inductive research design. The study recruited ten males of Norwegian ethnicity in the ages between twenty and forty, were five worked as teachers and five as taxi drivers. Neither of the drivers had a higher level of education, while the teachers had a minimum of one year college or university degree. The interview guide is theoretically grounded relative to Banduras Social Cognitive Theory and also theories related to social capital. Data is analyzed through thematic text condensation. Results indicate differences affiliated to health related behavior and habits associated with physical activity and diet. The teacher’s diet and physical activity appear to be more structured, while the drivers consumes more fast food and is less structured in their diet. This is illustrated by personal, structural and social conditions. Analysis indicates that work-environment, class affiliation, behavioral capability, observational learning, self-control of performance, reinforcement, outcome expectations and self-efficacy highlights the relationship. This is supported by empirical and theoretical findings. Findings suggest that “The challenge of the Gradient” is a complex phenomenon, which should be examined holistic.

(Norway, physical activity, diet, taxi-drivers, teachers, structure)

1. Innledning.....	8
1.1 Problemstilling	9
2. Teori	9
2.1 Gradientutfordringen	10
2.2 Helserelatert atferd og helsevaner	11
2.2.1 Fysisk aktivitet	12
2.2.2 Kosthold	12
2.3 Sosial kognitiv teori.....	13
2.3.1 Personlige faktorer.....	14
2.3.2 Miljø- og situasjonsmessige faktorer.....	15
2.3.3 Læring gjennom observasjon	16
2.3.4 Atferdsmessig kapabilitet	17
2.3.5 Forsterkninger	18
2.3.6 Forventninger om resultat av atferd	18
2.3.7 Mestringstro.....	19
2.3.8 Selvkontroll som måloppnåelse.....	20
2.3.9 Psykologiske forsvarsmekanismer	21
2.4 Sosial Kapital	21
2.5 Begreper knyttet til sosioøkonomisk status.....	24
3. Metode.....	25
3.1 Vitenskapsteoretisk posisjon	25
3.2 Intervju som metode	26
3.3 Utvalg	27
3.3.1 Inkluderingskriterier	27
3.3.2 Rekruttering av informanter	28
3.4 Behandling og analyse av data	28
3.4.1 Bearbeiding av data	28
3.4.2 Tematisk tekstkondensering som analyseprosess.....	29
3.5 Validitet og reliabilitet.....	30
3.5.1 Reliabilitet	30
3.5.2 Validitet	31

3.6 Etske overveielser og personvern.....	31
4. Analyse – presentasjon av resultater	33
4. 1 Gradientutfordringen i lys av de ulike yrkesgruppene	33
4.1.1 Yrkesgruppens sosioøkonomiske status i forhold til kosthold og fysisk aktivitet.....	33
4.1.2 Helseatferd og levevaner knyttet til kosthold	34
4. 1.3 Helseatferd og levevaner knyttet til fysisk aktivitet	40
4.1.4 Forholdet mellom kostholdsvaner og aktivitetsvaner.....	46
4.1.5 Kosthold i lys av andre teorier fra sosial kognitiv teori	54
4.1.6 Fysisk aktivitet i lys av andre teorier fra sosial kognitiv teori.....	62
5. Drøfting	70
5.1 Helserelatert atferd og vaner	70
5.2 Tiltak på arbeidsplassen	71
5.3 Arbeidsgiver som sosial faktor.....	72
5.4 Sosial kapital og sosioøkonomisk status	73
5.5 Atferdsmessig kapabilitet	74
5.6 Forventninger om resultat av atferd og mestringstro.....	75
5.7 Miljø og situasjon i forhold til oppvekst	77
5.8 Forsterkning og læring gjennom observasjon.	78
5.9 Bruk av teorier.....	80
6 Konklusjon	81
Referanseliste	82
Vedlegg nr.1	87
Intervjuguiden	87
Vedlegg nr. 2.....	90
Godkjenning fra NSD.....	90
Vedlegg nr.3	93
Transkribering av taxisjåfør 1	93
Transkribering av taxisjåfør 2	99
Transkribering av lærer 3	110
Transkribering av lærer 4	120
Transkribering av lærer 5	133
Transkribering av taxisjåfør 6	143
Transkribering av lærer 7	153
Transkribering av lærer 8	163

Transkribering av taxisjåfør 9	175
Transkribering av taxisjåfør 10	182

1. Innledning

Norsk folkehelsepolitikk har de siste 10-15 årene fremhevet sosial ulikhet i helse som en av de største folkehelseutfordringene i Norge. I 2002 ble folkehelsemeldingen Stortingsmelding nr. 16 Resept for et sunnere Norge (2002-2003) lansert. Meldingen ga signaler om en reorientering av folkehelsearbeidet. Fokuset ble rettet mot ulike strategier som skulle være med å skape en sunnere befolkning med færre helseplager. Dette skulle realiseres gjennom budskapet «ved å forebygge mer kan vi reparere mindre» (St. meld nr. 16, 2002-2003, s1). I meldingen kommer det også tydelig fram et skarpere politisk søkelys på sosial ulikhet i helse, der det trekkes frem at jo bedre posisjonert en er i forhold til yrke, utdanning eller inntekt, jo mindre utsatt er en for dødelighet, sykdom, selvrapporterte helseproblemer og konsekvenser av sykdom (St. meld nr.16, 2002-2003). I 2005 lanserte Sosial- og helsedirektoratet «Gradientutfordringen» - Sosial og helsedirektoratets handlingsplan mot sosiale ulikheter i helse (se ytterligere redegjørelse i kap. 2.1). Et viktig virkemiddel som ble lansert i arbeidet for å nå dette målet var utviklingen av helsekonsekvensutredninger som verktøy for å vise de virkninger ulike tiltak har på den sosiale fordelingen av helse (Sosial- og helsedirektoratet, 2005).

I likhet med en rekke andre land er sosiale helseulikheter fortsatt en sentral folkehelseutfordring i Norge (Raphael, 2012). Gradientutfordringen er også en sentral tematikk i den siste folkehelsemeldingen som ble lansert våren 2013 Meld. St.nr 34 God helse-felles ansvar (2012-2013). I folkehelsepolitikken fremheves hovedsakelig betydningen av strukturelle virkemidler gjennom å endre på bakenforliggende faktorer for å redusere sosial ulikhet i helse. En hovedstrategi som lanseres som tilnærming i dette arbeidet er betydningen av langsiktig planlegging og fokus på nærmiljøfaktorer. Det fremheves at folkehelsearbeidet knyttet til gradientutfordringen ikke først og fremst løses i helsesektoren men gjennom arbeid på tvers av sektorer og på tvers av forvaltningsnivåer – «Health in all Policies» (Fosse, 2012; Raphael, 2012; Helsedepartementet 2003; Meld. St. 34, 2012-2013). I norsk sammenheng blir gjerne utdanning og yrkesstatus pekt ut som de viktigste sosioøkonomiske determinantene for helseatferden (Holmboe-Ottesen, Wandel & Mosdøl, 2004). Imidlertid rettes det svært lite fokus omkring betydningen av helseatferd, levevaner og enkeltindividets valg i ulike problemstillinger knyttet til sosial ulikhet i helse. Dette fremstår som paradoksalt ettersom norsk folkehelsearbeid i flere studier karakteriseres som svært individualisert sammenliknet med andre europeiske land (Vallgård 2001, 2004; Fosse 2012). Også den siste

folkehelsemeldingen fremmer betydningen av enkeltindividets ansvar ved at ”hver enkelt har betydelig ansvar for egen helse og myndighet og innflytelse over eget liv” (Meld. St.nr 34, 2012-2013: side 8). Det er derfor interessant å studere individuell helseatferd og levevaner knyttet til sosioøkonomisk status mer inngående.

1.1 Problemstilling

I kjølevannet av folkehelsepolitikkenes fokus på gradientutfordringen som en sentral folkehelseutfordring og vektleggingen av enkeltindividets ansvar for egen helse er problemstillingen i denne studien: «Hvordan kan helsereelatert atferd og vaner knyttet til kosthold og fysisk aktivitet forstås i sammenheng med ulike utdannings- og yrkesbakgrunn?»

Formålet med denne masteroppgaven er tosidig. For det første er hensikten å avdekke og forstå helsereelatert atferd og refleksjoner knyttet til kosthold og fysisk aktivitet. Deretter skal de ulike gruppene data sammenlignes og fortolkes komparativt. Studien vil ha et kvalitativt induktivt design hvor en forsøker å gå i dybden på de ulike informantenes egen forståelse, erfaringer og refleksjoner rundt denne tematikken. Det andre formålet med studien er å belyse hvordan helseatferd og levevaner knyttet til fysisk aktivitet og ernæring kan forstås i sammenheng med yrkesstatus og utdanningsnivå.

2. Teori

I dette teorikapittelet presenteres studiens teoretiske rammeverk gjennom syntetisering av flere ulike teoretiske bidrag. Dette utfordrer evnen til å håndtere teori mangfold. Roness (1997) drøfter fire ulike strategier for å håndtere et mangfold av teorier. Den første strategien blir omtalt som avskjerming og hvor det kun brukes en teori som skal videre utvikles. Den andre strategien er utfylling der flere teorier sees som mer helhetlig istedenfor å vurdere dem opp mot hverandre. I den konkurrerende strategien vil en anvende flere ulike teorier og samtidig vurdere dem opp mot hverandre. I den siste strategien omtalt som forening brukes det flere teorier samtidig for å fremsette en ny og overordnet teori. Det er selve målet med studien som styrer hvilken strategi som skal benyttes (Roness, 1997). I denne studien fungerer de ulike teoretiske bidrag både som kartleggingsverktøy med fokus på en mer deskriptiv tilnærming der hensikten er å beskrive individuelle og strukturelle prosesser omkring de ulike

informantenes vaner og livsstiler vedrørende kosthold og fysisk aktivitet, i tillegg til en mer induktiv tilnærming der deler av det teoretiske rammeverket benyttes som et inntak til å forstå og forklare informantenes helseatferd og levevaner. Det benyttes derfor en utfyllende strategi hvor sosial kognitiv teori, teorien om sosial kapital og ulike teoretiske begrep benyttes samlet for å belyse ulike sider ved fenomenet som studeres.

2.1 Gradientutfordringen

Som påpekt innledningsvis eksisterer det i Norge en gradient av systematiske helseforskjeller som går gjennom hele det sosiale hierarkiet. Med andre ord er det en tendens til at jo bedre posisjonert en er, jo bedre helse har man også. Helseutfordringene i Norge er også nært knyttet opp til hvordan befolkningen lever. Disse levevanene blir påvirket av sosialt miljø, levekår, sosioøkonomisk status, forventninger og normer i ulike grupper og samfunnslag. Det å utjevne sosiale ulikheter i helse har vært en stor del av helsepolitikken i Norge siden 1930-årene (Holmboe-Ottesen et al, 2004). I moderne tid er dette fortsatt en stor del av det politiske bildet. Etter at stortingsmelding nr. 16. (2002-2003) hadde satt spørsmål om sosial ulikhet i helse på den politiske dagsorden, ble denne fulgt opp med Helse- og sosialdepartementets handlingsplan i 2005 med tittelen «Gradientutfordringen». Dette var første gang gradientutfordringen ble erkjent og definert i den nasjonale folkehelsepolitikken som den største folkehelseutfordringen i Norge. Senere ble tematikken fulgt opp av flere politiske handlingsplaner og stortingsmeldinger med et ønske om å utjevne ulikhetene, deriblant St.meld. nr. 20 (2006-2007) Nasjonal strategi for å utjevne sosiale helseforskjeller og Meld. st nr. 34 (2012-2013) God helse – felles ansvar.

I Sosial og helsedirektoratets handlingsplan for å utjevne sosiale ulikheter i helse er det overordnede målet at denne handlingsplanen skal kunne bidra til å øke kunnskapsnivået om sosiale ulikheter i helse og samtidig utvikle ulike tiltak rettet mot en reduksjon av sosiale helseulikheter. Sentralt i handlingsplanen er også fokuset som rettes mot arbeidshelse og arbeidsgiveres ansvar for å tilrettelegge for positive helsevalg (Sosial- og helsedirektoratet, 2005).

2.2 Helsereelatert atferd og helsevaner

Selve ordet helse kan ha flere betydninger og dermed blitt definert på en rekke forskjellige måter (Fugelli & Ingstad, 2009). Blant annet definerte Hjort helse som overskudd i forhold til hverdagens krav (Hjort, 1982). I artikkelen til Fugelli og Ingstad diskuteres operasjonaliseringen av helsebegrepet og peker på tre ulike kjennetegn ved det folkelige perspektiv på helse. I det første perspektivet kalt for helhet, blir helse sett på som et holistisk fenomen. Her er helse vevd inn i alle sider ved livet og samfunnet. Det andre perspektivet omtales som pragmatisme, hvor helse er et relativt fenomen. I denne tolkningen er helse noe som erfares og bedømmes ut i fra hva personer finner det rimelig å forvente ut fra alder, sykdomsbyrde og sosial situasjon. I det tredje perspektivet, individualisme, er helse et personlig fenomen. Her er alle mennesker ulike og derfor må helse som mål og veiene til helse bli forskjellig fra individ til individ (Fugelli & Ingstad, 2009).

Helseatferd betegner atferd som kan forbedre eller opprettholde helsen (Taylor 2008). Mangelfull eller dårlig helseatferd kan ofte ha betydning for sykdom og kan ha en tendens til å utvikle seg til såkalte dårlige helsevaner. Innenfor helsepsykologien skiller man ofte mellom helsefremmende atferd og helsereduserende atferd, atferdstyper som virker henholdsvis beskyttende eller skadelig på helse. Det kan innvendes mot denne definisjonen at den legger vekt på intendert atferd, noe som kan være problematisk ettersom atferd ikke nødvendigvis alltid er resultat av bevisste eller intenderte valg. I denne studien tas det utgangspunkt i at helsereelatert atferd ikke nødvendigvis bare kan forstås som intenderte valg.

En helsevane betegner i helsepsykologien en helsereelatert atferd som er fast etablert og ofte utføres automatisk (og ikke bevisst) (Taylor, 2008). Helsevaner defineres gjerne som «gode» og «dårlige», ettersom de bidrar til å forbedre eller redusere helse. Eksempler på «gode» helsevaner kan være å pusse tenner, å ha et sunt kosthold og å mosjonere regelmessig. Eksempler på «dårlige» helsevaner kan være røyking, overdrevent alkoholinntak og et usunt kosthold. Det eksiterer en rekke ulike livstils valg og vaner som sterkt kan relateres til sosial posisjon (Næss, Rognerud & Strand, 2007). Denne oppgaven skal belyse livstils vaner knyttet til fysisk aktivitet og kosthold

2.2.1 Fysisk aktivitet

I rapporten "Fysisk aktivitet, omfang, tilrettelegging og sosial ulikhet-en oppdatering og revisjon" trekkes det fram at den fysiske aktiviteten øker når den sosioøkonomiske posisjonen stiger. Rapporten peker blant annet på at forskjellene mellom de ulike klassene er store. Blant annet viser at personer fra sosiale klasser med høyere utdanning og inntekt er nesten dobbelt så aktive som den lavere klassen (Breivik & Rafoss, 2012).

I rapporten "Sosial ulikhet i helse. En faktarapport" presenteres det en oversikt over sosial ulikhet i helse og risikofaktorer for sykdom i Norge i dag, hvor de største hovedtrekkene over 30 år blir presentert. Når det gjelder fysisk aktivitet peker også denne rapporten på at det eksisterer et klasseskille. Blant annet viser denne rapporten at i gruppen med den lengste utdanningen var det en dobbelt så stor andel som mosjonerte aktivt på fritiden sammenlignet med gruppen som kun hadde grunnskoleutdanning. Rapporten trakk videre fram at andelen som ikke drev hard mosjon også var dobbelt så høy i gruppen med grunnskole utdanning enn hos dem som hadde høyere utdanning (Næss et al, 2007).

2.2.2 Kosthold

En rekke av de ulike sykdommene som ligger til grunn for den sosiale helsegradienten kan relateres til kosthold. På bakgrunn av dette blir kosthold en av flere viktige faktorer som er viktig å undersøke når en skal forstå hvordan ulikheter i helsebildet oppstår og blir vedlikeholdt (Holmboe-Ottesen et al, 2004). Kostholdsundersøkelsene fra Sosial og helsedirektoratets avdeling for ernæring har arbeidet med å registrere kosthold over tid. Disse undersøkelsene heter Norkost, Ungkost og Spedkost. Hvor selve målgruppen er voksne, tenåringer og barn. Datamaterialet fra disse og andre norske undersøkelser peker på at voksne personer med lavere sosioøkonomisk status har et lavere inntak av frukt, grønnsaker, skummelt melk, fisk, ost, olje og fiber. Samtidig peker disse undersøkelsene på at denne gruppen også har et høyere inntak av poteter, helmelk og lettmeik. Dette ble også målt enten ut ifra yrkesgruppe, inntekt eller utdanning. I forhold til fett inntaket er sammenhengen mindre tydelig, men peker likevel i en retning av et høyere inntak og en mindre gunstig fettsammensetning for personer med lavere sosioøkonomisk status. Videre peker også denne

forskningen på at i forhold til inntak av ulike mikronæringsstoffer som blant annet vitamin C og betakaroten har dem med lav sosioøkonomisk posisjon også det dårligste forholdet (Holmboe-Ottesen et al, 2004).

I forbruksundersøkelsene til Statistisk sentralbyrå blir norske forbrukeres matutgifter registrert. Blant annet viser disse undersøkelsene at husholdene med lav inntekt brukte en betydelig mindre del av matbudsjettet på ulike matvarer som frukt, bær, grønnsaker og kjøtt. Disse husholdningene kjøpte også mer helmelk og poteter. Dette kan indikere at mennesker med et lavt inntektsnivå forsøker å kjøpe ulike matvarer som gir mer energi for pengene. Til tross for dette blir det for enkelt å tro at disse forskjellene bare kan tilskrives til økonomiske overveielser (Holmboe-Ottesen et al, 2004). Det er fortsatt et behov for mer dokumentasjon og forskning om hvordan kosthold og matvaner er i ulike sosioøkonomiske grupper. For at forskningen skal kunne bidra til effektive intervensjoner og forebyggende tiltak rettet mot grupper med lav sosioøkonomisk status, er det også et behov for mer forskning som kan utdype hvorfor dette forholdet er slik som det er. (Holmboe-Ottesen et al, 2004).

2.3 Sosial kognitiv teori

Denne studien vil ta utgangspunkt i Albert Banduras Sosial kognitiv teori som en sentral del av det teoretiske rammeverket. Denne teorien adresserer både psykososial dynamikk som påvirker helseatferd og metoder som er med å promotere helseatferd. Sosial kognitiv teori vektlegger hvordan en persons atferd og kognisjon er med å påvirke og vedlikeholde atferd. Kort fortalt, kan en si at sosial kognitiv teori omhandler hvordan atferd, personlige faktorer (inkludert kognisjoner) og miljømessige påvirkninger er i interaksjon med hverandre og igjen styrer atferd (Glanz, Rimer & Marcus Lewis, 2002).

2.3.1 Personlige faktorer

Blant de viktigste personlige faktorene er det individets kapasitet for å symbolisere atferd, å forvente utfall av atferd, lære ved å observere av andre, å ha tillit til å utføre en atferd, inkludert å overvinne alle barrierer for å gjennomføre atferden, selv regulere og selv bestemme atferd, og reflektere og analysere erfaring (Glanz et al, 2002). Denne studien er opptatt av å forstå ulike atferdsmessige og personlige faktorer knyttet til fysisk aktivitet og kosthold. Dette forholdet kan bli bedre belyst gjennom sosial kognitiv teori som tar utgangspunkt i ulike teoretiske konstruksjoner for hvordan mennesker har og vedlikeholder enkelte atferdsmessige mønstre (Glanz et al, 2002).

I sosial kognitiv teori er atferd dynamisk. Dette vil si at atferden er avhengig av miljømessige og personlige aspekter, som igjen står i et gjensidig påvirkningsforhold. Denne fortsettende interaksjonen blant karakteristikene til en person, atferden til den personen, og miljøet innenfor atferden blir kalt for gjensidig determinisme (Glanz et al, 2002). Atferd er ikke bare et resultat av miljøet og personen, slik som at miljøet ikke bare er et resultat av personen og atferden (Glanz et al, 2002). Istedenfor er disse tre komponentene i konstant interaksjon. En endring i en komponent har implikasjoner for de andre. Med dette som utgangspunkt vil studien søke å forklare de ulike deltakernes miljømessige og personlige aspekter for å forklare deres helse atferd og hvordan yrkesstatus og utdanningsnivå kan være styrende for dette. Med utgangspunkt i denne teorien vektlegges alle konstruksjonene innenfor sosial kognitiv teori som igjen tar utgangspunkt i personlige og miljømessige faktorer som styrer atferden (Glanz et al, 2002). Dermed forventes det i denne studien å finne en rekke mønstre som er relatert til de ulike deltakernes livstils vaner og helseatferd, som igjen kan relateres til deres sosiale posisjon. Fordelen med å bruke sosial kognitiv teori er at denne teorien kan belyse både miljømessige og personlige faktorer knyttet opp mot problemstillingen. Hvor det er en antagelse om at disse to faktorene står i et gjensidighetsforhold til hverandre og at de på hver sin måte har forklaringskraft rettet mot skjevheter i helse, og dermed bidrar til en mer reflektert tilnærming til problemstillingen.

2.3.2 Miljø- og situasjonsmessige faktorer

Innenfor denne teorien er poenget hvordan både faktorer innenfor miljøet og situasjonen kan påvirke en persons atferd og endring av denne. Selve miljø konstruksjonen deles i objektive og sosiale faktorer. De objektive er faktorer som kan påvirke en persons atferd, men som er fysisk eksterne for denne personen. De sosiale faktorene kan være alt fra familiemedlemmer, venner og bekjente, mens det fysiske miljøet kan omhandle tilgjengeligheten til mat og enkelte matvarer (Glanz et al, 2002).

Terminologien situasjon refererer til kognitiv eller mental representasjon av miljøet (inkludert reelle, forstyrrede eller forestilte faktorer) som kan påvirke en persons atferd. Situasjonen er en persons inntrykk av miljøet og kan inkludere sted, tid, fysiske trekk, aktivitet, deltagere og hans eller hennes egen rolle i situasjonen (Glanz et al, 2002).

Selve miljøet og situasjonen forsørger et rammeverk for å forstå atferd. På en annen side kan miljø påvirke en persons bevissthet. Eksempelvis dersom sunne matvarer er tilgjengelig i et barns miljø fra tidlig alder av vil sannsynligheten for at disse senere vil bli inkorporert i dietten være mer sannsynlig. På samme måte som at dersom en person ikke er klar over viktige muligheter i det aktuelle miljøet, vil påvirkningen for dette individet være korresponderende begrenset (Glanz et al 2002).

I kontrast til dette vil situasjonen være med å guide og begrense tanker og atferd. Eksempelvis vil en sosial og fysisk situasjon gi ledetråder for hva som er akseptable atferdstyper. Dersom lettmelk kun er tilgjengelig, men blir sett på som noe som kan drikkes for sin helsegevinst, kan andre begynne å drikke det også. En situasjon kan også skape enkelte problemer som krever umiddelbar oppmerksomhet, eller det kan begrense enkelte former for atferd (Glanz et al, 2002).

Miljøkarakteristikker er vanligvis et resultat av personlig og atferdsmessig interaksjon mellom mennesker. En modell kalt familiær gjensidig determinisme belyser dette forholdet nærmere (Glanz et al, 2002). Innenfor denne modellen er atferd en funksjon av delt miljø med andre familiemedlemmer og deres atferd og personlige trekk. I forhold til dette vil eksempelvis et barns matvaner være et resultat av preferanser, hvilke matvarer som er tilgjengelige i hjemmet, formaninger fra foreldre til å spise den aktuelle maten og hvilken mat som er tilgjengelig i den aktuelle regionen eller den spesielle sesongen (Glanz et al, 2002). Miljøet

har også blitt en stadig viktigere faktor i endring av helseatferd. Hvor eksempler på dette kan være røykeforbud eller det å modifisere matvaretilbudet i skolekantinen (Glanz et al, 2002).

Å undersøke denne konstruksjonen nærmere vil være med å belyse en rekke sosiale og objektive faktorer relatert til de ulike gruppenes livsverden. Disse faktorene åpner opp for en kartlegging av en rekke essensielle forhold relatert til sosioøkonomisk status og helse. Blant annet tar intervjuguiden opp ulike sosiale faktorer som arbeidsmiljø, familiefaktorer, sosialt nettverk og barndom. Objektive faktorer som blir undersøkt nærmere i denne studien vil blant annet være arbeidsmiljø og grad av tilgjengelighet for å gjennomføre en sunn helseatferd relatert til fysisk aktivitet og ernæring. En antagelse i denne studien er at det vil være mulig å identifisere enkelte ulikheter relatert til sosioøkonomisk status og helse når de ulike gruppenes forhold til disse arenaene nærmere blir belyst.

2.3.3 Læring gjennom observasjon

Læring er en dynamisk prosess som innebærer læring gjennom observasjon, hvor denne prosessen består av ulike delprosesser; oppmerksomhet, hukommelse, imitasjon og motivasjon. Læring gjennom observasjon innebærer flere kognitive prosesser som omhandler danning av forestillinger, hukommelse, sammenligninger og forutsetning av konsekvenser. Med andre ord handler dette om hvordan mennesker lærer atferd. En person kan lære fra andre, ikke bare ved forsterkninger men også gjennom å observere dem. Den som lærer oppdager regler som henger sammen med ulike atferder ved å observere responsen de andre mottar for deres atferd. Personen lærer seg hva som passer seg ved å observere andres atferd og hvilke sanksjoner denne medfører (Glanz et al, 2002).

Mange former for atferd kan læres gjennom denne prosessen. Hvor denne ofte peker på familiemedlemmer som har felles atferdsmessige mønster. Blant annet observerer barn deres foreldres vaner i forhold til hva de spiser, røyker og drikker og ser om denne atferden får positiv eller negativ respons. Dersom noen ungdommer eksempelvis observerer andre ungdommers røykevaner og hvilke konsekvenser denne atferden får, og disse røykerne får en respons som observatørene anser som belønnende, vil sannsynligheten være større for at de ikke-røykende ungdommene adopterer atferden (Glanz et al, 2002). Det å undersøke denne teorien nærmere kan peke på ulike fellestrekk relatert til de to forskjellige gruppenes kost og

aktivitetsvaner. Videre kan denne tilnærmingen også være med å belyse om det eksisterer ulike sosiale normer eller distinksjoner som er forbeholdt de sosiale miljøene. En antagelse er at det eksisterer ulikheter relatert til vaner og atferd mellom gruppene. Og at ved å undersøke dette nærmere i lys av læring gjennom observasjon vil det kanskje være mulig å identifisere bidragende sosiale mekanismer som opprettholder bestemte vaner og atferd relatert til fysisk aktivitet og kosthold.

2.3.4 Atferdsmessig kapabilitet

Atferd er kompleks og kan bli sett på mange nivåer. Dette kan gjelde alt fra det å spise et bestemt måltid, til å spise en spesifikk matrett, til og kun spise enkelte biter også videre (Glanz et al, 2002). Konseptet om atferdsmessig kapabilitet omhandler at dersom en person skal gjennomføre en bestemt atferd, må denne personen ha kunnskap om denne atferden og vite hvordan denne skal gjennomføres. Konseptet om atferdsmessig kapabilitet skaper et skillelinje mellom læring og utførelse fordi en oppgave kan bli lært, men ikke utført, mens utførelse forutsetter læring. Dette kan videre trenes opp gjennom «Mastery learning». Hvor denne treningen gir kognitiv kunnskap om hva som skal utføres, øvelse i gjennomføring av aktivitetene og tilbakemeldinger for å skape bedre utførelse helt til denne handlingen blir utført i henhold til et predefinert akseptabelt nivå (Glanz et al, 2002). Med utgangspunkt i at det eksisterer sosioøkonomiske ulikheter relatert til kost- og aktivitetsvaner vil det derfor være interessant å undersøke om disse vanene igjen kan relateres til de ulike gruppenes kunnskapsforhold rettet mot disse. I forhold til at den atferdsmessige kapabiliteten er så sterkt tilknyttet faktiske vaner forventes det også her at det eksisterer ulikheter omkring dette forholdet som kan tilskrives informantenes sosiale posisjon. Videre er det også en forventning om at dette forholdet også kan relateres til andre strukturelle og miljømessige faktorer.

2.3.5 Forsterkninger

Positiv forsterkning eller belønning er en respons til en persons atferd som øker sannsynligheten for at denne atferden vil bli gjentatt (Glanz et al, 2002). Eksempelvis kan ulike positive kommentarer øke sannsynligheten for at denne atferden vil bli gjentatt, spesielt om denne personen verdsetter kommentatorens mening. Negative forsterkninger øker også sannsynligheten for en atferd, men med fravær av tydelig negativt stimulus vil det være større sannsynlighet for at dette ikke har effekt på atferden. Eksempelvis vil straff kunne redusere den bestemte atferden i de situasjoner hvor denne personen forventer å motta straff, men ikke i andre situasjoner (Glanz et al, 2002). Denne teorien skal brukes for å gi innsikt i om det eksisterer ulike normer og sanksjoner rettet mot bestemte vaner og atferd relatert til kosthold og fysisk aktivitet. Her vil det også være av interesse å belyse hvordan disse eventuelt fungerer hos de ulike informantene, og om disse igjen kan tilskrives informantenes sosioøkonomisk status. Videre forventes det også her å finne ulike sammenhenger som kan relateres til hvorfor det eksisterer ulikheter i helseatferd og vaner blant informantene.

2.3.6 Forventninger om resultat av atferd

Atferd forutsetter også evnen til å kunne danne indre forestillinger om hva vi vil oppnå med det vi skal utføre, og hvordan resultatet bør være før vi er helt fornøyde. Det forventede aspektet av en atferd er det Bandura kalte «antecedent determinants of behaviour» (Glanz et al, 2002). En person lærer her at enkelte hendelser har sannsynlighet for å komme i respons til hans eller hennes atferd i en bestemt situasjon og at man kan forvente samme respons når situasjonen oppstår på nytt (Glanz et al, 2002). For atferd som ikke er en «vane», vil mennesker forvente mange aspekter av situasjonen som atferden kan føre til. Med dette som bakgrunn utvikler og tester mennesker strategier for å håndtere situasjoner og dermed har en forventning om et resultat av deres atferd i denne situasjonen. På denne måten utvikler mennesker forventninger omkring en situasjon og skaper forventninger om resultat av deres atferd før de faktisk møter denne situasjonen. I de fleste tilfeller vil disse forventningene relatert til atferden redusere angst og øke muligheter for å handle i den aktuelle situasjonen (Glanz et al, 2002).

Forventninger blir innlært på fire forskjellige måter: 1) fra tidligere erfaring i lignende situasjoner, 2) fra å observere andre i lignende situasjoner, 3) fra å høre om lignende situasjoner fra andre mennesker eller sosial overtalelse, 4) fra emosjonell eller fysiske responser til atferd. Forventninger om resultat av atferd omhandler at en person lærer at enkelte hendelser er sannsynlig til å forekomme i respons til hans eller hennes atferd i en bestemt situasjon og forventer det samme når situasjonen byr opp på ny (Glanz et al, 2002). Mennesker utvikler og tester ulike strategier for å kunne hankses med situasjoner og forventer et resultat av deres atferd i denne situasjonen (Glanz et al, 2002). Å undersøke de ulike informantenes forventninger om resultat av atferd kan bidra til å kaste lys omkring deres gjennomføringsevne rettet mot sunne livstils valg i form av at denne teorien også er sterkt relatert til mestringstro (Glanz et al, 2002). Videre peker denne teorien indirekte på de ulike informantenes kunnskapsforhold omkring fysisk aktivitet og kosthold. Dermed kan informasjon omkring denne konstruksjonen også gi ytterligere informasjon om atferdsmessig kapabilitet og dermed styrke opp omkring informantenes beskrivelser relatert til deres kunnskap.

2.3.7 Mestringstro

Mestringstro (self-efficacy) er et begrep innenfor psykologien og står sentralt i Banduras sosial kognitive læringsteori. Begrepet innebærer at man er kapabel til å kontrollere ens egen utføring av en bestemt oppgave. Glanz et al (2002) beskriver dette som tilliten en person har til gjennomføringen av en bestemt aktivitet, inkludert tilliten til å kunne overvinne ulike barrierer for gjennomførelsen av denne atferden. Bandura vektlegger mestringstro som den viktigste forutsetningen for endring av atferd. Bakgrunnen for dette er at denne troen påvirker hvor mye innsats som blir investert i en bestemt oppgave og hvilket nivå gjennomføringen er på.

Både observasjonell og interaktiv (deltakende) læringsteknikker kan bli brukt i introduksjon og promotering av hver sekvens av den ønskede atferden. Repetisjon av gjennomførelse av en bestemt oppgave bygger en persons mestringstro gjennom endring av denne personens forventning av atferd (Glanz et al, 2002). Gjennom gjentatte suksessfulle gjennomføringer av en bestemt oppgave eller atferd vil denne personen oppleve en større forventning av videre suksess, og dermed ha større sannsynlighet for persistens, utholdenhet og videre

gjennomføring som igjen vil føre til atferdsendring (Glanz et al, 2002). Med utgangspunkt i at det eksisterer en forventning om at det er ulikheter i forhold til vaner og helseatferd relatert til fysisk aktivitet og kosthold vil dette også bli undersøkt i lys av mestringstro. Å undersøke informantenes mestringstro er av interesse på bakgrunn av at den forteller mye om grad av gjennomføringsevne, og dermed hvor mye innsats de ulike informantene investerer i denne. Med utgangspunkt i at det forventes å finne ulikheter i faktiske vaner, eksisterer det også en forventning om at mestringstroen også er varierende mellom de to gruppene i denne studien. Å videre belyse dette forholdet kan også bidra til økt forståelse om hvorfor de ulike gruppene eventuelt opplever deres mestringstro omkring gjennomførelse av fysisk aktivitet og kosthold slik som de gjør. Hvor dette igjen kanskje kan relateres til miljømessige og strukturelle forklaringsmekanismer.

2.3.8 Selvkontroll som måloppnåelse

Denne konstruksjonen omhandler menneskelig atferd som fokuserer på oppnåelsen av et mål. Et av formålene til helsearbeidere er at helseatferd skal være under individuell kontroll. Bandura peker på at et selvkontrollsystem innehar flere underfunksjoner (Glanz et al, 2002). Disse funksjonene inkluderer overvåkning av egen atferd og dens determinanter og effekter; sammenligning av atferd og dets utfall i forhold til personlige standarder, spesielt egne målsettinger; og egenbelønning, spesielt affektiv egenreaksjon (Glanz et al, 2002). Mestringstro spiller en stor rolle for selv-kontroll og påvirker en persons valg i forhold til grad av atferdsendring og hans eller hennes praksis for å bygge tillit i selvregulering. Å sette kriterier for en handling eller et bestemt mål er kanskje den viktigste faktoren. Å promotere selvkontroll krever et fokus på en spesifikk atferdstype. Her er det viktig å ha konkrete og klart definerte målsettinger innen programmer for å kunne endre en atferd (Glanz et al, 2002). Siden denne konstruksjonen er sterkt beslektet med konseptet om mestringstro forventes det også her at de ulike informantenes fortolkninger vil bære preg av deres sosioøkonomiske status.

2.3.9 Psykologiske forsvarsmekanismer

Bandura erkjente at overdrevne følelsesmessige opplevelser hemmer læring og utførelse, og mente at enkelte former for stimuli øker denne frykten (stimulus-outcome expectancies). Disse tankene som er påvirket av frykt produserer følelsesmessige oppstemthet og trigger defensiv atferd (Glanz et al, 2002). Dersom denne defensive atferden effektivt håndterer stimuliet blir frykten, angsten og fiendtligheten redusert. Kategorier for «management for emotional and psychological arousal» ble identifisert av Moos (1976). En av kategoriene inneholder psykologiske forsvars mekanismer som benektelse, undertrykkelse og sublimering. En annen kategori inkluderer mer kognitive teknikker som problemrekonstruering. En tredje kategori inkluderer metoder for å kontrollere stress (progressiv avslapping eller trening) som skal behandle symptomene for det følelsesmessige stresset. En fjerde kategori inkluderer metoder for effektiv løsning av problemet (klare opp i problemet og identifisere, velge og implementere løsninger for årsaken til den følelsesmessige oppstemtheten). Sosial kognitiv teori konstruksjoner blir ofte brukt for å lære disse atferdsmessige kontrollerende ferdighetene (Glanz et al, 2002). I denne anledning blir de ulike informantenes følelsesmessige forhold omkring fysisk aktivitet og kosthold nærmere undersøkt. Dette blir gjort i et håp om å undersøke om det eksisterer mønstre av likhetstrekk som igjen kan knyttes opp mot sosioøkonomisk status.

2.4 Sosial Kapital

Sosial kapital er et begrep som er blitt mye anvendt når en skal beskrive sosial ulikhet i et helseperspektiv (Helsedirektoratet, 2009).

En av de første samfunnsviterne som introduserte sosial kapital begrepet var Pierre Bourdieu. Bourdieu sin forskning belyste hvordan sosiale ulikheter ble reproduert. Utgangspunktet for denne tilnærmingen til sosial kapital bygger videre på hans tese om at den sosiale verden må forstås i en kontekst hvor den er akkumulert historie, hvor også selve kapital begrepet er essensielt for forståelse (Bourdieu, 1986). Denne kapitalen beskrives nærmere som en slags kraft eller mekanisme som igjen styrer ulike andre mekanismer i en sosial kontekst. Videre er

denne kapitalen upåvirket av tilfeldigheter og kan komme i tre ulike former. Disse kapitalformene blir videre inndelt i sosial, økonomi og kultur, hvor alle disse kan videre omsettes til makt. Her beskrives den økonomiske kapital som den sentrale kapitalformen hvor de to andre blir brukt på ulikt vis for å tilegne seg denne. Den kulturelle kapitalen blir her beskrevet som et individs ressurser i form av deres atferd, kunnskap, språk og andre kulturelle ferdigheter. Bourdieu (1986:51) definerer sosial kapital som: *the aggregate of the actual or potential resources which are linked to possession of a durable network of more or less institutionalized relationships of mutual acquaintance and recognition – or in other words, to membership in a group – which provides each of its members with the backing of the collectivity owned capital...*” Videre peker han på at familier bruker disse to kapitalformene for å overføre sin families økonomiske kapital og deres sosiale posisjon mellom generasjoner. Bourdieu understreker også at tilgangen til et nettverk, hvor stort nettverket er og hvor mye ressurser de ulike aktørene i dette nettverket råder over sier noe om hvor mye sosial kapital vedkommende har. Videre blir ulike sosiale relasjoner i et gitt nettverk beskrevet som et resultat av ulike investeringsstrategier som igjen er med å etablere og reproducere forbindelser. Denne reproduksjonen er også beskrevet som en prosess som krever tid og energi, og som foregår kontinuerlig blant samfunnseliten. Videre kan også den rette sosiale kapitalen også veksles om i den rette kulturelle kapitalen (Bourdieu, 1986). Således vil den habitusen som forskjellige personer tilegner seg i ulike sosiale kontekster med ulik nivå av kulturell eller økonomisk kapital, også igjen føre med seg ulike livstiler og forskjellige smakspreferanser. I denne konteksten vil de ulike levemåtene og livsstilene en møter være ulike symbolske framstillinger eller gitte konsekvenser av en sosial verden. Hvor habitusbegrepet blir et slags prinsipp som er med å produsere ulike livstiler og videre et slags klassifikasjonssystem hvor de ulike aktørene kan vurdere ulike livstiler (Bourdieu, 1986).

Begrepet sosial kapital beskrives som en av de mest vellykkede eksportartiklene fra sosiologien til folkehelse-debatten. Dette begrepet har nylig fått innpass i denne diskursen hvor det til nå i hovedsak eksisterer to ulike tilnærminger (Helsedirektoratet, 2010). Den ene av dem omtales som nettverkstilnærmingen og er opptatt av å se på sammenhengen mellom sosiale forbindelser og helse på et individuelt nivå (Helsedirektoratet, 2010). Denne tilnærmingen til sosial kapital i et folkehelseperspektiv jobber ut ifra en forståelse om at både atferdsmessige og ulike psykososiale momenter er med å influere helsebildet. Blant annet blir ulike faktorer som sosial tilknytning, engasjement og innflytelse trukket fram som sentrale påvirkningsfaktorer (Berkman, 2001). Det andre perspektivet omtales som

inntektsulikthetshypotesen og fokuserer på helse i et makroperspektiv. Dette perspektivet er opptatt av forholdet mellom ulikheter i helse og inntekt i vestlige land også beskrevet som høyinntektsland. Denne forskningen har avdekket en rekke interessante sammenhenger, hvor de ulike landene med høy lav grad av ulikhet i henhold til inntekt hadde befolkningen en høyere levealder. Videre viste også denne forskningen at det var hvorvidt et land hadde en lik fordeling av inntekter som var utslagsgivende og ikke selve velferdsnivået (Wilkinson, 1992). Dette fenomenet ble videre sett i lys av de tidligere Whitehall-studiene gjort i England. Disse studiene var opptatt av å fange hvordan mennesker ser på de sosiale ulikhetene. Denne forskningen tar utgangspunkt i at mennesker som lever i mindre egalitære samfunn og ikke er tilknyttet en høy sosial posisjon blir utsatt for en rekke psykososiale faktorer som resulterer i vedvarende stress som igjen påvirker menneskekroppen. Dette vedvarende stresset skal ha en negativ innvirkning på kroppen. En annen forklaring var at denne inntektsulikheten ødelagte tillitsforholdet i befolkningen og dermed også de ulike sosiale forbindelsene. På bakgrunn av dette førte det også til ulikheter i sosial kapital (Wilkinson, 1996, 2000, 2005; Wilkinson & Pickett, 2009).

Forskningslitteraturen trekker også frem andre ulike forklaringer for å belyse selve forholdet mellom helse og sosial kapital. En forklaring er at samfunn med lav sosial kapital i mindre grad er opptatt av å føre en politikk som sikrer alle innbyggerne ulike for velferdsordninger, hvor gruppene med lav sosioøkonomisk status er mest utsatt (Rostilla, 2008). Videre er det også en mulighet for at hvor den sosiale kapitalen er høy det også en større mulighet for at ulike innovasjoner rettet mot en bedre helse spres i et større tempo og dermed får allmenn gyldighet. Denne forklaringen tar utgangspunkt i Rogers teori om spredning av innovasjoner som fokuserer på at kunnskap og ulike livstiler har en tendens til å bli spredt raskere. Videre trekkes det fram at i miljøer hvor den sosiale kapitalen er høy vil også ulike sunne livstils valg lettere få innpass og bli implementert (Rogers, 2003). Det at den sosiale kapitalen fungerer som en kontrollerende faktor for sosial kontroll og videre legger et fundament for ulike kontekstuelle normer er også en forklaring som belyser forholdet mellom helsen og den sosiale kapitalen. Her hevdes det at i ulike samfunn hvor det eksisterer sterke sosiale forbindelser vil dette kunne sette restriksjoner på ulike former for atferd som på forskjellige måter virker avvikende og dermed kunne påvirke helsen (Helsedirektoratet, 2010). I denne studien er det en antagelse om at grad av sosial kapital vil være en påvirkende faktor på de ulike deltakernes refleksjoner og faktiske vaner omkring kosthold og aktivitet. Dette baseres på den teoretiske forforståelsen hvor det er en antagelse om at arbeidstakerne med høyest grad

av sosial kapital vil ha en livstil som i større grad bærer preg av sunnere livstilsvaner. Dermed vil informantenes beskrivelser bli vurdert i lys av teorimangfoldet skissert ovenfor. Hvor de ulike teoriene vil bli brukt i forhold til sin forklaringskraft omkring det å belyse datamaterialet.

2.5 Begreper knyttet til sosioøkonomisk status

Et vanlig mål på sosioøkonomisk status er utdanning, yrke og inntekt. Yrke blir ofte brukt som et av hovedmålene på klassetilhørighet og har gjennom historien blitt brukt når en skal beskrive forskjeller etter sosial klasse (Næss, Rognerud & Strand, 2007). Et av problemene med denne kategorien er at den ikke alltid kan rangordnes på bakgrunn av at enkelte yrkesstatuser blir tilskrevet ulik verdi og dermed blir mer diffuse (Næss et al, 2007).inntekt er også et mye brukt mål på sosioøkonomisk status og er lettere å rangordne enn yrke (Næss et al, 2002). Til tross for dette har denne målenheten enkelte svakheter, hvor denne kan være vanskelig å måle og kan være beheftet med feil (Næss et al, 2007). Videre er utdanning et av målene som i aller størst grad måler en persons status fordi den peker på prestisje og anseelse. De tre ulike målene står ofte i et gjensidighets forhold til hverandre hvor for eksempel mennesker med høyere grad av utdanning gjerne også har en høyere yrkesposisjon med en relativ høy inntekt. Dermed kan en høy utdannelse bane vei for ulike muligheter som kan resultere i et bedre helsebilde. Selve utdanningsdimensjonen peker ikke bare på muligheter, men sier også noe om det generelle kunnskapsnivået (Næss et al, 2007). De ulike målingsenhetene har flere dimensjoner med ulik betydning. Eksempelvis er utdanning noe som bestemmes tidlig i livet og kan derfor knyttes opp mot ulike sykdommer som har sine årsaker tidlig i livet, mens inntekten kan være varierende gjennom livet og dermed kun gir et øyeblikksbilde (Næss et al, 2004). Denne studien baseres på et kvalitativt design hvor hensikten ikke er å måle men å forstå og få en dypere innsikt i hvilke begrunnelse og refleksjoner som ligger bak valg knyttet til helseatferd og levevaner (se ytterligere redegjørelse i kapittel tre). Likevel er det teoretiske resonnementet ovenfor bakgrunnen for utvalget i denne studien som består av yrkesgruppene lærere og taxisjåfører med ulikt utdanningsnivå. Helseatferd og levevaner knyttet til kosthold og fysisk aktivitet sees derfor i sammenheng med ulike yrkesgrupper og ulikt utdanningsnivå i denne studien. Det antas derfor at denne studien vil peke på ulikheter relatert til yrkesstatus og utdanningsnivå, hvor

det er en forventning om lærerne har en sunnere atferd og vaner relatert til fysisk aktivitet og kosthold.

3. Metode

3.1 Vitenskapsteoretisk posisjon

En stor forskjell mellom naturvitenskapen og humaniora er at den førstnevnte hovedsakelig ser på fysiske objekter, mens humaniora er opptatt av menneskets handlinger og tankeunivers (Ringdal, 2007). Dette prosjektet er opptatt av de ulike informantenes helseatferd, levevaner, helsevaner og ulike fortolkninger omkring dette, og plasseres derfor i humaniora kategorien. Videre er hensikten med dette studiet å søke en dypere forståelse av hvordan grad av utdanning og yrkesstatus kan være med å påvirke de ulike informantenes forhold til fysisk aktivitet og kosthold. Det er mye kvantitativ forskning som peker på at det eksisterer et forhold mellom sosioøkonomisk status og helse, mens i den kvalitative litteraturen ser det ut til å være en etterspørsel etter mer forskning som kan belyse hvorfor forholdet er slik som det er (Holmboe-Ottesen et al, 2004). I helse og sosialfaglig sammenheng er det også begrensinger på hvor mye nytte en kan dra av kvantitativ metode. Metoden er velegnet til å beskrive befolkningens helsetilstand, men hva som skjuler seg bak statistikken og hvordan denne virkeligheten oppleves kommer ikke tydelig fram med denne type forskning (Aadland, 2010). Økt innsikt i og forståelse for faktorer som kan forklare helseatferd og levevaner er viktig for folkehelsearbeidet fordi en slik kunnskap kan være med og synliggjøre individuelle og strukturelle utfordringer som igjen muliggjør en identifikasjon av konkrete folkehelseiltak med en teoretisk forankring (Holmboe-Ottesen et al, 2004).

For og videre kunne belyse denne studiens tematikk og problemstilling benyttes det en hermeneutisk-fenomenologisk tilnærming gjennom et kvalitativt design med fokus på å forstå og tolke meningsinnholdet i det sosiale fenomenet som studeres (Malterud, 2003). Det som kjennetegner kvalitative metoder er at de har som formål å gå i dybden på den eksisterende dataen for å produsere ytterligere informasjon om den aktuelle tematikken (Malterud, 2003). Det å benytte seg av en kvalitativ metode kan ha både positive og negative sider. Blant annet er det intervjuobjektene som i stor grad påvirker hvilke data og informasjon vi samler inn, noe som kan sette begrensninger på resultatet. Den kvalitative metoden kan også være svært så ressurskrevende i forhold til innsamling og behandling av data, og samtidig produsere data som ikke alltid kan generaliseres på bakgrunn av et snevert utvalg (Johannessen, Tufte &

Kristoffersen, 2005). Men til tross for dette bidrar denne tilnærmingen til mye informasjon og tillater forskeren å gå i dybden på ulike problemstillinger for en dypere analyse og forståelse enn hva en ville fått dersom en kun bruker en kvantitativ tilnærming. Ved bruk av denne metoden er det også lett å hente inn annen tilleggsinformasjon som kan være med å øke forståelsen av hva man undersøker (Johannessen et al, 2005).

3.2 Intervju som metode

Intervjuguiden har som formål å skape deskriptive skildringer fra de ulike informantenes liv (Thagaard, 1998). Forskjellige kvalitative intervjuer kan ha ulik form. Thagaard trekker frem to ulike alternativer som kan beskrives som to motpoler. Det første alternativet blir beskrevet som en mindre fast og ustrukturert form hvor også denne intervjuformen er mer en fri samtale mellom forsker og intervjuobjekt. Denne type intervju tillater at intervjueren tilpasser spørsmålene i forhold til forskjellige faktorer som kan dukke opp under samtalen. Videre er det også mulig for at det aktuelle forskerspørsmålet kan endres og snevres underveis i prosjektet. En fordel med denne type intervju kan være at det kan være enklere å synliggjøre ulike temaer og andre faktorer som blir trukket fram under selve intervjuet (Thagaard, 1998). Motsetningen til dette er et mer strukturert opplegg. I dette alternativet blir de ulike spørsmålene utarbeidet på forhånd og de ulike spørsmålene bærer preg av en skjematisk struktur, noe som åpner opp for at man kan gå komparativt til verks og sammenligne informanter (Thagaard, 1998). Utgangspunktet for denne studien har vært å benytte en semi-strukturert intervjuguide hvor spørsmålene har vært strukturert inn i ulike temaer fundert i teoretiske antagelser (se vedlegg nr.1). Til tross for dette har det vært åpent for ulike oppfølgingsspørsmål underveis, noe som gjør at guiden også beveger seg innenfor hva Thagaard omtaler som en delvis strukturert tilnærming. Denne tilnærmingen griper fatt i fordeler fra både den strukturerte og mindre strukturerte framgangsmåten, hvor en blant annet har mulighet for å randomisere rekkefølge og stille ulike utdypningsspørsmål. Dette gir kanskje også informanten et mer åpent samtalerom hvor de kan uttrykke seg mer fritt og mindre styrt av intervjueren. Disse spørsmålene hadde en teoretisk forankring i forhold til teorier innenfor psykologi og samfunnsvitenskap som tidligere beskrevet i teorikapitlet. Til tross for denne forankringen var det viktig at de ulike spørsmålene ikke virket ledende på de ulike informantene i den forstand at den kunne begrense informasjonsutvekslingen. Dette

tillot informanten å dele informasjonen om de aktuelle temaene mer åpent og ulåst av selve intervjueteknikken.

Når de ulike taxisjåførene ble intervjuet ble dette gjort i forskjellige settinger. Tre av intervjuene ble gjort i sjåførenes drosjer, hvor de to andre intervjuene ble gjennomført hjemme hos intervjueren. Alle lærerinformantene ble intervjuet på arbeidsplassene deres. Samtlige intervjuer ble gjennomført uten eksterne avbrytelser. Videre ble de ulike intervjuene tatt opp på bånd, hvor intervjuenes varighet varierte fra omlag en halvtime til en time. Samtlige av informantene stilte seg ukritisk til at samtalen ble tatt opp.

3.3 Utvalg

I denne studien består utvalget av 10 informanter. Disse ble rekruttert på bakgrunn av deres yrkesstatus og utdanningsnivå. Hvor det i denne anledning ble rekruttert fem taxisjåfører og fem lærere som underviste på forskjellige skoletrinn. I den anledning ble det rekruttert fire lærere som jobbet på ungdomsskolen og en førskolelærer. Bakgrunnen for valget av disse to ulike yrkesgruppene er basert på en antagelse om at yrkesgruppene skiller seg betydelig i forhold til sosioøkonomisk status og hvor det eksisterer mye forskning som peker på at både yrkesstatus og utdanningsnivå er en viktig determinant som regulerer helseatferd (Holmboe-Ottesen et al, 2004). Ved å sammenligne to svært ulike yrkesgrupper er tanken å undersøke om det eksisterer ulikheter mellom dem og om disse igjen kan tilskrives sosial posisjon.

3.3.1 Inkluderingskriterier

Taxisjåførenes utdanningsnivå tilsvarte utdanningsnivå opp til videregående skolegang, mens kriteriet for at lærerne skulle kunne delta var høyskole eller universitetsutdanning tilsvarende mer enn et år. Et annet kriterie i denne seleksjonsprosessen var at de ulike deltakerne skulle være mest mulig homogene i forhold til kjønn, alder og etnisitet. Bakgrunnen for dette var et mål om i størst mulig grad å unngå at andre variabler skulle influere resultatet av studien. Inkluderingskriteriet var også at utvalget skulle avgrenses til menn i 20 årene opp til 40-årsalderen med norsk opprinnelse.

3.3.2 Rekruttering av informanter

I selve rekrutteringsfasen ble ulike skoler og taxiselskap kontaktet via e-post og telefon. I begynnelsen av denne fasen var responsen jeg fikk fra de ulike skolene lite imøtekommende. Dette medførte at det tok lang tid før jeg fikk rekruttert de ulike lærerne, og at det endelige utvalget bestod av lærere fra fire forskjellige skoler i Kristiansand. Hvor de ulike lærerne også underviste på ulike klassetrinn. Når jeg kontaktet de forskjellige taxiselskapene, var det ett av selskapene som viste interesse for prosjektet. Til tross for dette var det ikke mulighet å samle mulige kandidater for å gi informasjon om prosjektet. Dermed ble jeg oppfordret til å oppsøke de vanlige taxiholdeplassene for å informere og rekruttere. Denne fasen var til tider utfordrende på bakgrunn av at de ulike sjåførene satt i hver sin bil og at det kunne være vanskelig å avgjøre faktorer som gikk på alder og etnisitet når en stod plassert utenfor bilene. Det var flere av taxisjåførene som hadde dårlig tid eller liten interesse for prosjektet. Dermed fant jeg ut at jeg ikke kunne besøke de samme holdeplassene for ofte om jeg ville unngå en dominoeffekt, hvor jeg først ble avvist av en sjåfør som kunne bli oppfattet av de andre og dermed føre til ytterligere avvisning. På bakgrunn av disse faktorene ble det brukt lang tid på rekruttering av informanter.

3.4 Behandling og analyse av data

3.4.1 Bearbeiding av data

I bearbeidingen av datamaterialet startet denne prosessen med å organisere og samle erfaringer og inntrykk fra intervjuene. Sammen med notater og refleksjoner foretatt underveis i datainnsamlingen startet prosessen med å skrive ut rådata fra lydopptak av intervjuene. Omfanget av transkriberte data resulterte i omlag 38000 ord og 104 sider ren tekst(Se vedlegg nr.3) Neste steg i denne prosessen gikk da over i selve analyseprosessen som redegjøres for i neste avsnitt.

3.4.2 Tematisk tekstkondensering som analyseprosess

Det teoretiske rammeverket beskrevet over har vært utgangspunktet for temaer og spørsmål i intervjuguiden. På bakgrunn av dette valgte jeg å gjennomføre en tematisk analyse basert på en analysestrategi kalt for systematisk tekstkondensering (Malterud 2011).

Selve den tematiske tekstkondenseringen var en systematisk og strukturert prosess. Analysen er basert på ulike analysenivåer som Malterud (2011) skisserer som;

1. Systematisk gjennomgang av helhetsinntrykk – temaer
2. Lete etter meningsbærende enheter – koder
3. Abstraksjon gjennom videreutvikling av kategorier
4. Oppsummere og sammenfatning – beskrivelser og begreper

De ulike spørsmålene fra intervjuguiden var enten fundert i sosial kognitiv teori eller teori om sosial kapital. Dermed fungerte denne tekstkondenseringen slik at ulike informanternes meningsbærende enheter ble videre kategorisert til enten konstruksjoner eller sosial kapital.

Intervjuguiden bestod av ulike spørsmål som enten fokuserte på kosthold og fysisk aktivitet i ett og samme spørsmål, eller to lignende spørsmål fra samme kategori hvor spørsmålene om kosthold og aktivitet ble stilt separate. Dette medførte at datamaterialet som kun omhandlet kosthold og det som bare tok opp fysisk aktivitet ble analysert hver for seg og blir presentert adskilt fra hverandre i resultatkapittelet. Selve analysen bygger på en komparativ framstilling av de to ulike gruppene hvor målet var å identifisere ulikheter og likheter mellom dem. På bakgrunn av dette ble taxisjåførene og lærernes informasjon analysert hver for seg. Under selve analyseringen ble forskjellige likheter og ulikheter fra de forskjellige yrkesgruppene beskrevet hvor jeg dro fram ulike sitater som kunne være representative for de andre deltakerne og meningsenheter som i større grad kunne virke utfordrende eller avvikende i forhold til det andre datamaterialet. Gjennomføringen av denne analysen ble gjort ved bruk av Microsoft Office Word 2010.

3.5 Validitet og reliabilitet

Reliabilitet og validitet peker på to forskjellige egenskaper som referer til studiets innhold av kvalitet og gyldighet. Dermed vil begge disse være viktige i henhold til kvalitetssikring av vitenskapelige undersøkelser (Ringdal, 2001).

3.5.1 Reliabilitet

Det som kjennetegner en høy reliabilitet er at en ved flere gjentatte målinger av et forhold produserer samme resultat. I en vitenskapelig undersøkelse vil det alltid oppstå ulike målefeil og dette kan blant annet forekomme i en intervjusituasjon, hvor forsker kan gjøre praktiske feil som for eksempel å notere feil eller og utelate faktorer, hvor også informanten sin hukommelse kan være feil og føre til feil informasjon. Videre blir reliabilitet påvirket av kvalitetsmessig kontroll av data, hvor dette omhandler nøyaktighet i dataregistrering, søking etter feil og retting av disse (Ringdal, 2001).

Selve reliabiliteten i forhold til intervjusituasjonen ble godt ivaretatt på bakgrunn av at samtalene ble tatt opp på bånd. Videre ble også ulike uklarheter og momenter i selve intervjusituasjonen også skrevet ned slik at disse kunne diskuteres i etterkant av intervjuet om nødvendig. I enkelte intervjusituasjoner var det behov for å diskutere ulike momenter og eventuelle misforståelser i etterkant av selve intervjusituasjonen, hvor dette igjen førte til en ytterligere bekreftelse av datamaterialet. I dette tilfellet omhandlet det en uoverensstemmelse i en av informantenes datamateriale hvor hukommelse var en utslagsgivende faktor. For og videre sikre at prosjektet hadde en høy grad av reliabilitet ble ulike essensielle og kanskje utfordrende begrep forklart og diskutert i forkant av intervjusituasjonen. Dette skulle sikre at de ulike informantene på best mulig måte beskrev de riktige forholdene omkring sine livstilsvaner. Blant annet ble ulike begreper som "fysisk aktivitet", "kosthold" og "sosiale nettverk" diskutert og forklart. I forhold til denne begrepsavklaringen er det selvsagt rom for å gjøre feil hvor man kan bli feiltolket. Men, her ble også de ulike informantene også informert om at dem underveis kunne stille oppfølgingsspørsmål i intervjusituasjonen for å klarere at dem fortolket de ulike spørsmålene riktig.

3.5.2 Validitet

Selve validiteten peker på at de aktuelle dataene faktisk sier noe om det som en ønsker å undersøke. På bakgrunn av dette må de ulike informantenes datamateriale være såpass relevant at dem kan belyse det aktuelle forskerspørsmålet. Validiteten omhandler relasjonen mellom teoretisk begrep og indikatorer, hvor en høy validitet dermed krever en teoretisk vurdering (Ringdal, 2001). Basert på dette var det et mål å skape en problemstilling som ga prosjektet en høy grad av validitet. For å sikre dette ble de ulike deltakerne rekruttert og selektert ut ifra tidligere empiri og forskning som sannsynliggjorde at dem var to representative grupper for den komparative analysen. I forhold til denne seleksjonsprosessen ble de ulike deltakerne hovedsakelig rekruttert på bakgrunn av deres yrkesstatus og utdanningsnivå, hvor disse to gruppernes ulikheter i livstil allerede hadde en gjenklang i det teoretiske fundamentet. Videre var også den gjeldende tematikken fra intervjuguiden belyst ut ifra teoretiske forventninger og antakelser skissert i teorigrunnlaget, noe som også skulle være med å sikre prosjektets validitet. I forhold til utvalget var det også et mål at dem skulle være mest mulig homogene. Her ble de ulike deltakerne rekruttert på bakgrunn av deres kjønn, alder og etnisitet. Årsaken til dette var et ønske og på best mulig måte kunne eliminere andre utenforstående faktorer som kunne influere datamaterialet, noe som igjen sikret en høyere grad av validitet i forhold til problemstillingen.

3.6 Etske overveielser og personvern

For godkjenning av den aktuelle studien ble det sendt ut søknader om godkjenning til fakultets etiske komite (FEK) og videre til personvernet for forskning ved Norsk Samfunnsvitenskapelig Datatjeneste (NSD) for vurdering av prosjektet (se vedlegg nr 2). Når begge disse søknadene var blitt ferdigbehandlet og innvilget startet selve rekrutteringen av informanter.

Forskerens rolle er med å påvirke alle ledd i den aktuelle forskningsprosessen. På bakgrunn av dette blir det en selvstendig oppgave å bygge kjennskap og refleksjon om min egen rolle som forsker til å kunne redegjøre for dens innflytelse, og videre ta stilling til hva dette kan bety i kunnskapsutviklingen (Malterud, 2003). Etske betraktninger skal alltid være med i alle ledd

av forskningsprosessen. De ulike deltakerne i denne studien skal bidra med erfaringer, fortolkninger og meninger omkring den aktuelle tematikken, og skal dermed sikres anonymitet og samtidig være trygge på at det ikke skal være noen risiko for gjenkjennelse. De ulike respondentene som ble rekruttert til denne studien har i forkant av intervjusituasjonen stiftet bekjentskap med den aktuelle tematikken og fikk dermed mulighet til å gjøre en selvstendig vurdering om dem ønsket å delta eller ikke. Deltakerne ble også informert om at dette var en frivillig studie med mulighet for å trekke seg om det ble nødvendig eller var ønskelig. Et viktig tankekors under gjennomføringen av dette prosjektet var å ta stilling til min egen rolle som forsker. Prosjektet har hatt som hensikt å forklare hvordan graden av utdanning og yrkesstatus kan fungere som en determinant for helseatferd. På bakgrunn av dette har det vært viktig å ta et par forsiktighetsregler. Blant annet kunne selve forskningsspørsmålet virke stigmatiserende på deltakerne, og det var dermed viktig å framstille dette som et gjennomgående trekk i samfunnet hvor det selvsagt eksisterer avvik. At de ulike deltakerne fikk god informasjon om prosjektets agenda og forskerspørsmål har også muligens vært med å forhindre at det er blitt opplevd noen form for stigmatisering av sosioøkonomisk status i ettertid av prosjektet. Det vil også være viktig at deltakerne har hatt en forståelse for hvert enkelt spørsmål som har blitt stilt under selve intervjuprosessen. Dette ble sikret ved at de ble tildelt en avklaring av begreper som kunne mistolkes eller virke vanskelige å forstå. Også under intervjufasen var det hele tiden mulig for den enkelte deltager å stille spørsmål dersom noe ikke var helt tydelige for dem. Ved å gi deltakeren denne muligheten vil dette være med å sikre informantene en trygg og riktig framstilling av seg selv som intervjuobjekt. Som intervjuer har det også vært viktig å være objektiv i min håndtering av de svarene som er blitt gitt og ikke gi uttrykk for mine egne meninger omkring de forskjellige temaene. Dette var også kanskje med å bidra til en bedre dialog med deltakeren, noe som igjen kan ha skapt trygghet og ivaretagelse av respekt. Det å ha en åpen intervjuguide hvor deltageren fritt kan svare på spørsmål uten at de blir ledet inn i ulike kategorier som preger min egen forforståelse og hypotese, ville ikke bare resultere i god forskning, men kan også være med å ivareta intervjuobjektens autonomi og respekt under og i etterkant av intervjuet.

4. Analyse – presentasjon av resultater

I dette analysekapittelet presenteres datamaterialet basert på analysens to første nivåer; meningskategorisering og meningsfortetting (Kvale og Brinkmann 2009). Analysens tredje og siste nivå, meningsfortolkning der empirien diskuteres opp mot teoretiske forventninger, presenteres i kapittel fem. I dette kapittelet trekkes ulike meningsbærende utsagn frem for å tydeliggjøre typiske mønstre og avvik i materialet. Det er det teoretiske rammeverket presentert i kapittel to som er utgangspunktet for analysen.

4.1 Gradientutfordringen i lys av de ulike yrkesgruppene

Datamaterialet viser at det eksisterer et sosioøkonomisk skille som kan relateres til atferd og vaner knyttet til kosthold og fysisk aktivitet. De to ulike gruppene har forskjellige fortolkninger og refleksjoner omkring deres vaner og helseatferd i forhold til de fleste teoriene bortsett fra psykologiske forsvarsmekanismer. I forhold til de ulike teoriene som blir belyst, er ulikheten størst i forhold til miljø og situasjonsmessige faktorer, sosial kapital, atferdsmessig kapabilitet, og selvkontroll som måloppnåelse og mestringstro.

4.1.1 Yrkesgruppenes sosioøkonomiske status i forhold til kosthold og fysisk aktivitet.

Når taxisjåførene beskrev deres matvaner poengterte de at de manglet struktur og rutine. Flere av dem pekte på arbeidssituasjonen som en årsak til dette. Videre fortalte flere av disse informantene om at det var en større tilbøyelighet for å spise «fast-food», hvor noen også fortalte at det var en kultur for denne type matvarer i taximiljøet. Det var også flere av taxisjåførene som var i aktivitet. Her var det flere som trakk fram at de ofte gikk tur. Videre forteller flere av taxisjåførene at det ikke eksisterer helsefremmende tiltak rettet mot et sunnere kosthold og økt grad av fysisk aktivitet på arbeidsplassen. Her mangler det også sosialt engasjement fra arbeidsgivers side.

Når lærerne beskrev deres matvaner viser datamaterialet at lærerne i større grad ser mat som et fordelaktig gode relatert til yrkessituasjon og at kostholdsvanene deres i større grad bærer preg av å være mer strukturerte og sunne. Flesteparten av lærerne fortalte at de ofte var i aktivitet, hvor denne bar preg av å være mer planlagt og strukturert. Flere lærere forteller om en mer tilrettelagt arbeidsplass hvor det eksisterer tiltak rettet mot et sunnere kosthold og økt fysisk aktivitet. Lærerne forteller også i større grad enn taxisjåførene at arbeidsgiver har et fokus på de ansattes helserelaterte vaner.

Datamaterialet peker på ulikheter i forhold til de forskjellige gruppernes omgangskrets. Et gjennomgående trekk er at taxisjåførene har et mer differensiert nettverk i forhold til sosioøkonomisk status. Samtlige lærere forteller at nettverket deres i hovedsak er personer med høyere utdanning. Her fortalte flesteparten av informantene at de på ulike måter ble påvirket i forhold til helserelaterte vaner og atferd knyttet til kosthold. Videre peker materialet på at lærerne har større grad av mestringstro relatert til gjennomføringen av et sunt kosthold og aktiv livstil. Dette gjenspeiler seg også i materialet omkring selvkontroll som måloppnåelse og atferdsmessig kapabilitet, hvor lærerne i større grad ser ut til å ha et mer bevisst og helserettet fokus.

4.1.2 Helseatferd og levevaner knyttet til kosthold

I denne delen blir de ulike informantenes helseatferd og levevaner relatert til kosthold nærmere belyst. Her vil blant annet beskrivelser omkring sosiale faktorer som egne og andres vaner og atferd trukket fram. Videre vil datamaterialet belyse sosiale og objektive faktorer omkring informantenes arbeidsmiljø og tilgjengelighet relatert til kosthold. Her kommer det blant annet fram at de ulike taxisjåførene har et kosthold som i større grad enn lærerne bærer preg av manglende rutine og struktur. Videre relaterer flere av sjåførene dette til den aktuelle arbeidssituasjonen, hvor lærerne har et annet fokus og i større beskriver kosthold som en fordel i yrket deres. Videre forteller flere av sjåførene om en større tilbøyelighet for å spise «fast-food» og at det ikke eksisterer helsefremmende tiltak rettet mot et sunnere kosthold. Her mangler det også sosialt engasjement fra arbeidsgivers side. Flere lærere forteller om en mer tilrettelagt arbeidsplass hvor det eksisterer tiltak rettet mot et sunnere kosthold. Lærerne forteller også i større grad enn taxisjåførene at arbeidsgiver har et fokus på de ansattes

helserelaterte vaner, og at i større grad enn taxisjåførene at mat kan være et samtaleemne, hvor flere taxisjåførere forteller at dem er opptatt av hvordan familiemedlemmene deres spiser.

Helseatferd og levevaner

Taxisjåførere

Når de ulike informantene beskrev selve kostholdet og hvilke matvarer som gikk igjen var beskrivelsene noe ulike, men til tross for dette viste datamaterialet enkelte gjennomgående trekk. Blant annet var det tre av fem taxisjåførere som fortalte at «fast-food» kunne være en del av det hverdagslige kostholdet. Hvor ingen av lærerne delte denne oppfatningen omkring kostholdet. I et av intervjuene med en av taxisjåførene ble dette forholdet belyst slik:

«Fordi jeg føler det er såpass sunt egentlig, istedenfor å gå ned å kjøpe et eller annet på et hjørne i byen og sånn da. Det hender jo av og til i uken da!»

Det var to av sjåførene som delte denne oppfatningen om at det å jobbe som taxisjåfør kunne påvirke matvanene deres, og fortalte at dette påvirket selve måltidsstrukturen. En av informantene beskrev dette slik:

«Problemet er jo da når jeg jobber mye så spiser jeg litt uregelmessig. Altså når det blir nattskift og en forandrer spisevanene, og det er ikke så lett og komme inn i dem igjen. Så da er det jo usunt igjen!»

Lærere

Samtlige av lærerne som ble intervjuet fortalte at måltidsstrukturen deres bar preg av en fast rutine, hvor en av informantene uttrykte dette slik:

«Sånn daglig prøver jeg egentlig å ha stort sett måltider på samme tidspunkt. Hvis det er rolige, eller stillesittende dager så er det fire måltider i løpet av dagen og jeg spiser jevnt til jeg stort sett er mett, det gjør jeg!»

Arbeidsmiljø

Taxisjåfører

Samtlige taxisjåfører fortalte at yrket deres hadde en påvirkning på kostholdet. Blant annet var det fire av dem som trakk fram at yrket kunne være en bidragende faktor til at de oftere kunne spise «fast-food», mens av de som faktisk spiste dette var det tre sjåfører. En av taxisjåførene beskrev dette slik:

«Det kan nok si. Nå får vi jo et veldig snøvær som det er meldt i morgen og mye å gjøre. Da kan det hende at jeg bare stopper på et hjørne og hiver i meg en pølse fordi det er så mye å gjøre at jeg ikke har med meg, det hender i blant at jeg har med meg niste, men ikke har med seg niste og sånn og da blir det av og til sånn at en kjøper et eller annet på et hjørne. Så det gjør en iblant. Så hvis en har en hektisk hverdag så lenge en følger en forholdsvis straight linje ellers kan en si så ser jeg ikke noe galt i å ta noe Fast-food iblant. Så det hender det om man har hektiske dager.»

Taxisjåføren som diskuterte dette forholdet, men ikke hadde dette som vane beskrev det slik:

«Nei! Hvis en skal ta det i en negativ retning så det er lett for. Så er det jo det at en har veldig mye tilgang til fast-food på bensinstasjoner for eksempel, så er langs veien! De har absolutt sunne alternativer og da, men det er veldig lett for å falle for fristelser der og ta seg en hot-dog i farten sant! Så! Men, for min del nå så har jo jeg egentlig kuttet det helt ut da, og gjør egentlig mere bevisste valg om sunnere mat kan du si!»

Lærere

Når lærerne fortalte om hvordan yrket og kostholdet influerte hverandre var beskrivelsene mer variert. Her var det to av fire lærere som trakk fram at å få i seg nok mat var fordelaktig i selve læreryrket. Slik beskrev en av informantene dette forholdet:

«Og samme med maten også, jeg fungerer ikke en arbeidsdag, uten at jeg har fått i meg frokost og lunsj! Så det er absolutt en sammenheng med det!»

De to andre lærerne trakk fram andre momenter, hvor den ene delte sin erfaring om at måltid kunne være tidsbegrenset i læreryrket, mens den andre læreren trakk fram at det var et godt mat tilbud på jobben.

Taxisjåfører

Når taxisjåførene fortalte om arbeidsgiverens fokus på de ansattes kosthold svarte alle fem informanter at dem opplevde at dette var svært lavt. To av disse informantene hadde ikke egen arbeidsgiver, men hadde andre som jobbet for seg. Disse to sjåførene tok fram at dem ikke var opptatt av deres ansattes kostholdsvaner, hvor en av dem sa dette slik:

«Jeg har faktisk ikke arbeidsgiver! Men, jeg har jo ansatte da! Men, man kan jo si det sånn at jeg passer ikke på hva de spiser! Det! Jeg ser ikke dem på jobb, de henter jo bilen også kjører dem jo ut og er vekke noen timer! Men, selvfølgelig der kunne kanskje jeg gjort noe. Men, det er ikke jeg!»

Lærere

Når lærerne beskrev arbeidsgiverens fokus på de ansattes kosthold var det tre av dem som mente at dette ikke var et fokus, hvor en av dem sa det slik:

«Nei! Det har det ikke! Ikke som jeg har fått med meg i alle fall! Det har det aldri vært nevnt et eneste ord om!»

Senere i intervjuet sa den samme deltakeren at det var frukt på lærerværelset, men dette hadde han glemte. Videre var det to av de andre lærerinformantene som trakk fram at arbeidsgiver hadde et fokus på deres matvaner. Hvor en av lærerne beskrev dette slik:

«Ja, det har jo forså vidt det! Det er jo sånn en gang i uken så setter dem fram mat til oss på lærerværelset! Så det er jo et tiltak.»

Taxisjåfører

Ingen av taxisjåførene som direkte trakk fram at det var noen tiltak, men det var en av dem som fortalte at det kunne være litt frukt på jobben. En av dem som fortalte at det ikke hadde blitt gjennomført noen tiltak rettet mot et sunt kosthold, beskrev det slik:

«Det er ikke satt i gang noen tiltak, men nå har vi jo fått veldig godt tilrettelagt at vi har fått muligheten til å lage mat på arbeidsplassen da! Med kjøkken og komfyr, og mikro! Det er absolutt mulighet for de som ønsker det! Sant så! Men selvfølgelig

kanskje ting kunne blitt gjort annerledes av de forskjellige arbeidsgiverne! Som kunne bidratt og inspirert ansatte til å spise sunn mat og sånn, men det blir ikke gjort slik som det er nå! Nå er det mer opp til den enkelte og hva dem ønsker selv! Det er nok det»

Lærere

Her var det tre av lærerne som fortalte at det eksisterte tiltak hvor en av dem sa det slik:

«Ja, jeg vil egentlig si det for det er stort sett hva skal jeg si. Kostholdsmessig igjen i litt mindre grad, men ellers sånn de setter jo fram og det er alltid frukt på lærerværelset og sånne ting.»

Tilgjengelighet

Taxisjåfører og lærere

Angående tilgjengelighet av ulike matvarer ble dette videre belyst av ni av de ti informantene. Det var en av taxisjåførene som unnlot å diskutere temaet. I forhold til de ni informantene er det to taxisjåfører og en lærer som oppgir at tilgjengeligheten er begrenset. Taxisjåførene som trekker dette fram diskuterer dette i lys av yrket sitt. Hvor en av sjåførene sier det slik:

«I jobben vår får vi ikke lov til å spise hva vi vil! Vi får jo ikke lov til å ta penger ifra kassa! Så det er derfor jobben kjøper mat også spiser vi det de kjøper! Men de tar jo litt hensyn til muslimer og kristne og alt det der! De som spiser veldig forskjellig mat!»

Andres vaner

Taxisjåfører

I forhold til hvordan andre diskuterte sine egne matvaner og hvorvidt informanten selv var opptatt av andres vaner var samtlige informanter med å belyse dette temaet. I forhold til dette temaet fortalte de ulike informantene om familie, venner og kollegaers forhold til mat. Tre av

taxisjåførene hadde diskusjoner hvor mat var et sentralt tema, mens to av taxisjåførene ikke nevnte dette. Slik beskrev en av dem dette:

«Det snakkes jo! Det kommer jo an på hvem av vennene mine jeg prater med! Det er noen som er veldig interessert i det og jeg er jo ganske sånn, eller har jo vært når jeg gikk på idrettslinjen og fikk hele regla! Så for meg er det viktig, og det blir jo tatt opp! Det blir jo tatt opp når en spiser mye dritt, og hva man skal spise! Det er jo sant! Vi kommer inn på samtalene av og til, men det er ikke sånn overdrevet!»

Videre var det fire av fem sjåfører som fortalte at de var opptatt av hvordan familien spiste. Dette forholdet ble beskrevet av fire taxisjåfører hvor en av dem uttrykte dette slik:

«Ja, jeg er opptatt av hvordan vi spiser hjemme! Jeg sier jo ifra hvis vi spiser noe dritt! Men, det er veldig sjelden vi spiser det! Men er lite opptatt av hva andre spiser egentlig. For det kan jeg jo ikke gjøre så veldig mye med!»

Under beskrivelsen av taxisjåførenes matvaner ble også hvorvidt og hvordan dem ble påvirket i matveien også beskrevet. Her svarte fire av fem informanter at de på et eller annet vis ble påvirket i forhold til vaner relatert til kosthold. En av dem beskrev dette slik:

«Hvis de for eksempel spiser sunt og har et sunt kosthold så blir det lettere å følge det å bli inspirert av det igjen og! Om alle rundt deg skal spise lettvin og ta raske valg hele tiden! Så er det jo lett og hive seg på! Det vil jeg tro!»

Lærere

Samtlige lærere hadde diskusjoner hvor mat var et sentralt tema. Hvor en av lærerne beskrev dette forholdet slik:

«Jeg føler jo at det er et, at det er fokus på det da! Særlig kanskje de siste årene på hvordan man skal spise riktig og det har jo vært samtaler i lunsjen om matpakkene til kollegaer da! Så absolutt! Det er noe som snakkes om. Det tror jeg.»

Tre av lærerne fortalte at dem var opptatt av hvordan familiemedlemmene deres spiste, hvor en av dem sa det slik:

«Kanskje familie da. Vil jo også at de skal være sunne og friske. Særlig foreldre da! Jeg merker at jeg misliker hvis foreldrene mine spiser på McDonalds eller noe sånt da.»

Fire av fem lærere mente at dem ble påvirket i forhold til kosthold, hvor en av lærerne uttrykte det slik:

«Ja, jeg tror absolutt det. Det er sånn der generell oppfatning om at McDonalds er et dårlig sted å gå dersom en skal spise sunt og det er klart at det er noe en tenker på når en går forbi en McDonalds-butikk. At dette er et sted som flertallet mener er et dårlig sted da. Ja, ikke sant. Jeg tror absolutt det har innvirkning ja.»

4. 1.3 Helseatferd og levevaner knyttet til fysisk aktivitet

I denne delen blir de ulike informantenes helseatferd og levevaner relatert til fysisk aktivitet videre belyst. Her vil blant annet beskrivelser omkring sosiale faktorer om egne og andres vaner og atferd trukket fram. Videre vil datamaterialet belyse sosiale og objektive faktorer omkring informantenes arbeidsmiljø og tilgjengelighet relatert til fysisk aktivitet.

Datamaterialet peker på at det er flere av taxisjåførene som er i fysisk aktivitet. Her var det flere som trakk fram at de ofte gikk tur. Noen av sjåførene forteller at dem har økt nivået av fysisk aktivitet på bakgrunn av et stillesittende yrke, mens lærerne forteller i større grad fokuserer på fysisk aktivitet som fordelaktig i tilknytting til læreryrket. Videre forteller flere av taxisjåførene at det ikke eksisterer helsefremmende tiltak på arbeidsplassen rettet mot økt grad av fysisk aktivitet blant de ansatte. Her mangler det også sosialt engasjement fra arbeidsgivers side. Flestparten av lærerne fortalte at de ofte var i aktivitet, hvor denne bar preg av å være mer planlagt og strukturert. Flere lærere forteller om en mer tilrettelagt arbeidsplass hvor det eksisterer tiltak rettet mot et økt nivå av fysisk aktivitet. Lærerne forteller også i større grad enn taxisjåførene at arbeidsgiver har et fokus på de ansattes helserelevante vaner knyttet opp mot fysisk aktivitet. I litt større grad enn sjåførene peker resultatene på at lærernes omgangskrets er mer i fysisk aktivitet og at dette påvirker vanene deres.

Helseatferd og levevaner

Taxisjåførere

Alle informantene fortalte at de var fysisk aktive. I forhold til hvilken type aktivitet de ulike informantene var i så viste dataene at hele fire av fem taxisjåførere gikk eller løp en tur når de var i fysisk aktivitet. Her var det tre av fire som gikk, mens en av dem jogget. En av taxisjåførene uttrykte dette slik:

«Perioder er en veldig flink og er ute og går i skauen, og andre ganger så er det litt vær og vind som avgjør om man gjør det eller ikke!»

Den ene sjåføren som ikke gikk på tur oppga istedenfor fotball og yoga som aktiviteter. To av taxisjåførene var en gang i uken eller sjeldnere i fysisk aktivitet.

Lærere

Det var ingen av lærerne som trakk fram tur som en sentral del av deres aktivitets vaner. Samtlige av lærerne var i aktivitet mer enn to til tre ganger i uken. Av lærerne var det fire av fem informanter som fortalte at de trente ulike former for kondisjonstrening eller styrketrening i løpet av uken, hvor en av lærerne beskrev sitt forhold til fysisk aktivitet slik:

«Og da er det gjerne først en halvtimes oppvarming med kardio! Men, da sykkel eller elipsemaskin! Jeg kan ikke løpe på tredemølle, for jeg har ødelagt et kne! Så, først det! Også er det styrke etterpå på apparatene! Jeg er ingen frivekts-fyr!»

Til tross for at de ulike informantene var i en eller annen form for systematisk fysisk aktivitet var det en av lærerinformantene som ikke hadde denne tilnærmingen til fysisk aktivitet.

Arbeidsmiljø

Taxisjåfører

Det var fire av taxisjåførene som på ulike måter beskrev hvordan selve yrket og deres fysiske aktivitet influerte hverandre. Av de fire taxisjåførene som diskuterte dette, var det tre av de som hadde økt aktivitetsnivået bevisst på bakgrunn av et stillesittende yrke. En av informantene belyste dette slik:

«Nei, nå kjører jeg jo taxi veldig ofte så jeg må jo få litt mosjon! Kan ikke bare sitte i en bil å kjøre hele tiden. Da ja. Da går det ikke. Må i hvert fall gå en dag, nei en gang i løpet av dagen! En time.»

Den ene taxisjåføren som ikke delte denne oppfatningen fortalte dette slik:

«Du vet at når jeg kommer hjem så er jeg veldig sliten! Så er det kona som lager mat! Så jeg bare spiser det som hun lager som er vegetarmat. Også etterpå så sover jeg! Det er ikke så mye å gjøre!»

Lærere

Lærernes fortolkning av dette forholdet var annerledes. Her trakk fire av fem lærere fram hvordan det å være i fysisk aktivitet kunne fungere fordelaktig for de i læreryrket. Blant annet var det to informanter som trakk fram at de fikk mer overskudd eller følte seg mer opplagt til å gjennomføre ulike yrkesrelaterte arbeidsoppgaver. En av informantene uttrykte det slik:

«Ja, det gjør det for så vidt! Sånn først da jeg begynte å jobbe som lærer var jeg ikke like aktiv, da var det gjerne bare en til to ganger i uken! Og en merker det at en har mer overskudd i jobben når jeg trener!»

De to andre lærerne pekte på andre praktiske implikasjoner av å være i fysisk aktivitet, hvor en av dem jobbet som gymlærer og han andre med småbarn.

Taxisjåfører

Tre av taxisjåførene fortalte at arbeidsgiver fokus på de ansattes aktivitetsnivå. Hvor samtlige fortalte at arbeidsgiver ikke var opptatt av om de ansatte var i fysisk aktivitet. Det var to ansatte og en drosjeeier som fortalte om dette. Hvor en av de ansatte beskrev det slik:

«Nei! Det er han ikke! Som taxisjåfør er det veldig mange som er passive! Sitter egentlig veldig mye i bilen og går lite ut! Gjerne litt eldre karer som sitter der også! Som er ganske sløve! Hehe!»

Lærere

Tre av lærerne fortalte også om arbeidsgivers fokus. Her var det en som mente at det var fokus på dette. Han beskrev dette slik:

«Ja, jeg vil egentlig si det for det er stort sett hva skal jeg si. Kostholdsmessig igjen i litt mindre grad, men ellers sånn de setter jo fram og det er alltid frukt på lærerværelset og sånne ting. Så jeg vil nok si at de har nok et øye med oss også har man fast dag med innebandy-trening i uka som jeg ofte er med på. Så det er litt av det sosiale der som på en måte, da blir det jo litt fysisk aktivitet og jeg tror flere da muligens da kan bli mer aktive ved da å være på den treningen. Det tror jeg!»

En annen sa at arbeidsgiver ikke var direkte opptatt av dette, men at det var tilrettelagt for fysisk aktivitet på arbeidsplassen. Slik sa han det:

«Nei, ikke noe! Altså aktivitet! De legger til rette, skolen ligger til rette for at vi har eget trimrom og utstyr der så! Så sånn sett der er det positivt!»

Taxisjåfører

Når taxisjåførene fortalte om tiltak rettet mot økt fysisk aktivitet på arbeidsplassen fortalte samtlige taxisjåfører at det ikke eksisterte noen. To av taxisjåførene trakk fram at det tidligere hadde vært et bedriftslag i fotball. Hvor en av dem fortalte det slik:

«Tidligere har det vært bedriftslag i fotball som en del av sjåfører skråstrek drosjeeiere har deltatt på, men ikke meg da. Men det er ikke så veldig aktivt nå for tiden egentlig.»

Lærere

Tre av fem lærere fortalte at det eksiterte tiltak rettet mot fysisk aktivitet. Hvor en av dem beskrev det slik:

«Ikke bedriftslag, men vi har noen treningsgjenger som går og jogger en del og! Så har vi også hatt en gruppe som jeg også har vært med på som har vi har også vært med på en skitur og en sykkeltur! Rallarveien for eksempel!»

Hvor en annen sa det slik:

«Noen ganger så prøver de å få i gang fotball eller noe sånn. En gang i måneden kanskje! Bare for å ha noen aktivitet blant lærerne også, og kanskje styrke samholdet også. Men utover det er det kanskje ikke så mye.»

Tilgjengelighet

Taxisjåfører og lærere

Det er åtte av ti informanter som belyser deres tilgjengelighet i forhold til det å bedrive fysisk aktivitet. Hvor fire av dem var taxisjåfører og de andre fire lærere. Samtlige av informanter gir uttrykk for at det er muligheter for å bedrive fysisk aktivitet. At det er muligheter for å bedrive fysisk aktivitet blir godt belyst uavhengig av om en bor i utkanten eller mer sentralt, hvor en taxisjåfør fra utkanten sier det slik:

«I forhold til aktivitet så bor jeg jo ute på landet ikke sant! Der hvor det er fjell, skog og turstier rundt meg! Så det er veldig godt tilrettelagt. Så om man ønsker treningssenter så er jo det i umiddelbar nærhet også, så det føler jeg er veldig lett tilgjengelig! Enten du vil drive med det ene eller det andre så er det jo klubber til fotball, håndball og type idretter. Så det å holde seg i aktivitet går absolutt an dersom en vil! Og tilgjengeligheten på sunn mat?»

Andres vaner

Taxisjåfører

I forhold til det å beskrive andres aktivitetsvaner var alle informantene med å belyse dette temaet. Her viste datamaterialet at samtlige informanter hadde noen i deres sosiale nettverk som er i en eller annen form for fysisk aktivitet. Hvor mange i nettverket som var aktive var noe varierende. I dette tilfellet var det tre taxisjåfører som beskrev deres nettverk som aktivt, mens det var to av taxisjåførene som ikke delte denne oppfatningen og heller beskrev omgangskretsens aktivitetsnivå som mer blandet. En av disse taxisjåførene sa dette slik:

«Det er veldig varierende. For jeg vet at noen taxisjåfører for å si kollegaer, de vet jeg er aldri ute og beveger seg. Andre har vi hatt litt faste rutiner med sånn at vi har gått og vært i lysløypa eller i skauen fast to til fire dager i uken der. Så det er fra. Så er det de andre som er betraktelig mer aktiv enn det og går fast i helsestudio og sånn omkring og. Men, jeg er vel sånn midt på treet i forhold til ytterpunktene for å si det sånn.»

I forhold til om de ulike deltakerne blir påvirket i forhold til valg av aktivitetsvaner var det tre taxisjåfører som mente at dem ble påvirket hvor en av dem beskrev dette slik:

«Ja! De har litegranne påvirkning siden dem alltid går på turer! Så en kan godt si at det går i arv.»

Lærere

I dette tilfellet var det fire lærere som beskrev sin omgangskrets som aktive, hvor en av lærerne uttrykte det slik:

«De som er rundt meg de vil jeg si er aktive! Det er de! Alle egentlig sånn sett driver med en form for fysisk aktivitet i form av trening! Iallfall et par ganger ukentlig eller mer!»

Det var også en av lærerinformantene som var i et miljø hvor omgangskretsen var svært lite i fysisk aktivitet. I dette tilfellet var det også fire lærere som mente at det eksisterte en form for påvirkning fra omgangskrets. En av disse lærerne beskrev dette forholdet slik:

«Løping eller kondisjonstrening så er det vel helst familiens påvirkning. Det var der det startet! Så var det studiet og venner som gjorde at jeg valgte å kombinere begge deler for og hva skal jeg si, få en bedre effekt eller hva skal man si! En bedre holdning til! Så det todeler seg litt da! Det gjør det!»

4.1.4 Forholdet mellom kostholdsvaner og aktivitetsvaner

I dette avsnittet vil de ulike informantenes forhold til kosthold og aktivitet nærmere bli belyst. Bakgrunnen for at de ulike temaene ikke presenteres separate er at dem fremstilles i henhold til intervjuguiden hvor spørsmålene omkring fysisk aktivitet og kosthold i denne settingen ble stilt samlet. Først vil ulike sosiale faktorer relatert til informantenes oppvekst, skolegang, arbeidsrettede tiltak og sosial kapital nærmere beskrives. Videre blir informantenes fortolkninger omkring atferdsmessig kapabilitet og mestringstro belyst. De mest påfallende ulikhetene mellom gruppene kommer til syne i resultatene omkring sosial kapital, atferdsmessig kapabilitet og mestringstro. I forhold til resultatene omkring sosial kapital peker datamaterialet på at lærerne ferdes i et nettverk som hovedsakelig består av personer med høyere utdanning. Resultatene vedrørende atferdsmessig kapabilitet peker på at lærerinformantene beskriver sitt kunnskapsnivå som høyere enn taxisjåførene. Ulikhetene kommer også til syne i resultatene omkring informantenes beskrivelser vedrørende mestringstro. Her peker datamaterialet på at lærerne i større grad opplever sin tillit til det å gjennomføre sunne kost og aktivitets vaner som høyere enn taxisjåførene.

Oppvekst

Taxisjåfører

Når de ulike taxisjåførene skulle beskrive sin oppvekst og hvordan fokuset på mat og aktivitet hadde vært viser datamaterialet at samtlige av sjåførene hadde en aktiv oppvekst. En av informantene beskrev dette slik:

«Fysisk aktivitet var vi mer opptatt av og hadde mere interesse for! Fysisk aktivitet som fotball og sånn da! Jeg hadde gjerne en familie som ikke var så veldig opptatt av det så, men mer opptatt av det selv! Men, jeg holdt meg i fysisk aktivitet! Det gjorde jeg!»

To av disse taxisjåførene trakk fram at det hadde vært et større fokus på aktivitet i oppveksten og at fokuset på kosthold ikke var like tydelig, men at foreldrene hadde et fokus på dette. Slik kom dette fram:

«Ja. Da var det jo egentlig bare veldig mye fokus på aktivitet, men veldig lite fokus på kosthold egentlig. Før jeg kom litt opp, men jeg har jo hatt en mor og en far som alltid har passet på og at vi har fått i oss det vi trengte og! Det har aldri vært noe problem!»

Lærere

Når lærerne skulle beskrive fokuset på aktivitet og matvaner under oppveksten svarte alle informantene at dem hadde en aktiv oppvekst. En av dem beskrev dette slik:

«Alltid vært sånn at jeg har vært i! Vi var mye på turer og i fjellet med familien og det var mye hva skal jeg si friluftsliv og ble jo sånn sett oppfordret til å være med på ulike form for friidrett! Jeg var jo med på friidrett i en god stund! Jeg likte jo alltid å løpe. Det gjorde jeg, så det synes jeg var veldig artig så da startet jeg i friidrett og var med i det en god stund!»

Det var også to informanter som trakk fram at forholdet til fysisk aktivitet endret seg når dem begynte å studere. Hvor den ene sa det slik:

«Det er først nå, kanskje når jeg begynte å studere at! Ja, fikk medlemskap på treningssenter og fikk kommet meg litt ut da. Jeg tror det at når du er veldig sosial også så blir det litt sånn at du blir veldig aktiv. Man kan gå og trene sammen og ja! Dele felles interesser.»

Hvor en annen beskrev dette slik:

«Det påvirket fra min vennekrets faktisk. Det var sånn stadig fra videregående skole tror jeg og til universitet, ja. Da jeg begynte å studere var det press blant miljøet om å komme i fysisk form. Det påvirket fra min vennekrets faktisk. Det var sånn stadig fra

videregående skole tror jeg og til universitet, ja. Da jeg begynte å studere var det press blant miljøet om å komme i fysisk form.»

I forhold til kostholdsvanene var det stor variasjon i datamaterialet. Hvor en av dem uttalte at det viktigste med tanke på mat var at dette skulle være rimelig, men at familien spiste helt normal norsk kost. En annen informant trakk fram at han hadde sunne kostholdsvaner i oppveksten, mens en annen trakk fram at foreldrene alltid var opptatt av matvanene hans. De to andre informantene fortalte at de hadde et mer ustabile kostholds vaner, hvor den ene hadde et kosthold som varierte under oppveksten og beskrev dette slik:

«Husker moren min var veldig, og hun likte ikke å lage mat i det hele tatt. Så vi fikk alltid veldig enkel mat da. Det husker jeg veldig godt. Jeg spiste veldig lite. Jeg var jo ganske aktiv som barn. Jeg husker på skolen fikk vi alltid melk og litt sånn diverse, men på videregående tror jeg det begynte en tid hvor jeg spiste ganske usunt. Jeg fikk penger av foreldre til å gå på butikken å kjøpe lunsj og da ble det alltid noe muffins eller noe sånt.»

Skolegang

Taxisjåfører

Når taxisjåførene skulle beskrive hvordan fokuset hadde vært på fysisk aktivitet og kosthold når dem gikk på skolen viste data materialet at det var tre av sjåførene som mente at det var fokus på aktivitet. En av dem beskrev det slik:

«Det ble mer aktivitet på skolen også. Det ble blant annet turer og fotballturneringer. Og man hadde mer gym og man kunne velge ikke sant! Hva man ville holde på med ja!»

Videre var det tre av sjåførene som mente at det var fokus på kosthold, hvor en av dem mente at fokuset manglet oppfølging og en annen mente at det ikke var fokus på dette.

Lærere

Når lærerne skulle beskrive fokuset omkring kosthold og aktivitet var det to av informantene som pekte på at det ikke var noe fokus på kosthold fra skolens side. En av dem sa det slik:

«Med kosthold så var det fra skolen sin side ikke vært noe fokus på det heller utenom at man selvfølgelig måtte ha med seg mat og at folk hadde med seg skolemat. Og at man hadde skolemelken. Men det har aldri vært eller jeg føler aldri at det har vært en del av opplæringen på grunnskole, noen ting om et sunt kosthold. Det er egentlig alt for lite fokus fra skolens sin side når det gjelder aktivitet og kosthold, og hvor viktig det er!»

En av lærerne mente det var fokus og sa det slik:

«Og det ble alltid lagt litt merke til hva man hadde på matpakka! Det gjorde jo det! Fikk litt sånn indirekte oppmerksomhet på området!»

To av dem som trakk fram at skolen hadde fokusert på fysisk aktivitet mente også at fokuset den gang også var mer konkurranse-preget.

Arbeidsrettede tiltak

Taxisjåfører

De ulike taxisjåførene beskrev hvordan dem stilte seg til ulike tiltak rettet mot kosthold og aktivitet. Her svarte de ulike informantene litt forskjellig. Tre av dem var opptatt av at dette kunne hatt en effekt på flere av de andre ansatte, hvor en av dem beskrev det slik:

«Akkurat meg tror jeg ikke det hadde påvirket noe særlig, men mange andre hadde nok blitt påvirket og kunne tenkt jøss vi har et bedriftslag og eller at det står en fruktkurv med bananer og diverse på taxihuset. Så tror jeg andre hadde blitt litt påvirket! Det tror jeg! Det er vanskelig å si!»

Videre var det to av de andre sjåførene som mente at dem selv hadde blitt påvirket av tiltak som kunne omhandlet fysisk aktivitet. Slik sa en av dem det:

«Hvis det hadde vært fotball så hadde jeg sikkert deltatt! Men hadde det vært noe annet hadde jeg sikkert ikke vært med!»

Lærere

Når de ulike lærerne fortalte hvordan de ville forholdt seg til ulike tiltak rettet mot sunnere kostholdsvaner og et økt aktivitetsnivå på arbeidsplassen svarte fire av lærerne at dem mente at dette ville hatt en positiv effekt. To av lærerne diskuterte kun tiltak som omhandlet et sunnere kosthold på arbeidsplassen, mens de to andre dro fram fordeler knyttet opp mot både kosthold og aktivitet. Slik sa en av dem det:

«Ja, det hadde jeg sikkert! Det er positivt! Det at en får inn en trening i hverdagen! I hvert fall for mange yrker! For mange stillesittende yrker! Så er det helt sikkert en stor fordel at det er eller settes av tid til trening og sunt kosthold i! Selvefølgelig altså! Så, men det koster penger! På en annen side så kan en si at hvis de får friskere og mer aktive arbeidstagerer så er det penger i det også!»

Sosial kapital

Taxisjåfører

Her beskrev de ulike sjåførene deres sin sosiale omgangskrets utdanningsnivå og yrkesstatus. I dette tilfellet var det tre av fem taxisjåfører som beskrev at dem hadde et mer differensiert nettverk bestående av ulike sosioøkonomiske grupper. Hvor dette nettverket bestod av flere ulike yrkesgrupper og med ulik utdanningsbakgrunn og nivå. En av informantene beskrev sitt sosiale nettverk slik:

«Jeg omgås jo med folk, men de fleste går jo på skole eller så jobber dem. Som enten håndverkere eller folk er jo butikksjefer. Går på universitet og ja! Det blir mye forskjellig. Har venner i høye stillinger også! Som blant annet er styreleder i firmaer og ja! Jeg har et veldig bra sosialt nettverk! Og stort også.»

Det var en av disse taxisjåførene som trakk fram at han hadde mest sosial kontakt med sine kollegaer. Dette beskrev han slik:

«Av de i min omgangskrets, på det som går på en måte utenom familie. Så nå for tiden er de fleste jeg har en nær relasjon til. De har prosentmessig hvis du ser det den vei så har de fleste samme jobb som jeg har».

I forhold til hvordan informantene selv mente at dette nettverket hadde vært med å påvirke deres forhold til fysisk aktivitet og ernæring svarte fire av dem at omgangskretsen hadde en effekt på vanene deres. Datamaterialet viste at denne effekten var varierende hvor en av dem mente at denne påvirkningen var stor, mens en annen trakk fram at det kanskje kunne være en påvirkning. Disse to meningsutsagnene er med å illustrere nyansene:

«Jeg har jo som de fleste i nettverket mitt vært veldig opptatt av å holde seg i aktivitet! Så det har jo for det meste påvirket meg veldig positivt! Folk er unge ikke sant, og de fleste holder seg i aktivitet! Jeg er ikke sammen med folk som sitter hjemme og glor i veggen liksom!»

Og hvor en annen informant uttaler:

«Nei, ikke når det gjelder kosthold. Aktivitetsnivå, tilbake til det jeg nevnt tidligere har vi hatt perioder hvor vi har vært flinke til å pushe hverandre og blitt enige om at vi, nå møtes vi til faste klokkeslett og går en time i skauen eller et eller annet.»

Lærere

Når lærerne skulle beskrive sin sosiale omgangskrets trakk samtlige lærere fram at de i hovedsak var i kontakt med personer som har en høyere utdanning. En av dem beskrev det slik:

«Jeg vil si det er bra! Det er ganske hva skal jeg si. Det er både tett og både bredt kan man si! Det er det! Også i sine indre kretser så har man da andre kretser som forgreiner seg utover fra de nære og da! Så det blir både tett innerst og tett utover! Utdannelsen til de som jeg kjenner det er egentlig at de fleste av dem er godt utdannet med lengre utdanning! Det er det!».

Det var også fire av lærerne som trakk fram at dem var i kontakt med andre lærere på fritiden. En av dem beskrev dette slik:

«Ja sånn ja! Jeg har jo veldig mange lærer-venner da! Fra studietiden!»

Det var tre av lærerne som fortalte at dem hadde et nettverk bestående av ulike yrkesgrupper. En av informantene beskrev dette forholdet slik:

«Nei, både med de i det private og det offentlige! Nei, det er alt mulig faktisk! Ja det er mye forskjellig! Der er IT-folk og oljefolk og!»

Når lærerne skulle beskrive hvordan dette nettverket hadde vært med å påvirke deres valg i forhold til fysisk aktivitet og ernæring så beskrev samtlige av informantene at dette nettverket i varierende grad hadde påvirket vanene deres. En av deltakerne som opplevde at nettverket hadde påvirket vanene i høy grad beskrev dette slik:

«Det har nok en god del å si! Det har det! Sånn som for eksempel det rittet og de målene der er sånn sett det sosiale nettverket sin årsak kan du si! Det er de som står for det og man ser jo rundt seg at det er andre ting også! Det har nok en god del å si! Det har det!»

Det var også en annen lærer som beskrev at nettverk hadde en sterk påvirkning. Han tok fram sin egen søster og vennene hans som et eksempel, slik beskrev han dette:

«Ja, det er vel søsteren min som har påvirket meg mest! Med at hun har veldig mye kunnskap på området. Vi trener jo av og til sammen og hun gir meg liksom veiledning på hvordan jeg kan prøve nye typer matretter og at jeg skal kjøpe kjøttdeig, nei, at jeg skal kjøpe karbonadedeig istedenfor kjøttdeig for eksempel. Selv om det er litt dyrere er det litt sunnere. Det er sånne ting jeg ikke har tenkt over tidligere da. Så ja! Og venner er jo de jeg kanskje trener mye med. Da er det kanskje særlig om sommeren, "Hvor bra kondisjon har du i forhold til meg og litt sånn da?", og pusher hverandre litt og da. Også i forhold til styrke. Hvor mye løfter man i forhold til den andre og hvor mye øker man i forhold til den andre og sånne typer ting da. Så det er jo litt sånn ekstra motivasjon.»

Atferdsmessig kapabilitet

Taxisjåfører

Når de ulike taxisjåførene skulle beskrive sitt kunnskapsforhold omkring det å bedrive fysisk aktivitet og gjennomføre sunne kostholds valg og vaner, beskrev fire av fem sjåfører at dem hadde middels god kunnskap. Hvor alle dro fram ulike massemedier som kilde til kunnskap. Slik uttrykte en av dem dette:

«Nei, jeg vil si at den er midt på treet. Altså, jeg prøver å være bevisst på, holdt jeg på å si et forhold til det da! Sånn når jeg prøver å være litt i aktivitet og spise mer bevisst er det klart at jeg prøver å sette meg litt inn i det sånn som det er! Hva skal jeg si hva som er bra for meg og ikke da. Det føler jeg at jeg har rimelig bra oversikt over! Men sånn midt på treet kan jeg tenke meg at jeg ligger!»

Lærere

Når de ulike lærerne fortalte om deres kunnskap omkring fysisk aktivitet og kosthold så var det tre av dem som svarte at dem hadde god kunnskap om begge to. En av dem beskrev kun sin kunnskap om kosthold som god, hvor kunnskapen vedrørende fysisk aktivitet ble beskrevet som middels god. Her var det et gjennomgående trekk at informantene benyttet seg av massemedia eller familiemedlemmer som kilder. En av dem som beskrev både kunnskapen relatert til kosthold og fysisk aktivitet som god fortalte det slik:

«Hva skal man si? Litt mer enn gjennomsnittet! Jeg har jo kroppsøving gjennom idrett så det blir jo litt kunnskap i det! Så har jeg jo naturfag, men den kan alltid bli bedre. Det kan den! Men jeg har nok litt mere kunnskap enn den enkelte. Det vil jeg si. Så er det jo ganske viktig å ha et godt kosthold og så da er det jo klart at man har interesse for det!»

Mestringstro

Taxisjåfører

På dette punktet ble de ulike informantene bedt om å beskrive sin tillit til det å gjennomføre ulike former for fysisk aktivitet og det ha et sunt kosthold. Alle informantene beskrev dette forholdet. Her var det kun to av taxisjåførene som beskrev sin tillit til seg selv som god. Hvor en av dem beskrev den slik:

«Nei, jeg bør vel si at jeg har begynt å få god tillit til meg selv! I den grad jeg har rom for det i hverdagen så har jeg sterk gjennomføringsevne, viljestyrke og sånne ting når jeg først bestemmer meg da! Jeg stoler veldig på meg selv til å klare sånne ting da! Når jeg har det som mål og så jeg vil absolutt si at tilliten til meg selv er god! Men,

sånn som jeg sa har jeg jo hatt familien tett rundt meg og det har gjort det lett å gjennomføre og! Ja, så det fungerer veldig bra!»

Videre var det to av sjåførene som pekte på at dem fikk bedre tillit til seg selv når dem hadde gjennomført en form for aktivitet. En av informantene mente at tillit til seg selv ikke var en faktor når han skulle gjennomføre en form for fysisk aktivitet eller det å spise sunt.

Lærere

Når lærerne skulle beskrive sin egen tillit til det å gjennomføre fysiske aktivitet eller å spise sunt så svarte fire av lærerne at dem hadde god tillit til seg selv når dem skulle gjennomføre en form for fysisk aktivitet eller det å ha sunne kostholdsvaner. En av dem uttrykte dette slik:

«Den er for det meste, syntes jeg at den er god. Men så er det jo tidspunkter hva skal jeg si. LITTLE grann varierende med høy mengde med arbeid og i det hele tatt aktiviteter og andre ting i hverdagen som kan i små perioder svinge litt, men ellers vil jeg si at det er eller at den er god. Den er det! Men det har jo også som sagt med andre faktorer i hverdagen som kan påvirke. Det er jo det!»

Det var også en av lærerne som pekte på at mer fysisk aktivitet og kosthold hjalp han med en bedre tillit til seg selv. Slik uttrykte vedkommende dette:

«Da må jeg tenke tilbake til da jeg ikke drev med fysisk aktiviteter og da hadde jeg ganske lav selvtillit og lav selvfølelse fordi du på en måte måtte komme ut av skallet og med engang du hiver deg ut og trener og har venner som motiverer deg gir det selvtillit. Du tør og stå frem for den du er og ja, og maten kommer inn i bildet og alt det sosiale miljøet liksom, har tatt et steg lenger enn da jeg ikke begynte å trene. Fordi du markerer deg litt.»

4.1.5 Kosthold i lys av andre teorier fra sosial kognitiv teori

I dette avsnittet vil først og fremst de ulike informantenes forhold til kosthold i oppveksten ytterligere bli belyst som en sosial faktor. Videre blir ulike fortolkninger og forklaringer sett i lys av ulike teorier som læring gjennom observasjon, forsterkninger, forventet resultat av

atferd, selvkontroll som måloppnåelse og psykologiske forsvarsmekanismer vedrørende kosthold bli beskrevet. Resultatene omkring informantenes kosthold i oppveksten gjenspeiler seg ganske likt. Hvor begge grupper forteller at dem hadde faste måltider i oppveksten. I forhold til læring gjennom observasjon forteller lærerne i litt større grad enn sjåførene at det eksiterer likheter vedrørende kostholds vaner. Resultatene angående forsterkninger peker på at sjåførene i større grad enn lærerne opplever reaksjoner knyttet til vanene deres. Når de ulike informantene beskriver forventet resultat av atferd forteller lærerne i større grad om de ulike fordelene ved å spise sunt, hvor noen av dem er opptatt av de helsemessige effektene ved å spise sunt. Også taxisjåførene var opptatt av helsemessig konsekvenser relatert til kosthold, men i større grad enn lærerne fokuserer sjåførene på utfordringer relatert til dette. Flere av taxisjåførene peker på utfordringer hvor tid er en sentral faktor, hvor alle av dem relaterer dette til jobben. I forhold til beskrivelsene om selvkontroll som måloppnåelse er det stor forskjell mellom yrkesgruppene. Her kommer det fram at flere lærere har en plan med kostholdet sitt, mens ingen av sjåførene deler denne oppfatningen. Angående psykologiske forsvarsmekanismer ser det ut til taxisjåførene i litt større grad opplever positive følelser eller assosiasjoner omkring kosthold.

Kosthold i oppveksten

Taxisjåfører

I forhold til om taxisjåførene hadde spist til faste tider i oppveksten svarte fire av informantene at dem hadde hatt faste tider, hvor middagen ble pekt ut som en sentral arena hvor familien ble samlet for å spise. Slik beskrev en av informantene det:

«Ja, altså middag er jo alltid fast da! Det var vel hovedmåltidet der hvor folk samles! Og sånn ellers ble det jo til kvelds og sant! Søsknene mine var nå inne på den samme tiden der! Der var vi vel mer eller mindre samlet og! Så var det frokost og sånn i helgene da! Hadde helst middagen hver dag, og da var det jo det store samlepunktet kan du si for hele familien!»

Det var en av sjåførene som trakk fram at det ikke alltid var faste tider, men at det alltid var mat når han kom hjem og beskrev dette slik:

«Aldri noen helt faste tider, men det var jo alltid middag på bordet når man kom hjem ifra skolen rundt tre- fire! Da var det alltid middag på bordet!»

Videre var det tre av informantene som trakk fram at foreldre i varierende grad var opptatt av deres matvaner, hvor en av dem sa det slik:

«Ja, både og! Altså er de jo opptatt av det, men de er heller ikke sånn fanatisk da! Jeg vil vel gjerne påstå at de har det jeg gjerne vil kalle et sunt forhold til det da!»

Lærere

Når lærerne skulle beskrive dette forholdet viste materialet at fire av fem lærere opplevde at det var faste måltider i hjemmet, hvor en av dem beskrev dette slik:

«Ja, det var det alltid! Veldig fast. De siste årene jeg bodde hjemme hadde foreldrene mine ganske forskjellig arbeidstider. Da var det jo litt sånn at vi spist halv fem den ene dagen og halv seks den andre. Men, relativt fast da.»

To av lærerne mente at foreldrene deres ikke hadde vært opptatt av kosthold, mens to av de andre trakk fram at foreldrene var opptatt av dette. Slik beskrev en av informantene dette:

«Men alltid sånn kostholdsmessig så har vi hatt jevne måltider og ble passet på av mamma og pappa hva skal man si! At det var godt og sånne ting, men det var helst i helgene! Matpakke på skolen og når jeg kom hjem var det middag som stod klar også var det kveldsmat! Så jeg fulgte egentlig sånn sett fire måltider i løpet av dagen! Og frokost var helt sentralt for det ble vi fortalt at var det viktigste måltidet og du kunne ikke stille på skolen uten det!»

Læring gjennom observasjon

Taxisjåfører

Det var tre av taxisjåførene som mente at det eksisterte likheter og fellestrekk med sin sosiale omgangskrets når det gjaldt matvaner. En av taxisjåførene som pekte på likhetstrekk sa dette slik:

«Av dem jeg har mest med å gjøre av kollegaer og venner så ja, så har vi forholdsvis samme syn på det siden en del av vennene er kollegaer og også. Og har samme type jobb så har vi samme syn at en kan prøve å være litt fornuftig i uken og heller som jeg sier fem dager fornuftig og to dager ufornuftig eller noe sånn da. Og det tror jeg mange av de andre også kjører litt den samme løypen de.»

Hvor en annen sa dette slik:

«Ja, det er visse likheter, men samtidig visse ulikheter! Og se at jeg har det veldig organisert rundt meg. Så er det gjerne litt mer tilfeldig gjerne de andre spiser sant! Altså, de tar det dem får tak i! Ikke sant! Noen ganger er det ferdigsmurt! Men om du da nødvendigvis direkte spiser usunne matvaner, det skal jeg ikke si! Men, jeg føler gjerne at jeg la om kosten og sånn! At jeg gjerne har et mer bevisst på kosten enn mange av kollegaene mine!»

Lærere

I denne forbindelse var det fire lærere som pekte på likhetstrekk hvor en av dem uttalte:

«Vi har jo et felles kjøleskap på jobben. Og det er jo sånn at vi deler med hverandre. De aller fleste har jo med matpakke selv og ja vi spiser jo ganske likt på i hvert fall på jobb. Og noen gjør litt mer ut av det og har med seg svære salater og sånt. Det er ikke noe jeg gidder å gjøre på morgenen da. Så, ja!»

Hvor en annen sa det slik:

«Jeg tror det gjenspeiler seg ganske likt! Det tror jeg! Etter hvordan man har snakket sammen så er det stort sett samme vanene egentlig så. Iallfall med den omgangskretsen som jeg har så er det ganske likt. Det er det! Men det har mye med at vi har samme rytme og driver med de samme tingene og da!»

Forsterkninger

Taxisjåførere

Videre trakk alle taxisjåførene fram at dem opplevde ulike former for reaksjoner og tilbakemeldinger omkring kostholdsvalgene deres. Hvor fire av dem trakk fram at de fikk enten positive eller negative reaksjoner som kunne medføre at dem ble påvirket av disse. En av sjåførene beskrev dette forholdet slik:

«Jeg blir jo mer bevisst på en måte! Du blir jo litt preget, du blir jo det! Jeg blir mer bevisst på hva jeg burde spise og ikke spise!».

Men her eksisterte det forskjeller hvor en av de andre taxisjåførene som fikk tilbakemeldinger hevdet og ikke bli påvirket av dette. Dette uttrykte han slik:

«Ja! Nei det har ikke påvirket meg! Der har jeg gått konsekvent for det jeg har ment har vært riktig så! Men det har vært. Altså, alle reaksjonene har jevnt over vært positive kan du si! Med en litt fleipete undertone! Altså ja! Men i hoved grad, positivt! Det er absolutt!». Det var bare en lærer og en taxisjåfør som faktisk opplevde å få en reaksjon eller tilbakemelding som hevdet og ikke bli påvirket. Av de seks andre som følte de ble påvirket av disse reaksjonene så var det fire taxisjåførere og to lærere. Hvor en av taxisjåførene uttrykte dette slik: "Nei, det må bli ifra familien. Det må vel være det eneste. Nei det er med til å få meg til å spise sunnere. Generelt!»

Lærere

Her fortalte tre av lærerne at dem hadde fått reaksjoner og tilbakemeldinger på kostholdet sitt. Hvor to av dem var positive, mens den tredje omhandlet å spise annerledes og var mer styrende. Slik beskrev en av lærerne dette forholdet:

«Det har egentlig fått meg til å tenke at jeg egentlig er på en riktig vei. En god vei hvor jeg kan fortsette å ha det samme hva skal jeg si. Den samme formen for kostholdet. Det gir jo også positiv innvirkning på meg som person også. Det gjør det.»

I dette tilfellet var det to lærere som mente at dem ikke hadde fått reaksjoner eller tilbakemeldinger på kostholdet sitt. To av dem som fikk tilbakemelding eller en reaksjon

angående det aktuelle kostholdet sitt, fortalte at dem ikke ble påvirket, hvor en av dem sa det slik:

«Nei! Jeg føler egentlig at jeg styrer meg selv at jeg ikke. Lar meg ikke påvirke av andre tror jeg. Sånn direkte!»

I dette tilfellet var det to lærere som mente at dem ikke hadde fått reaksjoner eller tilbakemeldinger på kostholdet sitt. En av disse lærerne uttrykte dette slik:

«Nei det tror jeg ikke! Sånn kostholdsmessig så har jeg så vidt begynt med denne fem/to-metoden! Men jeg har ikke eller det er jo så jeg har snakket med noen kollegaer om hva de hadde, men jeg har ikke fått noen! De som! Jeg har lest meg litt granne opp på det og det er ikke for slankingens sin del at jeg gjør det! Det er litt mer for sånn celle-messing og kroppsmessig og sykdomsmessig! Men når det gjelder treningsmessig så!''

Forventning om resultat av atferd

Taxisjåfører

I forhold til det å beskrive fordeler og utfordringer omkring det å ha et sunt kosthold, så svarte alle informantene. I denne anledningen trakk alle fire bortsett fra en taxisjåfør fram at det ikke var negativt å spise sunnere, men at det å spise sunt kunne by på utfordringer. Den informanten som ikke beskrev fordeler direkte, beskrev kun utfordringer. To av disse taxisjåførene pekte på fordeler som omhandlet helserelevante konsekvenser, hvor en av dem fortalte om fordelene slik:

«Det er klart at en vet jo det at jo sunnere en lever og jo mer en beveger seg sånn. Med stor sannsynlighet blir en jo, eller holder seg lenger frisk og i fysisk form, men sånn personlig så er jeg jo litt mer på den at det må ikke bli på det ekstreme at du skal vekte og veie hver lille ting du skal spise».

Videre trakk de to andre informantene fram at det var positivt å spise sunt, uten og direkte forklare hvorfor. I forhold til utfordringer svarte fire av fem deltakere at dem så utfordringer ved å følge et sunt kosthold. Tre av disse taxisjåførene pekte på utfordringer hvor tid var en faktor hvor alle av dem relaterte dette til jobben. En av informantene sa dette slik:

«Ja, jeg har egentlig ikke tenkt så mye over det! Men det skader jo ikke å spise sunnere! Det gjør det så absolutt ikke. Men det er ikke alltid like enkelt når en kjører hele tiden! Og da må jeg jo liksom ha noe å spise og ofte kan det være hektisk»

Lærere

Når lærerne skulle beskrive fordeler og utfordringer ved å spise sunt så beskrev alle utenom en av lærerne de ulike fordelene ved å spise sunt. To av lærerne var opptatt av de helsemessige effektene ved å spise sunt, hvor en av dem forklarte det slik:

«Fordelene er jo helt klart det at kroppen reagerer bedre når man spiser sunt! Man blir mer opplagt, man føler seg friskere og har mer energi! Så det at, selvfølgelig vekt er positivt at man klarer å holde vekten og ikke flyr opp i vekt! Så det er det positive!»

De to andre lærerne erkjente at det eksisterte fordeler uten og direkte å utdype dette! To av lærerne trakk fram tid som en utfordring for å kunne gjennomføre det å spise sunt, hvor en av dem også mente at pris kunne være et hinder. Slik beskrev han dette:

«Utfordringen er jo tid tenker jeg! Å få tid til å lage ordentlig mat. Selvfølgelig har pris en del å si tenker jeg! Det er jo dyrere med sunn mat! Men, jeg har hørt det at nordmenn bruker minst penger i Europa på mat, så jeg prøver å tenke over det noen ganger da. At mat er jo noe av det som er, noe av det viktigste i livet. Så du trenger ikke å sløse, men i hvert fall fokusere litt på at man kjøper ordentlig mat da. Ja!»

To av de andre trakk fram sin egenselvdisiplin som en faktor. Slik fortalte en av dem det:

«Jeg tror du må være streng mot deg selv altså. Det, jeg har ikke disiplin og orden i livstilen når det gjelder mat og kosthold. Men, hvis jeg hadde vært i et prosjekt jeg kunne prøvd ut.»

Den ene av lærerne som ikke trakk fram dette her mente at det å spise sunnere ikke var av noen interesse og at han ikke ville gå over til det ekstreme. Slik beskrev han det:

«Å gå over til det ekstreme, det er jeg ikke interessert i! En må ha litt kosemat innimellom! Selv om det sikkert er veldig mye sunn mat som er kosemat også. Helt klart men jeg holder meg til det jeg holder på med!»

Selvkontroll for måloppnåelse

Taxisjåfører

Alle informantene fortalte om hvilke planer dem eventuelt hadde med kostholdet sitt. To av taxisjåførene ønsket å sette opp en plan med kostholdet sitt hvor en av dem fortalte dette slik:

«Ja, faktisk! Jeg har tenkt på det! Å sette opp et ukentlig eller plan for måneden om hvordan jeg skal spise fra uke til uke! Det har ikke blitt noe av enda! Men, jeg har tenkt på det! Sitte meg ned på PC-en og få opp en plan og sant, sånn at du kan gå tilbake og se at okay, jeg har spist sånn og sånn! Og trent sånn og sånn. Ikke sant?»

Lærere

Det var tre av lærerne som hadde en plan med kostholdet sitt. En av lærerne som hadde en plan med kostholdet sitt og beskrev dette slik:

«Ja jeg har jo planer om å følge det! Men så lenge jeg gjør det vet jeg ikke, men jeg skal i hvert fall prøve å gjøre det lengst mulig for å se på hvordan! Jeg har ingen problemer med det! Jeg har stort sett holdt på med mye ubevisst fasting i hele mitt liv! Jeg har ikke hatt noen regelmessig tidspunkt på døgnet hvor jeg spiser! Jeg spiser sjeldent eller aldri frokost og seinere på dagen spiser jeg et rundstykke på jobben! Når jeg vokste opp spiste jeg aldri noen skolemat så!».

Psykologiske forsvarsmekanismer

Taxisjåfør

Når de ulike taxisjåførene skulle fortelle om hvilke assosiasjoner og følelser dem knyttet til kosthold var det fire av dem som beskrev dette som positivt. Hvor en av dem sa det slik:

«Ja, jeg gjør det! Det er derfor jeg har tenkt på det! Det å starte en kostholdsplan. Jeg har ikke gjort det enda, men jeg ser bare positivt på det fordi det kan ha en positiv effekt på treningen din!»

Lærere

Når lærerne skulle beskrive sine følelser og assosiasjoner var det tre av dem som kun beskrev dette som positivt. Hvor en av dem sa dette slik:

«Nei, jeg får mest positive assosiasjoner på det! Jeg er ikke noen fanatiker den ene eller andre veien! Så for meg er det ikke noe negativt i de ordene der! Det er stort sett positivt eller det er positivt!»

Hvor to av informantene beskrev det litt mer blandet. En av dem sa dette slik:

«Nei, da tenker jeg et kosthold som gjør at du lever godt da. Lever sunt. Langt liv. Normal kroppsbygning. Tenker jeg dårlig kosthold ser jeg for meg en tjukk person som kanskje ikke orker noe. Ja, i det hele tatt!»

4.1.6 Fysisk aktivitet i lys av andre teorier fra sosial kognitiv teori

I dette avsnittet vil først og fremst de ulike informantenes forhold til fysisk aktivitet i oppveksten ytterligere bli belyst som en sosial faktor. Videre blir ulike fortolkninger og forklaringer sett i lys av ulike teorier som læring gjennom observasjon, forsterkninger, forventet resultat av atferd, selvkontroll som måloppnåelse og psykologiske forsvarsmekanismer vedrørende fysisk aktivitet bli beskrevet. Resultatene omkring informantenes fysisk aktivitet i oppveksten ser ut til å gjenspeile seg ulikt. Her forteller flere av sjåførene at dem hadde en aktiv barndom, hvor flere av dem var i aktivitet med ulike familiemedlemmer. Her var lærernes beskrivelser annerledes, hvor det var noen som fortalte at fysisk aktivitet ikke var et fokus i familien, mens noen fortalte at dette var et fokus. I forhold til læring gjennom observasjon forteller lærerne i litt større grad enn sjåførene at det eksisterer likheter i forhold til omgangskretsens fysiske aktivitet. Resultatene angående forsterkninger peker på likheter mellom gruppene hvor flertallet forteller om positive reaksjoner tilknyttet til deres fysiske aktivitet. Når de ulike informantene beskriver forventet

resultat av atferd forteller lærerne og taxisjåførene om at ”fysisk form” er positiv forventning av fysisk aktivitet, mens et annet likhetstrekk er at begge gruppene peker på tid og manglende motivasjon som en utfordring. I forhold til beskrivelsene om selvkontroll som måloppnåelse er det likheter mellom yrkesgruppene, hvor noen av dem forteller at dem planlegger den fysiske aktiviteten.. Her kommer det fram at flere lærere har en plan med kostholdet sitt, mens ingen av sjåførene deler denne oppfatningen. Angående psykologiske forsvarsmekanismer var det likheter i datamaterialet mellom gruppene hvor flertallet pekte på positive følelser eller assosiasjoner i forhold til fysisk aktivitet.

Fysisk aktivitet i oppveksten

Taxisjåfører

Når taxisjåførene beskrev familiens forhold til fysisk aktivitet var fire som fortalte om dette. Tre av dem fortalte at dem var aktive med familiemedlemmer, mens noe beskrev at denne aktiviteten forekom hyppigere enn andre. En av dem som var ofte i aktivitet beskrev dette forholdet slik:

«Ja, jeg var veldig, veldig mye i aktivitet med min far! Trente enormt mye! På et tidspunkt hver eneste dag egentlig! Og min far var jo veldig engasjert som trener tidligere! Har selv vært profesjonell fotballspiller. Han kunne jo! Eller han levde jo i hvert fall for fotballen, så han visste jo mye og jeg var jo veldig mye i aktivitet med han!»

Mens en av dem som ikke var i like mye aktivitet med familien beskrev dette slik:

«Ja, vi gikk på turer i fjellet og sånne ting innimellom! Men, som regel var det på egenhånd eller fotballtrening.»

En annen informant fortalte ikke om han var i aktivitet med familien, men vektla at dem var opptatt av fysisk aktivitet

Lærere

Når lærerne beskrev forholdet mellom fysisk aktivitet og familie var det to av informantene som trakk fram at foreldrene hadde et lavt fokus på fysisk aktivitet. Slik sa den ene informanten det:

«Så ja, ganske lavt både på fysisk aktivitet og kosthold!»

To av de andre lærerne beskrev fokuset annerledes. En av dem fortalte at han ble fulgt opp, mens den andre fortalte at foreldrene tok initiativ til at han skulle være i aktivitet og beskrev det slik:

«Ja de var det! Det var de! Litt sånn som du ser. I idretten, det så jo de at vi hadde en viss interesse og at vi var på turer og løp mye rundt! Og spurte om vi hadde lyst til å starte på noen form for idrett! Så ble det jo nevnt litt om dette med fri idrett så jeg kan jo prøve det! Da trivdes jeg med det, det gjorde jeg.»

Læring gjennom observasjon

Taxisjåfører

Alle de ulike informantene delte sin egen fortolkning om hvorvidt det var fellestrekk med deres aktivitets vaner i forhold til deres egen sosiale omgangskrets. Omkring dette temaet var det ni av ti informanter som pekte på at det eksisterte likheter. Her pekte fire av fem taxisjåfører på at det eksisterte fellestrekk med deres sosiale omgangskrets aktivitetsvaner. Hvor det var en av dem som beskrev dette slik:

«Slik som jeg har inntrykk av så er det veldig mye av det samme. At de går på tur når de kan.»

Lærere

Alle lærerne beskrev at det eksisterte fellestrekk med sin omgangskrets. Hvor en av dem sa dette slik:

«Jeg tror at det er, hva skal jeg si! Vi har faste treninger, men det varierer fra en til to ganger i uken! Noe fast, men noe varierende! Men, sånn antallmessig så ligger vi noen lunde likt!»

Forsterkninger

Taxisjåfører

Alle informantene trakk fram at dem hadde opplevd en eller annen form for tilbakemelding eller reaksjon på aktivitetsvanene sine. Her var det fire av taxisjåførene som trakk fram kun positive tilbakemeldinger og reaksjoner. Hvor en av dem beskrev dette slik:

«Ja, jeg har fått veldig mange positive tilbakemeldinger på hvordan jeg er i aktivitet! For jeg holder jo på med mye forskjellig sant! Det er jo blant annet, det er jo fotball, jiu-jitsu og jeg er jo glad i veldig mange forskjellige sporter som jeg er litt fasinert av! Og jeg er med på så mye på en måte!»

Det var også en av taxisjåførene som trakk fram at han både fikk positive og negative tilbakemeldinger. Slik beskrev han det:

«Det er noen som blir sur og sier hvorfor jobber du for mye og må ikke stresse og sånn, men jeg tenker også for å leve må vi tjene penger! Ja jeg får det av min kone og hun sier alltid til meg at du er blitt bedre! Du har blitt flink og sånn! Så jeg får mer energi til å gjøre det mer! Så jeg gjør det av og til selv om jeg er sliten på en lørdag så tar jeg en tur ute i skogen!»

Her var det fire taxisjåfører som mente at de ulike tilbakemeldingene hadde en positiv innvirkning på dem. En av taxisjåførene sa det slik:

«Jeg får jo. Det blir jo bra det å få positive tilbakemeldinger. Så du får jo, det gir jo litt motivasjon! Og til å fortsette ja! Drive det du driver med! Det er alltid gøy!». En av taxisjåførene som ikke mente at dem ble påvirket, sa det slik: «Ja, det vil jeg si. Ikke i forhold til venner og kollegaer sånn. Som jeg sa tidligere så hadde vi en periode hvor vi var veldig flink på det vi ble enige med hverandre om. Ikke noen direkte påvirkning fra den ene eller andre da.»

Lærere

Samtlige lærere hadde fått en tilbakemelding eller reaksjon på aktivitetsvanene sine hvor fire av lærerne hadde fått en positiv tilbakemelding og en av dem uttrykte dette slik:

«Ja! Altså, jeg er en veldig slank person da. Jeg har fått tilbakemelding på at jeg har blitt kraftigere og ser friskere ut. Er litt rettere i ryggen. Ja. I forhold til det fysiske!»

Det var tre av lærerne som mente at de ulike tilbakemeldingene hadde en positiv innvirkning på dem, slik beskrev en av dem dette:

«Jeg tror det er kjempeviktig. Det tror jeg! Sånn ekstra motivasjon da til å fortsette. Absolutt. Det er jo en av de tingene man prøver å oppnå. Å se friskere ut, så det er viktig med tilbakemeldinger tror jeg.»

Forventninger om resultat av atferd

Taxisjåfører

Når taxisjåførene skulle beskrive sine forventninger knyttet til det å være fysisk aktiv eller det å øke det aktuelle nivået svarte alle at de så ulike fordeler med fysisk aktivitet. Her var det tre av sjåførene som trakk fram at dem forventet en bedre fysisk form og mente at dette kunne være fordelaktig. En av dem sa dette slik:

«Nei, det måtte jo bli enda bedre fysisk form da! Men, akkurat nå føler jeg ikke sånn kjempebehov for det! For formen min går nå litt oppover for det nivået som jeg har nå, så det og det er jo knyttet opp mot familieliv og fritid.»

Det var to av taxisjåførene som ikke trakk fram dette med fysisk form, hvor den ene var mest opptatt av det psykiske aspektet ved fysisk aktivitet, og den andre ikke direkte pekte på noen fordeler, men mente at han gjorde for sin egen del. Tre av taxisjåførene trakk fram tid som en utfordring til det å være i fysisk aktivitet eller å øke den. En av dem sa det slik:

«Ja, det gjør jeg! Helt klart. Det blir det at jeg ikke har tid. Det blir jo gjerne ti til tolv timers skift i taxien. Så det er jo begrenset hva man rekker! Så det vil jo være en stor utfordring. Å trene mer og ja!»

To av de andre sjåførene trakk fram andre utfordringer. Hvor den ene mente at han ikke ville at det skulle ta for mye plass i livet hans og den andre deltakeren trakk fram manglende motivasjon som en faktor.

Lærere

Når de ulike lærerne skulle beskrive fordeler ved fysisk aktivitet viste datamaterialet noen ulikheter. Samtlige lærere mente at det å være aktiv eller det å øke dette aktivitetsnivået var fordelaktig. To av lærerne snakket om "fysisk form" og at dette var en fordel. Slik sa en av dem det:

«Fordelene går jo på det samme der med mer energi, mer opplagthet, å komme i enda bedre fysisk form og bedre helse! Hvor du unngår eventuelle livsstilsykdommer som man kan pådra seg når man blir eldre!»

Videre var det to lærere som trakk fram at fysisk aktivitet var fordelaktig uten å konkretisere hvorfor. Slik sa en av dem det:

«Det er helt klart det! Jo mer aktiv du er! Ikke jo mer aktiv, men at har du mer systematisk trening så er det sikkert det beste! Og å holde på over lang tid og å holde det vedlike! Så en gang skal jeg begynne!»

Det var en lærer som pekte fordeler som gikk på selvbilde. Slik kom det fram:

«Fordel? Det må jo bli hva skal man si. Mitt eget syn på meg og min kropp da! Man blir mer fornøyd med den. Utfordring blir mer den at det er også tidsmessig, planlegging! Det tar mye tid! Det gjør det. Selvbildet kan man si. Det er jo det. Hvordan man ser på sin egen kropp og trening også.»

To av lærerne trakk fram tid som en utfordring. Hvor en av dem sa det slik:

«Det er ikke noe problem når en har komnt seg på treningssenter, men gjerne det å komme seg på treningssenter som blir utfordringen! Så selvfølgelig tiden, man har jo tid, men det å sette av tid til faktisk trening!»

To av lærerne trakk fram manglende motivasjon som en utfordring og hvor det var en av lærerne som ikke så noen utfordringer og beskrev dette slik:

«Jeg tror ikke det er en utfordring, men jeg tror. Jeg elsker utfordringer og det å komme i bedre fysisk form og være mer aktiv enn det jeg er nå da. Det kan også være et nyttårsforsett.»

Selvkontroll som måloppnåelse

Taxisjåfører

Fire av taxisjåførene fortalte om deres forhold til planlegging og fysisk aktivitet. Her fortalte to av dem at dem planlagte og hvordan. Slik beskrev den ene av dem dette:

«Jaja. Jeg planlegger det egentlig etter eller før jeg går på trening på en måte! Hvis jeg står opp så planlegger jeg at okay nå skal jeg trene en halvannen time, to timer. Også skal jeg få i meg det og det. Også skal jeg ta med meg mat ikke sant! Så er det jo noen ganger at man glemmer det og ja! Og det blir litt sånn! Men jeg gjør jo det. Jeg planlegger og prøver jo å planlegge mest mulig, men det kan være litt vanskelig av og til!»

To av deltakerne var aktive, men planlagte ikke. En av informantene fortalte hvordan han hadde gått fram dersom han skulle planlagt aktiviteten sin og hvor den andre mente at man ikke hadde behov for planlegging.

Lærere

To av lærerne forteller at dem planlegger den fysiske aktiviteten sin. En av dem beskriver det slik:

«Vi er jo hva skal jeg si, en gruppe fra både familie og nære venner som alle sykler dette her så vi starter oppkjøringen egentlig i et stykkemessig tidlig på vårparten! Så i midten av mars også sykler vi jevnlig en del framover! Litt varierende intensitet og lengde, men når det nærmer seg så prøver vi stort sett å sykle i området på lengden av selve rittet! Ellers så har vi jo å treffes vi jo på vinterstid og senhøst på små treningsturer i ulik mengde og intensitet for å holde formen gjennom vinteren! Oppkjøringen starter sånn egentlig i midten av mars! Da blir det sykling for å få den i gang igjen.»

En av lærerne forteller ikke direkte at han planlegger, men at samboer har en påvirkning og at han tar enkelte forhåndsregler. Slik sier han dette:

«Der er det nok påvirkning fra Anette igjen da! At man tar og kommer hjem ifra jobben så er det bare til å få på seg treningstøy å komme seg avgårde! At man ikke setter seg ned først holdt jeg på å si! Men, ja!»

Psykologiske forsvarsmekanismer

Taxisjåfører

Det var fire av taxisjåførene som trakk fram at dem fikk positive assosiasjoner når dem tenkte på fysisk aktivitet. Hvor en av dem sa det slik:

«Det er jo positivt og ha et sunt liv! Både på den fysiske siden og den matsiden! Det er det så absolutt! Og man får jo større selvtillit og føler seg bedre når en trener, men det er ikke så veldig enkelt når en jobber så mye! Også jobber man jo om kvelden så det tar jo veldig mye energi!»

En av dem som tenkte mest positivt sa det slik:

«Det er mest positivt, bare det ikke blir som jeg sa i sted at det blir til det ekstreme. Slik som enkelte må vurdere hver lille ting dem skal spise syv dager i uken, hele døgnet. Altså, så lenge jeg har som jeg sa i sted at jeg har funnet den gylden middelvei.»

Lærere

Det var fem lærere som trakk fram at dem fikk positive assosiasjoner eller følelser når dem tenkte på fysisk aktivitet. En av dem beskrev dette slik:

«Nei, jeg får mest positive assosiasjoner på det! Jeg er ikke noen fanatiker den ene eller andre veien! Så for meg er det ikke noe negativt i de ordene der! Det er stort sett positivt eller det er positivt!»

En av dem som også tok opp negative assosiasjoner, beskrev dette slik:

«Å komme i sånn fysisk form i sammenheng med miljø eller det sosiale miljø. Det er bare i balanse for hvordan man skal kompensere det. Jeg tror ikke det har noen negativ påvirkning, men at ja du ser så feit ut eller du ser for tynn ut. At du må alltid ha komfortsone og at du prøver ikke å bevise noe eller noe sånt. Og ja, du vil ikke se større ut enn en du er fordi du vil etterligne han liksom».

5. Drøfting

5.1 Helserelatert atferd og vaner

Resultatene peker på at taxisjåførene i større grad enn lærerne mener at yrket deres kan fungere som en influerende faktor tilknyttet kosthold og aktivitetsvaner. Alle taxisjåførene mente at yrket hadde en påvirkning på matvanene deres, hvor flertallet av dem fremhevet at yrkessituasjonen kunne medføre at de spiste mer fast-food. Lærenes mat og aktivitetsvaner bærer også preg av å være mer systematisk, strukturert og helserettet. Dette får videre gjenklang i forskningslitteratur som peker på at det eksisterer sosioøkonomiske ulikheter i tilknytning til fysisk aktivitet og kostholdsvaner (Holmboe-Ottesen et al, 2004; Næss et al, 2007).

Basert på de ulike fortolkningene omkring deres aktuelle arbeidsforhold ser det ut som at taxisjåførenes arbeidsmiljø medfører ulike restriksjoner knyttet opp mot det å gjennomføre en sunn livstil. Dette kan relateres til Roos og Wandels (2004) kvalitative studie som også peker på hvordan sosiale og kulturelle faktorer relatert til yrke og arbeidsmiljø influerer kost og aktivitets vaner. I dette studiet ble ulike faktorer som ernæring, fysisk aktivitet, røyking og alkohol blant menn med ulik yrkesstatus nærmere undersøkt (Roos & Wandel, 2004). I den anledning ble ulike informanter fra forskjellige yrkesgrupper rekruttert, hvor dette var tømrere/snekkere, ingeniører og sjåførere. Resultatene peker også her på at yrke og arbeidsforhold, i tillegg til sosiokulturell bakgrunn i høy grad er med å influere informantenes helserelevante vaner og oppfatninger. I liket med taxisjåførene fra denne oppgaven ble også arbeid oppgitt som en bidragende årsak til en dårligere måltidsstruktur blant sjåførene. Lange arbeidsdager og muligheter til å ta pauser var forskjellige faktorer som påvirket måltidsmønstret blant disse informantene (Roos & Wandel, 2004). Her fortalte sjåførene om at dem hadde uregelmessige matpauser og at måltider som mettet var en nødvendighet. Dette

forholdet ble også framhevet omkring sjåførenes forventede resultat av atferd, hvor dårlig tid ble ansett som en utfordring relatert til det å spise sunt og strukturert i taxiyrket. Lærerne fra denne studien har også igjen et annet syn på forholdet mellom mat og yrke, hvor det var noen av dem som trekker fram mat som et fordelaktig gode i forhold til yrket deres. I forhold til fysisk aktivitet fortalte ingeniørene fra Roos og Wandels studie i likhet med taxisjåførene at dem balanserte deres stillesittende arbeid med å være i aktivitet på fritiden. Her ser det dermed ut som at annen lignende empiri tilknyttet yrkesstatus og arbeidsmiljø videre forsterker funnene omkring ulikheter tilknyttet helseatferd og vaner.

5.2 Tiltak på arbeidsplassen

Samtlige av taxisjåførene fortalte at det ikke eksiterte noen tiltak rettet mot fysisk aktivitet og kosthold på arbeidsplassen, hvor flere av lærerne fortalte om helserettede tiltak på arbeidsplassen. Den materialistiske forklaringen av sosiale ulikheter i helse og sosial-kausaltets modellen vektlegger at et lite helserettet arbeidsmiljø kan bidra til negative helsekonsekvenser. Den første tilnærmingen tar utgangspunkt i at selve det materielle miljøet sterkt kan relateres til befolkningens helsebilde. Hvor denne forklaringsmodellen fokuserer på at ulike fysiske, biologiske og kjemiske omgivelser kan prege menneskekroppen positivt eller negativt. Her blir også ulike arbeidsforhold trukket fram som en utslagsgivende faktor (Helsedirektoratet, 2005). Denne forklaringsmodellen har også likheter med sosial-kausaltets modellen som også tar utgangspunkt i at ulikhetene oppstår på bakgrunn av ulike sosiale variasjoner i forhold til eksponering av helseskadelige omgivelser. Hvor også omgivelser som arbeidsmiljø, ernæringskvalitet og mosjon er sentrale faktorer (Elstad, 2002).

Videre peker taxisjåførenes yrkessituasjon på politiske utfordringer relatert til planlegging og iverksetting av forebyggende tiltak. I St. Meld 20, (2006-2007) trekkes det fram at arbeidslivet er en sentral arena hvor det er viktig å redusere sosiale forskjeller i helse. Meldingen fremhever også at det eksisterer helseforskjeller blant mennesker som er i arbeid, hvor dette i hovedsak skyldes forskjeller i fysiske og psykososiale arbeidsmiljøbelastninger mellom yrkesgruppene (St. meld nr.20, 2006-2007). Videre trekker meldingen fram at det er dem med kort utdanning og rutinemessig, manuelt arbeid som i størst grad utsettes for store

helsebelastninger. Som viktige virkemidler for å redusere disse ulikhetene vises det til forebyggende arbeidsmiljøtiltak og bedre tilrettelegging på arbeidsplasser. Arbeidsplasser med mye ufaglært arbeid, tungt arbeid, tidspress og lav medbestemmelse over arbeidets utførelse blir videre trukket fram som viktige satsingsområder (St. meld nr.20, 2006-2007). Denne studien peker på sterke indikasjoner som tilsier at det eksisterer ulikheter omkring helseatferd og levevaner blant informantene, noe som igjen kan bli sett i lys av deres aktuelle yrkessituasjon og helsefremmende tiltak relatert til denne. Med dette som utgangspunkt framhever denne studien hovedsakelig problemområder rettet mot taxisjåførenes arbeidsplass, hvor det i tråd med meldingen burde vært gjennomført tiltak rettet mot bedre kost og aktivitetsvaner (St. meld nr.20, 2006-2007). Dette kan også relateres til Sosial og helsedirektoratets handlingsplan for å utjevne sosiale ulikheter i helse, hvor det overordnede målet er å øke kunnskapsnivået om sosiale ulikheter i helse, og samtidig utvikle ulike tiltak rettet mot en reduksjon av sosiale helseulikheter. Empirien i denne studien bidrar til å belyse sosioøkonomiske ulikheter omkring helseatferd og vaner relatert til fysisk aktivitet og kosthold. Dermed fungerer disse funnene som et viktig bidrag i realiseringen av målsettingen om et økt kunnskapsnivå og identifisering av helsefremmende tiltak. Sentralt i denne handlingsplanen er også fokuset som rettes mot arbeidshelse og arbeidsgiveres ansvar for å tilrettelegge for positive helsevalg (Sosial- og helsedirektoratet, 2005). Hvor det også her ser ut til å være en stor ulikhet i favør til lærerne.

5.3 Arbeidsgiver som sosial faktor

Samtlige av taxisjåfører fortalte at det var et lavt fokus fra arbeidsgivers side omkring de ansattes fysiske aktivitet og matvaner, hvor lærernes beskrivelser var annerledes og i større grad pekte på at dette var et fokus. Det eksisterer også solid vitenskapelig dokumentasjon for at sosiale forhold påvirker en rekke helseutfall hvor dette inkluderer mental helse, fysisk helse, helsevaner og risiko for dødelighet (Umberson & Montez, 2010). Her ser det ut til at taxisjåførene mangler sosial støtte og initiativ omkring deres vaner. At lærerne i større grad opplever at arbeidsgiver viser interesse for hva de spiser kan dermed føre til at dem lettere klarer å gjennomføre en sunnere livstil omkring fysisk aktivitet og ernæring.

Også teorien om spredning av innovasjoner viser aktualitet omkring dette forholdet. Hvor det ser ut til at et helsefremmende fokus i større grad er implementert i lærernes arbeidsmiljø, noe

som igjen kan peke på at dette er en arbeidsplass med høy grad av sosial kapital (Rogers, 2003). Det eksisterer forskning som belyser helsens relasjon til arbeidsplassens grad av sosial kapital. Her kan det blant annet nevnes fire ulike studier omkring sammenhengen mellom sosial kapital på arbeidsplassen i relasjon til helseatferd og vaner. I denne sammenheng er dette tre longitudinelle studier, hvor en av dem både har et tverrsnitt og longitudinelt design. Videre har disse studiene sett på utslagsgivende faktorer som depresjon, egenvurdert helse, røykeslutt og et mål på risiko atferd. Hvor to av studiene ikke fant noen assosiasjon i forhold arbeidsplassens sosiale kapital og røykeslutt (Kouvonen, Oksanen, Vahtera, Vaananen, De Vogli, Elovainio, Pentti, Leka, Cox, & Kivimaki, 2008a). Hvor det heller ikke ble registrert noe forhold mellom kapital og depresjon i den andre studien (Kouvonen, Oksanen, Vahtera, Stafford, Wilkinson, Schneider, Vaananen, Virtanen, Cox, Pennti, Elovainio, & Kivimaki 2008b). Hos Oksanen og medarbeidere hvor egenvurdert helse benyttes som helsemål ble det først identifisert en assosiasjon, men når andre kontekstuelle konfunderende faktorer ble justert, forsvant denne effekten igjen (Oksanen, Kouvonen, Kivimaki, Pentti, Virtanen, Linna, & Vahtera, 2008). I den siste studien hvor Vaananen og medarbeidere undersøkte forholdet mellom helserelaterte risikofaktorer og sosial kapital fant man en assosiasjon i selve tverrsnittdelen men denne var i ikke synlig i den longitudinelle delen (Vaananen, Kouvonen, Kivimaki, Oksanen, Elovainio, Virtanen, Pennti & Vahtera, 2009). Her ser det dermed ut som at de ulike studiene i liten grad bekrefter at sosial kapital på arbeidsplassen og helserelatert atferd og vaner henger sammen. Til tross for dette, undersøker de forskjellige studiene endepunkter som ikke direkte er overførbare til denne problemstillingen, og dermed ikke kan avkrefte eller bekrefte det aktuelle forholdet omkring sosial kapital på arbeidsplassen.

5.4 Sosial kapital og sosioøkonomisk status

Samtlige av lærerne fortalte at nettverket deres i hovedsak bestod av personer med høyere utdanning. Flertallet av taxisjåførene fortalte at de hadde et mer differensiert nettverk bestående av flere ulike yrkes grupper med ulik utdanningsbakgrunn. I forhold til hvordan informantene selv mente at dette nettverket hadde vært med å påvirke forholdet deres til fysisk aktivitet og ernæring, svarte flesteparten at dette nettverket hadde en effekt på vaner knyttet til kosthold og aktivitet. I datamaterialet er det implikasjoner som peker på at

informantene ferdes i ulike sosiale kretser. I Norge eksiterer det et gjennomgående trekk hvor sosioøkonomisk status og helse henger tett sammen (Næs et al, 2007). Forskning peker også på at med stigende sosial posisjon er det større sannsynlighet for å imøtekomme fysisk aktivitet og kostholds anbefalinger (Næss et al, 2007). Til tross for at datamaterialet peker på at omgangskretsens grad av påvirkning på deres aktuelle vaner og helseatferd er noe varierende, trekker flertallet fram at dem blir påvirket.

Dette peker på et interessant forhold. Bourdieu (1984) peker på at kapitalen som folk tilegner seg et eller annet sted i det sosiale rommet, på grunnlag av bestemte mengder økonomisk eller kulturell kapital, fører med seg ulike livsstiler og skaper forskjellige former for smak (Bourdieu, 1984). Disse ulike livsstilene vi møter i det praktiske livet er observerbare konsekvenser eller symbolske fremstillinger av den sosiale verden (Bourdieu, 1986). Med utgangspunkt i dette er det også mulig at det å ha et bevisst forhold til fysisk aktivitet og kosthold noe som også kan beskrives som en del av den kulturelle kapitalen, eller en habitus som er blitt tilegnet i det sosiale rommet i denne "danningskulturen". Denne fortolkningen av fenomenet får også støtte fra Putnam (2000) som er opptatt sammenbindende kapital. Denne formen for kapital peker på nettverk som består av sterke bånd innenfor en gruppe som igjen kjennetegnes av gjensidighet og solidaritet. Disse lukkede nettverkene virker igjen identitetsforsterkende hvor det er et kjennetegn at dem er sosiodemografisk homogene (Putnam, 2000). Lærerinformantenes sosiale nettverk bærer preg av å være homogene i forhold til sosioøkonomisk status relatert til utdanningsnivå, hvor datamaterialet også peker på at det eksisterer ulikheter omkring helserelatert atferd og vaner blant gruppene. Her er det dermed et gjennomgående trekk som til en viss grad bekrefter at det eksiterer en slags danningskultur blant lærerne med ulike former for livstiler i tilknytning til fysisk aktivitet og kosthold.

5.5 Atferdsmessig kapabilitet

Når lærerne fortalte om deres kunnskap knyttet til fysisk aktivitet og kosthold var det flesteparten av dem som trakk fram at dem hadde et høyt kunnskapsnivå, mens sjåførene beskrev kunnskapsforholdet deres som middels. Dette studiet er basert på de ulike informantenes fortolkning av sitt eget forhold omkring kosthold og aktivitet, og kan dermed ikke måle det aktuelle kunnskapsforholdet. Men, til tross for dette viser datamaterialet

indikasjoner på at lærerne innehar et mer nyansert kunnskapsforhold omkring de to forskjellige temaene. Dette får også gjenklang i annen litteratur hvor selve utdanningsdimensjonen ikke bare sier noe om muligheter relatert til helse, men også noe om det aktuelle kunnskapsnivået (Næss et al, 2007). Parcel og medarbeidere (1989) undersøkte effektiviteten av programmer designet for å bidra til et mer helsebringende kosthold og et økt nivå av fysisk aktivitet blant grunnskoleelever. Hvor dette inkluderte helserettet undervisning og miljømessige endringer i skolens måltider. (Parcel, Simons-Morton, O'Hara, Baranowski & Wilson, 1989). Dette var intervensjoner basert på sosial lærings teori, og selve implementeringen var basert på en endringsstrategi rettet mot skoleinnovasjoner (Parcel et al, 1989). I denne anledning var det to skoler som deltok i intervensjonen og to andre i kontroll gruppen. Kognitive målinger, rapportert kosthold og atferd knyttet til fysisk aktivitet, ble analysert av ANOVA som brukte studentene og deretter skolen som enheter for analysen. Prosjektet viste betydelig endring av intervensjonsgruppens atferdsmessig kapabilitet, mestringstro, atferdsmessige forventinger relatert til fysisk aktivitet og ernærings vaner, hvor blant annet bruk av salt, atferdsmessig kapabilitet omkring trening endret seg. I denne anledning økte også hyppigheten omkring aerob aktivitet blant deltakerne i denne gruppen (Parcel et al, 1989). Disse resultatene forsterker evidensen for at ulike program rettet mot atferdsmessig kapabilitet gir gjennomslag for endringer relatert til sunnere aktivitet og kostholdsvaner. Som tidligere nevnt eksisterer det indikasjoner i datamaterialet som peker på at lærerne har et mer nyansert kunnskapsforhold omkring de to forskjellige temaene, noe som også gjenspeiler seg i de faktiske vanene omkring kosthold og fysisk aktivitet. Dermed ser det ut som at kunnskapsnivået til informantene er en bidragende faktor til deres helseatferd og vaner. Dette forholdet kan også sees i lys av Rogers teori om spredning av innovasjoner og hvor spredningen av denne typen kunnskap i større grad kan ha blitt spredt og implementert blant lærerne grunnet deres sosiale posisjon, og dermed tilgang til sosial kapital (Rogers, 2003).

5.6 Forventninger om resultat av atferd og mestringstro

I forhold til fysisk aktivitet trakk sjåførene fram at dem forventet en bedre fysisk form og mente at dette kunne være fordelaktig for dem. Flere av taxisjåførene trakk fram tid som en utfordring til det å være i fysisk aktivitet eller å øke den. Samtlige lærere mente at det å være

aktiv eller det å øke dette aktivitetsnivået var fordelaktig. Noen av lærerne snakket også om "fysisk form" og at dette var en fordel. Det var også noen av lærerne som trakk fram tid og manglende motivasjon som en utfordring.

Det er blitt gjort lite forskning på forholdet mellom forventninger om resultat av atferd og fysisk aktivitet. (Prodaniuk, Ronald, Plotnikoff, Spence & Wilson, 2004). I studiet til Prodaniuk og medarbeidere undersøkte de 897 arbeidstakere på tre store ulike arbeidsplasser hvor dem registrerte målinger omkring mestringstro, forventninger til resultat av atferd, persepsjon av arbeidsmiljø og atferd relatert til fysisk aktivitet både på fritid og hvordan denne var inkorporert gjennom arbeidsdagen. I denne studien kom det fram at mestringstro delvis hadde en effekt omkring forholdet mellom persepsjonen av miljøet og arbeidsplassens deltakelse i fysisk aktivitet. Forventning om resultat av atferd hadde ingen effekt det overnevnte forholdet.

De ulike informantene beskrev også sin egen tillit til det å gjennomføre ulike former for fysisk aktivitet og det å ha et sunt kosthold. I dette tilfellet ser det ut som at flere lærere har høyere grad av mestringstro knyttet opp mot gjennomføring av sunne kosthold og aktivitetsvaner. Dette gjenspeiler seg også i datamaterialet om kostholdsvaner, hvor taxisjåførene oppgir at dette i større grad enn lærerne bærer preg av tilbøyelighet for usunne valg og dårlig struktur. Å undersøke forholdet omkring de ulike deltakernes mestringstro og forventninger om resultat av atferd i lys av sosioøkonomisk status er særdeles interessant. Dette blir ytterligere fremhevet i en fersk studie hvor formålet var å undersøke den relative effekten omkring sosioøkonomisk status, i dette tilfelle utdanning, fysisk arbeidsmengde og respons til utfallsforventninger på subjektive helseplager og selvrapportert helse (Ree, Odeen, Eriksen, Indahl, Ihlebæk, Hetland, & Harris, 2014). Dette ble gjort blant 1746 arbeidstakere ansatt i ulike stillinger i kommunen, hvor 81 % var kvinner og 19 % var menn. Undersøkelsen viser at mestring og forventning om resultat av atferd var variablene med størst utslagsgivende effekt hvor også folk med høyere sosioøkonomisk status oftere opplever seg selv som mer mestrende når dem står ovenfor utfordringer, enn folk med lavere sosioøkonomisk status (Ree, et al 2014). Dette kan også være med å kaste lys over hvorfor dem med høyere utdanning og høyere inntekt gjennomgående har bedre helse. Til tross for at dette studiet ikke direkte har brukt de samme konstruksjonene fra sosial kognitiv teori om mestringstro og forventning om resultat av atferd, så er de tilsynelatende sterkt relaterte og måler de samme forholdene. Mestringstro som mediator har også i andre studier fått mer støtte enn forventning

om resultat av atferd i forhold til fysisk aktivitet (Lewis, Marcus & Dunn, 2002). Også i andre studier relatert til arbeidsliv har teorien omkring mestringstro vist til å ha en større korrelasjon (Stutts, 2002). Slike funn støtter også opp om at det å inkludere mestringstro er viktig i forståelsen av fysisk aktivitet, og foreslår videre at studier omkring miljøet ikke bør bli undersøkt isolert sett når en studerer miljømessige assosiasjoner relatert til fysisk aktivitet.

5.7 Miljø og situasjon i forhold til oppvekst

På bakgrunn av at denne oppgaven ønsker å belyse forholdet mellom to ulike gruppers relasjon til fysisk aktivitet og kosthold avhengig av sosioøkonomiske variabler var det ønskelig å få et innblikk i de ulike informantenes kulturelle kapital og habitus fra oppveksten. Bourdieu (1986) beskriver den kulturelle kapitalen som noe som kan erverves gjennom oppveksten og utdannelsen. Denne kapitalen kjennetegnes av symbolske goder som både kan brukes og byttes, og videre veksles inn i sosial kapital (Bourdieu, 1986). Eksempler på den kulturelle kapitalen kan være kunnskaper, språk, verdier eller en god oppvekst med gode vaner. Hvor dette er tilegnede ressurser som er med å legitimere statusforskjeller. Blant annet kan den komme i kroppsliggjort form som habitus og livstil (Bourdieu, 1986). Basert på dette ble de ulike informantenes kulturelle kapital i form av deres verdier og oppvekst relatert til vaner omkring kosthold og aktivitet nærmere undersøkt. I forhold til dette viste datamaterialet at flesteparten av lærerne og taxisjåførene hadde en fast måltidsstruktur i oppveksten. På bakgrunn av dette ser det ut som at lærerne i større grad har klart å ivareta et mer strukturert og rutinepreget kosthold.

Dette blir også ytterligere bekreftet i lys av konstruksjonen om selvkontroll for måloppnåelse, hvor det var ingen av sjåførene som direkte hadde planer i forhold til kostholdet sitt, mens flere av lærerne hadde dette. Å ha fast struktur rundt måltidene er viktig (Helsedirektoratet, 2012). Måltider som er jevnt fordelt utover dagen bidrar til en bedre sult og metthetsregulering som gjør det lettere og ikke spise mellom måltidene og dermed unngår en overspising (Helsedirektoratet, 2012). Å undersøke de ulike informantenes måltidsstruktur kan si noe om deres kulturelle bagasje og habitus fra oppveksten. Mat og måltider har også en sosial funksjon og er et viktig element i menneskers sosialisering (Bugge & Døving, 2000). Blant annet læres en rekke viktige ferdigheter som bordskikk, tidspunkt for måltider, hva og hvor mye som ansees som riktig å spise ved selve middagsbordet (Crockett & Sims,

1995). I forhold til fysisk aktivitet eksisterer det også en viss sporingseffekt knyttet til fysisk aktivitet og alder, hvor det er større sannsynlighet for at aktive barn også kommer til å være mer fysisk aktive som voksne, og motsatt (Telema, Yang, Hirvensalo & Raitakari, 2006). Her viste datamaterialet at begge gruppene var aktive i barndommen, men at lærernes aktivitetsnivå i voksen alder var større preg av å være systematisk, hyppigere og mer helsebevisst blant lærerne. Her kom det også fram at noen av lærerne fortalte at dem hadde økt nivået av fysisk aktivitet når dem begynte å studere.

5.8 Forsterkning og læring gjennom observasjon.

Selve studien har ikke klart å fange direkte opp når eller hvorfor de ulike informantene har vedlikeholdt eller forkastet sin tidligere kapital knyttet til kost og aktivitetsvaner, men basert på de ulike arbeidene til Bourdieu omkring klasses tilhørighet er det mulig å peke på enkelte forklaringsmomenter. I forhold til dette så han på hvordan klasseidentitet influerte forskjeller relatert til smak og livstil. Hvor ulike preferanser som blant annet matvarer gav uttrykk for at en tilhørte en bestemt klasse og dermed hadde en sosial posisjon i det sosiale landskapet (Bourdieu, 1984). Dermed fungerer smak og andre preferanser som sosiale markører som igjen er viktige for integrering og tilhørighet. Videre hevder også Bourdieu at personer fra de øvre sosiale lagene kommuniserer sin klasses tilhørighet gjennom å utøve en form for distinksjon gjennom sine preferanser og smak i forhold til ulike forbruksgoder (Bourdieu, 1984). Det kan dermed stilles spørsmål om det har skjedd en endring av smak og preferanser senere i livet når de ulike informantene tydeligere har befestet sin posisjon i det sosiale landskapet. For å belyse hvorvidt og hvordan de ulike gruppene kommuniserte sin klasses tilhørighet gjennom distinksjoner relatert til smak og preferanser omkring fysisk aktivitet og kostholdsvaner ble dette undersøkt gjennom teoriene forsterkning og læring gjennom observasjon. Å undersøke disse teoriene nærmere var også av interesse fordi den får støtte fra nettverkstilnærmingen. Hvor denne forklaringsmodellen på sosial ulikhet i helse er opptatt av sammenhengen mellom ulike sosiale forbindelser og helse på et individuelt nivå (Berkman, 2001). Her er blant annet sosial tilknytning en sentral faktor som igjen sterkt kan relateres til den sosiale kapitalen (Berkman, 2001).

I forhold til læring gjennom observasjon var det flere av taxisjåførene som trakk fram at det eksisterte likheter og fellestrekk med omgangskretsens matvaner. Her pekte noen av

taxisjåførene på at dem spiste likt som de andre sjåførene og at dem hadde samme innstilling til kosthold. Her svarte flertallet av lærerne at det eksisterte likhetstrekk i forhold til matvaner, hvor flere av dem peker på at dem har et fokus på å spise sunt. Ut ifra det aktuelle datamaterialet og bestemte meningsutsagn ser det ut som at flere taxisjåførere indirekte beskriver kollegaenes forhold til mat som mer usunt, hvor noen av dem tar del i denne kulturen, mens andre avstår. I forhold til lærerne ser det ut som at dem i litt større grad deler et felles atferdsmessig mønster med sin sosiale omgangskrets med større grad av fokus på sunnere kosthold og aktivitets vaner.

Flesteparten av taxisjåførene fortalte at det eksisterte fellestrekk omkring deres aktivitets vaner i forhold til den sosiale omgangskretsen. Her var det også noen som dro fram at det å gå på tur var en fellesnevner. Samtlige av lærerne dro fram at det eksisterte fellestrekk hvor dette kunne relateres til vaner som igjen bar preg av å være mer strukturerte. Flertallet av taxisjåførene framhevet at dem enten hadde fått positive eller negative reaksjoner som igjen kunne medføre at dem ble påvirket av disse i matveien. Flere av lærerne fortalte også at dem hadde fått ulike reaksjoner eller tilbakemeldinger relatert til kostholdsvanene sine hvor også disse var varierte i forhold til om dem var positive eller negative. Også i forhold til aktivitetsvaner fortalte flesteparten av de ulike informantene at dem hadde fått ulike reaksjoner og tilbakemeldinger.

Begge gruppene forteller om en ulik livstil med preg av likhetstrekk omkring omgangskretsens vaner og atferd relatert til fysisk aktivitet og kosthold. Videre fremheves det i datamaterialet at de ulike gruppene opplever sosiale distinksjoner og sanksjoner relaterte til disse. I lys av resultatene omkring læring gjennom observasjon og forsterkning er det dermed implikasjoner i datamaterialet som videre kan relateres til Bourdieus teorier omkring klassetilhørighet og distinksjoner (1984). De ulike gruppene framhever at dem ferdes i ulike typer nettverk, hvor lærernes nettverk både gjennom tidligere meningsutsagn og annen empiri tilsynelatende tenderer til å ha mer helserettet atferd og sunne vaner knyttet opp mot fysisk aktivitet og kosthold (Næss et al, 2007; Holmboe-Ottesen et al, 2004). Dette forsterker dermed forholdet om at det kan eksistere sosiale distinksjoner og uskrevene regler i de forskjellige gruppene. Her peker også andre av lærernes meningsutsagn på at det muligens eksisterer uskrevene normer rettet mot kost og aktivitetsvaner som igjen er forbeholdt deres sosiale miljø og omgangskrets, noe som igjen reflekteres i deres fortolkninger omkring observerende læring og faktiske vaner. At klasse har betydning for matvaner blir også understreket i Roos og medarbeideres funn fra Finland (Roos, Prättälä, Lahelma, Kleemola & Pietinen, 1996). Her kommer det fram at ulike former for mer helsebringende og moderne mat

i større grad ble konsumert av personer med høyere sosial status, hvor også den tradisjonelle maten i større grad ble konsumert blant personer med lavere sosial status (Roos, et al, 1996). At ulike matvaner relatert til klasse viser motstandsdyktighet mot forandringer blir også videre bekreftet i en annen studie. Blant annet belyser studiene til Tomlinson og Warde dette fenomenet nærmere. I deres studie omkring ulikheter i matforbruksmønstre kunne dette relateres til ulike sosiale klasser hvor yrke målt som klasse i større grad enn inntekt var med og predikere matkonsumet (Tomlinson & Warde, 1993) Her pekte de blant annet på at matvanene var en sentral del av den britiske klassestrukturen og at selve klassesetilhørigheten var mer utslagsgivende for hva folk spiser enn inntekt (Tomlinson & Warde, 1993).

Fysisk aktivitet kan også fungere som en sosial markør (Engstrøm, 2013). I boken Smak for mosjon presenterer Engstrøm en nesten 40 år lang oppfølgingsstudie av 2000 gutter og jenter fram til voksen alder. Her fremhever Engstrøm gjennom sin kultursosiologiske analyse at valget om å være fysisk aktiv og smaken for ulike aktivitetsformer har vist seg å være tydelige markører for sosial posisjon (Engstrøm, 2013). Videre kommer det fram i den kultursosiologiske analysen at det å drive med fysisk aktivitet er uttrykk for en livstil som er tydelig relatert til alder, klasse, kjønn og erfaringer fra ungdomsårene (Engstrøm, 2013). Dette får også gjenklang i Rogers teori om spredning av innovasjoner (Rogers, 2003). Hvor denne spredningen medfører at ulike former for habitus relatert til livstil er mer synlig i grupper med høyere sosioøkonomisk status.

5.9 Bruk av teorier

De to ulike gruppernes helseatferd og vaner omkring kosthold og fysisk aktivitet er blitt belyst av ulike personlige, sosiale og strukturelle forhold. Alle disse tre har på hver sin måte gitt forklaringskraft for hvordan yrke og utdanningsdimensjonen er med å influere forholdet. Å benytte seg av en utfyllende strategi, hvor ulike teorier har fungert som et kartleggingsverktøy for å belyse problemstillingen kan dermed i høy grad vurderes som vellykket (Rones, 1997). At studiet tar i bruk både en deskriptiv og induktiv tilnærming ser også ut til å ha bidratt til å avdekke funn og refleksjoner som belyser den aktuelle tematikken. Dermed kan man si at både bruken av sosial kognitiv teori og sosial kapital har fungert som et godt rammeverk som samlet har bidratt til verdifull innsikt omkring de to ulike gruppernes helseatferd og vaner. Dette er blant annet med å peke på at gradientutfordringen er særdeles kompleks, og at det å

bruke en holistisk framgangsmåte dermed er viktig for en mer helhetlig forståelse. Til tross for at teorien om psykologiske forsvarsmekanismer indikerte visse ulikheter blant yrkesgruppene, var dette den eneste teorien innenfor sosial kognitiv teori som ikke kunne tilknyttes forskning eller teoretiske implikasjoner omkring sosioøkonomisk ulikheten blant yrkesgruppene. Videre er det heller ikke alle teoretiske forklaringsmodeller omkring sosial kapital og helse som har belyst forholdet. En styrke med denne studien er at den har klart å identifisere manglende helsefremmende tiltak blant taxisjåførene og dermed pekt på et viktig satsingsområde for folkehelsepolitikken. Videre har metoden pekt på en rekke interessante forhold, og dermed åpnet opp for videre forskning relatert til sosioøkonomisk status.

6 Konklusjon

I forhold til fysisk aktivitet ser det ut som at lærerne har en mer aktiv livstil som i større grad bærer preg av systematikk, rutine og hyppighet. Det eksisterer også ulikheter omkring kostholdsvaner, hvor taxisjåførene i større grad mangler måltidsstruktur og innehar en større tilbøyelighet for usunne kostholds valg, hvor informantene relaterer dette til arbeidsmiljøet. Videre mangler taxisjåførene helsefremmende tiltak rettet mot et økt nivå av fysisk aktivitet og sunne kostholds vaner. Lærerne mottar mer sosial støtte omkring det å gjennomføre sunne vaner rettet mot fysisk aktivitet og kosthold fra arbeidsgiver, hvor taxisjåførene ikke mottar noen form for sosial støtte. De ulike informantene beskriver sitt sosiale nettverk ulikt, hvor lærerne hovedsakelig oppgir at nettverket deres består av personer med høyere utdanning. Taxisjåførene beskriver nettverket sitt som mer differensiert, hvor dem er i kontakt med ulike sosioøkonomiske grupper. Dette forholdet blir blant annet videre belyst gjennom teoriene omkring forsterkning og læring gjennom observasjon. Videre er det blitt identifisert endringer omkring taxisjåførenes måltidsstruktur fra oppveksten. Det eksisterer dermed ulikheter omkring de ulike gruppenes refleksjoner og atferd relatert til fysisk aktivitet og kosthold som videre kan tilskrives de ulike gruppenes yrkesstatus og utdanningsnivå. Dette blir sett i lys av sosiale, personlige og strukturelle forhold og peker på dermed peker på at fenomenet er komplekst, og bør studeres helhetlig for en god forståelse.

Referanseliste

- Aadland, E. (2002). "Og eg ser på deg..." *Vitenskapsteori og metode i helse- og sosialfag*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Befring, E. (2002). *Forskningsmetode, etikk og statistikk*. Oslo: Samlaget.
- Bourdieu, P. (1986). *The forms of capital*. I: J. G. Richardson (Red.), *The handbook of theory: research for the sociology of education*. New York: Greenwood Press.
- Bourdieu P. *Distinction*. (1984). *A social critique of the Judgement of Taste*. London: Routledge & Kegan Paul.
- Bugge, A. & Døving, R. (2000). *Det norske måltidsmønsteret - Ideal og praksis* (2000:2). Hentet fra: http://www.sifo.no/files/file52751_rapport-nr-2-2000.pdf (13.5.2014)
- Breivik, G. & Rafoss, R. (2012). *Fysisk aktivitet; omfang, tilrettelegging og sosial ulikhet – en oppdatering og revisjon* (2012:1). Hentet fra: <http://helsedirektoratet.no/publikasjoner/fysisk-aktivitet-omfang-tilrettelegging-og-sosial-ulikhet-revisjon/Sider/default.aspx> (13.5.2014)
- Crockett, S. J., & Sims, L.S. (1995). Environmental influences on children`s eating. *Journal of nutrition education*. 27 (5), 235-249.
- Elstad, J. I. (2002). Strategien mot sosioøkonomiske helseulikheter: Skal den inbefatte helserelatert seleksjon? *Norsk Epidemiologi*, 12 (1), 39-42.
- Engström, L., M. (2013). *Smak för motion : fysisk aktivitet som livsstil och social markör*. Stockholm: Stockholms Universitets förlag
- Fosse, E. (2012). Norwegian Experiences. I Raphael, D. (red): *Tackling Health Inequalities. Lessons from International Experiences*. Toronto: Canadian Scholar`s Press Inc.
- Fugelli, P. & Ingstad, B. (2009). *Helse på norsk: god helse slik folk ser det*. Oslo: Gyldendal akademisk forlag
- Gilje, N. (1995). *Samfunnsvitenskapens forutsetninger: innføring i samfunnsvitenskapenes vitenskapsfilosofi*. Oslo: Universitetsforlaget

Glanz, K., Rimer, B., & Marcus Lewis, F. (2002). *Health behavior and health education: theory, research, and practice*. San Fransisco: Jossey-Bass.

Helsedirektoratet. (2005). *Sosioøkonomiske ulikheter i helse. Teorier og forklaringer* (2005:1) Hentet fra: <http://www.helsedirektoratet.no/publikasjoner/sosiookonomiske-ulikheter-i-helse-teorier-og-forklaringer/Sider/default.aspx> (13.5.2014)

Helsedirektoratet. (2010). *Sosial kapital-teorier og perspektiver* (2010:1) Hentet fra: <http://www.helsedirektoratet.no/publikasjoner/sosial-kapital-teorier-og-perspektiver-en-kunnskapsoversikt-med-vekt-pa-folkehelse/Sider/default.aspx> (13.5.2014)

Helsedirektoratet. (2012). *Kosthåndboken: Veileder i ernæringsarbeid i helse- og omsorgstjenesten*. (2012:1). Hentet fra: <http://helsedirektoratet.no/publikasjoner/kosthandboken-veileder-i-erneringsarbeid-i-helse-og-omsorgstjenesten/Sider/default.aspx> (13.5.2014)

Hjort, F. (1992). *Helsebegrepet, helseidealet og helsepolitiske mål*. Oslo: Tanum-Norli

Holmboe-Ottesen, G., Wandel, M., & Mosdøl A. (2004) Sosiale ulikheter og kosthold. *Tidsskrift for Den norske legeförening, 2004* (15), 1526 – 1528

Johannessen, A., Tufte, P. A., & Kristoffersen, L. (2010). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode*. Oslo: Abstrakt forlag.

Kouvonen, A., Oksanen, T., Vahtera, J., Stafford, M., Wilkinson, R., Schneider, J., Vaananen, A., Virtanen, M., Cox, S.J., Pentti, J., Elovainio, M., & Kivimaki, M. (2008). Low Workplace Social Capital as a Predictor of Depression: The Finnish Public Sector Study. *American Journal of Epidemiology, 167* (10), 1143-1151.

Kouvonen, A., Oksanen, T., Vahtera, J., Vaananen, A., De Vogli, R., Elovainio, M., Pentti, J., Leka, S., Cox, T., & Kivimaki, M. (2008). Work-place social capital and smoking cessation: the Finnish Public Sector Study. *Addiction, 103* (11), 1857-1865.

Kvale, S & Brinkmann, S. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.

Lewis, B. A., Marcus B. H., & Dunn, A. L. (2002). Psychosocial mediators of physical activity behavior among adults and children. *American Journal of Preventive Medicine*, 2002 (23), 26-35.

Malterud, K. (2003). *Kvalitative metoder i medisinsk forskning: en innføring*. Oslo: Universitetsforlaget

Malterud, K. (2011). *Kvalitative metoder i medisinsk forskning. En innføring*. Oslo: Universitetsforlaget

Meld.St. 34 2012-2013 (2013). *Folkehelsemeldingen. God helse-felles ansvar*. Oslo: Helse og omsorgsdepartementet

Næss, Ø., Rognerud, M., & Strand B.H. (2007). *Sosial ulikhet i helse. En faktarapport* (2007:1). Hentet fra: <http://www.fhi.no/dav/1AE74B1D58.pdf> (13.5.2014)

Oksanen, T., Kouvonen, A., Kivimaki, M., Pentti, J., Virtanen, M., Linna, A., & Vahtera, J. (2008). Social capital at work as a predictor of employee health: multilevel evidence from work units in Finland. *Social Science and Medicine*, 66 (3), 637-649.

Parcel, G.S., Simons-Morton, B., O'Hara, N., Baranowski, T., & Wilson, B. (1989). School promotion of healthful diet and physical activity: Impact on learning outcomes and self-reported behavior. *Health Educ Q*, 16 (2), 181-199.

Prodaniuk, T. R., Plotnikoff, R. C., Spence, J. C., & Wilson P.M. (2004). The influence of self-efficacy and outcome expectations on the relationship between perceived environment and physical activity in the workplace. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2004, 1-7.

Putnam, R. D. (2000). *Bowling alone: the collapse and revival of American community*. New York: Simon & Schuster.

Raphael, D. (Red.) (2012). *Tackling Health Inequalities. Lessons from International Experiences*. Toronto: Canadian Scholar's Press Inc.

Ree, E., Odeen, M., Eriksen, H. R., Indahl, A., Ihlebæk, C., Hetland, J., & Harris, A. (2014). Subjective Health Complaints and Self-Rated Health: Are Expectancies More Important Than Socioeconomic Status and Workload? *International Journal of Behavioral Medicine*, 21 (3), 411-420.

- Ringdal, K. (2007). *Enhet og mangfold: samfunnsvitenskapelig forskning og kvantitativ metode*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Rogers, E. M. (2003). *Diffusion of innovations*. New York: The Free Press.
- Roness, Paul G. (1997). *Organisasjonsendringar. Teoriar og strategiar for studiar av endringsprosessar*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Roos, G., & Margareta, W. (2004). Menn og mat: Menn, yrkesgruppe og helselevestil: En kvalitativ studie. *Statens institutt for forbruksforskning 2004* (1), 5-31.
- Roos, E., Prättälä, R., Lahelma, E., Kleemola, P., & Pietinen, P. (1996). Modern and healthy? Socio-economic differences in the quality of diet. *European Journal Clinical Nutrition* (50), 753 – 760.
- Rostila, M. (2008). *Healthy bridges. Studies of social capital, welfare and health. (Doktorgradsavhandling)* Samhällsvetenskapliga fakulteten. Stockholms Universitet, Stockholm.
- Sosial- og helsedirektoratet. (2005). *Handlingsplan mot sosiale ulikheter i helse. "Gradientutfordringen"*. Oslo: Sosial- og helsedirektoratet.
- St.meld nr. 16 2002-2003. (2003). *Resept for et sunnere Norge*. Oslo: Helse- og omsorgsdepartementet.
- St. meld nr.20 2006-2007. (2007). *Nasjonal strategi for utjevning av sosiale helseforskjeller*. Oslo: Helse- og omsorgsdepartementet.
- St.Meld. 34 2012-2013. (2013). *Folkehelsemeldingen. God helse-felles ansvar*. Oslo: Helse- og omsorgsdepartementet.
- Stutts, W.C. (2002). Physical activity determinants in adults. Perceived benefits, barriers, and self-efficacy. *AAOHN Journal*, 2002 (50), 499-507
- Taylor, S. E. (2008). *Health Psychology, 7th edition*. London: McGraw-Hill.
- Telema, R., Yang, X., Hirvensalo, M., & Raitakari, O. (2006). Participation in organized sport as a predictor of adult physical activity: a 21-year longitudinal study. *Pediatric Exercise Science* (17), 76-88.

- Thagaard, T. (1998). *Systematikk og innlevelse*. Bergen-Sandviken: Fagbokforlaget.
- Tomlinson, M., & Warde, A. (1993). Social class and change in eating habits. *British Food Journal* (95), 3 – 10.
- Umberson, D. & Montez, J. K. (2010). Social Relationships and Health: A Flashpoint for Health Policy. *Journal of Health and Social Behavior*, 51 (1), 54-66.
- Vallgård, S. (2001) Governing people's lives. Strategies for improving the health of the nations in England, Denmark, Norway and Sweden. *European Journal of Public Health*, 11 (4), 386-392
- Vallgård, S. (2007) Review Article: Public health policies: A Scandinavian model? *Scandinavian Journal of Public Health*, 35 (2), 205-211
- Vaananen, A., Kouvonen, A., Kivimaki, M., Oksanen, T., Elovainio, M., Virtanen, M., Pennti, J., & Vahtera, J. (2009). Workplace social capital and co-occurrence of lifestyle risk factors: Finnish Public Sector Study. *Occupational and Environmental Medicine* (66), 432-437.
- Wilkinson, R. G. (1992). Income distribution and life expectancy. *British Medical Journal*, 304 (6820), 165-168.
- Wilkinson, R. G. (1996). *Unhealthy societies: the afflictions of inequality*. London: Routledge.
- Wilkinson, R. G. (2000). *Mind the gap. Hierarchies, health and human evolution*. London: Weidenfeld & Nicolson.
- Wilkinson, R. G. (2005). *The impact of inequality*. London: Routledge.
- Wilkinson, R. G., & Pickett, K. E. (2006). Income inequality and population health: a review and explanation of the evidence. *Social Science and Medicine*, 62 (7), 1768-1784.
- Wilkinson, R. G., & Pickett, K. E. (2009). *The Spirit level: why more equal societies almost always do better*. London: Allen Lane.
- World Health Organization (WHO). (1986). *The Ottawa Charter for Health Promotion*. Hentet fra: <http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/> (13.5.2014)

Vedlegg nr.1

Intervjuguiden

- Hvordan spiser du? Hva slags mat og hvor ofte? Hvorfor er det slik?
- Hvilken form for «fysisk aktivitet» bedriver deltaker med og hvor ofte? Hvorfor tror du det er slik?
- Tror du disse vanene bærer preg av yrket ditt?
- Hvordan opplever du at ting som ikke du kan kontrollere er med å styre dine matvaner og aktivitetsvaner? (Da tenker jeg helst på butikker, områder tilgjengelig osv)
- Er du opptatt av hvordan din familie, venner og arbeidskollegaers forhold er til matvaner og kostholds valg? I hvilken grad legger du merke til dette eller snakkes det om?
- Har du tenkt noe på om det sosiale miljøet rundt deg (venner, familie, kollegaer) har effekt på dine egne matvaner og kostholds valg? I hvilken grad tror du at du påvirkes av dette?
- Hvordan vil du beskrive familie, venner og arbeidskollegaers forhold til fysisk aktivitet?
- Hvordan vil du beskrive din omgangskrets effekt på egne valg av fysisk aktivitet?
- Hvordan vil du selv beskrive likheter med din sosiale omgangskrets i forhold til kosthold? Lar du deg påvirke tror du, og i hvor stor grad betyr dette noe for dine vaner? Hvorfor tror du forholdene er slik dem er?
- Hvordan vil deltaker beskrive fellestrekk med sin sosiale omgangskrets i forhold til aktivitetsvaner? Hvorfor tror du forholdene er slik de er?
- Hvordan vil deltaker selv beskrive sin egen kunnskap om «ernæring»? Hvorfor tror du det er slik?
- Hvordan vil deltaker selv beskrive sine kunnskaper om betydningen av fysisk aktivitet og hvorfor det er slik? I så fall, hvorfor er fysisk aktivitet viktig for deg?

- Hvordan vil deltaker beskrive reaksjoner og tilbakemeldinger fra miljøet rundt deg på ulike kostholds valg du tar? Opplever du noen ganger et form for press fra folk rundt deg i den ene eller andre retningen?
- Hvordan er disse med å prege ditt forhold til mat?
- Hvordan vil du beskrive reaksjoner og tilbakemeldinger fra folk rundt deg basert på ulike aktivitetsvaner og valg?
- Hvordan tror du dette påvirker ditt forhold til aktivitet?
- Hvilke planer/mål har du til å følge et sunt/usunt kosthold? Hvorfor er det slik?
- Hvilke planer/mål har du til det å være aktiv/inaktiv?
- Hvilke fordeler og ulemper/utfordringer ser du ved et større fokus på et sunnere kosthold?
- Hvilke fordeler og utfordringer ser du ved et større fokus på et høyere aktivitetsnivå?
- Hvordan vil deltaker beskrive sin egen selvtilit i forhold til å spise sunt og bedrive fysisk aktivitet? Opplever deltaker utfordringer i forhold til dette?
- Hvordan vil du beskrive dine målsettinger omkring kosthold og hvordan går du eventuelt fram for å nå dette?
- Hvordan vil du du beskrive dine målsettinger angående fysisk aktivitet og hvordan tenker du at disse skal nåes?
- Hvordan vil du beskrive dine følelser til fysisk aktivitet og kosthold?
- Hvordan vil du beskrive ditt sosiale nettverk?
- I hvilken grad tror du dette nettverket har vært med å påvirke dine vaner i forhold til kosthold og aktivitet? Eventuelt hvordan?
- Hvordan vil du selv beskrive din oppvekst i forhold til fysisk aktivitet og kosthold? Hvorfor var det slik? Hvordan var dette forholdet i familie og på skolen i barne og ungdomsårene? For eksempel var familien samlet til faste måltider rundt bordet eller faste turer, eller var det mer travle hverdager uten faste rutiner osv, var foreldrene dine opptatt av kosthold og aktivitet?

- I hvilken grad er arbeidsgiveren din opptatt av de ansattes kosthold og aktivitet? Har de satt i gang noen tiltak eller rettet noe fokus mot dette? For eksempel bedriftslag, deltagelse i ulike aktiviteter, frukt på jobben osv.? Hvordan tror du dette påvirker dine vaner?

Vedlegg nr. 2

Godkjenning fra NSD

Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS

NORWEGIAN SOCIAL SCIENCE DATA SERVICES

Elling Bere

Institutt for folkehelse, idrett og ernæring Universitetet i Agder

Serviceboks 422

4604 KRISTIANSAND S

Vår dato: 07.11.2013 Vår ref: 36155 / 2 / LT Deres dato: Deres ref:

TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 02.11.2013.

Meldingen gjelder prosjektet:

36155

En komparativ analyse av forskjeller i kosthold og aktivitetsvaner basert på utdanningsnivå

Behandlingsansvarlig Universitetet i Agder, ved institusjonens øverste leder

Daglig ansvarlig Elling Bere

Student Richard Lodtz-Johannessen

Personvernombudet har vurdert prosjektet, og finner at behandlingen av

personopplysninger vil være regulert av § 7-27 i personopplysningsforskriften. Personvernombudet tilrår at prosjektet gjennomføres.

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

Det gjøres oppmerksom på at det skal gis ny melding dersom behandlingen endres i forhold til de opplysninger som ligger til grunn for personvernombudets vurdering. Endringsmeldinger gis via et eget skjema, <http://www.nsd.uib.no/personvern/meldeplikt/skjema.html>. Det skal også gis melding etter tre år dersom prosjektet fortsatt pågår. Meldinger skal skje skriftlig til ombudet. Personvernombudet har lagt ut opplysninger om prosjektet i en offentlig database, <http://pvo.nsd.no/prosjekt>. Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 01.05.2014, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen

Vigdis Namtvedt Kvalheim

Lis Tenold

Kontaktperson: Lis Tenold tlf: 55 58 33 77

Vedlegg: Prosjektvurdering

Kopi: Richard Lodtz-Johannessen richal12@student.uia.no

Personvernombudet for forskning

Det gis skriftlig informasjon og innhentes skriftlig samtykke for deltakelse.

Personvernombudet finner i utgangspunktet skrevet godt utformet, men forutsetter at det også tilføyes informasjon om kontaktinformasjon til veileder professor Elling Bere.

Personvernombudet legger til grunn for sin godkjenning at revidert skriv ettersendes personvernombudet@nsd.uib før det tas kontakt med utvalget (merk eposten med prosjektnummer).

Det vil i prosjektet bli registrert sensitive personopplysninger om rasemessig eller etnisk bakgrunn, eller politisk, filosofisk eller religiøs oppfatning jf. personopplysningsloven § 2 nr. 8 a) og helseforhold, jf. personopplysningsloven § 2 nr. 8 c).

Innsamlede opplysninger registreres på privat pc. Personvernombudet legger til grunn at veileder og student setter seg inn i og etterfølger Universitetet i Agder sine interne rutiner for datasikkerhet, spesielt med tanke på bruk av privat pc til oppbevaring av personidentifiserende data.

Prosjektet skal avsluttes 01.05.2014 og innsamlede opplysninger skal da anonymiseres og lydopptak slettes. Anonymisering innebærer at direkte personidentifiserende opplysninger som navn/koblingsnøkkel slettes, og at indirekte personidentifiserende opplysninger (sammenstilling av bakgrunnsopplysninger som f.eks. yrke, alder, kjønn) fjernes eller grovkategoriseres slik at ingen enkeltpersoner kan gjenkjennes i materialet.

Vedlegg nr.3

Transkribering av taxisjåfør 1

Intervjuer: Det aller første spørsmålet er om du kan fortelle meg litt om hvordan du spiser i løpet av en uke?

Deltaker: Ja, jeg prøver å spise veldig regelmessig da! Jeg har faste måltid hvor jeg spiser stort sett frokost klokken ni! Og lunsj klokken tolv. Også har jeg et lite måltid i halv tre tiden og spiser middag i fem tiden! Og kvelds i ni tiden. Så det er jo litt sånn rutinepreget så, men det er jo sånn det er blitt. Har tenkt å være litt bevisst på kostholdet nå framover siden jeg har nå den jobben som jeg har!

Intervjuer: Jaja! Hvilken type mat er det som går igjen? Varierer det?

Deltaker: Nei! Ja, det blir veldig mye grovbrød da!

Intervjuer: Ja!

Deltaker: Også de måltidene til middag og sånt, så er det jo variert med forskjellige retter så! Så jeg prøver i hvert fall å ha fisk minst to ganger i uken da! Så ellers har jeg jo tre unger også! Så det er jo viktig å ha litt variert og næringsrikt kost der.

Intervjuer: Ja okay! Så lurer jeg på om du driver med noen form for fysisk aktivitet?

Deltaker: Ja, jeg går på fjellet så ofte jeg kan da. Så det blir nok en fem fjellturer i uken da!

Intervjuer: Ja, okay! Hvorfor er det slik at du går så mye i fjellet og er så mye i aktivitet?

Deltaker: Nei, jeg fant ut at det! Jeg var jo elektriker tidligere og når jeg gikk over til stillesittende arbeid så visste det seg at det var en stillesittende jobb! Og da fant jeg ut at det var lurt å begynne å bevege seg litt og tenke seg litt om når det gjelder kosthold og det! Det har absolutt gitt positivt resultat det med økt overskudd og bedre form og alt sammen! Det har vært veldig positivt det!

Intervjuer: Altså du jobber jo som taxisjåfør! Hvordan har det vært med å prege dine kostholds vaner og aktivitets vaner?

Deltaker1: Nei! Hvis en skal ta det i en negativ retning så det er lett for. Så er det jo det at en har veldig mye tilgang til fast-food på bensinstasjoner for eksempel, så er langs veien! De har absolutt sunne alternativer og da, men det er veldig lett for å falle for fristelser der og ta seg en hot-dog i farten sant! Så! Men, for min del nå så har jo jeg egentlig kuttet det helt ut da og gjør egentlig mere bevisste valg om sunnere mat kan du si!

Intervjuer: Ja

Deltaker: Så akkurat den typiske taxi-maten hvis du kan kalle det det da? Den påvirker ikke meg så veldig mye nå lenger da!

Intervjuer: Nei!

Deltaker: Men, jeg vet ikke om du vil ha det mer utfyllende enn akkurat det da!

Intervjuer: Nei da! Også lurer jeg på om der du bor, opplever du at det er tilgjengelighet for å være i aktivitet og spise slik du vil? Hvordan opplever tilgjengeligheten rundt deg?

Deltaker: I forhold til aktivitet så bor jeg jo ute på landet ikke sant! Der hvor det er fjell, skog og turstier rundt meg! Så det er veldig godt tilrettelagt. Så om man ønsker treningssenter så er jo det i umiddelbar nærhet også, så det føler jeg er veldig lett tilgjengelig! Enten du vil drive med det ene eller det andre så er det jo klubber til fotball, håndball og type idretter. Så det å holde seg i aktivitet går absolutt an dersom en vil! Og tilgjengeligheten på sunn mat?

Intervjuer: Ja

Deltaker: Den synes jeg og er veldig bra! Vi har mye forskjellig matvarebutikker rundt om her så! Vi har bensinstasjoner og en liten nærbutikk så driver med sunn mat som salatbar og sånn da! Litt sånn ferdigsmurte grove rundstykker og sånn! Så tilgjengeligheten er absolutt til stede synes jeg, på en veldig tilfredsstillende måte når det gjelder kost! Det er lett og få tak i kan du si! Både å holde seg i form og i aktivitet, og spise sunt!

Intervjuer: Er du opptatt av hvordan familie, venner og kollegaer! Er du opptatt av deres forhold til mat og kosthold?

Deltaker: Ja, altså familie er jo jeg veldig opptatt av og sånn! Siden jeg jo har unger og sånn! Så det blir jo veldig fokus på å spise! Ja, i hvert fall så langt det lar seg gjøre å spise riktig og prøve å få i dem det de trenger! Og i forhold til venner så er det jo, så diskuterer vi jo det, men det er aldri sånn formanende om hva dem bør spise! Og kollegaer og sånn, de kan jo

selvfølgelig komme med hint om kosthold om dem ønsker det! Men samtidig skal jeg ikke gå og formane dem om sånne ting. Det! Må være litt obs på det selv, så kan vi heller diskutere det som et interessant tema! Jeg har ikke alltid vært så bevisst på det selv! Og blir formant om det skal jeg ikke si! Men det kan jo være inspirerende og ha folk rundt deg som driver med litt sunne matvaner og sånn da! Så kanskje det er lettere å komme i gang med det eller å opprettholde det hvis det er flere rundt deg som gjør det og!

Intervjuer: Ja! Har du tenkt noe på om ditt nettverk da, eller venner, familie og kollegaer at de kanskje kan påvirke deg og dine matvaner?

Deltaker: Ja, absolutt! Det syns jeg! Hvis de rundt meg altså familie og venner! Hvis de for eksempel spiser sunt og har et sunt kosthold så blir det lettere å følge det å bli inspirert av det igjen og! Om alle rundt deg skal spise lettvin og ta raske valg hele tiden! Så er det jo lett og hive seg på! Det vil jeg tro! Så blir det lettere! Altså hjemme da, min kone for eksempel! Hvis hun lager sunn mat så spiser jeg sunn mat og komme jeg hjem til usunn mat så er det jo lett for å falle for det om en er sulten så! Da spiser en jo gjerne det som er tilgjengelig så det er jo! Spesielt i familien så! Men i hverdagen når jeg er på jobb, så tar jeg jo mine egne valg uavhengig av dem rundt meg sant! Så da følger jeg jo mitt eget opplegg! Da blir det jo veldig individuelt om hva jeg ønsker selv!

Intervjuer: Ja! Hvordan vil du beskrive familie og venner, og kollegaers forhold til fysisk aktivitet?

Deltaker: Der vil jeg si at dem er veldig bevisst! Altså, det er jo blandet! Noen er aktiv og noe er mindre aktiv! Men noen har jo litt i forhold til jobb og sant! Jeg har jo venner som er aktiv i jobb for eksempel som gjerne trenger mindre mosjon på fritiden. Også har jeg jo venner som driver med det samme som meg eller annet stillesittende arbeid! Og de er jo mer bevisst på å holde seg i form utover det kan du si da! Og med familie så er vi jo aktive i helgene! Altså, ungene spiller jo fotball og svømmer i ukedagene! Så er vi ofte på turer i skog og mark i helgene da! Tar dem med ut og holder oss i bevegelse! Så ja! Nei da, vi prøver nå og ha fokus på det ja! Altså at det skal være kjekt og!

Intervjuer: Hvordan vil du beskrive denne omgangskretsens effekt på dine valg av hvilken aktivitet du velger?

Deltaker: Hvordan min omgangskrets påvirker meg?

Intervjuer: Ja!

Deltaker: Nei, det er ikke så veldig stor grad egentlig! Jeg har egentlig funnet det som passer best for meg selv på egen hånd! Så det fungerer nå egentlig for meg så det blir jo da fjellturer syntes jeg da!

Intervjuer: Ja

Deltaker: Så det! Selvfølgelig det kan jo bli påvirket av venne, men sant! For det meste så vil jeg si at jeg er selvinspirert og gjør det jeg har lyst til selv føler jeg! Altså når det gjelder type aktivitet da!

Intervjuer: Hvordan vil du beskrive likheter i forhold til hvordan du og din omgangskrets spiser? Er det likheter!

Deltaker: Likheter i forhold til?

Intervjuer: Til matvaner! Spiser dere likt?

Deltaker: Meg og vennene mine?

Intervjuer: Ja

Deltaker: Nei! Til en viss grad gjerne? Jeg føler det at vennene mine har et bevisst forhold til mat da. Men akkurat type kost er jeg ikke helt sikker på hvilken grad de gjør.

Intervjuer: Kollegaene dine? Er det likheter mellom deg og kollegaene dine i forhold til matvaner?

Deltaker: Ja det er visse likheter, men samtidig visse ulikheter! Og se at jeg har det veldig organisert rundt meg. Så er det gjerne litt mer tilfeldig gjerne de andre spiser sant! Altså, dem tar det dem får tak i! Ikke sant! Noen ganger er det ferdigsmurt! Men om du da nødvendigvis direkte spiser usunne matvaner, det skal jeg ikke si! Men, jeg føler gjerne at jeg la om kosten og sånn! At jeg gjerne har et mer bevisst på kosten enn mange av kollegaene mine!

Intervjuer: Ja, ja!

Deltaker: Uten at det nødvendigvis dermed er sagt at jeg er bedre! Det er ikke det, men mer bevisst på det gjerne enn mange av kollegaene mine! Uten at det nødvendigvis dermed er sagt

at jeg er veldig mye bedre! Det er ikke det! Men, mer bevisst på det gjerne! Likheten blir jo i visse tilfeller at dem spiser det samme som meg, men ellers blir det gjerne litt tilfeldig!

Intervjuer: Hvordan vil du på en måte beskrive din egen kunnskap om kosthold, sunt kosthold og usunt kosthold? Er den høy eller lav?

Deltaker: Nei, jeg vil si at den er midt på treet. Altså, jeg prøver å være bevisst på, holdt jeg på å si et forhold til det da! Sånn når jeg prøver å være litt i aktivitet og spise mer bevisst er det klart at jeg prøver å sette meg litt inn i det sånn som det er! Hva skal jeg si hva som er bra for meg og ikke da. Det føler jeg at jeg har rimelig bra oversikt over! Men sånn midt på treet kan jeg tenke meg at jeg ligger!

Intervjuer: Hvilke kilder bruker du? Hvor henter du informasjonen din ifra?

Deltaker: Nei! Mye går nå egentlig allmenn kunnskap vil jeg si da! Sant så bruker du sunn fornuft i forhold til generell allmenn kunnskap og! Så leser jeg litt på nett og litt sånn forskjellig så. Men hvis jeg skal si hvor jeg drar kunnskap fra noen plass så vil det være diverse forum fra internett! Så jeg bruker jo nettet til mye forskjellig da! Så det er helst der om jeg søker etter noe! Jeg vet ikke!

Intervjuer: Hvordan vil du beskrive kunnskapen din om selve betydningen av å være i fysisk aktivitet?

Deltaker: Altså, jeg forstår jo viktigheten av det sant! Altså forstår betydningen! Jeg vil jo slik som jeg ser det si at jeg forstår det veldig godt da. Og jeg har jo, hva skal jeg si dårlig statistikk i den jobben som jeg har i forhold til, hva skal jeg si livstil og ja! Livskvalitet blir jo kanskje feil og si, men jeg prøver å være veldig bevisst i forhold til den jobben jeg har og leve så sunt som mulig da! Så sunt som mulig innenfor en viss grad selvfølgelig da! Jeg er ikke hysterisk, men jeg tar bevisste valg i hverdagen og sånn i hvert fall så. Så vil jeg tro at det er nok til å beholde en god helse og føler at det på en måte opprettholder viktigheten med hva skal jeg si å holde meg i form og! Ja i hvert fall mener jeg å påstå og si at jeg har god kunnskap! Hehe! Eller forstår i alle fall viktigheten av å holde meg i form da!

Intervjuer: Hvorfor er fysisk aktivitet viktig for deg? Det å være i aktivitet, du er jo ofte i aktivitet! Hvorfor er det viktig for deg? Hvorfor prioriteres det?

Deltaker: Nei, for det første så har jeg jo det gjort at jeg får bedre helse på sett og vis! Og det er jo, det gir jo et veldig friskt pust i hverdagen! Og jeg føler jo absolutt at jeg har fått mere

overskudd, det er godt å komme seg ut og! Å få hvilt hodet sitt litt og sant! Og det gir jo en god selvfølelse sant! Sånn at en bestiger fjelltoppen lettere og lettere! Så blir det jo også en form for mestringsfølelse og sant! At jeg kan gå hvor jeg vil og oppover! Ja! Også tenker jeg på kropp og sjel ikke minst! Eller fysisk aktivitet!

Intervjuer: Hvordan vil du beskrive reaksjoner og tilbakemeldinger i det miljøet du på en måte ferdes i når det kommer til hvordan du spiser? Får du noen reaksjoner eller noen tilbakemeldinger på matvalgene dine?

Deltaker: Ja det har jo vært litt sånn forsiktig mobbing! Ikke mobbing da, men kall det gjerne uvant! Det er vel et år siden at jeg begynte med dette her! Å bli mer bevisst på sånne ting og! Så jeg tror det er mange som er overrasket over og prøvd å fleipe litt om det og samtidig litt fasinert over det sant! Jeg har gjerne motivert mange som har begynt, eller en del som har tenkt seg litt om da. Etter det! Så ja!

Intervjuer: Men hvordan har på en måte det preget matvalgene dine? At du har fått disse reaksjonene?

Deltaker: Å ja! Nei det har ikke påvirket meg!

Intervjuer: Nei!

Deltaker: Der har jeg gått konsekvent for det jeg har ment har vært riktig så! Men det har vært. Altså, alle reaksjonene har jevnt over vært positive kan du si! Med en litt fleipete undertone! Altså ja! Men i hovedgard, positivt! Det er absolutt!

Intervjuer: Får du noen reaksjoner eller tilbakemeldinger på lik linje med! Altså, du er jo mye i aktivitet! Får du noen tilbakemeldinger på dette?

Deltaker: Ja det er veldig positivt! Altså folk, der har jo en del rundt meg og vurdert om å komme seg i aktivitet og i form og da! Pluss at du får jo gjerne positive tilbakemeldinger på at det synes gjerne og at du har begynt å komme i litt bedre form! Så det er veldig kjekt! Og selvfølgelig det bidrar jo til at økt motivasjon på å fortsette og sant! At det faktisk er synlig, at ja! Det gir jo en god opplevelse helt klart!

Intervjuer: Har du noen planer om å følge et sunnere kosthold? Altså enda sunnere enn det du har nå? Har du noen plan på kostholdet ditt?

Deltaker: Planen er i hvert fall at det ikke skal bli mindre sunt! Men det å gjøre det enda sunnere har jeg egentlig ikke! For jeg føler det at jeg tar bevisste valg i hverdagen og sunne valg sant! Koser meg! I den grad det er sunne nok valg da! Jeg kunne alltid spist mer sunt, men jeg føler jeg har funnet min balanse der! Og det fungerer veldig fint for meg da! Jeg er oppe for sunnhet og kos for å si det sånn! Så jeg kommer til å fortsette i den retningen så sant! Hvis det ikke er nødvendig å gjøre endringer på det! Sånn er det per dags dato i hvert fall!

Intervjuer: Du svarte jo litt på det, men har du noe direkte planer eller mål med aktiviteten din?

Deltaker: Nei, ikke annet enn og kanskje å kombinere det litt mer, nå er det jo mye gåing og sånt kondisjon! Så da blir det kanskje mer å styrke trene for å bevege andre deler av kroppen gjerne! Men å øke nivået det kommer jeg sikkert til å gjøre! Å være i aktivitet på vinteren fem ganger i uken og vår og sommer blir det nesten hver dag! Så det må se det litt an i forhold til aktivitetsnivået i familien og om dem har tid til det! Så det tar det litt på sparket i forhold til hvordan den muligheten byr seg og, kan du si! Men akkurat nå så er jeg fornøyd med aktivitetsnivået mitt i forhold til det, hva skal jeg si! Livssituasjonen da! Så jeg har ingen umiddelbare planer om å endre noe stort på det!

Intervjuer: Hvilke fordeler og kanskje utfordringer ser du ved å ha et sunnere kosthold?

Deltaker1: Et sunnere kosthold! Fordelene er jo selvfølgelig at en må jo tenke litt på det en ikke ser at kroppen blir bedre og! Utfordringer? Men jeg har egentlig ikke sett de store utfordringene med det! Jeg synes det har vært såpass enkelt å snu om til en

Transkribering av taxisjåfør 2

Intervjuer: For så vidt! Det aller første spørsmålet er om du kan fortelle litt om hvordan du spiser da? Altså i hverdagen.

Deltaker: Jeg spiser for så vidt ganske sunt. Jeg bor jo fortsatt hjemme da. Jeg spiser jo mamma sin mat og det er jo ganske sunt. Problemet er jo da når jeg jobber mye så spiser jeg litt uregelmessig. Altså når det blir nattskift og en forandrer spisevanene, og det er ikke så lett og komme inn i dem igjen. Så da er det jo usunt igjen.

Intervjuer: Ja

Deltaker: Også det er jo problemet da. Men jeg spiser jo fisk og kylling. Og ja!

Intervjuer: Ja

Deltaker: Veldig sunt egentlig!

Intervjuer: Ja, okay! Hvor ofte spiser du i løpet av en dag?

Deltaker: Jeg vil si tre fire ganger!

Intervjuer: Tre fire ganger ja! Du sier du spiser ganske sunt. Hvorfor spiser du så sunt som du gjør?

Deltaker: Hvorfor?

Intervjuer: Ja!

Deltaker: Vet ikke helt hvorfor. Det er for å holde meg. Jeg vet ikke. For å holde meg frisk og få i meg det jeg trenger.

Intervjuer: Også er du i noen form for fysisk aktivitet sånn regelmessig?

Deltaker: Jaja! Det går jo. Jeg spiller mye fotball. Var veldig seriøs tidligere, men nå er det bare to tre ganger i uken. Og går jo på Yoga også. Det blir jo i hvert fall fire fem ganger i uken med trening. Ja, det gjør det!

Intervjuer: Ja, okay! Hvorfor trener du så ofte? Kan du bare fortelle litt om hvorfor du spiller så mye fotball som du gjør?

Deltaker: Nei, jeg vet ikke! Har alltid spilt siden andreklasse. Så jeg kommer til å spille så lenge jeg kan. Jeg synes det er gøy og det er deilig å holde seg i form og. Jeg blir nesten nervøs når jeg ikke har beveget meg på to tre uker!

Intervjuer: Du jobber jo som taxisjåfør. Hvordan påvirker det aktivitet og hvordan du spiser mener du selv?

Deltaker: Det har egentlig en veldig negativ virkning på kostholdet mitt. For ofte når jeg glemmer å ta med meg mat på jobb så blir det gjerne mange timer mellom hver gang jeg spiser. Og det går gjerne fem seks timer. Det er veldig dårlig. Så har jeg jo igjen at jeg sitter

veldig mye og bruker mye energi, eller en bruker jo ikke så veldig mye energi. Uansett så kommer en litt inn i de dårlige vanene igjen ikke sant!

Intervjuer: Ja! Også der du bor og sånt, og når du er på jobb! Er det tilgjengelig med sunn mat i nærheten av der du bor?

Deltaker: Ja det er jo det! Har jo butikken, og jeg pleier jo å ta med meg ganske mye skiver eller rester fra middagen eller et eller annet sånn.

Intervjuer: Er det, bor du i nærheten av områder med, hvor det er muligheter for å være i fysisk aktivitet? Slik som å gå turer og idrettslag!

Deltaker: Ja, ja! Jeg bor jo så å si oppe på et fjell. Og det er veldig mye stier og turstier opp til som går her og ja. Du har fotballbaner og ball binger og det ene og det andre! Det er alltid noe å finne på.

Intervjuer: Ja, ja! Også i forhold til familien din, venner og arbeidskollegaer. Hvordan er du opptatt av hvordan dem spiser?

Deltaker: Ja, jeg er opptatt av hvordan vi spiser hjemme! Jeg sier jo ifra hvis vi spiser noe «dritt»! Men, det er veldig sjelden vi spiser det! Men er lite opptatt av hva andre spiser egentlig. For det kan jeg jo ikke gjøre så veldig mye med!

Intervjuer: Men i hvilken grad snakkes det mye om kosthold og matvaner og sånt, på jobb eller hjemme eller blant venner?

Deltaker: Det snakkes jo! Det kommer jo an på hvem av vennene mine jeg prater med! Det er noen som er veldig interessert i det og jeg er jo ganske sånn, eller har jo vært når jeg gikk på idrettslinjen og fikk hele regla! Så for meg er det viktig og det blir jo tatt opp! Det blir jo tatt opp når en spiser mye dritt og hva man skal spise! Det er jo sant! Vi kommer inn på samtale av og til, men det er ikke sånn overdrevet!

Intervjuer: Nei! Altså det sosiale miljøet rundt deg! Altså venner, familie og kollegaer og sånt. Mener du at de har noen effekt på hvordan du spiser?

Deltaker: Ja, de har jo det!

Intervjuer: Hvem har mest effekt familie, kollegaer eller er det venner?

Deltaker: Nei det blir jo familie og de hjemme! Mest meg selv da og sånn! Det er jo et valg du tar selv om hva du skal spise. Så det går litt på. Hvordan skal jeg si det? Noen ganger orker man rett og slett ikke å lage en sunn middag, så det blir gjerne en «Grandis» eller et eller annet sånn! Eller en hamburger, eller en pølse her og der. Ikke sant, så. Ja!

Intervjuer: Hvordan er altså familie, venner og kollegaer sitt forhold til fysisk aktivitet? Kan du bare fortelle litt om det?

Deltaker: De fleste av mine venner er jo ganske aktive! I familien så har jo, foreldrene mine, i hvert fall min far er jo veldig aktiv og har vært det i alle år! Men kollegaer sånn i taxibransjen så er jo de fleste veldig passive. De aller fleste kjører kun taxi og de gjør egentlig ikke noe annet form for trening.

Intervjuer: Altså din, du sa det at familie og venner var aktiv! Hvilken type aktivitet er det dem på en måte er det de holder på med?

Deltaker: Nei det er jo kampsport. Det er styrketrening, det er fotball, det er jogging sant! Orientering, ja litt forskjellig!

Intervjuer: Er det likhet mellom hvordan du og din omgangskrets spiser?

Deltaker: Nå mistet jeg deg litt!

Intervjuer: Er det likhet mellom hvordan du og din omgangskrets, altså venner, familie og kollegaer og sånn spiser? Spiser dere likt?

Deltaker: Nei, det vil jeg ikke si. Det vil jeg ikke si. De fleste spiser, jeg har venner som spiser ganske likt! Mye fisk og sunn middag! Mye proteiner, men så har en jo noen som kun spiser dritt rett og slett!

Intervjuer: Ja! Er det noen fellestrekk med hvordan dere er i aktivitet? Altså, du har jo familie og venner som er i mye aktivitet. Er du i samme type aktivitet?

Deltaker: Ja det vil jeg jo si!

Intervjuer: Hvorfor tror du det er slik at du er i samme type aktivitet som dem?

Deltaker: Nei, fordi jeg liker å ta vare på kroppen og holde seg i form! Jeg tror ikke det kan være noe annet enn det, rett og slett!

Intervjuer: Nei! Hvordan vil du selv beskrive din egen kunnskap om ernæring?

Deltaker: Det er helt greit! Helt greit! Ikke noe over normalen. Men jeg vet jo sånn cirka hva som er sunt og hva jeg burde få i meg og hva jeg ikke burde få i meg så.

Intervjuer: Hvor er det du liksom henter. Hvor er det på en måte du har hentet din kunnskap og hvorfor er den slik som den er?

Deltaker: Nei, jeg har jo hentet mye fra idrettslinjen som sagt. Der har vi jo fått mye om kosthold og sånn! Har lest gjennom bøker og lærere og! Men selvfølgelig er jeg jo veldig opptatt av styrketrening og spise riktig og ja! Har venner som er veldig opptatt av det.

Intervjuer: Ja! Også litt om du kan beskrive dine kunnskaper om fysisk aktivitet og hvorfor de er som de er?

Deltaker: Om jeg kan beskrive det?

Intervjuer: Ja! Hvilken kunnskap du har om fysisk aktivitet?

Deltaker: Jeg vet ikke helt hvordan jeg skal svare på det, men!

Intervjuer: Jeg tenker litt sånn! Hvor har du på en måte hentet litt om treningslære? Du trener jo litt og sånn? Hvor har du hentet kunnskapen din fra? Altså det du kan om trening?

Deltaker: Ja, mye hjemme gjennom min far! Som sagt gjennom skolen. Mye har jeg hentet selv. Funnet ut selv hva som passer best for meg og ja!

Intervjuer: Får du noen gang tilbakemeldinger og reaksjoner til hvilket kostholds valg du tar liksom?

Deltaker: Ja det har jeg jo fått! Men tenker du i forhold til trening eller kosthold nå?

Intervjuer: Ja, akkurat nå tenker jeg på hvordan du spiser

Deltaker: Ja, ja! Jeg har jo fått det! Så har jeg jo en venn som er veldig opptatt av styrketrening og dette her! Når jeg har spist noe så har han jo sagt at, nei du burde heller spise sånn og sånn! Det er mye bedre for deg og sånn! Ikke sant?

Intervjuer: Ja, har du noen gang opplevd noen form for press eller i den ene eller andre retningen om at du skal spise sånn eller sånn?

Deltaker: Aldri noe press, men jeg har jo blitt fortalt at sånn burde du gjør, ikke sant? Men, det er jo et valg man må ta selv.

Intervjuer: Ja! Men hvordan er det med å prege ditt forhold? Følger du disse?

Deltaker: Jeg blir jo mer bevisst på en måte! Du blir jo litt preget, du blir jo det! Jeg blir mer bevisst på hva jeg burde spise og ikke spise!

Intervjuer: Ja!

Deltaker: Og det er jo bra! Det kan være bra og dårlig, kommer an på hvordan du tolker det!

Intervjuer: Også litt om dette med aktivitet? Har du fått tilbakemeldinger og reaksjoner på den type aktivitet du er i? Altså positivt, negativt? Bare fortell litt om det?

Deltaker: Ja, jeg har fått veldig mange positive tilbakemeldinger på hvordan jeg er i aktivitet! For jeg holder jo på med mye forskjellig sant! Det er jo blant annet, det er jo fotball, jiu-jitsu og jeg er jo glad i veldig mange forskjellige sporter som jeg er litt fasinert av! Og jeg er med på så mye på en måte!

Intervjuer: Ja!

Deltaker: Mye forskjellig da!

Intervjuer: Du får jo litt positive tilbakemeldinger! Hvordan tror du dette på en måte påvirker ditt forhold til aktivitet?

Deltaker: Jeg får jo. Det blir jo bra det å få positive tilbakemeldinger. Så du får jo, det gir jo litt motivasjon! Og til å fortsette ja! Drive det du driver med! Det er alltid gøy!

Intervjuer: Har du noen planer om å føle et sunt eller usunt kosthold?

Deltaker: Ja, faktisk! Jeg har tenkt på det! Å sette opp et ukentlig eller plan for måneden om hvordan jeg skal spise fra uke til uke! Det har ikke blitt noe av enda! Men, jeg har tenkt på det! Sitte meg ned på PC-en og få opp en plan og sant, sånn at du kan gå tilbake og se at okay, jeg har spist sånn og sånn! Og trent sånn og sånn. Ikke sant? Vi har hatt det tidligere på da jeg gikk på videregående og lagde en kostholdsplan også gikk vi tilbake og ja! Treningslogg for å se! Ja. Da driver jeg ikke så seriøst lenger, men vet ikke hvor viktig det er for meg lenger. Jeg har tenkt på det. Det har jeg.

Intervjuer: Ser du noen fordeler eller ulemper, eller utfordringer rett og slett ved å følge et sunnere kosthold?

Deltaker: Jeg ser. Det er ikke noen ulemper egentlig. Bortsett fra at det tar litt tid! Altså tar det jo tid for å tilberede maten og få opp en plan ikke sant? En ordentlig plan, men fordeler vil det jo være!

Intervjuer: Ja

Deltaker: Det er jo fordelaktig å spise så sunt som mulig! Men, ja! Det er ikke noe mer jeg kommer på i farten altså.

Intervjuer: Nei! Ser du noen fordeler eller utfordringer med et større fokus på et enda høyere aktivitetsnivå enn det du er i?

Deltaker: Ja, det gjør jeg! Helt klart. Det blir det at jeg ikke har tid. Det blir jo gjerne ti til tolv timers skift i taxien. Så det er jo begrenset hva man rekker! Så det vil jo være en stor utfordring. Å trene mer og ja! Det er jo ikke sånn at jeg holder på så seriøst lenger, men jeg gjør det jo for min egen del! På en måte.

Intervjuer: Ja! Altså i forhold til tillit til deg selv om det å spise sunt og være i aktivitet. Kan du bare beskrive hvordan den er? Føler du at du mestrer ting også videre. Kan du beskrive det litt?

Deltaker: Beskrive om jeg mestrer? Hva tenkte du på? Kosthold?

Intervjuer: Om du har tillit til å gjennomføre og tillit til deg selv ved å være i aktivitet så ofte som du er? Og gjennomføre det og prøve nye ting også videre?

Deltaker: Ja, jeg har jo det! Men jeg merker jo at det er vanskelig å få det til når man er sliten og du har jobbet mye! Så det går jo rett og slett på viljen! Ofte, at du er sliten og du orker ikke, men du må bare presse deg selv gjennom det! Og få det til. Men, jeg har jo tillit til meg selv! På en måte, men jeg vet ikke helt hvordan jeg skal forklare det.

Intervjuer: Men, har du noen målsettinger? Altså sånn at du har på en måte et mål i løpet av en uke om at du skal ha spist på en bestemt måte? Eller i løpet av en dag?

Deltaker: Det har jeg! At jeg skal få i meg nok! Det er det som er mitt problem at jeg. Man har trent ikke sant. Så er jo det at du skal få i deg nok mat for at treningen egentlig skal være til noe nytte! Så det er jo en utfordring alltid!

Intervjuer: Men hvordan? Bare snakk du!

Deltaker: Nei det er jo mye løping og mye jogging! Og fotballspilling og ditt og datt! Så det er jo det egentlig som vanskeligjør det! Men utfordringen er å komme i den vekta eller holde deg i den fordi det er så mye løping at du er nødt til å få i deg nok mat og det kan være vanskelig!

Intervjuer: Hvordan går du frem for å få i deg nok mat? Planlegger du det? Dagen din liksom?

Deltaker: Jaja. Jeg planlegger det egentlig etter eller før jeg går på trening på en måte! Hvis jeg står opp så planlegger jeg at okay nå skal jeg trene en halvannen time, to timer. Også skal jeg få i meg det og det. Også skal jeg ta med meg mat ikke sant! Så er det jo noen ganger at man glemmer det og ja! Og det blir litt sånn! Men jeg gjør jo det. Jeg planlegger og prøver jo å planlegge mest mulig, men det kan være litt vanskelig av og til!

Intervjuer: Har du noen, på lik linje noen målsettinger med å være så og så mye i aktivitet i løpet av en dag eller en uke?

Deltaker: I løpet av en uke? Ja, det har jeg. Sier i hvert fall tre ganger i uken hvor jeg prøver å holde meg i aktivitet. Det blir gjerne litt mer eller mindre fra uke til uke.

Intervjuer: Planlegger du dette? Har du faste tider eller hvordan på en måte går du fram?

Deltaker: Jeg vet jo at jeg har fotball på mandag og onsdag! Så har jeg kampsport på torsdag og ja! Mange dager velger jeg selv etter hva jeg orker, rett og slett! Og kan! Så jeg ikke trener altfor mye! Så ja!

Intervjuer: Når du hører fysisk aktivitet og et sunt kosthold, tenker du liksom at du får positive assosiasjoner eller får du negative tanker?

Deltaker: Nei, jeg får jo selvfølgelig positive. Ser ikke noe negativt ved det å være i fysisk aktivitet. Det ser jeg på som veldig positivt for alt og alle egentlig!

Intervjuer: Når du hører sunt kosthold eller en kostholdsplan tenker du positivt på det eller?

Deltaker: Ja, jeg gjør det! Det er derfor jeg har tenkt på det! Det å starte en kostholdsplan. Jeg har ikke gjort det enda, men jeg ser bare positivt på det fordi det kan ha en positiv effekt på treningen din!

Intervjuer: Også lurer jeg på hvordan du vil beskrive altså ditt sosiale nettverk? Hvem er det du omgås med på fritid? Hvilke jobber har dem og hvilken utdannelse?

Deltaker: Jeg er jo bare en og tjue fortsatt og blir to og tjue i år, så har jo vennekrets hvor de fleste er rundt der så! Jeg omgås jo med folk, men de fleste går jo på skole eller så jobber dem. Som enten håndverkere eller folk er jo butikksjefer. Går på universitet og ja! Det blir mye forskjellig. Har venner i høye stillinger også! Som blant annet er styreleder i firmaer og ja! Jeg har et veldig bra sosialt nettverk! Og stort også.

Intervjuer: Og dette nettverket! Hvordan mener du at det kan ha vært med å forme deg i forhold til kosthold og aktivitet?

Deltaker: Jeg vet ikke hvordan jeg skal beskrive det helt! Hvordan det har vært med på å forme meg? Nå syntes jeg at du spør litt vanskelig!

Intervjuer: Ja, jeg kan omformulere det! Du har jo et stort sosialt nettverk, kan det ha påvirket valgene dine?

Deltaker: Ja! Ja! I stor grad! Både positivt og negativt. Det kan jo ha det. Jeg har jo som de fleste i nettverket mitt vært veldig opptatt av å holde seg i aktivitet! Så det har jo for det meste påvirket meg veldig positivt! Folk er unge ikke sant, og de fleste holder seg i aktivitet! Jeg er ikke sammen med folk som sitter hjemme og glørr i veggen liksom! Det er.

Intervjuer: Omgås du mye med kollegaene dine på fritiden eller?

Deltaker: Nei! Jeg har en. En som jeg omgås litt med på fritiden! Som kjører taxi. Det er sånn innimellom og litt sjelden! Ikke noe nært forhold, men ja! Det er kun en, ellers er det bare på jobb! En liten prat her og der!

Intervjuer: Og hvordan var det når du vokste opp? Var det mye fokus på aktivitet og det å spise sunt eller? Kan du bare fortelle litt om det?

Deltaker: Når jeg vokste opp tenkte jeg helt ærlig ikke noe særlig på kosthold når jeg var yngre! Før jeg begynte på idrettslinjen og alt dette her ikke sant! Hvis det var det du tenkte på?

Intervjuer: Ja det var litt det!

Deltaker: Ja. Da var det jo egentlig bare veldig mye fokus på aktivitet, men veldig lite fokus på kosthold egentlig. Før jeg kom litt opp, men jeg har jo hatt en mor og en far som alltid har passet på og at vi har fått i oss det vi trengte og! Det har aldri vært noe problem!

Intervjuer: Hvordan var det i forhold til skole? Var det fokus på det når du gikk på skolen?

Deltaker: På trening og aktivitet?

Intervjuer: Ja! Generelt å spise sunt og aktivitet! Snakket de om det?

Deltaker: Ja, det var litt fokus på ungdomskolen. Merket jeg at det ble mer og mer fokus! Før det var vi jo bare barn ikke sant! Da hadde man jo helt andre interesser! Men på skolen husker jeg at det ble mer og mer fokus på å spise sunt og vi fikk blant annet gratis frukt på skolen som dem kom inn med i hvert eller når vi spiste lunsjen og ja! Det ble mer og mer fokus ja. Det ble mer aktivitet på skolen også. Det ble blant annet turer og fotballturneringer. Og man hadde mer gym og man kunne velge ikke sant! Hva man ville holde på med ja!

Intervjuer: I forhold til familie, var det slik at dere samlet dere til faste måltider ved bordet? Eller spiste dere til faste tider?

Deltaker: Aldri noen helt faste tider, men det var jo alltid middag på bordet når man kom hjem ifra skolen rundt tre- fire! Da var det alltid middag på bordet!

Intervjuer: Da spiste dere samlet?

Deltaker: Ja, som regel. Som regel! Hvis alle var hjemme så var det jo det!

Intervjuer: Hadde dere noen faste former for fysisk aktivitet? Var du i aktivitet med foreldrene dine? Eller noen i familien din?

Deltaker: Ja, jeg var veldig mye i aktivitet med min far! Trente enormt mye! På et tidspunkt hver eneste dag egentlig! Og min far var jo veldig engasjert som trener tidligere! Har selv vært profesjonell fotballspiller. Han kunne jo! Eller han levde jo i hvert fall for fotballen, så han visste jo mye og jeg var jo veldig mye i aktivitet med han! Men jeg har aldri vært i noen aktivitet med noen andre i familien!

Intervjuer: Nei! Var foreldrene dine opptatt av hvordan du spiste?

Deltaker: Ja! Etterhvert ble de jo det! Det å få i seg riktig mat! Sånn og sånn! Man ble jo fortalt at en må spise sånn og sånn! Det er viktig å få i seg nok mat! Man trener jo to ganger for dagen når man går på idrettslinjen! Det var litt sånn! På en måte et lite press på den tiden! Om at ja! Du må få i deg, men det var jo bare bra synes jeg! Hvis ikke raser man jo ned i vekt!

Intervjuer: Til det siste punktet da! I hvilken grad er sjefen din opptatt av hvordan dere spiser og er i aktivitet?

Deltaker: Nå er jo jeg eller kjører jo jeg taxi for min far. Så det er jo han som er min sjef på en måte akkurat nå. Så han blir jo et dårlig eksempel, men jeg kan jo gå ut ifra litt andre arbeidsgivere om det går greit?

Intervjuer: Kan vi ikke i forhold til han, er han opptatt av hvordan de andre han er sjef over spiser?

Deltaker: Ja det er han veldig lite opptatt av egentlig!

Intervjuer: Ja. Er han opptatt av hvordan dem er i aktivitet? Om dem er stillesittende?

Deltaker: Nei! Det er han ikke! Som taxisjåfør er det veldig mange som er passive! Sitter egentlig veldig mye i bilen og går lite ut! Gjerne litt eldre karer som sitter der også! Som er ganske sløve!

Intervjuer: Det har ikke vært noen tiltak i form av bedriftslag og frukt?

Deltaker: Jo vi hadde! Agder-taxi hadde et bedriftslag tidligere! I den bedriftsligaen som gikk i Sørlandshallen! Nå er det kun et lag og de! Det er kun plass til så og så mange, og dermed et dårlig tilbud egentlig!

Intervjuer: Ja, men er det vekke?

Deltaker: Jeg er ikke sikker på om de har det engang! Det var i alle fall tidligere og jeg har sett i taxihuset at de har bedriftslag. Men det vet jeg faktisk ikke!

Intervjuer: Er det noen gang frukt på jobben eller den slags?

Deltaker: Nei, aldri!

Intervjuer: Hvis det hadde vært flere tiltak? Tror du det hadde kunne påvirket deg?

Deltaker: Akkurat meg tror jeg ikke det hadde påvirket noe særlig, men mange andre hadde nok blitt påvirket og kunne tenkt jøss vi har et bedriftslag og eller at det står en fruktkurv med bananer og diverse på taxihuset. Så tror jeg andre hadde blitt litt påvirket! Det tror jeg! Det er vanskelig å si!

Transkribering av lærer 3

Intervjuer: Det aller første spørsmålet er for så vidt om du kan fortelle litt om hvordan du spiser i løpet av en uke?

Deltaker: Ja, det er frokost, lunsj, mellommåltid og middag egentlig! Hvis du da tenker på måltidene da!

Intervjuer: Hvilken type mat er det på en måte som går igjen og?

Deltaker: Hva sa du nå?

Intervjuer: Hvilken type mat er det som går igjen?

Deltaker: Frokost så er det brødmatt, grovt brød! Og lunsj så er det gjerne brødmatt der og, eller gjerne middags rester fra dagen før! Mellom måltid er det gjerne bare en skyr eller cottage-cheese eller noe sånt! Og middager er det alt mulig, men det som går igjen er jo kylling og sikkert alt for mye kjøttdeig! Men, ja!

Intervjuer: Er det en grunn til at du spiser på den måten som du gjør?

Deltaker: Det er det! Er ikke noe diett eller noe sånt, men det er jo gjennomtenkt! Å få i seg et greit antall med måltider, og få i seg noe lunde den riktige maten og! Det er gjennomtenkt sånn sett! Men, det er gjerne ikke alltid gjennomtenkt, frokosten er gjerne minst gjennomtenkt! Det spørres litt på morgenen da, men der er det ofte raskt i svingene hvor en bare smører på to brødkiver og får det i seg! Ellers er det gjennomtenkt og for så vidt planlagt også! Med det at jeg lager ukeplaner på middagen i alle fall!

Intervjuer: Driver du med noen form for regelmessig fysisk aktivitet?

Deltaker: Ja, det er treningssenter! Cirka tre ganger i uken!

Intervjuer: Tre ganger i uken altså! Hva type aktivitet gjør du der? Og hvor lenge er du der?

Deltaker: Da er jeg cirka en til en og en halv time av gangen! Og da er det gjerne først en halvtimes oppvarming med kardio! Men, da sykkel eller elipse-maskin! Jeg kan ikke løpe på tredemølle, for jeg har ødelagt et kne! Så, først det også er det styrke etterpå på apparatene! Jeg er ingen frivekts-fyr!

Intervjuer: Altså de matvanene og aktivitetsvanene, ser du at på en måte at noen av dem henger litt sammen med læreryrket?

Deltaker: Ja, det gjør det for så vidt! Sånn først da jeg begynte å jobbe som lærer var jeg ikke like aktiv, da var det gjerne bare en til to ganger i uken! Og en merker det at en har mer overskudd i jobben når jeg trener! Og samme med maten også, jeg fungerer ikke en arbeidsdag, uten at jeg har fått i meg frokost og lunsj! Så det er absolutt en sammenheng med det!

Intervjuer: Altså nå tenker jeg litt på matvaner da! Hvordan opplever du at tilgjengeligheten rundt deg er i forhold til å spise sånn som du vil og når du vil, både i yrket og på fritiden? Med butikker også videre, men utvalg også videre?

Deltaker: Jeg syntes at utvalget er greit i forhold til et normalt kosthold! Så det er ikke noe problem å få kjøpt det en vil ha! Når det gjelder mat på jobben så er det jo fullt avhengig av at du har med deg mat! Du har ikke noe mulighet til å forlate jobben for å gå og kjøpe mat! Når du da har inspeksjon da i storefri så har du gjerne bare et kvarter å spise på! Så det at sånn sett, der er det ikke så lett å få fatt i mat dersom du ikke har hatt noe med deg!

Intervjuer: Er du opptatt av hvordan, da tenker jeg både familie, venner og kollegaer og hvordan dem spiser? Er du opptatt av dette?

Deltaker: Hvordan kollegaer spiser bryr jeg meg ikke så fryktelig mye om! Jo, for så vidt jeg hadde en lærer som jobbet på den ene skolen hvor hun satt hver eneste lunsj med Ritz-kjeks og ost. Og drakk Pepsi-Max! Du bryr deg for så vidt ikke sånn sett, men du blir jo oppgitt! Men, familie der er det klart at jeg bryr meg om. Prøver å bry meg om og påvirke litte granne gode vaner, spesielt over til min far som da har jo livsstilsykdommer på grunn av dårlig kosthold! Så der bryr jeg meg jo. Men gjerne ikke så mye jeg klarer å påvirke!

Intervjuer: I forhold til venner da?

Deltaker: Venner, da snakker vi jo om det! Men det er ikke noe jeg tenker over sånn hva andre spiser. Så er det de som spiser sunnere enn meg som jeg irriterer meg over! Hvorfor har ikke jeg den disiplinen! Men, det er ikke noe jeg tenker mye over!

Intervjuer: Diskuteres det på lærerværelset og i venneflokken og hos familien om mat generelt?

Deltaker: Ja, men da er det mest med familie hovedsakelig! Og litt med venner! Det diskuteres ikke så mye på lærerværelset egentlig! Ikke som jeg har opplevd i alle fall!

Intervjuer: Har du tenkt på hvordan, eller har du tenkt på hvordan det sosiale miljøet, da mener jeg venner, familie og kollegaer. Om de har en effekt på deg og hvordan du spiser?

Deltaker: Det er klart at de har! Kollegaer vil jeg ikke si har noen veldig stor effekt på hvordan jeg spiser, men venner og familie. Spesielt familie igjen har jo veldig stor effekt. Er det da, er jeg på besøk hos foreldre så spiser jeg det jeg blir servert! Mens, venner så går det litt på det samme, det henger, det er kompisgjengen din og skal spille FIFA en kveld! Og har kjøpt inn chips og cola liksom så!

Intervjuer: I forhold til venner, familie og kollegaer hvordan er deres aktivitetsnivå? Er de aktive eller inaktive eller? Kan du beskrive det litt?

Deltaker: Ja, kollegaene vet jeg egentlig ikke så mye om! Det er et par stykker du vet om, helst de som er nærmest på jobben at det er, og der er dem aktiv for så vidt! Men, det har gjerne noe med at det er fotball folk som jeg har mest kontakt med på jobb også! Som da gjør at dem er aktive! Men, utenom det vet jeg ikke så mye! Venner, så vet jeg det at dem er helt sånn gjennomsnittlige aktive! Mesteparten trener på treningssenter! Et par som spiller fotball aktivt! Og noen som ikke er aktive i det hele tatt da! Men, familie derimot så har jeg familie som er lite aktiv! Så lite trening og lite mosjon i det hele tatt!

Intervjuer: Hvordan mener du selv at denne omgangskretsen på en måte påvirker dine valg i forhold til din aktivitet og ditt aktivitetsnivå?

Deltaker: Det er klart at familie påvirket nok mer når vi var yngre! Sånn at når du har en familie som er lite aktiv så blir du kanskje ikke den mest aktive selv! Men, nå så er det venner! I all hovedsak som påvirker! Det er mye lettere å komme seg til trening har du noen venner å holde på med! Gjerne å finne et treningssenter hvor det går noen kompis fra før av! Også å begynne der! Ja når jeg var yngre også, bare å spille fotball ute med de andre i

borettslaget! Med kompiser og sånne ting! Jeg tror det er venner som har mest å si for aktivitetsnivået mitt. I hvert fall i dag!

Intervjuer: Ser du noen likheter med din sosiale omgangskrets i forhold til mat og hvordan dere spiser?

Deltaker: Ja til en viss grad! Jeg har jo et helt normalt kosthold sånn sett! Så det er jo det de aller fleste andre har også, så jeg vil jo se likheter der! Det er klart det er noen som skiller seg ut ved at de enten er ekstremt sunne eller ikke bryr seg i det hele tatt! Men, jeg tror de aller fleste i vennegjengen har et normalt forhold til kosthold og prøver å spise sunt!

Intervjuer: Er det noen fellestrekk med dette med aktivitet da? Er dere i lik type aktivitet? Nå snakker jeg om din sosiale omgangskrets, du nevnte jo familien din og at dem ikke var så aktive. Men, kollegaer og venner, er det likhetstrekk?

Deltaker: Ja, det er det! Det er trenings sentre for det meste! Så jeg tror det er ganske likt! Og at det er færre og færre når du kommer opp i vår alder som er aktive i klubbssport og sånne ting! Så jeg tror det meste foregår på trenings sentre har jeg fått inntrykk av!

Intervjuer: Hvordan vil du beskrive din egen kunnskap om mat? Er den høy eller lav? Hvordan vil du beskrive den?

Deltaker: Jeg tror jeg har litt over gjennomsnittet kunnskap om det i forhold til at jeg har gått på Mat og Helse på lærerhøyskolen også, og Helse og Sosial på videregående! Så jeg tror nok, det er ikke sikkert det at jeg følger dette noe mer enn andre, men jeg tror at jeg vet mer enn mesteparten av kompisgjengen om hva forskjellige næringsstoff gjør med kroppen da! Og hva sukker og fett gjør med kroppen dersom du får for mye av det! Så jeg tror jeg har litt, ikke noe kunnskap oppe med ernæringsfysiologer selvfølgelig! Men, gjerne litt høyere enn vennekretsen da!

Intervjuer: Dersom du skal nevne noen andre kilder utenom skole da, har du benyttet deg av noen andre kilder til kunnskap da?

Deltaker: På ernæring?

Intervjuer: Ja!

Deltaker: Det blir litt trenings forum! Og ellers en del kokebøker selv om dem ikke sier så mye om ernæring så har du jo noen som gjør det! Men, mest er det vell internett egentlig og forskjellige blogger og trenings forum!

Intervjuer: Også over litt om du kan fortelle litt om, egentlig det samme spørsmålet bare at det handler litt mer om fysisk aktivitet. Hvordan du kan beskrive litt om din kunnskap der da?

Deltaker: Der tror jeg at jeg har helt gjennomsnittlig kunnskap! Ikke noe høyere enn vennegjengen!

Intervjuer: Hvor har du tilegnet deg den kunnskapen du sitter på nå?

Deltaker: Igjen der er det nok en del på nettet og på blogger! Og igjennom noen timer med privat trener på treningssenter! Hadde det i oppstarten etter at jeg byttet treningssenter! Så hadde jeg noen PT-timer hvor jeg fikk litt info der! Også ja! Også egentlig noen venner! Noen venner er opptatt av trening som kommer med tips og råd!

Intervjuer: Du trener jo om lag tre ganger i uken, kan du fortelle meg litt om hvorfor du gjør det? Hvorfor du er i den aktiviteten du er i?

Deltaker: Det er jo for og ikke komme i noen dårligere form enn det man er! I alle fall å holde seg der man er og gjerne forbedre formen litte grann også! Så det er mest sånn helsemessige grunner til det tenker jeg egentlig! Både nå og framtid og liksom sånne ting! Det er ikke så mye at det er ikke noe spesielt ønske for meg om at jeg skal se mest mulig trent ut! Og at det er derfor jeg gjør det! Av de utseendemessige grunnene. Det er mest helsemessig grunner. Man ser det at man har gevinst av det nå og spesielt når man blir eldre og har vært fysisk aktiv.

Intervjuer: Også lurer jeg litt på i forhold til hvordan du spiser, får du noen reaksjoner eller tilbakemeldinger i det miljøet du er i?

Deltaker: Nei, egentlig ikke!

Intervjuer: Noen ganger opplevd noen form for press i den ene eller andre retningen? Og dersom du hadde fått en positiv eller negativ tilbakemelding, hvordan hadde du reagert da i forhold til matveien?

Deltaker: Positiv tilbakemelding, det tror jeg hadde gitt størst effekt. Hvis noen hadde sagt det at du er så flink at du spiser sånn, så det hadde gitt lysten til å fortsette med det og gjerne

gjøre det enda bedre. Men, jeg tror ikke negativ tilbakemelding hadde hatt så stor effekt på meg! Jeg tror ikke at om noen hadde sagt at du spiser usunt og at du må spise mer og mer sånn hadde så tror jeg ikke. I alle fall hvis jeg hadde fått det av den sosiale omgangskretsen. Hadde jeg mer fått det negative av en som kan det og en som jobber med det, en ernæringsfysiolog eller en privat trener, så hadde du gjerne tatt det litt mer til deg! Jeg tror det er mest det positive som hadde hatt en effekt på meg!

Intervjuer: Får du noen reaksjoner eller tilbakemeldinger i forhold til aktivitetsnivået ditt og at du er aktiv?

Deltaker: Nei, egentlig ikke der heller! Det er ganske lite! Men, det må kjæresten min som vil at jeg skal trene enda mer!

Intervjuer: Har hun gitt den beskjeden eller fleiper vi nå?

Deltaker: Nei da, ikke sånn alvorlig om at du må det, men hun prøver å dra meg med på så mye trening som mulig! Men, det har også gjerne med at hun også er mer aktiv enn meg!

Intervjuer: Ja, sant! Men, preger det deg?

Deltaker: Nei, egentlig ikke! Hun gjør ikke det!

Intervjuer: Har du noen plan eller et bestemt mål om å følge en spesiell type kosthold? Kan du utdype om du har det?

Deltaker: Ja, sånn sett er det å unngå godteri! Det er vel det eneste! Jeg har ikke rørt noe godteri siden nyttår og skal prøve å holde den til sommeren! Men ikke på noe sånt kosthold ellers!

Intervjuer: Men, hvorfor er det slik at du vil unngå godteri?

Deltaker: Det var vel egentlig fordi at faren til Anette som gjør dette hvert halvår! Også spurte han om jeg trodde at jeg kom til å klare det! Så sa jeg nei, det skal ikke være noe problem å holde seg unna et halvt år. Så det var liksom der det kom!

Intervjuer: Samme spørsmål! Har du noen planer eller mål med å være mer aktiv eller med aktiviteten din generelt?

Deltaker: Ikke nå for øyeblikket! Jeg har hatt det mer før når jeg har slitt med kneet! Det har vært et mål om å være fysisk aktiv for å unngå ytterligere problemer med kneet mitt. Men,

sånn som det er nå er det så bra som det kommer til å bli! Det er jo operert og satt inn ny kneskål og sånn! Så egentlig så har jeg ikke noe særlig mål. Selvfølgelig et langsiktig mål som jeg sa i sted om å kunne holde helsen også! Men, ikke noen konkrete mål med treningen!

Intervjuer: Hvilke fordeler eller utfordringer ser du ved å ha et større fokus på et enda sunnere kosthold? Eller rett og slett det å gjennomføre det å spise sunt? Hvilke fordeler og hvilke utfordringer ser du?

Deltaker: Fordelene er jo helt klart det at kroppen reagerer bedre når man spiser sunt! Man blir mer opplagt, man føler seg friskere og har mer energi! Så det at, selvfølgelig vekt er positivt at man klarer å holde vekten og ikke flyr opp i vekt! Så det er det positive! Utfordringene er vel det å klare å være disiplinert nok i en situasjon og at det hele tiden er helger eller langhelger som lærer, har du jo påskeferie, vinterferie og alt dette her og sant! Hvor det er mye vanskeligere å holde denne disiplinen oppe da! Hvis du drar på en liten ferietur eller et eller annet sånn! Så er det mye vanskeligere å gjennomføre sunne kostholdsvaner hele tiden!

Intervjuer: Også egentlig det samme spørsmålet! Hvilke fordeler og utfordringer ser på ved å være et aktivt menneske eller det å være i enda mer aktivitet?

Deltaker: Fordelene går jo på det samme der med mer energi, mer opplagthet, å komme i enda bedre fysisk form og bedre helse! Hvor du unngår eventuelle livsstilssykdommer som man kan pådra seg når man blir eldre! Utfordringene igjen der er jo å være disiplinert nok! Det er ikke noe problem når en har kompt seg på treningssenter, men gjerne det å komme seg på treningssenter som blir utfordringen! Så selvfølgelig tiden, man har jo tid, men det å sette av tid til faktisk trening! Ja forresten på det samme som du sa i sted med kostholdet om utfordringer, så er det jo selvfølgelig pris også! Det å ha et mye dyrere og ha et kjempesunt kosthold enn det å ha et normalt eller et usunt kosthold! I forhold til at dersom du kjøper deg en yoghurt full i sukker så får du en halvliter til, men dersom du skal kjøpe deg et lite beger med cottage-cheese eller skyr eller et eller annet så er det 20 kroner for to desiliter!

Intervjuer: Hvordan vil du beskrive din egen tillit til deg selv da når du skal gjennomføre det å spise sunt eller det å gjennomføre en type aktivitet?

Deltaker: Ja! Nei, jeg er nok kanskje ikke den som hadde stolt helt på meg selv dersom jeg hadde bodd alene! Så vet jeg det at det hadde vært mye lettere for å komme hjem fra jobben og sette på tv og sitte seg i sofaen, også tenke at treningen tar jeg i morgen istedenfor! Det er

det samme med kosthold egentlig! Hadde det ikke vært for at vi hadde en ukes plan og var blitt enige om hva vi skulle ha og sånne ting så tror jeg også det hadde vært mye lettere for meg, og ja å kjøpe en Grandiosa og fyre den inn i ovnen! Ikke det at jeg hadde gjort det hver helg, men jeg tror ikke det at jeg stoler på meg selv hundre prosent når det gjelder å være disiplinert! Så det ja!

Intervjuer: Og du nevnte dette med mål i forhold til kosthold så nevnte du det at du skulle slutte å spise godteri da! Hvordan, kan du fortelle litt om hvordan du går fram for å nå dette?

Deltaker: Nei, det er vel bare det å la være å kjøpe det inn til huset! Igjen går det veldig mye på det å stole på meg selv! Ellers å kjøpe noe annet istedenfor dersom du går i byen og har lyst på et eller annet og går forbi Seven/Eleven så heller å gå innom å kjøpe en banan eller et eller annet! Eller et eller annet i stedet! Rett og slett det å erstatte det med noe annet som ikke er usunt!

Intervjuer: Også i forhold til det å trene tre ganger i uken! Hvordan går du fram for å gjennomføre det?

Deltaker: Der er det nok påvirkning fra Anette igjen da! At man tar og kommer hjem ifra jobben så er det bare til å få på seg treningstøy å komme seg avgårde! At man ikke setter seg ned først holdt jeg på å si! Men, ja!

Intervjuer: Også til et annet spørsmål her! Når du hører ordene rett og slett, fysisk aktivitet og kosthold hvilke assosiasjoner legger du i det? Er det positivt eller negativt?

Deltaker: Det er positivt! Utelukkende positivt!

Intervjuer: Hva tenker du da?

Deltaker: Jeg tenker på sunnhet! Å være sykdoms fri og det å være sunn!

Intervjuer: Kan du fortelle litt om ditt sosiale nettverk? Hva de jobber som? Hvilken type utdanning de har og hvordan du er i kontakt med dem?

Deltaker: Det sosiale nettverket? Hva sa du?

Intervjuer: Hvilke jobber og utdanning de har, kan du fortelle litt om det?

Deltaker: De fleste har vel høyskole eller universitetsutdanning. Eller holder på med det, altså at de er i utdanning! Også har jeg noen da, som er i yrkesfaglig utdanning! Svært få som

ikke har noen form for utdanning egentlig! Det er selvfølgelig et par av dem også! Men, de aller fleste har enten yrkesfaglig utdanning eller høyere utdanning!

Intervjuer: Hvilke type jobber har dem?

Deltaker: Da må jeg tenke da! Det er en del av dem som jobber innenfor økonomi og administrative ting! En god del andre lærere selvfølgelig som jeg har blitt kjent med gjennom studiene! Og, ja en del som studerer fortsatt! Og innenfor dem som har tatt yrkesfag er det alt fra rørleggere og malere til kokk!

Intervjuer: Har snakket litt om dette tidligere! Men tror du dette nettverket kan ha vært med å påvirke dine vaner i forhold til den du er nå og hvor aktiv du er og hvordan du spiser?

Deltaker: Ja, på aktivitetsdelen har det nok hatt en del å si! Jeg tror ikke det, eller i den forstand at spising så har det for så vidt det med tanke på at det er samboer som har innvirkning der! Men, ikke venner og sosialt nettverk noe særlig utenom det! Men, på fysisk aktivitet er det helt klart at samboer har en del å si!

Intervjuer: Hvordan vil du på en måte beskrive din oppvekst i forhold til aktivitet og kosthold?

Deltaker: En normal aktivitet i den forstand at jeg var med på lagidrett og spilte fotball! Drev med kampsport, men ikke noe særlig fysisk aktivitet utenom disse arrangerte fysiske aktivitetene som vi drev med! Ikke noe særlig fysisk aktivitet sammen med familie og sånt! Også var det jo selvfølgelig fotball da etter skolen i borettslaget sammen med venner, da var det! Kosthold i oppveksten så tror jeg at det har vært mye tilfeldig hva man har spist! Det har vært til dels i perioder med det som, med gjerne det som var rimelig at det har vært mer et aspekt enn at det skal ha vært sunt! Men, jeg vil ikke si at det var direkte usunt kosthold heller! Mer sånt helt normalt norsk kost!

Intervjuer: Hvordan var fokus på kosthold og aktivitet når du gikk på skolen da? Var det fokus på det?

Deltaker: Tenker du på grunnskolen nå eller?

Intervjuer: Ja, i hovedsakelig grunnskolen ja!

Deltaker: Nei, det var ikke på barne- og ungdomskolen, bortsett fra gymtimene. Så var det ikke på skolen noe særlig fokus på fysisk aktivitet. Med kosthold så var det fra skolen sin side

ikke vært noe fokus på det heller utenom at man selvfølgelig måtte ha med seg mat og at folk hadde med seg skolemat. Og at man hadde skolemelken. Men det har aldri vært eller jeg føler aldri at det har vært en del av opplæringen på grunnskole, noen ting om et sunt kosthold. Det er egentlig alt for lite fokus fra skolens sin side når det gjelder aktivitet og kosthold, og hvor viktig det er!

Intervjuer: Når du bodde hjemme under oppveksten din, var det slik at dere hadde faste måltider sammen når dere spiste mat?

Deltaker: Nei, vi hadde faste måltider i alle fall frem til en viss alder så var vel alle samlet til både frokost og middag, og kveldsmat samlet rundt bordet! Etter hvert når man ble eldre, i ungdomstiden var det bare og grabbe med seg noe. Men, middagen har alltid vært en fast ramme rundt og at man satte seg ned sammen og spiser mat rundt bordet, og aldri foran fjernsynet liksom!

Intervjuer: Hvordan vil du beskrive dine foreldre om hvordan dere interesse for kosthold og aktivitet var?

Deltaker: Svært lav både på kosthold og aktivitet! Selvfølgelig perioder hvor dem har prøvd noe nye, eller hvis min far hadde prøvd en ny diett eller noe sånt. Så hadde det gjerne vært en periode hvor han var opptatt av det, men veldig lite fokus på det! Men i hvert fall for min far som har diabetes og er overvektig med hjerte og kar sykdommer og alt! Men han har likevel mindre fokus på det enn noen diett han følger i dag! Så ja, ganske lavt både på fysisk aktivitet og kosthold!

Intervjuer: Også til det siste punktet her! Da lurer jeg litt på om arbeidsgiveren din har vært opptatt av hvordan dere ansatte spiser? Har det vært noe fokus på det fra arbeidsgivers side?

Deltaker: Nei! Det har det ikke! Ikke som jeg har fått med meg i alle fall! Det har det aldri vært nevnt et eneste ord om!

Intervjuer: I forhold til aktivitet? Har det vært noe fokus på det? Har det vært noe tiltak eller noe organisert tilbud?

Deltaker: Nei!

Intervjuer: Har det noen gang vært tilgjengelig med frukt på lærerværelset og litt sånne typer ting?

Deltaker: Det er det for så vidt, det tenkte jeg ikke på! Men, ja det er frukt tilgjengelig. Det er det!

Intervjuer: Dersom det hadde vært et bedriftslag eller en eller annen form for organisert aktivitet? Hvordan tror du det hadde påvirket dine vaner?

Deltaker: Det er klart at dersom det hadde vært noe bedriftsfotball lag så hadde det påvirket i den forstand at det er noe man gjerne hadde ønsket og vært med på! Både for treningen sin del, men mest for det sosiale! Men jeg tror ikke det hadde påvirket så veldig mye kostholdsmessig egentlig!

Transkribering av lærer 4

Intervjuer: Ja, da kan vi vel egentlig bare starte da. Det første jeg for så vidt lurer på er om du kan fortelle meg litt om hvordan du spiser?

Deltaker: Du! Jeg har veldig høy forbrenning, så jeg ganske ofte. Frokost og lunsj. Lunsj kan hende fra 3 til 5 skiver med blanding av italiensk salat, skinke og ost. Hva enn jeg måtte finne.

Intervjuer: Ja, er det sånn at på en måte. Du sier at du har høy forbrenning, så hvor mange ganger spiser du sånn cirka?

Deltaker: Hvor mange måltider?

Intervjuer: Ja, måltider for dagen?

Deltaker: La oss si. Frokost, lunsj også middag, og gjerne litt småspising før jeg legger meg også. Ja.

Intervjuer: Hvilken type mat er dette?

Deltaker: Litt asiatisk mat, litt chips og brød. Ja.

Intervjuer: Ja.

Deltaker: Stort sett det.

Intervjuer: Hvorfor mener du selv at du spiser på den måten du gjør?

Deltaker: Fordi det har blitt en vane og jeg må ta inn alt det jeg får for å komme opp i vekt.

Intervjuer: Ja, ja okay!

Deltaker: Det er fokuset. Så jeg tenker ikke på hvilket kosthold jeg har eller diett jeg har.

Intervjuer: Så du tenker rett og slett å legge på deg?

Deltaker: Ja!

Intervjuer: Hva? Nå snakker jeg litt om fysisk aktivitet og sånn. Hva type fysisk aktivitet bedriver du egentlig med? Eller driver du med noen form for fysisk aktivitet?

Deltaker: Litt styrketrening.

Intervjuer: Ja.

Deltaker: Prøver og trene annenhver dag. I en uke trener jeg kanskje to til tre ganger. Hvis mer, nødvendig. Men prøver å spille fotball hver eneste søndag, men det har ikke blitt så mye av siden kneet mitt sier smerte av og til.

Intervjuer: Ja.

Deltaker: Så da melder jeg pass!

Intervjuer: Hvorfor er det sånn at du trener såpass mye som du gjør?

Deltaker: Det er vel. Jeg vil øke opp i muskelmasse og som sagt så har jeg høy forbrenning og det er derfor jeg vil se litt tykkere ut.

Intervjuer: Ja, så det går litt på utseende og det estetiske?

Deltaker: Ja, å ta vare på helsen. Siden jeg jobber jo i barnehage så jeg vil også ta vare på ryggen. Ja, du bærer veldig mye når du jobber hos de minste da.

Intervjuer: Ja så du mener at disse vanene dine, altså yrket ditt. Du er jo førskolelærer?

Deltaker: Ja, det påvirker hverdagen min. Hvis ikke jeg trener kan det gå på ryggbelastning mye og jeg blir sykemeldt og ja du får kverket ryggen kan du si. Det kan hende at du bærer

feil og løfter feil. Og du vil jo, eller det tar jo tusen år før barnet kan krype stigen opp til stallebordet istedenfor og bare løfte

Intervjuer: Ja.

Deltaker: That`s it! Så ferdig.

Intervjuer: I forhold til matvanene dine? Mener du at jobben du har er med å styre litt hvordan du spiser?

Deltaker: Ja, selvfølgelig! I forhold til jobb må du ha nok søvn og nok mat, og nok energi! Fordi det er veldig energipreget jobb, fordi en må være fysisk tilstede. Hvis ikke en har nok søvn så betyr det at du ikke er profesjonell nok.

Intervjuer: Nei, nei..

Deltaker: Ja.

Intervjuer: Ja nå tenker jeg litt på hvordan opplever du selv at ting som du på en måte ikke helt kan kontrollere er med å styre hvordan du spiser og hvordan du er i aktivitet? Jeg tenker altså litt på hvor du bor og om det er butikker i nærheten? Er det muligheter for å trene? Hvordan er dette her? Hvordan er miljøet rundt deg på en måte?

Deltaker: Miljøet er veldig tilrettelagt der jeg bor. Det er så sentralt. Kollektivt. Og senteret ligger jo 100 til 200 meter ifra huset. Og treningssenteret også. Så alt ligger jo i området. Så jeg kan liksom ta en liten spasertur og ja. Så alt ligger i den radiusen der.

Intervjuer: I forhold til mat og sånn. Er det så at du eksempelvis på jobb kan spise når du vil eller er det sånn at man spiser samlet på jobb. Kan du fortelle litt om det?

Deltaker: Vi, eller i jobben tar vi pause sånn cirka fra 11:00 til klokken 13:00 uavhengig hvilken vakt du har da. Så vi spiser sammen ja. Hva jeg spiser? Det er bare brød

Intervjuer: Mye brødmatt ja?

Deltaker: Ja det er mye brød.

Intervjuer: Et annet spørsmål her er altså i forhold til familie, vennene dine og dine kollegaer. Er du opptatt av hvordan de spiser og hvilke kostholds valg de tar?

Deltaker: Nei, faktisk ikke.

Intervjuer: Nei..

Deltaker: Men det er noen som legger merke til fett. Ja, fett. Men, nei faktisk ikke. Faktisk ikke.

Intervjuer: I hvilken grad legger du merke til at venner, kollegaer, familie snakker om hvordan de spiser generelt? Er det et samtaleemne?

Deltaker: Ja, det har vært et lite samtaleemne hva som er bra for kroppen og hvilke matvarer som styrker ja..

Intervjuer: Helsen?

Deltaker: Ja, helsen.

Intervjuer: Er det mest venner eller er det?

Deltaker: Nei det er familie.

Intervjuer: Familie?

Deltaker: Ja, familie.

Intervjuer: Ja, okay.

Deltaker: Så ja, min mor gir nok næring. Hun gjør det altså. Hun lager alt fra vietnamesisk mat til italiensk mat. Og litt blanding.

Intervjuer: Ja, altså det miljøet rundt deg. Altså det sosiale miljøet rundt deg. Venner, familie og kollegaer. Mener du at de har noen effekt på dine valg av hva du spiser? Av mat valg og hvordan du spiser?

Deltaker: Ja i hvert fall de to siste årene. Da jeg begynte å trene. Da legger jeg merke til kosthold og nå skal du opp i muskelmasse og nå må du spise og samtidig sove riktig. Ja, å trene og spise. Du får i deg nok mat. Og hva slags mat det er alt fra junk-food til økologisk mat egentlig.

Intervjuer: Ja, okay.

Deltaker: Det er ikke noe fokus på noe spesifikk rammer rundt maten når jeg spiser.

Intervjuer: Nei. I Hvilken grad tror du selv at du påvirkes av hva folk på en måte rundt deg mener og tenker om kosthold og sånn. Blir du påvirket?

Deltaker: Litt, i hvert fall når det gjelder McDonalds-mat og pizza for eksempel.

Intervjuer: Ja..

Deltaker: Men, jeg har holdt meg unna McDonalds ganske lenge nå. Så ja.

Intervjuer: Så det er..

Deltaker: Og brus og godteri. Og alkohol.

Intervjuer: Ja. Ja. Hvordan vil du på en måte beskrive. Nå snakker jeg litt om de samme spørsmålene, men forholdet til fysisk aktivitet. Hvordan er omgangskretsen din i forhold til det? Hvordan vil du beskrive deres forhold til fysisk aktivitet?

Deltaker: Hvordan alt henger sammen med fysisk aktivitet eller?

Intervjuer: Nei, hvordan din familie, venner og kollegaer. Hvordan er deres forhold til fysisk aktivitet? Er de ofte i aktivitet?

Deltaker: Nei, de er veldig slappe på den delen når det gjelder fysisk aktivitet. De sitter gjerne bare på sofaen og jeg prøver gjerne å oppmuntre dem til å dra på treningsstudio. Men, nei utenom min tante hun som er snart 60år og har begynt å trene. Og ja, hun begynner å trene styrke og holde seg litt i fysisk form og kanskje prøver å komme seg ned i vekt. Det vet jeg ikke. Men en oppmuntring til min mor også. At dersom hun klarer det, klarer også min mor det.

Intervjuer: Ja, mener du at for eksempel disse her som er stillesittende eller de som er aktive. Påvirker de deg eller?

Deltaker: Selvfølgelig det er en stor motivasjon. Det er jo et levende bevis hvis en har klart å komme opp i 10 kg muskelmasse. Og hvorfor klarer ikke jeg det? Det er veldig mentalitet og fysisk og psykisk. Det å drive med styrketrening.

Intervjuer: Ja.

Deltaker: Å være selvstendig. Og ikke å være avhengig av en partner. Og når du skal trene må du ha et mål. Okay. I løpet av en time må jeg rekke så mange øvelser istedenfor og. Og ja der møtte jeg noen kjente også begynner du og holde en samtale som er unødvendig.

Intervjuer: Ja, i forhold til likheter med din omgangskrets på en måte. I forhold til kosthold og sånt. Er det likheter? Spiser dere likt?

Deltaker: Hjemme?

Intervjuer: Ja i forhold til venner og familie?

Deltaker: Nei, Jeg tror ikke det fordi mange av mine venner har flyttet ut. Da spiser de gjerne noe annen mat. Og jeg bor jo hjemme og da får du all maten og næringen. Mer enn de andre får tror jeg.

Intervjuer: Ja, så det er ulikheter?

Deltaker: Ja, så de andre spiser kanskje ferdigmat. Jeg vet ikke. Det som skjer ganske raskt og sånn. Men min mor lager jo veldig kreativ mat og det er litt mer rikelig med vitaminer og ja...

Intervjuer: Næring?

Deltaker: Ja næring.

Intervjuer: I forhold til jobb. Er det likheter med dem du jobber med?

Deltaker: Ja, veldig mye brød. Bare brød.

Intervjuer: Ja, mye brødmatt ja. Tror du at du lar deg påvirke av hvem du er med i forhold til hvordan du spiser?

Deltaker: Ja. I det siste har det vært noen venner som har påvirket meg. Kanskje det er litt på tide å legge litt om på kosthold. Ja, det gjør det.

Intervjuer: Ja. Skal vi se. Og hvordan er likhetene mellom din sosiale omgangskrets i forhold til hvordan du er i aktivitet? Er dere i samme type aktivitet? Er dere like ofte?

Deltaker: Utenom fotball så er det ikke så mye likheter akkurat.

Intervjuer: Nei!

Deltaker: Så ja. Det er veldig store variasjoner.

Intervjuer: Hvorfor tror du det er slik?

Deltaker: Jeg tror det er fordi alle har ulike smaker på kosthold og ja. Og noen har høy forbrenning og noen har lav forbrenning. Og det sier veldig mye. De fleste vennene jeg kjenner de har ikke, de har lav forbrenning.

Intervjuer: Ja!

Deltaker: Ja! Jeg er en av de som har høy forbrenning.

Intervjuer: Hvordan vil du egentlig beskrive din egen kunnskap om kosthold og?

Deltaker: Svært lite. Jeg lærer for hver eneste dag. Men jeg skjønner om det å legge om kostholdet i treningssammenheng.

Intervjuer: Ja!

Deltaker: Så da spiser jeg kanskje litt mer biffkjøtt og kylling. Og råvarer og økologiske varer. Og brokkoli for eksempel og grønne varer.

Intervjuer: Hvorfor tror du det er slik at du ikke har så høy kunnskap om ernæring?

Deltaker: Det er fordi jeg ikke har fått lært nok ifra skolen eller utenom skolen også. At kanskje jeg har vært veldig lat på den siden og har søkt litt på nett om hva som er sunt og ikke sunt. Vitaminer og hva det er jeg trenger. Ja for hver eneste dag.

Intervjuer: Bruker du internett og sånt mye som kilde om du trenger?

Deltaker: Ja stort sett. Det er det som er det praktiske i den postmoderne tiden. Driver jeg og søker litt om kosthold. Det er vel det greieste.

Intervjuer: Så egentlig det samme spørsmålet om aktivitet og har du mye kunnskap om fysisk aktivitet og hva det gjør med kroppen? Og hvordan du skal gjøre riktig?

Deltaker: Ja, det har jeg undersøkt på nettet ganske nøye at du gjør det riktig ifra begynnelsen av. At du ikke gjør det feil. Så under det står jeg også om mål fra venner og andre som er på treningsstudio.

Intervjuer: Ja. I forhold til dette miljøet rundt deg får du noen gang tilbakemeldinger og reaksjoner i forhold til hvordan du spiser?

Deltaker: Ja, i hvert fall i hjemmet om at du aldri skal spise før du legger deg. Men jeg fikk vite at når du spiser før du legger deg, spesielt når du har høy forbrenning får du økt metabolisme. Hvis du vil øke i vekt må du altså spise før du legger deg. Det er det jeg har fått lært.

Intervjuer: Ja. Opplever du noen ganger form for press fra folk rundt deg i den ene eller andre retningen om at du skal spise sånn eller at du må spise sånn. Altså et press på en måte?

Deltaker: For all del ikke. Nei, jeg tror ikke jeg har opplevd det.

Intervjuer: I forhold til tilbakemeldinger og sånn. Er de liksom med å prege ditt forhold til mat? Sånn som hvis du får en tilbakemelding om at du kanskje må spise mer på kvelden og sånn. Gjør du det?

Deltaker: Nei, det har blitt en vane. Jeg merker at jeg blir sulten. Jeg kan ikke spise 3 måltider hver dag. Det holder ikke.

Intervjuer: Så du gjør det litt etter eget behov?

Deltaker: Ja.

Intervjuer: Og reaksjoner og tilbakemeldinger i forhold til aktiviteter og at du trener mye styrke. Og at du får på en måte tilbakemeldinger på det, positivt eller negativt?

Deltaker: Ja, positivt. Jeg har fått veldig mye positive ting. Du har blitt stor. Og at du ser resultater etter et halvt år eller et år. At du begynner å få litt motivasjon av andre legger merke til det. Joda, så det er på god vei, men jeg har mye igjen å ta tak i. Så jeg lærer.

Intervjuer: Gjør dette at du på en måte blir mer eller påvirker dette forholdet ditt til aktiviteten?

Deltaker: Ja, det gjør det stort sett. Det preger jo hverdagen min ikke minst. Med jobb eller utenom jobb. Joda.

Intervjuer: Får du mer motivasjon når du får positive tilbakemeldinger?

Deltaker: Absolutt. Så lenge man får en liten motivasjon eller skryt fra andre så blir det jo oppløftende.

Intervjuer: Har du noen planer og mål om å følge et slags bestemt kosthold?

Deltaker: Faktisk ikke.

Intervjuer: Nei...

Deltaker: Faktisk ikke... Jeg tror jeg kjører på de vaner jeg har de siste par årene. Hvis jeg satser på disse konkurranser greiene med fitnesskonkurranser eller noe mer, så da er det mye preget av strengt kosthold og vilje.

Intervjuer: Jaja. Bortsett fra å spise mer og legge på deg?

Deltaker: Ja, legge på meg!

Intervjuer: Så hvorfor er det sånn?

Deltaker: Det er fordi jeg vil. Det er det som skal til vet du.

Intervjuer: Ja. Har du noen planer eller mål til aktiviteten, altså det å være i aktivitet? Mer, mindre?

Deltaker: Jeg har ikke noe mål egentlig. Det er bare. Jeg vet ikke. Jeg gjør bare det jeg gjør. Men sånn som med trening så har jeg jo et treningsprogram der jeg følger da. Så ja, og mye fotball det tar tid å bygge opp teknikk og skills ikke sant? Og du får ikke det, kanskje du har litt talent. Men talent slår ikke hardt arbeid. Yeah!

Intervjuer: Hvilke fordeler, eller altså fordeler eller utfordringer ser du på det å ha et sunnere kosthold? Altså, hva kan være vanskelig og hva kan være positivt med å gjøre kostholdet ditt enda sunnere?

Deltaker: Jeg tror du må være streng mot deg selv altså. Det, jeg har ikke disiplin og orden i livstilen når det gjelder mat og kosthold. Men, hvis jeg hadde vært i et prosjekt jeg kunne prøvd ut.

Intervjuer: Ja

Deltaker: Jeg tror ikke det hadde vart lenge altså.

Intervjuer: Hvordan er det med aktivitet? Er det utfordringer og fordeler hvis du skal være i mer aktivitet enn du er nå?

Deltaker: Jeg tror ikke det er en utfordring, men jeg tror. Jeg elsker utfordringer og det å komme i bedre fysisk form og være mer aktiv enn det jeg er nå da. Det kan også være et nyttårsforsett.

Intervjuer: Er det noen fordeler du kunne tenkt deg ved å være mer aktiv enn du er nå?

Deltaker: Ja, jeg har også tenkt litt på det å delta på crossfit. Men, jeg vet ikke hvor jeg skal starte hen. Ja!

Intervjuer: Hva kunne vært med på og eller det positive med det da siden du tar det opp?

Deltaker: Fordi, du har et treningsprogram som du følger. Det er litt ensformig og du gjør bare de samme øvelsene og du øker bare litt mer. Istedenfor crossfit så får du litt mer konkurranseinstinkt og ser hvor mange du løfter på kort tid. Så ja.

Intervjuer: Hva hadde det gjort for deg da?

Deltaker: Ganske positivt, fordi du skifter beite liksom og du får litt sånn smak på hva som er bra og dårlig. Fordeler og ulemper. Ja.

Intervjuer: Nå spør jeg deg om hvordan du kan beskrive din egen selvtillit i forhold til å spise sunt å bedrive fysisk aktivitet? Opplever du noen utfordringer i forhold til dette?

Deltaker: Da må jeg tenke tilbake til da jeg ikke drev med fysisk aktiviteter og da hadde jeg ganske lav selvtillit og lav selvfølelse fordi du på en måte måtte komme ut av skallet og med engang du hiver deg ut og trener og har venner som motiverer deg gir det selvtillit. Du tør og stå frem for den du er og ja, og maten kommer inn i bildet og alt det sosiale miljøet liksom, har tatt et steg lenger enn da jeg ikke begynte å trene. Fordi du markerer deg litt.

Intervjuer: Også litt. I forhold til målsettinger, i forhold til kosthold og fysisk aktivitet altså du nevnte tidligere at du hadde ikke noen spesielle mål i den forstand men om du hadde hatt noen mål? Hvordan hadde du gått frem for å på en måte nå dem?

Deltaker: Jeg tror jeg hadde lagt om treningsprogrammet. Og fått meg mer opp i vekt. At ja. Kanskje hadde leid inn en personlig trener som hadde kunne lagt om treningsprogrammet mitt og sette noen høye mål enn de målene jeg har nå. Et veldig sjenert og beskjedent mål. Og løfte målene litt høyere opp.

Intervjuer: Ja, du nevnte jo at du skulle opp i vekt og øke i muskelmasse så det var jo et må da?

Deltaker: Ja, og være med å se tilbake og sette disse målene litt høyere. Og det er noen som tar litt for lette mål fordi dem er redd for å feile.

Intervjuer: Du nevnte jo at du hadde noen målsettinger, jeg sa bare litt feil her. Og hvordan vil du beskrive dine følelser? Da tenker jeg er det på en måte positivt eller negativt når du tenker at du skal være fysisk aktiv eller når du skal prøve å spise sunt? Er det på en måte sånn at du ser positivt på det eller kan det være noen negative faktorer i det?

Deltaker: å komme i sånn fysisk form i sammenheng med miljø eller det sosiale miljø. Det er bare i balanse for hvordan man skal kompensere det. Jeg tror ikke det har noen negativ påvirkning, men at ja du ser så feit ut eller du ser for tynn ut. At du må alltid ha komfortsone og at du prøver ikke å bevise noe eller noe sånt. Og ja, du vil ikke se større ut enn en du er fordi du vil etterligne han liksom.

Intervjuer: Så det er litt sånn kanskje litt blandet eller?

Deltaker: Ja, litt blandet. Å se hvor og hvilken tilstand du er i og forbedre det. Istedenfor å sammenligne det med noen fordi du ikke er den personen. Du er en av syv millioner mennesker, milliarder mennesker som bor i verden. Så du er et unikt menneske i sånn forstand

Intervjuer: Ja, også litt om hvordan du vil beskrive ditt sosiale nettverk?

Deltaker: Mitt sosiale nettverk?

Intervjuer: Ja, altså utenom aktivitet og ernæring. Hvilken type folk du omgås med? Hva jobber de som og hva driver de med? Kan du fortelle meg litt om det?

Deltaker: Ja, helt siden jeg var liten så har jeg havnet i den katolske kirken. Og der begynte hele sosiale nettverket å begynne. Hver søndag, så var det altså søndagsskole.

Intervjuer: Ja.

Deltaker: Ja, så var det søndagsmesse. Jeg var veldig kristen da.

Intervjuer: Ja.

Deltaker: Da automatisk så henger du sammen med vennene dine som er på din jevn alder da. Og du ble på en måte automatisk inn i det, eller ja. Så der fikk du vennene dine ifra og helt siden når du ble 20 år så begynte jeg å studere og da utvidet jeg og ble kjent med andre klasse venninner og klassekamerater og begynte å henge utenfor skolen også. Være sammen med dem og finne på aktiviteter og det er skole og jobben også. Det skjedde med kollegaene dine også begynner du å ta noen kaffekvelder og noe sånt. Så det har bare bygget seg ut og ja. Også er det det å spørre folk, for når du er åpen så tar de også imot deg.

Intervjuer: Vil du si at du er ganske lik de i ditt sosiale nettverk i forhold til yrke, utdanning og religion.

Deltaker: Ja, jeg tror jeg vil si det.

Intervjuer: Ja, utenom.. Er det sånn du ville sagt det selv?

Deltaker: Ja. Men spesielt i jobbsammenheng får du litt mer tilknytting til kollegaer og personale. Og ja det er nesten som å øve og snakke.

Intervjuer: Hvordan mener du at dette nettverket er med å påvirke dine vaner? Nå tilbake til aktivitet og kosthold?

Deltaker: Ja.

Intervjuer: Vi har snakket litt om dette tidligere, men kan du fortelle litt hvordan på en måte?

Deltaker: Det sosiale nettverket jeg har bygget til nå da er det som har formet alt for hvem jeg er til i dag da. Jo eldre du blir jo mer selvtillit får du gjennom den fysiske aktiviteten min og utenom det i sosiale sammenhenger. Så ja det har preget store deler av livet mitt. Hvordan jeg oppfører meg og. Så ja.

Intervjuer: Har du noen, eller det sånn at du trener av og til med noen av dem fra ditt sosiale nettverk?

Deltaker: Ja det har vært mye i begynnelsen, men det har ebbet seg ut. Og nå prøver jeg å gjøre det for meg selv. Så nå er jeg veldig selvstendig på det.

Intervjuer: Er det sånn at dere spiser eller spiser sammen med andre enn din familie? Av og til?

Deltaker: Ja, det hender ofte i det siste ja. Det gjør det. Gjerne ute i restauranter.

Intervjuer: Er det venner helst?

Deltaker: Ja, det er helst venner.

Intervjuer: Fra skolen eller?

Deltaker: Indre vennekrets.

Intervjuer: Indre vennekrets? Ja, okay. Hvordan vil du beskrive din egen oppvekst i forhold til fysisk aktivitet og kosthold. Fra barndom, var det fokus på dette i hjemmet, var det skole?

Deltaker: Det påvirket fra min vennekrets faktisk. Det var sånn stadig fra videregående skole tror jeg og til universitet, ja. Da jeg begynte å studere var det press blant miljøet om å komme i fysisk form. Men, jeg hadde en ganske aktiv barndom, hvor det var fokus på å spise sunt. Det vil jeg absolutt si!

Intervjuer: Ja, interessant. Også hjemme og sånn, har det vært fokus på at dere skal spise en type mat. Har det vært sånn at dere skal trene? Trener familien din noe? Du nevnte din tante..

Deltaker: Med maten er det mamma som styrer og det hun lager spiser jeg, men hvis jeg føler at det ikke er nok så lager jeg noe for min egen. Og ja, for trening så prøver jeg å trene mest mulig, men det blir ikke så mye når du finner på forklaringer og unnskyldninger.

Intervjuer: Din mor som matlager er hun opptatt av sunn mat? Eller i forhold til maten, hva er hun opptatt av?

Deltaker: Hun er veldig opptatt av tradisjonell matlaging som stammer fra Asia. Så det har det blitt mye av. Hun merker jo selv at fem av fem eller syv av syv dager med ris er nok. Hva med å halvere det å blande litt med meksikansk eller italiensk mat sånn. Så vi har stor variasjon i matprogrammet.

Intervjuer: Er det ofte sånn at når du var yngre at familien samlet seg til faste måltider? Rundt bordet eller faste turer eller?

Deltaker: Vi har noen rutiner for at sånn cirka etter mellom fire og fem-tiden. La oss si tre til fem at middagen foregår da etter skole eller jobb ja. At vi spiser sammen. Prøver. Ja, ja.

Intervjuer: Du har jo en arbeidsgiver sant. Og den arbeidsgiveren, sjefen din er den opptatt av hvordan de ansatte spiser og kosthold og sånt?

Deltaker: Nei, faktisk ikke. Hun er veldig opptatt av trivsel og miljøet rundt deg. Arbeidsmiljøet. Så jeg tror ikke det, men det har blitt veldig mye godteri hver fredag i personalrommet. Og det er alltid noen godsaker på bordet. Sånn er det.

Intervjuer: I forhold til. Det har ikke vært noe bedriftslag eller deltakelse i ulike fysiske aktiviteter eller frukt på jobben og så videre?

Deltaker: Nei, faktisk ikke. Ikke noe bedriftsfotball eller noe sånt. Men det er jo mye leking i barnehage som går inn.

Intervjuer: Og til syvende og sist. Altså på jobben din hvordan fokuset er på fysisk aktivitet og ernæring. Mener du at det preger dine vaner?

Deltaker: Kan du lese det spørsmålet om igjen.

Intervjuer: Jaja. Skal vi se. Du sier at det ikke er så stort fokus på det. Men tror du at det er med å påvirke deg? Hadde du på en måte mosjonert mer hvis det hadde vært et bedriftslag eller det hadde vært turer med jobben hvor dere var i fysisk aktivitet eller frukt på bordet hadde du spist? Eller hva? Tror du at du hadde vært mer opptatt av det? Hadde det gjort noe med deg?

Deltaker: Nei, faktisk ikke. Selv om det hadde stått kake på bordet hadde jeg spist alt. Jeg har ikke noen grenser.

Intervjuer: Okay. Da sier jeg takk for intervjuet.

Transkribering av lærer 5

Intervjuer: Det aller første spørsmålet er om du kan fortelle litt om hvordan du spiser i løpet av en uke?

Deltaker: Sånn daglig prøver jeg egentlig å ha stort sett måltider på samme tidspunkt. Hvis det er rolige eller stillesittende dager så er det fire måltider i løpet av dagen og jeg spiser jevnt til jeg stort sett er mett, det gjør jeg! Hvis jeg trener kan det hende at jeg spiser litt mer også for å veie opp for ekstra mye energi og du trenger gjerne litt mer hvis du skal få noen effekt ut av treningen.

Intervjuer: Hvilken type mat er det du på en måte spiser?

Deltaker: Jeg prøver jo i løpet av uken å spise la oss si et par ganger fisk iallfall. Om det er det du tenker på?

Intervjuer: Ja!

Deltaker: Også blir det en del frukt og grønt, endel fiber også! For å holde i gang fordøyelsen og system.

Intervjuer: Ja, okay! Driver du med noen form for fysisk aktivitet?

Deltaker: Ja, det går litt sånn bolkevis med kondisjon og styrke. Så jeg prøver å ha det iallfall tre ganger i uken. Å trene, tre til fire ganger egentlig.

Intervjuer: Hvorfor driver du med den type aktivitet du driver med, og så ofte?

Deltaker: Nei, jeg har jo alltid likt trening og som kroppsøvingslærer må jeg jo holde formen i forhold til hva arbeidet tilsier.

Intervjuer: Så det henger litt sammen med yrket ditt?

Deltaker: Ja, yrket også litt med vennekrets sånn sett!

Intervjuer: Ja, okay! Hvordan opplever du tilgjengeligheten rundt deg for det å bedrive med aktivitet?

Deltaker: I Oslo er det egentlig veldig stort miljø for hva det måtte være, så det er veldig enkelt å finne hva skal jeg si, den riktige aktivitet da!

Intervjuer: Ja!

Deltaker: Så det er ingen problem det er det ikke!

Intervjuer: Nei! I forhold til å kunne spise sunt eller å spise slik som du ønsker, hvordan opplever du tilgjengeligheten i forhold til det?

Deltaker: Nå bor jeg såpass sentralt hvor det er veldig mye butikker i nærheten! Også vet jeg litt om dette fra før av så jeg synes egentlig at det er ganske enkelt! Lett tilgjengelig informasjon det er det!

Intervjuer: Er du opptatt av hvordan familie, venner og arbeidskollegaer spiser?

Deltaker: Ikke sånn at jeg sier noe direkte, men det er ikke til å unngå å legge merke til. Det er det ikke, men hvis! Jeg er jo egentlig det, men!

Intervjuer: Snakkes det mye om kosthold og matvaner generelt? Eller i din sosiale omgangskrets?

Deltaker: Ja, noe sånt sett! Men det er ikke alle som gjør det! Sånn hva skal man si avhengig av tiden på året, gjerne før og etter ferier og sånt! Så blir det ofte litt sånn oppsving rundt det! Kanskje med tanke på at dersom man ikke greier å holde et stabilt kosthold og at det svinger litt da!

Intervjuer: Ja, okay! Hvem er det som snakker mest om det? Er det familie, venner eller er det kollegaer?

Deltaker: Det er vel egentlig mest kollegaer! Det er vel det!

Intervjuer: Hva tenker du selv om det sosiale miljøet rundt deg? Da tenker jeg venner, familie og kollegaer! Har du tenkt på om de har noen effekt på dine matvaner og kostholds valg?

Deltaker: Ja, kanskje til noen grad hvis man snakker om det! Når man snakker om mine ting så tenker man litt over det og kanskje leser litt om det og ser hva det er for noe! Ja! Hvis det var det du var ute etter?

Intervjuer: Ja, i hvilken grad tror du selv at du blir påvirket av dette?

Deltaker: Jeg tror jeg blir litt påvirket av det ja! Men i moderat grad da! Så ikke altfor stor! Finner egentlig ut det meste selv! Det gjør jeg.

Intervjuer: Ja! Hvordan vil du beskrive familie, venner og kollegaer sitt forhold til fysisk aktivitet?

Deltaker: De som er rundt meg de vil jeg si er aktive! Det er de! Alle egentlig sånn sett driver med en form for fysisk aktivitet i form av trening! Iallfall et par ganger ukentlig eller mer!

Intervjuer: Er du i noen aktivitet med vennene dine, kollegaer eller familie?

Deltaker: Ja det er jeg! Det er studiotrening eller styrketrening da helst! Også hvis det er løping så er det familie stort sett! Ja!

Intervjuer: Hvordan vil du beskrive omgangskretsen din sin effekt på de valgene av fysisk

aktivitet som du tar?

Deltaker: Løping eller kondisjonstrening så er det vel helst familiens påvirkning. Det var der det startet! Så var det studiet og venner som gjorde at jeg valgte å kombinere begge deler for og hva skal jeg si, få en bedre effekt eller hva skal man si! En bedre holdning til! Så det todeler seg litt da! Det gjør det!

Intervjuer: Hvordan vil du beskrive likheter med din sosiale omgangskrets i forhold til hvordan dere spiser?

Deltaker: Jeg tror det gjenspeiler seg ganske likt! Det tror jeg! Etter hvordan man har snakket sammen så er det stort sett samme vanene egentlig så. Iallfall med den omgangskretsen som jeg har så er det ganske likt. Det er det! Men det har mye med at vi har samme rytme og driver med de samme tingene og da!

Intervjuer: Tror du at du lar deg påvirke i forhold til matveien?

Deltaker: Jeg tror egentlig de fleste gjør det! Så ja, litt ja! Det mener jeg! Det blir jo sånn i sosiale sammenhenger at man ofte påvirkes av hva andre mener!

Intervjuer: Også i forhold til fellestrekk når det gjelder aktivitetsvaner, hvordan vil du beskrive fellestrekk med din sosiale omgangskrets?

Deltaker: Tenker du på type trening eller?

Intervjuer: Ja, type aktivitet! Om det er likhet i hyppighet, varighet og type aktivitet da? Om det på en måte er noen fellestrekk?

Deltaker: Jeg tror at det er, hva skal jeg si! Vi har faste treninger, men det varierer fra en til to ganger i uken! Noe fast, men noe varierende! Men, sånn an tallmessig så ligger vi noenlunde likt!

Intervjuer: Hvorfor tror du at dere ligger så likt?

Deltaker: Det kan kanskje ha med den sosiale biten, muligens! Alle vil jo prestere litt sånn likt og det samme så! Ja!

Intervjuer: Hvordan vil du beskrive din egen kunnskap om kosthold og ernæring?

Deltaker: Hva skal man si? Litt mer enn gjennomsnittet! Jeg har jo kroppsøving gjennom

idrett så det blir jo litt kunnskap i det! Så har jeg jo naturfag, men den kan alltid bli bedre. Det kan den! Men jeg har nok litt mere kunnskap enn den enkelte. Det vil jeg si. Så er det jo ganske viktig å ha et godt kosthold og så da er det jo klart at man har interesse for det!

Intervjuer: Hvilke kilder om du leser litt i den gaten? Hvilke kilder benytter du deg av hvis du vil lese om det?

Deltaker: Jeg har egentlig benyttet de bøkene som er i fra studiet, og litt innenfor familie der har jeg litt informasjon fra en som jobber innen helse. Så da kan jeg spørre der også!

Intervjuer: Hvordan vil du selv beskrive dine kunnskaper om betydningen eller det å bedrive fysisk aktivitet?

Deltaker: Den vil jeg beskrive som ganske god! Det vil jeg!

Intervjuer: Hvorfor er det slik?

Deltaker: Det er jo hva skal jeg si en sentral del av min uke sånn sett! Da er det viktig å kunne det man driver på med! Så er det jo jobbsammenheng også da! Som har en del å si!

Intervjuer: Hvorfor er fysisk aktivitet viktig for deg?

Deltaker: Velvære og hva skal man si at det er sosialt ikke minst! I tillegg at dersom man skal leve et godt liv tenker jeg. Et lengre liv, så er det viktig å holde seg frisk og oppegående når man kan forebygge eventuelle skader.

Intervjuer: Hvordan vil du beskrive reaksjoner og tilbakemeldinger fra det miljøet du er i forhold til hvordan du spiser?

Deltaker: Nei, sånn sett helt normale reaksjoner. Ingen uventede egentlig. Nei, jeg har ikke fått noen negative reaksjoner. Det har jeg ikke!

Intervjuer: Opplever du noen ganger noen form for press i den ene eller andre retningen i forhold til hvordan du skal spise?

Deltaker: Egentlig ikke! Det er selvfølgelig noen som hva skal jeg si, som gir flere råd. Men, og prøver å påvirke oss andre, men jeg prøver stort sett å kjøre hva skal man si mitt eget løp akkurat der. Det må jeg si. Å høre på kroppen min om hva den sier. Men det er jo klart at det er noen som hva skal jeg si, som snakker mer om det enn andre. Men ikke altfor mye! Hva skal jeg si, jeg får være i fred sånn sett på det området!

Intervjuer: Du sier at du ikke har fått noe særlig med negative tilbakemeldinger. Har det vært mer av de positive?

Deltaker: Ja, egentlig har det det!

Intervjuer: Hvordan har disse vært med å prege ditt forhold til mat?

Deltaker: Det har egentlig fått meg til å tenke at jeg egentlig er på en riktig vei. En god vei hvor jeg kan fortsette å ha det samme hva skal jeg si. Den samme formen for kostholdet. Det gir jo også positiv innvirkning på meg som person også. Det gjør det.

Intervjuer: Hvordan vil du beskrive reaksjoner og tilbakemeldinger i forhold til de aktivitetsvanene og valgene du tar? Får du noen tilbakemeldinger på det?

Deltaker: Folk syntes jo at jeg er forholdsvis mye eller i en del aktivitet så det synes jeg gjør jo at man har mye energi da! Så det virker jo positivt inn, det gjør det!

Intervjuer: Når du får den type tilbakemeldinger, hvordan påvirker det forholdet ditt til å være i aktiviteter?

Deltaker: Hva skal man si! Det får meg til å sette kanskje noen nye mål om hva skal man si! Mål om og nå et steg videre! Sånn sett i forhold til der man er nå! Så det gjelder kanskje for eksempel på å delta på et eller annet form for ritt eller løp! Sånne ting som kan komme opp!

Intervjuer: Har du noen planer eller mål om å følge et bestemt kosthold?

Deltaker: Tenker du på mat?

Intervjuer: Ja jeg tenker på mest på mat! Om du på en måte har du en plan på det eller har du et mål med den livstilen du har?

Deltaker: Ikke akkurat på kosthold sånn sett! Sånn spesifikt et bestemt mål, men det har hva skal jeg si mer med sammenheng med trening sånn sett! At det dekker mine behov!

Intervjuer: Har du noen mål eller planer med det å være mer aktiv eller? Har du noen mål med aktiviteten din?

Deltaker: Jeg deltar jo på et ritt kalt grenserittet! Nå til sommeren, det gjorde jeg i fjor også så da er det jo selvfølgelig klart å skulle slå den tiden enn hva jeg gjorde i fjor! Det er alltid et mål! Så da blir det hva skal jeg si å finne formen å øke den litt og prøve å treffe, treffe

perfekt! Når den tid kommer! Så det er klart en motiverende faktor, det er det!

Intervjuer: Hvilke fordeler eller utfordringer ser du ved et enda større fokus på et sunnere kosthold?

Deltaker: Fordeler? Det blir jo hva skal man si! Det vil jo gi en enda større positiv sånn sett helseeffekt sånn sett! En utfordring blir jo å legge opp kostholdet enda bedre! Men det krever jo mere planlegging og tid da! Det gjør det absolutt! Så det er jo en faktor som kan være begrensende eventuelt da. Det spørres hvor mye tid en har til rådighet også da. I en ellers ganske så travel hverdag da.

Intervjuer: Hvilke fordeler og utfordringer ser du ved et fokus på en enda mer aktiv livsstil?

Deltaker: Fordel? Det må jo bli hva skal man si. Mitt eget syn på meg og min kropp da! Man blir mer fornøyd med den. Utfordring blir mer den at det er også tidsmessig, planlegging! Det tar mye tid! Det gjør det. Selvbildet kan man si. Det er jo det. Hvordan man ser på sin egen kropp og trening også.

Intervjuer: Hvordan vil du beskrive din egen tillit til deg selv i forhold til det å gjennomføre det å spise sunt og det å kunne gjennomføre en bestemt aktivitet?

Deltaker: Den er for det meste, syntes jeg at den er god. Men så er det jo tidspunkter hva skal jeg si. LITTLE grann varierende med høy mengde med arbeid og i det hele tatt aktiviteter og andre ting i hverdagen som kan i små perioder svinge litt, men ellers vil jeg si at det er eller at den er god. Den er det! Men det har jo også som sagt med andre faktorer i hverdagen som kan påvirke. Det er jo det!

Intervjuer: Vi snakket jo litt om målsetting i forhold til kosthold og dersom du skulle hatt et bestemt mål da? Om å spise akkurat sånn og sånn, hvordan hadde du gått frem for å nå det?

Deltaker: Da må jeg faktisk sette meg ned å lage en plan faktisk! La oss si per uke og bestemte rett og slett litt fra dag til dag hva de ulike måltidene skal inneholde og eventuelt mengde. Sånn eventuelt hvor mye protein man har eventuelt og hvilke matvarer man da har på den listen også selvfølgelig så er det noe man kan senke ned på da eventuelt!

Intervjuer: Du har jo en målsetting om å komme i bedre fysisk form til var det grenserittet du sa?

Deltaker: Ja riktig!

Intervjuer: Hvordan går du frem for å nå dette målet?

Deltaker: Vi er jo hva skal jeg si, en gruppe fra både familie og nære venner som alle sykler dette her så vi starter oppkjøringen egentlig i et stykkemessig tidlig på vårparten! Så i midten av mars også sykler vi jevnlig en del framover! Litt varierende intensitet og lengde, men når det nærmer seg så prøver vi stort sett å sykle i området på lengden av selve rittet! Ellers så har vi jo å treffes vi jo på vinterstid og senhøst på små treningsturer i ulik mengde og intensitet for å holde formen gjennom vinteren! Oppkjøringen starter sånn egentlig i midten av mars! Da blir det sykling for å få den i gang igjen.

Intervjuer: Når jeg sier fysisk aktivitet og kosthold. Legger du positive eller negative assosiasjoner til de to ordene der?

Deltaker: Tenker du i forhold til hver av dem?

Intervjuer: Ja

Deltaker: Negative konsekvenser til fysisk aktivitet, hva skal man si? Kan det være det og ikke nå mål?

Intervjuer: Nei, jeg prøver bare og! Jeg lurte egentlig på om du får positive eller negative assosiasjoner når du hører begreper som fysisk aktivitet og kosthold?

Deltaker: Til fysisk aktivitet får jeg bare positive assosiasjoner, det gjør jeg! Kosthold kan for så vidt være litt mer varierende. Det har jo mye med hva skal jeg si! Man kan jo lese mye om det i media! Det kan være en litt farlig faktor fordi media ikke gir alltid det riktige bildet sånn sett! Så der kan det være varierende. Det har mye med ulike former for hva skal jeg si, la oss tenke på slankepress og ulike former for dietter og sånne ting som ikke eventuelt har gått så bra eller! Ja, så det er litt mer negativt på den biten! Det gjør det!

Intervjuer: Sånn helt generelt! Hvordan vil du beskrive ditt sosiale nettverk? Da tenker jeg litt på hvilken utdanning de har? Hvilke jobber de har? Også videre!

Deltaker: Jeg vil si det er bra! Det er ganske hva skal jeg si. Det er både tett og både bredt kan man si! Det er det! Også i sine indre kretser så har man da andre kretser som forgreiner seg utover fra de nære og da! Så det blir både tett innerst og tett utover! Utdannelsen til de som jeg kjenner det er egentlig at de fleste av dem er godt utdannet med lengre utdanning! Det er det!

Intervjuer: I hvilken grad tror du dette nettverket på en måte kan ha vært med og påvirket deg i forhold til valg av mat og valg av aktivitet?

Deltaker: Det har nok en god del å si! Det har det! Sånn som for eksempel det rittet og de målene der er sånn sett det sosiale nettverket sin årsak kan du si! Det er de som står for det og man ser jo rundt seg at det er andre ting også! Det har nok en god del å si! Det har det!

Intervjuer: De som deltar i dette rittet! Hvilken type utdanning og jobber har dem?

Deltaker: Tannleger er noen av dem! Så er det revisorer. Også er det meg og et par andre lærere også. Så ja!

Intervjuer: Så lurte jeg litt på om du kunne beskrive litt om din egen oppvekst i forhold til det å være aktiv og hvordan du spiste i oppveksten din?

Deltaker: Alltid vært sånn at jeg har vært i! Vi var mye på turer og i fjellet med familien og det var mye hva skal jeg si friluftsliv og ble jo sånn sett oppfordret til å være med på ulike form for friidrett! Jeg var jo med på friidrett i en god stund! Jeg likte jo alltid å løpe. Det gjorde jeg, så det synes jeg var veldig artig så da startet jeg i friidrett og var med i det en god stund! Samt at jeg var i midten av ungdomskolen også er det alltid litt sånn at man går litt sånn lei! Også startet jeg litt sånn smått å trene sammen med broren min. Og etterhvert så når man kommer på videregående så fant man jo ut at flere andre løp, så da ble det for så vidt en større gjeng ut av det! Men alltid sånn kostholdsmessig så har vi hatt jevne måltider og ble passet på av mamma og pappa hva skal man si! At det var godt og sånne ting, men det var helst i helgene! Matpakke på skolen og når jeg kom hjem var det middag som stod klar også var det kveldsmat! Så jeg fulgte egentlig sånn sett fire måltider i løpet av dagen! Og frokost var helt sentralt for det ble vi fortalt at var det viktigste måltidet og du kunne ikke stille på skolen uten det!

Intervjuer: Så foreldrene dine var opptatt av kosthold og aktivitet?

Deltaker: Ja de var det! Det var de! Litt sånn som du ser. I idretten, det så jo de at vi hadde en viss interesse og at vi var på turer og løp mye rundt! Og spurte om vi hadde lyst til å starte på noen form for idrett! Så ble det jo nevnt litt om dette med fri idrett så jeg kan jo prøve det! Da trivdes jeg med det, det gjorde jeg.

Intervjuer: Hvordan var fokus når du gikk på skolen? Var det fokus på det å være i aktivitet og mat valg?

Deltaker: Det var jo litt mere på gym før det! Før på det lavere trinnet på skolen! Man hadde jo aktivitetsdag med idrettsmerker og sånne ting! Jeg er ikke helt sikker på om dem har det lengre! Men jeg tror det var litt større fokus på det å være i god form! Det tror jeg! Og det ble alltid lagt litt merke til hva man hadde på matpakka! Det gjorde jo det! Fikk litt sånn indirekte oppmerksomhet på området!

Intervjuer: Også over til det siste punktet! I forhold til arbeidsgiveren din når du jobber som lærer! Er det noe fokus i forhold til hvordan dere ansatte spiser og hvilken aktivitet dere er i? Er arbeidsgiveren opptatt av det?

Deltaker: Ja, jeg vil egentlig si det for det er stort sett hva skal jeg si. Kostholdsmessig igjen i litt mindre grad, men ellers sånn de setter jo fram og det er alltid frukt på lærerværelset og sånne ting. Så jeg vil nok si at de har nok et øye med oss også har man fast dag med innebandy-trening i uka som jeg ofte er med på. Så det er litt av det sosiale der som på en måte, da blir det jo litt fysisk aktivitet og jeg tror flere da muligens da kan bli mer aktive ved da å være på den treningen. Det tror jeg!

Intervjuer: At det er frukt og et tilbud om å være i aktivitet! Hvordan tror du dette påvirker dine vaner?

Deltaker: Hva påvirker?

Intervjuer: Dine vaner!

Deltaker: Det sånn jobbmessig! Og det med at det er stort sett frukt og aktivitet så har nok det! Jeg prøver alltid å holde av dagen som det er! På innebandy gjør det jeg. Det har nok sånn sett gjort til at jeg merker det! Den treningen så den har nok påvirket meg, det har den. Den gir både effekt treningsmessig hvis man gir det man har. Det gjør det!

Intervjuer: Spiser du frukten som er på jobben?

Deltaker: Ja det gjør jeg! Det gjør jeg! Det er jo bare positivt sånn sett! Som regel er det ganske tomt i slutten av dagen! Det er det.

Intervjuer: Hvordan er kollegaenes reaksjoner på at det er frukt på jobben og tilbud om innebandy?

Deltaker: Jeg synes at på innebandyen er det ganske høyt oppmøte! Det er det! Det kan nesten noen ganger være bitte litt problemer, men stort sett ganske jevnt oppmøte. Det er det! Og

frukten har jeg ikke hørt noe negativt om. Det er egentlig bare positivt! Det er det!

Transkribering av taxisjåfør 6

Intervjuer: Ja! Det aller første spørsmålet mitt er egentlig for så vidt om du kan fortelle litt om hvordan du spiser? Hvilken mat og hvor ofte?

Deltaker: Ja, det blir mest fast-food! Pølser og burgere! Sånne typiske bensinstasjon mat.

Intervjuer: Hvorfor mener du selv at det er sånn du spiser?

Deltaker: Nei! Jeg har ikke så veldig mye tid for jeg kjører veldig mye. Så da blir det fast-food!

Intervjuer: Ja og hvor mange ganger spiser du i løpet av en dag vil du si selv da?

Deltaker: Det kommer an på! Fem ganger kanskje!

Intervjuer: Fem ganger for dagen?

Deltaker: Ja

Intervjuer: Er det bare fast-food eller er det noen ganger noen andre varianter? Noe annet fra bunnen av kanskje?

Deltaker: Ja det blir jo litt annen mat når jeg ikke er på jobb!

Intervjuer: Ja okay!

Deltaker: Det er mest fast-food når jeg er på jobb.

Intervjuer: Okay! Hvor ofte jobber du da?

Deltaker: Fire dager i uken!

Intervjuer: Også lurer jeg litt på om du kan fortelle litt om hvilke former for aktivitet du er i, altså fysisk aktivitet? Og hvor ofte?

Deltaker: Ja! Det er litt vanskelig å svare på, men jeg går meg en tur hver dag. Prøver iallfall. Det er kanskje den eneste aktiviteten jeg har.

Intervjuer: Ja! Hvor lang er den turen og hvilket tempo er det du går i?

Deltaker: Nei, jeg pleier å gå i omlag en time.

Intervjuer: Hvorfor er det slik at du går så lenge eller hver dag?

Deltaker: Nei, nå kjører jeg jo taxi veldig ofte så jeg må jo få litt mosjon! Kan ikke bare sitte i en bil å kjøre hele tiden. Da ja. Da går det ikke. Må i hvert fall gå en dag, nei en gang i løpet av dagen! En time.

Intervjuer: Ja! Så du mener det at de vanene du har henger sammen med yrket ditt?

Deltaker: Ja

Intervjuer: Du har jo sagt det at du spiser litt etter hvordan du jobber og faktisk mosjonerer hver dag. Også lurte jeg på om du kunne fortelle meg litt. Hvordan opplever du at ting som ikke du helt kan kontrollere er med å styre dine matvaner og hvordan du er i aktivitet? Er det butikker i nærheten og er det muligheter for å drive med fysisk aktivitet i nærheten? Kan du beskrive litt?

Deltaker: Det er jo butikker, men når jeg er på jobb så er det jo som regel bensinstasjoner, slike som er veldig enkel.

Intervjuer: Slik som enkel mat?

Deltaker: Ja, men når jeg ikke er på jobb så er det slik som alle andre. Det er butikker og ja.

Intervjuer: Er der rundt deg? Du sier du går mye på tur?

Deltaker: Joda! Det er mye av det rundt her.

Intervjuer: Er det noen treningssenter eller idrettslag i nærheten av der du bor?

Deltaker: Ja. Det er det! Men det blir litt vanskelig og få det og inn i! Ja, jeg får ikke tid til det også.

Intervjuer: Nei! Også lurer jeg litt på om du er opptatt av hvordan familien din, vennene dine og kollegaene dine og hvordan deres forhold til mat er? Er du opptatt av det?

Deltaker: Nei! Jeg kan ikke akkurat si det!

Intervjuer: Legger du merke til det? Snakkes det mye om mat i familie og vennekretsen eller

på jobb?

Deltaker: Det snakkes jo om mat, men det er jo mest når folk har lyst til å gå ned.

Intervjuer: Ned i vekt?

Deltaker! Ja! Gå ned i vekt.

Intervjuer: Hva er det det snakkes mest om da? Kan du fortelle litt?

Deltaker: Det snakkes om å spise sunt og trene!

Intervjuer: Ja! Har du tenkt noe på om det sosiale miljøet rundt deg, venner, familie og kollegaer om de kan ha en effekt på dine matvaner og kostholds valg?

Deltaker: Ja! Det kan de!

Intervjuer: Hvordan tror du da?

Deltaker: Nei! Dersom du er i et besøk også lager dem noe mat også jeg syntes det er godt. Så kan jeg jo begynne å lage det selv om man har tid til det.

Intervjuer: Hvordan påvirker dette med at det diskuteres litt om mat å gå ned i vekt og sånn. Hvordan påvirker dette deg?

Deltaker: Nei jeg har ikke vært på noe diett. Det har jeg ikke.

Intervjuer: Hvordan vil du selv beskrive din sosiale omgangskrets forhold til fysisk aktivitet da? Altså familie, venner og kollegaer? Er de aktive?

Deltaker: Ja det blir litt vanskelig. Alle mennesker er jo. Noen trener, noen trener ikke. Men jeg har mange venner som trener og som prøver å få meg med på å trene! Men, ja. Det er ikke alltid jeg kan det siden jeg kjører taxi

Intervjuer: Ja, okay! Også familien din? Hvordan er deres forhold til fysisk aktivitet? Er dem mye eller lite?

Deltaker: Jo de trener en del. Ja de gjør jo i grunn det. Jeg har en far som er lærer. Altså gymlærer. Så!

Intervjuer: Ja, okay. Han er opptatt av fysisk aktivitet han da?

Deltaker: Ja det er han!

Intervjuer: Hvilken type aktivitet er det dem driver med da?

Deltaker: Det er mest å gå på turer, for det meste! Det er ikke vekter og sånne ting.

Intervjuer: Kollegaene dine? De andre taxisjåførene, hvordan er deres forhold til fysisk aktivitet?

Deltaker: Slik som jeg har inntrykk av så er det veldig mye av det samme. At de går på tur når de kan.

Intervjuer: Er de litt i samme situasjon som deg da eller?

Deltaker: Ja det vil jeg si, men alle vil nok sikkert si forskjellige ting.

Intervjuer: Hvordan mener du selv at de folkene rundt deg er med å påvirke hvilke valg du tar? Du sier at du går mye på tur og at andre taxisjåfører går mye på tur, har dette noe med hverandre å gjøre? Går dere på tur sammen?

Deltaker: Nei, jeg går med venner eller alene.

Intervjuer: Familien din? Har dem noen påvirkning på dette med at du går på tur?

Deltaker: Ja! De har litegranne påvirkning siden dem alltid går på turer! Så en kan godt si at det går i arv.

Intervjuer: Du nevner jo det at disse taxisjåførene også går mye på tur, men ser du noen likheter på hvordan dere spiser? I forhold til dine venner, familie og kollegaer, spiser dere likt?

Deltaker: Ja det blir jo mest fast-food på taxisjåførene, altså dem som kjører taxi! Det har jo veldig lite tid når en er på jobben så det blir jo inn på en Esso-butikk, en Esso-stasjon og kjøpe noe der, også er det å kjøre igjen.

Intervjuer: Ja. Familien din da? Hvordan spiser dem? Spiser dem som deg?

Deltaker: Nei, det gjør dem ikke!

Intervjuer: Hvordan spiser dem?

Deltaker: Der er det aller meste sunt.

Intervjuer: Der spiser dem mer sunt ja. Vennene dine da?

Deltaker: Ja, det er jo veldig variabelt. Men for det meste så er det sunt!

Intervjuer: Okay! Okay! I forhold til, er det noen likhetstrekk mellom, du nevnte jo at dere taxisjåfører går mye på tur og at familien din gikk mye på tur! Men er det noen andre likheter du vil trekke fram?

Deltaker: Nei, ikke som jeg kan komme på nå!

Intervjuer: Hvorfor tror du det er slik at dere går like mye og bruker mye av aktiviteten på å gå?

Deltaker: Nei altså! Ut ifra de kollegaene som jeg kjenner så vet jeg at noen går og noen gjør det ikke! Men det er veldig variabelt!

Intervjuer: Også i forhold til din egen kunnskap om ernæring eller kosthold. Hvordan vil du beskrive din egen kunnskap?

Deltaker: Min egen kunnskap om ernæring?

Intervjuer: Ja om mat, om hva som er sunt og ikke sunt? Er denne kunnskapen høy eller lav?

Deltaker: Den er sånn midt på treet!

Intervjuer: Leser du noe om dette eller? Hvor har du lært om mat tidligere?

Deltaker: Det er jo, man lærer jo det underveis når man blir voksen! I ungdommen og barndommen og alt sammen. Og en får jo vite av ens foreldre om hva som er bra og hva som ikke er bra. Det står jo alltid i blader og aviser!

Intervjuer: Ja, okay! I forhold til det samme spørsmålet, hvilke kunnskap mener du selv at du har et høyt kunnskapsnivå om fysisk aktivitet eller et lavt kunnskapsnivå?

Deltaker: Middels.

Intervjuer: Hvor er det du har fått kunnskapen din fra da?

Deltaker: Det må vel være min far.

Intervjuer: Ja vel! Kan du fortelle litt om det?

Deltaker: I og med at han er gymlærer så får jeg jo overgitt enkelte øvelser og sånne ting som er veldig bra for kroppen. Og ja! Han kan veldig mye og han fotballspiller før, og det er også en fordel.

Intervjuer: Du sier jo at du går en del. Hvorfor mener du at dette er viktig for deg?

Deltaker: Nei, man må jo ha noe motivasjon! Man kan ikke sitte og kjøre hele veien!

Intervjuer: Men hva føler du selv etter du har gått en tur? Kan du fortelle litt om hva det å gå faktisk betyr for deg?

Deltaker: Det er deilig luft å komme seg ut i frisk også gå litt. Og ikke å sitte inne eller å sitte i bilen og, ja bare sitte i den samme lukten holdt jeg på å si. Må få frisk luft også!

Intervjuer: Også litt om du kan beskrive reaksjoner og tilbakemeldinger fra miljøet rundt deg! Altså på hvilke mat valg du tar? Er det positivt eller negativt når du får tilbakemeldinger på kostholdet ditt?

Deltaker: Nei det er vel egentlig bare fra familien jeg får! At du må begynne å spise sunnere. Det er vel egentlig bare det jeg får.

Intervjuer: Ja okay! Men opplever du noen ganger et form for press fra folk rundt deg i den ene eller andre retningen?

Deltaker: Nei, det må bli ifra familien. Det må vel være det eneste.

Intervjuer: Så hvordan er disse tilbakemeldingene med å prege ditt forhold til mat?

Deltaker: Nei det er med til å få meg til å spise sunnere. Generelt.

Intervjuer: I forhold til at du går jo veldig mye som du sier, men får du noen reaksjoner og tilbakemeldinger på det?

Deltaker: Nei. Når kollegaene ser at det eller kjører forbi og ser at jeg går får jeg høre dagen etter at det er bra.

Intervjuer: Hvordan tror du dette påvirker ditt forhold til aktivitet da?

Deltaker: Nei det er jo bra å gå på tur og holde kroppen i bevegelse!

Intervjuer: Ja, men er det slik at når du får positive reaksjoner og sånn! Får du?

Deltaker: Man føler i hvert fall at man gjør noe riktig! Kan man si.

Intervjuer: Har du noen planer eller mål om å følge et bestemt form for kosthold? Har du noen plan med kostholdet ditt?

Deltaker: Nei Det kan jeg ikke si!

Intervjuer: Hvorfor har du ikke det?

Deltaker: Jeg spiser det jeg føler for! Det ja!

Intervjuer: Har du noen planer eller mål om å være mer aktiv? Du er jo i aktivitet, men har du en plan eller et mål med det?

Deltaker: Nei jeg har ikke noen planer eller mål. Det er bare for å holde seg i aktivitet!

Intervjuer: Også lurer jeg litt på om du ser noen fordeler eller ulemper/utfordringer ved et større fokus på et enda sunnere kosthold?

Deltaker: Ja, jeg har egentlig ikke tenkt så mye over det! Men det skader jo ikke å spise sunnere! Det gjør det så absolutt ikke. Men det er ikke alltid like enkelt når en kjører hele tiden! Og da må jeg jo liksom ha noe å spise og ofte kan det være hektisk.

Intervjuer: Også det samme spørsmålet om å være enda mer i aktivitet? Ser du noen fordeler ved det?

Deltaker: Å være i mer aktivitet?

Intervjuer: Enn det du er i nå?

Deltaker: Jeg prøver jo å øke det.

Intervjuer: Hvorfor det?

Deltaker: Nei, fordi jeg føler meg bedre! Jeg blir i bedre humør og friskere i hodet holdt jeg på å si!

Intervjuer: Er det noen utfordringer ved at du skal være i enda mer aktivitet enn du er i nå?

Deltaker: Utfordringen er egentlig tid. Ja for det meste så er det tid!

Intervjuer: I forhold til jobb da eller?

Deltaker: Ja

Intervjuer: Hvordan vil du beskrive din egen tillit til deg selv i forhold til det å spise sunt? Din egen selvtillit i forhold til det å spise sunt? Det å klare å velge å spise sunt?

Deltaker: Nei, det er litt vanskelig å svare på.

Intervjuer: Ja, har du noen gang prøvd å spise?

Deltaker: Ja, men så er jeg veldig kresen og. Det hjelper ikke min sak! Så veldig mye! Så jeg lever for det meste på fast-food.

Intervjuer: Din egen selvtillit i forhold til det å være i aktivitet? Hvordan vil du beskrive den?

Deltaker: Man føler seg jo bedre når man er ute og går på tur og føler den friske luften og at vinden blåser imot deg! Det gjør deg jo friskere på en måte.

Intervjuer: Men føler du at når du har gått deg en tur at du mestrer det?

Deltaker: Ja det gjør jeg!

Intervjuer: Altså du sier jo dette her med at du ikke har noen spesielle målsettinger med kosthold da, men hvis du skulle hatt noen målsettinger da? Om at du skulle følge et bestemt kosthold! Hvordan hadde du gått fram for å få det til?

Deltaker: Jeg vet ikke helt!

Intervjuer: Nei, du kan jo tenke litt da

Deltaker: Nei, jeg vet ikke helt. Jeg har jo venner som er opptatt av kosthold så jeg kan jo spørre dem om hva som er bra og hva som ikke er bra!

Intervjuer: Du har jo målsetting om at du skal være i mer aktivitet ved å gå mer da. Hvordan tenker du at dette her målet skal nåes da?

Deltaker: Nei, det er nå bare å gjøre det! Det er ikke så mye mer å si enn og egentlig bare å gjøre det! Kan ikke planlegge noe sånt. Det går av seg selv.

Intervjuer: Når jeg sier fysisk aktivitet og kosthold. Altså kan du fortelle meg litt hva du tenker og føler er det positivt eller negativt? Kan du beskrive det litt?

Deltaker: Det er jo positivt og ha et sunt liv! Både på den fysiske siden og den matsiden! Det

er det så absolutt! Og man får jo større selvtillit og føler seg bedre når en trener, men det er ikke så veldig enkelt når en jobber så mye! Også jobber man jo om kvelden så det tar jo veldig mye energi!

Intervjuer: Også lurte jeg på om du kunne beskrevet ditt sosiale nettverk! Altså de menneskene du omgås med til vanlig! Hva jobber de som? Kan du fortelle litt? Studerer de?

Deltaker: Ja, jeg har noen som studerer! Man har litt av alt! Det er ikke bare sånn og sånn!

Intervjuer: Nei okay! Så noen studerer? Kan du kanskje fortelle hva de studerer og litt?

Deltaker: Nei det er jo BI, økonom og ernæringsfysiologi! Og noen. Ja.

Intervjuer: Er du mye i kontakt med kollegaene dine på fritiden?

Deltaker: Noen men det er veldig få av dem! Det er ikke så mange kompiser som kjører taxi, men noen er det!

Intervjuer: Ja okay! Men i hvilken grad tror du dette nettverket har vært med å påvirke dine vaner da? Altså din omgangskrets i forhold til hvordan du spiser og mosjonerer?

Deltaker: Nei, jeg tror ikke det har noen påvirkning på hvordan jeg egentlig spiser. Det kan jeg ikke si, men mer kan jeg ikke si! I så fall så hadde det vært familien! Ja det måtte ha vært dem

Intervjuer: Hvordan vil du beskrive din oppvekst i forhold til fysisk aktivitet og hvordan spiste dere? Var det mye aktivitet når du gikk på skolen?

Deltaker: Ja, jeg var veldig mye i aktivitet når jeg var liten og i oppveksten! Men mat, ja det jeg har nå spist sunt og spist sånn som er normalt holdt jeg på å si!

Intervjuer: Vanlig norsk kosthold da eller?

Deltaker: Ja vanlig norsk kosthold! Poteter og grønnsaker, og pizza innimellom! Ja og chips kanskje i helgene, men utenom det så var det sånn som det så er det sånn som det normale er!

Intervjuer: Var det slik at dere hadde faste måltider sammen hjemme eller?

Deltaker: Nåja. Man kan jo kanskje si det sånn! Etter mine foreldre var ferdige på jobb og jeg har en bror og! Når meg og han var ferdige på skolen så spiste vi som regel sånn rundt halv fem!

Intervjuer: Var det slik at familien hadde noen faste turer eller aktiviteter sammen?

Deltaker: Nei, nei! Det vil jeg ikke si!

Intervjuer: Men var dere i aktivitet sammen?

Deltaker: Ja, vi gikk på turer i fjellet og sånne ting innimellom! Men, som regel var det på egenhånd eller fotballtrening.

Intervjuer: Også i forhold til når du gikk på skolen, var det fokus på aktivitet og hvordan man spiste der?

Deltaker: Aktivitet var det veldig mye fokus på, men det var ikke så veldig mye på mat! Det var mer når man kom på ungdomskolen kanskje! Men ikke når jeg gikk på barneskolen! Men jeg vet at det er mer fokus på det nå, men det var ikke det på den tiden!

Intervjuer: Var foreldrene dine opptatt av mat og aktivitet når du var yngre?

Deltaker: Nåja, de var jo det til en viss grad!

Intervjuer: Din far var jo gymlærer? Var han det når du var liten også?

Deltaker: Ja det var han!

Intervjuer: Er arbeidsgiver opptatt av hvordan dere spiser?

Deltaker: Nei, jeg kan ikke si det!

Intervjuer: Har det ikke vært noe fokus på at man skal spise sunnere?

Deltaker: Nei! Jeg har ikke blitt fortalt det!

Intervjuer: I forhold til aktivitet! Har sjefen fokus på at dere skal være i aktivitet?

Deltaker: Nei!

Intervjuer: Aldri vært noen tiltak eller rettet noe fokus på det?

Deltaker: Nei, ikke så lenge som jeg har hatt jobb som taxisjåfør!

Intervjuer: Tror du dette påvirker dine vaner? Tror du at du hadde vært i aktivitet dersom sjefen hadde et fokus på det? Eller om det var frukt på jobben? Eller bedriftslag

Deltaker: Det kan jo være det!

Intervjuer: Hadde du deltatt om det hadde vært et bedriftslag?

Deltaker: Hvis det hadde vært fotball så jeg sikkert deltatt! Men hadde det vært noe annet hadde jeg sikkert ikke vært med!

Transkribering av lærer 7

Intervjuer: Det aller første spørsmålet er jo for så vidt om du kan fortelle litt om hvordan du spiser?

Deltaker: For øyeblikket prøver jeg ut noe som heter 5:2! Det vil si at jeg spiser helt vanlig fem ganger i uken også prøver jeg å spise lite mandag og onsdag! Spiser cirka seks hundre kalorier! Men om jeg spiser syv hundre eller åtte hundre, det er ett fett! Men i hvert fall så spiser jeg mye mindre! Og det som jeg spiser er helt vanlig norsk kosthold, men jeg spiser litt mindre poteter og skiver enn jeg har gjort tidligere! Så spiser jeg jevnlig fisk og ja!

Intervjuer: Mer proteiner enn karbohydrater?

Deltaker: Ja mer siden jeg kuttet vekk poteter! Så blir det sikkert mer proteiner.

Intervjuer: Ja! Driver du med noen form for fysisk aktivitet?

Deltaker: Ikke jevnlig! Men jeg er heller aldri i ro! Jeg er i bevegelse stort sett hele døgnet, men jeg trener ikke. Jeg går ikke på noe treningsstudio eller jeg løper ikke gatelangs, men jeg er likevel i grei fysisk form.

Intervjuer: Hvilke type arbeid er det du gjør? Er det rydding og hagearbeid også videre?

Deltaker: Joda! På den tiden det er snakk om hagearbeid så gjør jeg jo det og tar det som trening og svetter på den måten istedenfor å løpe gatelangs og enn å trene styrke! Men, så ja det blir sånn dagligdagse ting som må gjøres både i hus og i arbeid da som vi gjør! Som gjør at jeg holder meg i bra form nokså likevel.

Intervjuer: Hvorfor har du valgt å gjøre det på den måten?

Deltaker: Nei, jeg har jo trent i store deler av livet mitt oppigjennom! Men, jeg prioriterer det ikke! Jeg føler ikke. Jeg har jo sagt til meg selv mange ganger at nå neste år skal jeg begynne, neste år skal jeg begynne! Men, så blir det aldri til at jeg begynner likevel! Men, engang når jeg begynner å ese ut skal jeg kanskje begynne, men jeg føler ikke at jeg har det behovet riktig enda! Da tar jeg det når jeg må ta det!

Intervjuer: Slik som du spiser og slik som du er i aktivitet? Tror du noen av de vanene bærer preg av det yrket du har?

Deltaker: Nei, det er vel bare sånn som jeg! Måten jeg og mine matvaner har jeg fra barnsbein av! Jeg hadde aldri med meg skolemat og spiser aldri frokost! Gikk hjem fra skolen og hentet meg en fotball og gikk ned og spilte fotball til mørket kom! Og gikk hjem og spiste en stor middag, en veldig stor middag! Og det levde jeg på til dagen etterpå og sånn gikk årene! Så jeg har ikke det med det sunne norske kostholdet om at en må ha frokost og spise mange ganger om dagen og litte granne, og det betyr ingenting for meg siden jeg er født og oppvokst med helt andre ting.

Intervjuer: Altså i forhold til ting som du ikke helt kan kontrollere, hvordan er tilgjengeligheten der du bor for å være i aktivitet?

Deltaker: De er store. Ikke minst i yrket mitt er de store og her på fritiden og. Så jeg har ingen begrensninger der. Men det har med at jeg er jo i aktivitet hele tiden selv om jeg ikke trener systematisk. Så det at det er ikke noen, som sagt en gang skal jeg begynne!

Intervjuer: I forhold til mat da? Hvordan er tilgjengeligheten der? I nærheten og på jobb?

Deltaker: Vi har kantine på jobben så det er nok mat å få! Både der og hjemme, så det er nok tilgang! Men jeg spiser helt normalt!

Intervjuer: Er der tilgang til sunn mat? Som du selv vil definere som sunn?

Deltaker: Ja i kantinen har vi tilgang på sunn mat! Klart det er tilgang på litt av hvert, men man kan jo spise sunt dersom man vil spise sunt. Her hjemme har vi også mye sunn mat!

Intervjuer: Er du opptatt av hvordan venner, familie og kollegaer spiser?

Deltaker: Ja, jeg prøver jo ved å påvirke dem til å spise sunt, men det er ikke alltid sånn! Opptatt og opptatt av det, jeg følger jo i hvert fall med!

Intervjuer: Snakkes det mye om det på jobben eller i din sosiale omgangskrets?

Deltaker: Mat eller?

Intervjuer: Ja

Deltaker: Ja jeg jobber jo sammen med x-antall damer som er opptatt av mat. Mat og slanking så det er jo. De snakker jo om det, men det er ikke sånn ekstremt! Sånn helt normalt opptatt av kosthold.

Intervjuer: Hvordan er venner, familie og kollegaers forhold til fysisk aktivitet? Kan du beskrive litt om det?

Deltaker: Ja, det er mange av kollegaene mine som trener mye mer systematisk enn det jeg gjør! Så, ja og mange venner gjør også det! Så jeg omgås jo veldig mye folk som trener regelmessig! Men, jeg begynner ikke før enn om noen år!

Intervjuer: Hvordan vil du beskrive den sosiale omgangskretsen din sin effekt på de valgene som du tar?

Deltaker: Som jeg gjør?

Intervjuer: Ja!

Deltaker: Jeg tror ikke! Jeg tror ikke jeg har stått sånn arbeidsmessig. Kollegaene mine har ikke noen påvirkning på hvordan jeg spiser eller trener! Det har dem ikke! Heller ikke omgangskretsen heller. Nei det tror jeg jeg tar akkurat sånn som jeg vil!

Intervjuer: Er det likhet mellom deg og det sosiale miljøet eller den omgangskretsen i forhold til hvordan dere spiser?

Deltaker: Det vet jeg faktisk ikke! Hvor opptatt, noen av dem, de som trener. Jeg har jo folk som er syklister. De spiser jo etter at de trener til store ritt også videre sant. De er jo mye mer opptatt av hva de får i seg enn hva jeg er per dags dato. Så sånn sett i enkelte sosiale omgangskretser er folk veldig opptatt av det! Men,!

Intervjuer: Familie?

Deltaker: Familie er ikke noe sånn. Meg og min kone vi er jo opptatt av kosthold og sunt kosthold, men det er ikke noe ekstremt. Bare vi forsøker å spise fornuftig!

Intervjuer: Hun spiser også litt sånn?

Deltaker: Joda! Hun spiser det samme fordi jeg gjør det, men det er ikke dermed sagt at hun lager all mat! Når hun har disse slankeperiodene som hun har, disse damene her! Så spiser jeg helt samme mat og det er helt fint! Det er mye god mat!

Intervjuer: Er det fellestrekk til hvordan du og omgangskretsen din er i aktivitet?

Deltaker: Ja, det er jo klart at de gangene jeg er i aktivitet så er det jo i fotballturneringer og sånne ting. Så det er jo som oftest det som skjer i omgangskretsen min. Men, det er sjeldent at vi då gjør noe annet enn det! Med kollegaer og sånn, er vi jo på noen skiturer og noen fjellturer i løpet av året! Men, det er mer sånn sporadisk!

Intervjuer: I forhold til kunnskap! Hvordan vil du selv på en måte, hvor henter du kunnskap og hvor føler du at du ligger sånn?

Deltaker: Kostholdsmessig?

Intervjuer: Ja

Deltaker: Kostholdsmessig, så ser jeg ikke en avis eller et blad som er uten. Og nett selvfølgelig! Får jo med deg mye der! Og alle kokeprogrammene som finnes på fjernsyn så får en det jo med seg! I forhold til oppskrifter og! Når det gjelder trening så er det helt klart at jeg er jo opptatt av. Jeg er jo da lærer og da i gymnastikk-læreryrket! Så jeg er opptatt av å trene andre mennesker da! Sånn at det er jo klart at jeg får jo med meg! Eller jeg har jo endel kunnskap om det da!

Intervjuer: I forhold til hvordan du spiser og hvilke kostholds valg du tar, får du noen reaksjoner eller tilbakemeldinger fra folk rundt deg?

Deltaker: Nei det tror jeg ikke! Sånn kostholdsmessig så har jeg så vidt begynt med denne fem/to-metoden! Men jeg har ikke eller det er jo så jeg har snakket med noen kollegaer om hva de hadde, men jeg har ikke fått noen! De som! Jeg har lest meg litte granne opp på det og det er ikke for slankingens sin del at jeg gjør det! Det er litt mer for sånn celle-messig og kroppsmessig og sykdomsmessig! Men når det gjelder treningsmessig så!

Intervjuer: Opplever du noen ganger former for press for å spise på en bestemt måte? Har du noen gang gjort det?

Deltaker: Nei, aldri! Jeg har alltid spist det som har passet meg så!

Intervjuer: Hvordan vil du beskrive reaksjoner og tilbakemeldinger i forhold til det aktivitetsnivået og de vanene du har! Får du noen reaksjoner på det?

Deltaker: Ja, jeg får reaksjoner på det at jeg ikke trener! Hvordan jeg kan holde meg i så god form uten å trene! Som jeg sier, så selv om jeg ikke trener så er jeg jo alltid i store deler av dagen i bevegelse! Likevel! Jeg går mye! Og i jobbsammenheng og ellers så nei! Men når det gjelder helsemessig eller kostholdsmessig så er det ingen som har sagt noen ting! Det er ingen reaksjoner på det! Jeg tror ikke noen merker eller sier at jeg har et unormalt forhold til kost eller mat. Det har jeg ikke!

Intervjuer: Hvis du ikke får så veldig mange reaksjoner og tilbakemeldinger! Om du hadde fått reaksjoner hvordan hadde det på en måte påvirket forholdet til aktiviteten din? Om det for eksempel hadde vært negativt?

Deltaker: Hvis noen en eller annen gang hadde sagt at nå må du skjerpe deg får nå begynner du å legge på deg så er det jo klart at da hadde jeg jo gjerne reagert på det! I utgangspunktet, men dette er ikke kommet så langt enda! Sånn at! Men det er jo sånn det er at når en får en melding av venner og kjente om at nå må en skjerpe seg og begynne å ese ut der! Så må de ta seg selv i håret! Før det hele blir verre! Det er jo dermed sånn at folk tar tak i seg selv, når de får meldinger fra venner og kjente!

Intervjuer: Har du noen planer eller mål om å følge! Eller du har jo nevnt at du har et mål om å følge 5/2?

Deltaker: Ja jeg har jo planer om å følge det! Men så lenge jeg gjør det vet jeg ikke, men jeg skal i hvert fall prøve å gjøre det lengst mulig for å se på hvordan! Jeg har ingen problemer med det! Jeg har stort sett holdt på med mye ubevisst fasting i hele mitt liv! Jeg har ikke hatt noen regelmessig tidspunkt på døgnet hvor jeg spiser! Jeg spiser sjeldent eller aldri frokost og seinere på dagen spiser jeg et rundstykke på jobben! Når jeg vokste opp spiste jeg aldri noen skolemat så!

Intervjuer: Hvorfor?

Deltaker: Nei!

Intervjuer: Ville du ikke ha eller?

Deltaker: Ja, det var jo det ene. For det første var det jo for tidlig for å spise! For det andre så var jeg sånn, jeg likte ikke så mye forskjellig mat! Det ble, det var sikkert ganske spesiell i den henseende! Var glad i mye søtt husker jeg, men det ble aldri til at jeg hadde med meg skolemat og da klarte jeg meg på det!

Intervjuer: Du snakket jo litt om at du kanskje har noen planer om å være i litt mer aktivitet?

Deltaker: Ja, jeg sier jo til meg selv at jeg skal begynne. Men den ene gangen kommer jo aldri! Nei, jeg har planer om å begynne! Så, men da blir det sannsynligvis mest bare styrkemessige ting! Å løpe det er ikke sikkert! Så det blir sannsynligvis noe styrkemessig!

Intervjuer: Hvordan ville du da gått fram for og nå eller lage en plan?

Deltaker: Det er jo sånn som jeg driver på med å undervise elevene mine i! For å lage treningsprogram! Så det må jeg jo kunne klare! Så det er jo bare å begynne og for meg som har trent tidligere! De gangene jeg har gjort noe sånt før er jo da at jeg begynner alt for hardt! Du trener så hardt første gangen du trener at du blir stiv og støl og kan ikke trene på tre uker! Så jeg må jo begynne helt i det små og ta tiden til hjelp! Det vet jeg, men jeg vet ikke om jeg klarer å holde det!

Intervjuer: Ser du noen fordeler eller utfordringer ved et enda større fokus på et enda sunnere kosthold en det du har?

Deltaker: Ja, det ligger vel for de fleste at det er ting å hente med et enda sunnere kosthold! Men jeg ser ikke akkurat at det er noe mål for meg her og nå! Jeg føler at jeg spiser rimelig sunt! Å gå over til det ekstreme, det er jeg ikke interessert i! En må ha litt kosemat innimellom! Selv om det sikkert er veldig mye sunn mat som er kosemat også. Helt klart men jeg holder meg til det jeg holder på med!

Intervjuer: Ser du noen fordeler ved at du skulle vært enda mer aktiv?

Deltaker: Det er helt klart det! Jo mer aktiv du er! Ikke jo mer aktiv, men at har du mer systematisk trening så er det sikkert det beste! Og å holde på over lang tid og å holde det vedlike! Så en gang skal jeg begynne!

Intervjuer: Ser du noen utfordringer ved at du skulle vært i enda mer aktivitet enn du er?

Deltaker: Utfordringen min er rett og slett bare det å begynne! Går og trekker i idrettsmiljø hele dagen! Så det liksom til at en blir mett av det når en skal gjøre noe selv! Men, men!

Intervjuer: Går det litt på motivasjonen?

Deltaker: Det går på motivasjonen nå! Og jeg føler meg i bra form. Jeg har ikke noe behov for å gjøre noe mer ut av det!

Intervjuer: Tillit til deg selv i forhold til det å følge et bestemt eller sunt kosthold! Hvordan vil du beskrive den?

Deltaker: Joda! Det funker greit! Det er som sagt at jeg holder på med den der fem/to!

Mandag og onsdag prøver jeg å spise maks seks hundre kalorier og det går stort sett greit! Når jeg har bestemt meg for det, så holder jeg det! Og har jeg en sjokolade så spiser jeg den ikke! Da venter jeg til dagen etterpå! Så det går helt greit!

Intervjuer: Om du skulle begynt med en ny form for fysisk aktivitet? Du har jo mye kunnskaper som du nevner, men hvordan vil du beskrive tilliten din til for eksempel gjennomføre et treningsprogram eller til å øke aktivitetsnivået!

Deltaker: Ja det er rett og slett bare det å bestemme seg! Når jeg først har satt det i hodet at nå begynner jeg! To til tre ganger i uken etterhvert. Så gjør jeg det! Men jeg er ikke begynt, men planen er at jeg skal gjøre det!

Intervjuer: Når du hører fysisk aktivitet og kosthold! Altså ordene, får du positive eller negative assosiasjoner?

Deltaker: Nei, jeg får mest positive assosiasjoner på det! Jeg er ikke noen fanatiker den ene eller andre veien! Så for meg er det ikke noe negativt i de ordene der! Det er stort sett positivt eller det er positivt!

Intervjuer: Hvis du nå skal følge dette faste-programmet ditt! Kan du bare fortalt litt om hvordan du skal gjøre det?

Deltaker: Nei jeg hadde jo eventuelt bestemt meg for å trene mandag, onsdag og fredag! Begynt veldig lett! Kanskje begynt de første ukene med bare to ganger i uken! Og etterhvert opp til tre! Men hatt korte lette økter til å begynne med! Sånn at jeg ikke hadde fått noen problemer med kroppen! Sånn at jeg måtte vente og hvile fordi at jeg har overanstrengt kroppen! Så er det i grunnen bare å sette av tid å kunne bestemme seg for det! Trene en time tre ganger i uken! Hvis du først bestemmer deg for det kan du jo gjennomføre det!

Intervjuer: Kan du fortelle litt om målsettingen din med å spise slik som du gjør? Kan du utdype det litt?

Deltaker: Målsettingen er! Jeg så et fjernsynsprogram! Vel en månedstid siden! Engelsk! Det er helsemessige årsaker og ikke for å slanke meg på noen som helst måte! Helsemessige årsaker så er det en fordel for kroppen å faste! Jeg hørte også i et radioprogram her forleden at under depresjon eller i tunge tider, mens folk hadde lite mat! Forventet de at dødsraten ville øke, mens han faktisk, det var færre som døde! Sånn at vi har ikke vondt av og ikke spise innimellom! Det er sånn som jeg forstår det på det programmet der, så har det for masse sykdommer en fordel å få cellene til å produsere eller til å skape nye celler! Sånn at de deler seg!

Intervjuer: Altså helt generelt! Hvordan vil du beskrive ditt sosiale nettverk? Hva jobber de som?

Deltaker: Nei, både med de i det private og det offentlige! Nei, det er alt mulig faktisk! Ja det er mye forskjellig! Der er IT- folk og oljefolk og!

Intervjuer: Utdanning og sånt? Er de høyt utdannet?

Deltaker: Omgangskrets eller?

Intervjuer: Ja, omgangskrets!

Deltaker: Nei det er jevnt over på et universitets eller høyskole nivå i hvert fall!

Intervjuer: I hvilken grad mener du at nettverket, da tenker jeg også familie, har vært med å påvirke dine vaner i forhold til dette med aktivitet og kosthold?

Deltaker: Aktiviteten nå eller aktiviteten før?

Intervjuer: Du kan jo bare fortelle litt om begge hvis du føler for det!

Deltaker: Aktiviteten før! Jeg har jo drevet med idrett i tretti til førti år! Men, det er vel ikke nødvendigvis ikke noe med påvirkning og har mer med interesse å gjøre! At jeg har vært interessert i idrett og da fotball spesielt! Men, i den seinere tid er det ikke noe som har påvirket! Det er rett og slett manglende initiativ fra min egen side! Men det er jo meg! Jeg er jo som sagt i aktivitet, men ukentlig eller daglig! Jeg trener ikke x antall dager i uken med

faste tider på bestemte dager! Men jeg går gjerne på tur! Jeg gjør eller tar ting i hage også videre! Og på hus og ting og tang, men ikke noe systematisk!

Intervjuer: Hvordan vil du beskrive oppveksten din i forhold til aktivitet og mat?

Deltaker: Aktivitetsmessig så var jeg jo aldri i ro der jeg vokste opp! Så høyt opp i trærne og ikke langt over havoverflaten! Så jeg var i aktivitet både på ski og i fotball så friidrett! Veldig mye! Når det gjaldt kosthold så spiste jeg egentlig sikkert helt normalt i mengder, men som sagt så spiste jeg ikke på de rette tidene! Jeg spiste ikke frokost og ikke noe i skoletiden! Men middag og kvelds var sikkert dobbelt så mye som de andre spiste! Så jeg levde på det resten av døgnet!

Intervjuer: Hvordan var det på skolen? Var det fokus på det å spise sunt og være i aktivitet?

Deltaker: Det var det kanskje, men det var ikke noe jeg var særlig opptatt av! Det var ikke det! Det var ikke noe jeg mener å huske at det var satt veldig fokus på! Men, og aktivitet var det vel gjerne mer med! På den tiden der så var kroppsøvingfaget eller gymnastikken var mer konkurransepreget! For da var det lovlig å ta tider på sekstimeteren og hoppe lende og høyde! Nå er jo det nesten bannlyst! Men, i hvert fall var vi mye i aktivitet og prøvde å hevde oss!

Intervjuer: I familien, var foreldrene dine opptatt av kosthold eller aktivitet? Fulgte de det opp?

Deltaker: Når det gjelder kosthold så var det helt normal norsk mat på den tiden der mener jeg! Og ikke noe mer eller mindre enn andre! Når det gjaldt idrett så, ja fulgt opp og fulgt opp! Jeg drev jo og holdt på med det meste på egenhånd selvfølgelig! Så det var, da måtte! Du ble ikke kjørt til treningsarenaen sånn som nå for tiden! Da måtte du komme deg til treningsarenaen på egenhånd! Så det var ikke så mange foreldre som fulgte opp ungene på den tiden der slik som det er nå! Nå blir de sydd puter under alle steder og det er vel og bra det kanskje, men før i tiden måtte du klare deg selv!

Intervjuer: Også det siste punktet! Arbeidsgiver! Er de opptatt av at de ansatte spiser sunt?

Deltaker: Nei, jeg vil ikke si det! Jeg vil ikke si at de har! Det kan godt være at de har et overordnet mål om det, men jeg tror ikke at de i hverdagen legger noe vekt på det!

Intervjuer: På aktiviteten til de ansatte?

Deltaker: Nei, ikke noe! Altså aktivitet! De legger til rette, skolen ligger til rette for at vi har eget trimrom og utstyr der så! Så sånn sett der er det positivt! Så har vi kantine så vi har tilgang til mat i hvert fall!

Intervjuer: Dere har tilgang på mat ja! Men er det variert tilbud i den kantine eller?

Deltaker: VI hadde salatbar tidligere, men den er vekke! For det viser seg at alt skal jo være kostnadsbringende sant! Det var mest tap på salatbaren, så det, men vi har sunn mat! Det er både fiskeprodukter og andre! Så vi kan ikke klage!

Intervjuer: Har det vært noen tiltak med frukt på jobben eller et eller annet?

Deltaker: Ja ikke såne der som jeg vet du mener, men vi kan jo altså kjøpe frukt i kantine mener jeg! Og jeg lurer på om vi ikke hadde det i en periode for en femårs tid siden! Sånn frukt, men jeg kan ikke huske helt sånn sikkert!

Intervjuer: I forhold til aktivitet? Har dere noe bedriftslag?

Deltaker: Ikke bedriftslag, men vi har noen treningsgjenger som går og jogger en del og! Så har vi også hatt en gruppe som jeg også har vært med på som har vi har også vært med på en skitur og en sykkeltur! Rallarvegen for eksempel!

Intervjuer: Ja, okay!

Deltaker: Men det har vært litt slapt de par siste årene, men det har vi hatt! Og gruppen eksisterer jo!

Intervjuer: Deltar du på noen av dette?

Deltaker: Ja, jeg har vært med på Rallarvegen mange ganger! Holdt på si høyfjellet! Finsetraktene!

Intervjuer: Om det hadde vært litt mer fokus på! Om arbeidsgiver hadde gjort noen tiltak med litt mer frukt på jobb og kanskje et bedriftslag! Hadde du deltatt?

Deltaker: Ja, det hadde jeg sikkert! Det er positivt! Det at en får inn en trening i hverdagen! I hvert fall for mange yrker! For mange stillesittende yrker! Så er det helt sikkert en stor fordel at det er eller settes av tid til trening og sunt kosthold i! Selvfølgelig altså! Så, men det koster penger! På en annen side så kan en si at hvis de får friskere og mer aktive arbeidstagere så er det penger i det også!

Transkribering av lærer 8

Intervjuer: Det første spørsmålet er for så vidt om du kan fortelle litt om hvordan du spiser. Altså da kan du fortelle meg om hvilken type mat og hvor ofte?

Deltaker: Fra frokost til kvelds?

Intervjuer: Ja! Om du kunne beskrevet litt sånn, en vanlig dag kanskje?

Deltaker: Det vanlige er at jeg tar et par brødsiver til frokost også spiser jeg egentlig ikke noe før lunsj. Tre fire skiver der. Et litt større måltid når jeg kommer hjem. I ukedagene blir det ofte sånn enkel mat, men prøv er å spise litt sunt. Men det blir ofte litt enkelt. Også har jeg alltid et par brødsiver før jeg legger meg. Jeg spiser ofte litt mer uregelmessig i helgene. Da prøver jeg å bruke litt mer tid på middag. Da har jeg tid.

Intervjuer: Du sier at du på en måte spiser litt enkelt og sånn i ukedagene og litt mer, og at det går mye på tid. Er det derfor du spiser som du gjør? Er det tidsbegrenset?

Deltaker: Ja jeg tror det. Når du har faste rutiner i ukedagene så blir du på en måte låst til at du har 40 minutter på å spise akkurat det der. Ja, og når du kommer hjem fra jobb er du sliten og har ikke lyst til og. Altså, jeg har ikke lyst til å lage middag, men i helgene så. Jeg liker å lage god mat da.

Intervjuer: Tenker du da ofte sunt eller litt etter smak?

Deltaker: Nei, jeg prøver å spise sunt ja. Hvis jeg lager et eller annet som jeg vet ikke er sunt, har jeg alltid en salat ved siden av i hvert fall i helgene da.

Intervjuer: Kan jeg spørre om hvilke type brød det er?

Deltaker: Alltid grovbrød.

Intervjuer: Alltid grovt ja?

Deltaker: Hva er det det heter, to av fire minst.

Intervjuer: På brødskalaen?

Deltaker: Ja

Intervjuer: Ja, og litt over til hvilken form for fysisk aktivitet driver du med, altså form for aktivitet er du i?

Deltaker: Jeg prøver jo å trene. Styrke mest! Sånn to-tre ganger i uken.

Intervjuer: To tre ganger?

Deltaker: Ja

Intervjuer: Hvorfor mener du selv at det er styrke du driver med? Og så ofte som du gjør det?

Deltaker: Nei, det er jo fordi jeg tenker at det er viktig å holde seg i form da. Sikkert litt av det å se bra ut.

Intervjuer: Litt det estetiske og?

Deltaker: Ja, ikke sant.

Intervjuer: Ja. Tror du noen av disse vanene i forhold til hvordan du spiser og mosjonerer, om de bærer preg av selve læreryrket ditt?

Deltaker: Hvordan da tenker du? Jeg føler meg jo mye mer opplagt når jeg har trent. Jeg tror absolutt det har innvirkning på hvor mye jeg orker å gjøre i læreryrket. Det tror jeg absolutt.

Intervjuer: Men er det sånn at du har god tid til å spise den maten du vil når du er på jobb liksom og har du tid og overskudd etter du har vært på jobb til å kunne trene og så videre?

Deltaker: Ja, altså. Ja, jeg merker at jeg går rundt og er sulten når jeg er på jobb. Hvis jeg har trent mye i en ukas tid. Men jeg føler at jeg har overskudd når jeg kommer hjem ifra jobb til å dra på trening. Det er selvfølgelig dager hvor jeg tenker at nå orker jeg bare ikke trene og sitter hjemme og gjør noe helt annet. Stort sett går det greit!

Intervjuer: Også litt i forhold til ting, hvordan opplever du at ting som du ikke helt kan kontrollere selv er med å styre dine matvaner og hvordan du er i aktiviteter? Altså da tenker jeg på ting som butikker, er det butikker i nærheten hvor det er sunn mat? Der du bor er det grønt områder, idrettslag, treningssenter? Hvordan er det tilrettelagt rundt deg?

Deltaker: Nei, jeg bor ved en liten sånn lokal butikk. Jeg tror at det har innvirkning at de har liten butikk som kanskje ikke har supert utvalg, men jeg har kanskje fått en generell forming

av hvordan jeg er og handler da. Hvis jeg er i en litt større matvarebutikk så kjøper jeg likevel de faste greiene da. Men det er jeg ikke sikker på.

Intervjuer: Er det tilrettelagt for å drive med aktiviteter rundt deg? Du sa jo at du trente ved et treningssenter, må du pendle?

Deltaker: Ja, det er ti minutter gange!

Intervjuer: Ti minutter gange?

Deltaker: Så det er kjempegreit. Jeg tror ikke jeg hadde trent så mye om jeg hadde bodd et stykke unna. Hvis jeg måtte ha tatt bil eller buss!

Intervjuer: Så da får du litt mosjon på veien opp da?

Deltaker: Jaja! Jeg gjør jo det!

Intervjuer: Også tenker jeg litt i forhold til din omgangskrets, og familie, venner og bekjente/arbeidskollegaer! Om du er opptatt av hvordan de på en måte spiser og hvilke valg de tar i matveien?

Deltaker: Nei, tenker egentlig ikke på det! Kanskje familie da. Vil jo også at de skal være sunne og friske. Særlig foreldre da! Jeg merker at jeg misliker hvis foreldrene mine spiser på McDonalds eller noe sånt da. Ja! Men venner tror jeg ikke at jeg tenker så mye på.

Intervjuer: Nei.

Deltaker: Heller ikke kollegaer!

Intervjuer: I hvilken grad legger du merke til at hvordan de spiser? Da tenker jeg generelt på omgangskretsen din og om det snakkes mye om det? Er det et samtaleemne? Kosthold!

Deltaker: Jeg føler jo at det er et, at det er fokus på det da! Særlig kanskje de siste årene på hvordan man skal spise riktig og det har jo vært samtaler i lunsjen om matpakkene til kollegaer da! Så absolutt! Det er noe som snakkes om. Det tror jeg.

Intervjuer: Det er det ja. Ja! Har du noen gang tenkt på. Da snakker jeg om det samme sosiale miljøet da. Om det på en måte har effekt på dine egne matvaner og kostholds valg? Altså føler du at du kan bli påvirket av eksempelvis den diskusjonen på lærerværelset blant kollegaer også videre.?

Deltaker: Ja, jeg tror absolutt det. Det er sånn der generell oppfatning om at McDonalds er et dårlig sted å gå dersom en skal spise sunt og det er klart at det er noe en tenker på når en går forbi en McDonalds-butikk. At dette er et sted som flertallet mener er et dårlig sted da. Ja, ikke sant. Jeg tror absolutt det har innvirkning ja.

Intervjuer: Ja, hvordan vil du altså beskrive familie og venner, og kollegaers forhold til fysisk aktivitet?

Deltaker: Ja, jeg er jo veldig mye med venner som er i fysisk aktivitet da.

Intervjuer: Ja

Deltaker: Så, det er jo en felles interesse som man har også bygger det seg opp!

Intervjuer: Ja

Deltaker: Jeg tror de fleste mener det er viktig å være i fysisk aktivitet og i tillegg spise riktig i det hele tatt!

Intervjuer: Hvordan er det med familien og sånt da? Er de ofte i fysisk aktivitet? Eller hvordan vil du på en måte beskrive? Du nevnte jo venner? Hvordan vil du på en måte beskrive familien og kollegaene, har du kjennskap til kollegaene dine?

Deltaker: Nei, ikke så mye! Vet at det er veldig mange som tar joggeturer da. Joggeturer i skog, men ja. Kanskje bare det! Foreldre, er ikke så veldig fysisk aktive, men de prøver å ta turer. Jeg har en søster som trener hver dag på treningssenter. Og ja!

Intervjuer Så egentlig det samme spørsmålet, om du på en måte føler at, er det noen påvirkning i forhold til din omgangskrets på dine valg av fysisk aktivitet. Blir du påvirket i forhold til fysisk aktivitet?

Deltaker: Det tror jeg absolutt! Særlig, det at jeg har noen å trene sammen med gjør det lettere og. For da kan en på en måte, hvis en har hatt en dag hvor en er sliten etter jobb og jeg får en melding; "Skal du være med å trene?", så er det mye lettere å si ja, enn å skulle dra seg selv opp fra sofaen og komme seg på trening. Absolutt! Det går begge veier også. Så det å ha noen å trene sammen med er, tror jeg er kjempeviktig. Noen å dele opplevelser og dele med i det hele tatt. Ha noen felles mål.

Intervjuer: Også, ja! Vi har jo snakket litt om din omgangskrets også videre. Men er det noen

likheter i forhold til hvordan dere spiser? Spiser dere likt eller spiser dere ulikt?

Deltaker: Vi har jo et felles kjøleskap på jobben. Og det er jo sånn at vi deler med hverandre. De aller fleste har jo med matpakke selv og ja vi spiser jo ganske likt på i hvert fall på jobb. Og noen gjør litt mer ut av det og har med seg svære salater og sånt. Det er ikke noe jeg gidder å gjøre på morgenen da. Så, ja!

Intervjuer: Venner og sånt? Er dere sånn omtrent eller hvordan er det?

Deltaker: Ja, jeg tror det at vi spiser ganske likt.

Intervjuer: Ja.

Deltaker: Ja, jeg vil påstå det!

Intervjuer: Hvorfor tror du det er sånn at dere kanskje spiser likt?

Deltaker: Det kan vel, ja. Jeg vet ikke. Det kan være at man kan på en måte, at man er litt like som personer da. Og derfor, kanskje derfor man er venner da. At man er litt like som personer. Jeg merker jo det at jeg ser jo ned på folk som spiser junk-food tre, fire og fem dager i uken. Det er en person som jeg ikke vil være da.

Intervjuer: Hva tenker du om en sånn person egentlig?

Deltaker: Nei, altså! Jeg tenker at man på en måte er litt svakere da. At en ikke tenker sånn veldig seriøst over livet sitt. Når du kan spise sunt og godt. Hvorfor da å gidde og spise dårlig mat da. Så det er godt det og, men det handler. Nei, jeg tenker det er viktig å passe på helsen.

Intervjuer: Også fellestrekk gjerne i forhold til aktivitet, er dere like? Trener din omgangskrets mye styrke? Du nevnte jo at kollegaene dine jogget mye og?

Deltaker: Ja. Jeg tror de fleste er mere fysisk aktive om sommeren når de kan jogge. Men, jeg tror ikke det er så mange som er som meg og trener styrke faktisk. Men, stort sett jogging tror jeg.

Intervjuer: Hvordan vil du på en måte beskrive din egen kunnskap om ernæring eller kosthold. Om hva som er sunt og hva som er usunt? Føler du deg kunnskapsrik?

Deltaker: Ja. Altså, jeg har jo en søster som har studert mye ernæring. Og har jo fått veldig mye tips om hvordan jeg skal spise og hvordan jeg skal trene. Så jeg vil jo si at jeg har ganske

god kunnskap om det.

Intervjuer: Er det bare fra din søster du har hentet kunnskap fra i så fall? Eller er det andre kilder du har benyttet deg av?

Deltaker: Nei, kanskje litt fra treningscenteret da! Fått litt tips om hvordan man skal trene riktig og i det hele tatt.

Intervjuer: Og spising?

Deltaker: Kanskje ikke så mye spising. Det har jeg kanskje primært fått fra min søster. Det står jo ofte i medier og om hvordan man skal spise riktig. Jeg leser alltid sånne tester av beste ketchup eller også videre.

Intervjuer: Hvordan stiller du deg til det? Tidsskrifter eller aviser?

Deltaker: Sånne typer tester som på VG?

Intervjuer: Ja, eller?

Deltaker: Nei, altså pris har jo litt å si da. Jeg gidder ikke å kjøpe noe som er veldig mye dyrere hvis det får en terningkast seks istedenfor et terningkast fem. Så kjøper jeg heller First-Price. Jeg tenker også at smak er litt viktig for meg også. Hvis det er noe som ikke smaker godt, men får en veldig bra karakter kan det være at jeg går ned en klasse for å ha litt god smak også.

Intervjuer: Ja, altså vi snakket først om ernæring og du svarte jo litt om. Hvordan føler du at kunnskapsnivået ditt er i forhold til fysisk aktivitet? Det å bedrive styrketrening og sånn?

Deltaker: Jeg tror det er bra! Som sagt har jeg fått litt veiledning på treningscenteret mitt. Og jeg prøver jo å passe veldig godt på hvordan jeg løfter og er jo veldig redd for å ødelegge rygg eller for eksempel. Så jeg tror det er litt viktig å ha litt kunnskap også. Særlig i forhold til sikkerhet.

Intervjuer: Altså hvordan vil du på en måte beskrive kunnskapene dine om betydningen av fysisk aktivitet? Altså hva fysisk aktivitet eller god ernæring på en måte gjør med kroppen i den forstand?

Deltaker: Jeg vil si at det er bra der også. Jeg prøver jo å følge med litt da. På litt forskning på hvordan ulike typer mat påvirker. Jo, så det er jo sånn at forskning endrer seg jo så en ting

som er sunt i dag er kanskje ikke så sunt i morgen, og kanskje kreftfremkallende eller noe sånt da. Man skal jo være litt kritisk også da, men jeg prøver å følge med og i hvert fall se hva som er sunt for kroppen og hva som ikke er det!

Intervjuer: I forhold til det kostholdet som du har! Får du noen gang reaksjoner eller tilbakemeldinger altså på det kostholdet du følger? Fra personer rundt deg liksom?

Deltaker: Nei, men det har jo vært sånn at når jeg har gjester da i helgene, har jeg fått mye tilbakemeldinger på at jeg gjør veldig mye ut av maten da som jeg har laget! Så ja, jeg trives veldig godt med å lage mat. Så jeg skulle ønske at jeg hadde litt mer tid eller hadde giddet mer i ukedagene også så. Men!

Intervjuer: Er det positive reaksjoner du får? Eller kan du utdype bitte litt?

Deltaker: Det kan jeg gjøre! Det er positive reaksjoner på at jeg lager et eller annet som ikke er så vanlig da. Jeg prøver ofte nye ting i hvert fall! Så veldig ofte er det sånn; " Oi, hva er dette her for noe?", eller "Spennende!". Ja.

Intervjuer: I forhold til, har du noen gang opplevd noe form for press i den ene eller andre retningen? Altså, du sier at du ikke har opplevd så mange tilbakemeldinger. Men har du, føler du noen form for press for å spise på en bestemt måte?

Deltaker: Nei! Jeg føler egentlig at jeg styrer meg selv at jeg ikke. Lar meg ikke påvirke av andre tror jeg. Sånn direkte!

Intervjuer: Nei!

Deltaker: Det tror jeg ikke.

Intervjuer: Nei. Også litt. Får du noen reaksjoner eller tilbakemeldinger, du sier jo at du trener styrke noen ganger i uken. Har du fått noen positive eller negative tilbakemeldinger?

Deltaker: I forholdt til trening?

Intervjuer: Ja, ja!

Deltaker: Ja! Altså, jeg er en veldig slank person da. Jeg har fått tilbakemelding på at jeg har blitt kraftigere og ser friskere ut. Er litt rettere i ryggen. Ja. I forhold til det fysiske!

Intervjuer: Mye positivt?

Deltaker: Bare positivt ja!

Intervjuer: Hvordan føler du at det er med å påvirke ditt forhold til aktivitet? At du får positive tilbakemeldinger?

Deltaker: Jeg tror det er kjempeviktig. Det tror jeg! Sånn ekstra motivasjon da til å fortsette. Absolutt. Det er jo en av de tingene man prøver å oppnå. Å se friskere ut, så det er viktig med tilbakemeldinger tror jeg.

Intervjuer: Har du noen planer eller mål med å følge et sunt eller usunt kosthold? Altså har du noen planer?

Deltaker: Nei

Intervjuer: Planlegger du i den forstand, har du en målsetting med kostholdet ditt?

Deltaker: Ikke med kostholdet mitt. Eneste er bare å holde seg frisk og rask. Det er ikke noe som jeg planlegger nei! Kanskje i forhold til trening så er det en fast målsetting om at jeg skal få bedre kondisjon eller sånn type ting da, men ikke i forhold til mat. Det er bare at jeg fokuserer på å holde meg frisk da.

Intervjuer: Ser du noen, i forhold til hvis du skulle hatt et enda større fokus på et sunnere kosthold? Er det noen utfordringer med deg i forhold til det eller ser du noen fordeler eller utfordringer?

Deltaker: Utfordringen er jo tid tenker jeg! Å få tid til å lage ordentlig mat. Selvfølgelig har pris en del å si tenker jeg! Det er jo dyrere med sunn mat! Men, jeg har hørt det at nordmenn bruker minst penger i Europa på mat, så jeg prøver å tenke over det noen ganger da. At mat er jo noe av det som er, noe av det viktigste i livet. Så du trenger ikke å sløse, men i hvert fall fokusere litt på at man kjøper ordentlig mat da. Ja!

Intervjuer: Altså, er det noen utfordringer for deg å være enda mer i aktivitet enn, eller ser du noen fordeler å være mer aktiv enn det du er?

Deltaker: Jeg tenker utfordringen igjen er jo tid! At man ofte er sliten når man kommer hjem fra jobb og skulle ja, man er jo ofte ikke hjemme før fire halv fem ikke sant? Også skal man kanskje lage et ordentlig måltid også komme seg ut etter det er ikke alltid like lett. Jeg tenker også det at vi bare har tre måneders sommer her for de som liker å jogge da. Jeg jogger jo også om sommeren, men klarer ikke å finne noe motivasjon for å jogge på en tredemølle. Så

for meg er det en utfordring å skulle fokusere på utholdenhet og sånn om vinteren da. Selv om jeg kanskje trener styrke så har jeg ikke like god kondisjon om vinteren som jeg har om sommeren. Så ja!

Intervjuer: Ser du noen fordeler med å være i enda mer aktivitet enn du er nå? Eller mer aktiv?

Deltaker: Ja, jeg ser jo det at det beste er kanskje det å kombinere styrke og utholdenhetstrening. Så jeg tror kanskje jeg har litt mer å gå på også om sommeren da. Når jeg får lagt litt mer i aktivitet. Så ja. Jeg skulle ønske at jeg hadde litt mer motivasjon til å jogge litt eller til å svømme litt eller noe sånt da!

Intervjuer: Ja, også din. Jeg lurte på om du kunne fortelle litt om din egen tillit til deg selv i forhold til å spise sunt og være i aktivitet? Altså har du tillit til å gjennomføre det?

Deltaker: Ja!

Intervjuer: Du føler selv at?

Deltaker: Ja, men jeg merker jo det at noen ganger blir jeg oppgitt og bare tenker hvis jeg har en plan om at i dag skal jeg lage et ordentlig måltid også kommer jeg hjem og så går jeg og kjøper sånn Findus ferdigmat istedenfor. Så jeg må si at jeg skuffer meg selv av og til. Men heldigvis ikke så ofte da! Sånn i forhold til trening også, hvis jeg er motivert og etter jobb skal jeg gå på trening så kommer jeg hjem også tenker jeg nei, orker ikke i dag og tar det i morgen istedenfor! Det er litt sånn nederlag, men ja! Sånn generell sett har jeg høy tillit til mine mål ja!

Intervjuer: Ja vi har jo snakket litt om målsettinger omkring kosthold og hvordan? Hvordan hvis du skulle hatt noen målsettinger hadde du for så vidt gått fram? På å realisere det? Hvordan ville du gått til verks hvis du på en måte skulle fulgt en strammere linje?

Deltaker: Kanskje hatt noen faste tider for å trene. For eksempel. Ha litt faste tider for måltider. Fordi jeg merker jo at lørdag og søndag så er jo det. Da spiser jeg når jeg blir sulten. Da blir det kanskje to eller tre måltider om dagen istedenfor fem da. Så kanskje det å ha litt mer faste tider ville gjort noe. Faste tider å trene. Jeg ser jo mange har sånne treningsplaner som går over flere uker. Jeg vet ikke. Jeg har aldri orket å begynne å notere hvor mye jeg løfter eller hvor langt jeg jogger eller noe sånn. Kan tenke meg at det kanskje er god motivasjon som jeg ville tatt i bruk da!

Intervjuer: Ja!

Deltaker: Ja.

Intervjuer: Altså hvordan. Når du hører ordet fysisk aktivitet og kosthold. Hva slags følelser assosierer du egentlig med de begrepene der? Positivt, negativt? Hvis du hører ordet trening?

Deltaker: Ja, jeg tenker bare positivt om aktivitet og trening. Har ikke noe dårlig assosiasjoner med det. Men, jeg vet ikke. Jeg bare tenker når jeg hører trening tenker jeg gode fysiske form og god livstil. Mens, inaktiv tenker jeg kanskje overvektig og lite fokus på livstil da.

Intervjuer: I forhold til kosthold og sånn, hvis du tenker et sunt kosthold. Hva tenker du da?

Deltaker: Nei, da tenker jeg et kosthold som gjør at du lever godt da. Lever sunt. Langt liv. Normal kroppsbygning. Tenker jeg dårlig kosthold ser jeg for meg en tjukk person som kanskje ikke orker noe. Ja, i det hele tatt!

Intervjuer: Sånn helt generelt! Utenom dette med kosthold og aktivitet! Kan du fortelle meg litt om nettverket ditt? Det sosiale nettverket ditt, kan du forsøke å beskrive det litt i forhold til jobber og utdanning? Så godt du klarer?

Deltaker: Ja sånn i forhold til trening?

Intervjuer: Nei, sånn i forhold til hvem du omgås med? Kollegaer, familie og litt sånn? Hva gjør de på? Hva jobber de som?

Deltaker: Ja sånn ja! Jeg har jo veldig mange lærer-venner da! Fra studietiden! Men også, jeg har min søster her i Kristiansand også. Som har en master i folkehelse. Som ja, vi har et godt forhold. Ja, jeg tror alle de jeg omgås med har en eller annen form for utdanning i alle fall!

Intervjuer: Tenker du høyere utdanning?

Deltaker: Ja, høyere utdanning ja! Så det tror jeg.

Intervjuer: Vi har snakket litt om det, men dette nettverket her. Altså lærerne og kanskje din søster som er en sentral person i ditt liv, virker det sånn. Kan du bare fortelle, utdype bitte litt om hvordan de kan ha påvirket deg i forhold til aktivitet og kosthold?

Deltaker: Ja, det er vel søsteren min som har påvirket meg mest! Med at hun har veldig mye kunnskap på området. Vi trener jo av og til sammen og hun gir meg liksom veiledning på

hvordan jeg kan prøve nye typer matretter og at jeg skal kjøpe kjøttdeig, nei, at jeg skal kjøpe karbonadedeig istedenfor kjøttdeig for eksempel. Selv om det er litt dyrere er det litt sunnere. Det er sånne ting jeg ikke har tenkt over tidligere da. Så ja! Og venner er jo de jeg kanskje trener mye med. Da er det kanskje særlig om sommeren, "Hvor bra kondisjon har du i forhold til meg og litt sånn da?", og pusher hverandre litt og da. Også i forhold til styrke. Hvor mye løfter man i forhold til den andre og hvor mye øker man i forhold til den andre og sånne typer ting da. Så det er jo litt sånn ekstra motivasjon.

Intervjuer: Kan du fortelle litt om? Kan du beskrive egen oppvekst i forhold til det å være aktiv og i forhold til mat? Hvordan var dette i familie og på skole?

Deltaker: Husker moren min var veldig, og hun likte ikke å lage mat i det hele tatt. Så vi fikk alltid veldig enkel mat da. Det husker jeg veldig godt. Jeg spiste veldig lite. Jeg var jo ganske aktiv som barn. Jeg husker på skolen fikk vi alltid melk og litt sånn diverse, men på videregående tror jeg det begynte en tid hvor jeg spiste ganske usunt. Jeg fikk penger av foreldre til å gå på butikken å kjøpe lunsj og da ble det alltid noe muffins eller noe sånt. Eller en cola kanskje! Så da tror jeg at jeg hadde veldig dårlig kosthold. Var også kanskje litt lat og satt mye foran PC-en og sånn. Det er først nå, kanskje når jeg begynte å studere at! Ja, fikk medlemskap på treningssenter og fikk kommet meg litt ut da. Jeg tror det at når du er veldig sosial også så blir det litt sånn at du blir veldig aktiv. Man kan gå og trene sammen og ja! Dele felles interesser.

Intervjuer: Litt tilbake til familien da. Var det faste måltider rundt bordet?

Deltaker: Ja, det var det alltid! Veldig fast. De siste årene jeg bodde hjemme hadde foreldrene mine ganske forskjellig arbeidstider. Da var det jo litt sånn at vi spist halv fem den ene dagen og halv seks den andre. Men, relativt fast da.

Intervjuer: Hadde dere noen aktiviteter sammen? Gikk dere turer noen ganger sammen?

Deltaker: Ja, men ganske sjeldent! Husker vi spilte bowling noen ganger og sånt. Men det var aldri sånn en gang i uken opplegg da. Det var ikke så mye nei!

Intervjuer: Nei, men var foreldrene dine opptatt av det? Kosthold og aktivitet?

Deltaker: Nei, det tror jeg egentlig ikke. Faktisk. Ikke noe særlig!

Intervjuer: Så har vi siste spørsmål her da! I forhold til arbeidet ditt! Altså arbeidsgiveren din,

er de opptatt av kosthold og aktivitet i forhold til de ansatte? Altså har det vært noe tiltak eller rettet noe fokus på det?

Deltaker: Ja, det har jo for så vidt det! Det er jo sånn en gang i uken så setter dem fram mat til oss på lærerværelset! Så det er jo et tiltak. Noen ganger så prøver de å få i gang fotball eller noe sånn. En gang i måneden kanskje! Bare for å ha noen aktivitet blant lærerne også, og kanskje styrke samholdet også. Men utover det er det kanskje ikke så mye.

Intervjuer: Så det har vært fotball også? Spennende!

Deltaker: Ja

Intervjuer: Det aller siste spørsmålet blir at du nevner at det blir satt fram litt mat. Og hvilken type mat er det?

Deltaker: Det er stort sett sånn smørbrød med reker...

Intervjuer: Litt mer, er det fokus på det sunne eller er det fokus på det festlige og smakens bit eller?

Deltaker: Kanskje på det festlige, nå skal vi spise litt bedre mat da. Ikke nødvendigvis sunnere, men bedre. Slippe å spise brødkiver med brunost da! Så blir det heller litt salat og sånt da. Men det er kanskje ikke fokus på at nå skal vi spise sunt i dag!

Intervjuer: Men det har vært fotball i alle fall da?

Deltaker: Det er jo frivillig sant. Det er kanskje slik at dem som burde vært aktiv møter ikke opp, mens dem som allerede er aktive møter opp!

Intervjuer: Men, du deltar?

Deltaker: Ja, jeg har deltatt et par tre ganger ja.

Intervjuer: Også hvordan tror du dette her påvirker dine vaner? Hvis det var mer fotballspilling eventuelt eller litt sunnere mat på bordet, tror du det hadde vært med å føre til at du var mer aktiv og var sunnere? Hadde du spist maten som stod på bordet?

Deltaker: Ja, jeg tror det med tilgjengelighet er viktig. Jeg spiser ikke min egen matpakke om jeg får god mat på jobben. Så det skal ikke så mye til for å sette fram en bolle med noen bananer eller epler eller noe sånt. Men man prøver jo å spare og være økonomisk på alt. Men

jeg tror tilgjengelighet er viktig ja!

Intervjuer: Da må jeg bare si takk for intervjuet!

Transkribering av taxisjåfør 9

Intervjuer: Det aller første spørsmålet blir vel egentlig om du kan fortelle litt om hvordan du pleier å spise?

Deltaker: Ja, jeg spiser alltid en skive grovbrød på morgenen og melk. Og er som regel hjemme på formiddagen og har noen brødkiver. Og har det som lunsj om jeg har tur i nærheten av der jeg bor. Også er det jo middag når jeg kommer hjem på kveldingen der.

Intervjuer: Ja, er det slik at det varierer?

Deltaker: Ja, middagen prøver jeg. Er ikke noe særlig fiskemenneske, men ellers wok og hvor jeg får en del grønnsaker og forholdsvis varierende. Som jeg pleier å si at en er litt streng med seg selv i uka og så kan en heller tulle og vase i helgen.

Intervjuer: Ja jeg ser den!

Deltaker: Å ha litt rutiner i uken.

Intervjuer: Ja. Hvorfor mener du selv at du spiser akkurat slikt som du gjør?

Deltaker: Det er litt. Brød har jeg alltid spist, eller grovbrød da. Fordi jeg føler det er såpass sunt egentlig, istedenfor å gå ned å kjøpe et eller annet på et hjørne i byen og sånn da. Det hender jo av og til i uken da! En tenker litt, men jeg er ikke sånn ekstremt fiksert på kosthold. Men, prøver å leve sånn fornuftig som jeg sier i uken med vanlig sunn norsk kost egentlig.

Intervjuer: Ja, okay! Driver du med noen form for fysisk aktivitet. Noe sånn trening?

Deltaker: Ikke gjennom noe klubb eller sånn og nå på vinteren blir det litt mindre, men jeg prøver å komme meg ut for å gå. Jeg bor på Grim, da har jeg skauen rett bak meg og prøver å bli mer bevisst på det etter som årene går på grunn av. Om det går litt i rykk og napp. Perioder er en veldig flink og er ute og går i skauen og andre ganger så er det litt vær og vind som avgjør om man gjør det eller ikke.

Intervjuer: Så det går litt på klima?

Deltaker: Ja, på vinteren så blir det litt mindre. Iallfall nå som snøen har kommet.

Intervjuer: Ja, driver du med noe hagearbeid eller noe?

Deltaker: Nei, jeg bor i blokk så jeg har ikke hage da.

Intervjuer: Nei. I forhold til disse vanene dine om hvordan du spiser og hvordan du er i aktivitet og sånn. Tror du det har noe med at du er taxisjåfør?

Deltaker: Jeg har tenkt mer på dette med årene for når en var yngre og kjørte mer på kveldene ble det ofte til at vi samles og tok et par pølser og en Cola og hadde litt sånn samling på kvelden der. Men det er nok litt at en er blitt mer bevisst på det så lenge en har drevet som taxisjåfør i noen år og at en begynner å bli godt voksen og.

Intervjuer: I forhold til ting som du på en måte ikke helt kan kontrollere da, slik som hvor man bor, hvilke butikker man er i nærheten av og når man skal kjøre mye og sånn. Er det på en måte med å kontrollere hvordan du spiser og hvordan du...

Deltaker: Det kan nok si. Nå får vi jo et veldig snøvær som det er meldt i morgen og mye å gjøre. Da kan det hende at jeg bare stopper på et hjørne og hiver i meg en pølse fordi det er så mye å gjøre at jeg ikke har med meg, det hender i blant at jeg har med meg niste, men ikke har med seg niste og sånn og da blir det av og til sånn at en kjøper et eller annet på et hjørne. Så det gjør en iblant. Så hvis en har en hektisk hverdag så lenge en følger en forholdsvis straight linje ellers kan en si så ser jeg ikke noe galt i å ta noe Fast-food iblant. Så det hender det om man har hektiske dager.

Intervjuer: Ja.

Deltaker: Det gjør det!

Intervjuer: Er du opptatt av hvordan familien, venner og kollegaer og sånn. Hvordan de spiser og sånn?

Deltaker: Nei, i grunnen ikke. Altså hjemme der prøver vi å variere sånn som jeg sier i uken og skeie ut eller ta det en har lyst til å ta i helgen. Men, i forhold til. Jeg ser noen kollegaer som er veldig glad i gatekjøkken og jeg tenker jaja. At jeg er glad jeg ikke har eller jeg er glad jeg har et litt mer bevisst forhold til det der for å si det sånn. Selv om jeg ikke har noe

ekstremt forhold til det, men at jeg har litt mer bevissthet for hva jeg spiser selv.

Intervjuer: Så det er noe du legger litt merke til iallfall?

Deltaker: Jeg legger merke til at en ser enkelte som en ser ofte er på gatekjøkken og sånn, men jeg gjør ikke noe større notis ut av det enn at en legger merke til at enkelte spiser nok kanskje mer av den type mat enn dem burde, men utover det gjør jeg ikke noe større ut av det enn sånn at en legger merke til det egentlig.

Intervjuer: Ja, føler du at du i noen grad kan bli påvirket? Da tenker jeg i forhold til venner, og familie og kollegaer?

Deltaker: Nei, ikke annet enn at det hender at vi avtales en fredag før helgen. Meg og et par andre kollegaer. De jeg går litt sammen med. Også skal vi møtes der også tar vi en pølse eller tar vi sånn at vi at vi har en lunsjsamling for å si det sånn da. Hvis du kan kalle det påvirkning da. Men det er jo mer at da samles vi.

Intervjuer: Mer sosial?

Deltaker: Ja, mer sosialt egentlig. Vi tar det kanskje en fredag før helgen at vi samles da og tar noe ferdigmat.

Intervjuer: Ja, hvordan vil du beskrive familie, venner og arbeidskollegaers forhold til det å være i aktivitet da?

Deltaker: Det er veldig varierende. For jeg vet at noen taxisjåfører for å si kollegaer, de vet jeg er aldri ute og beveger seg. Andre har vi hatt litt faste rutiner med sånn at vi har gått og vært i lysløypa eller i skauen fast to til fire dager i uken der. Så det er fra. Så er det de andre som er betraktelig mer aktiv enn det og går fast i helsestudio og sånn omkring og. Men, jeg er vel sånn midt på treet i forhold til ytterpunktene for å si det sånn.

Intervjuer: Ja, har du følt at noen av dem har hatt en effekt på dine vaner og valg på hvordan du er i aktivitet?

Deltaker: Nei, ikke annet enn at tilbake til det jeg sa i sted at vi var for noen tre år tid siden, meg og noen andre kollegaer som skråstrek venner privat også som ble enige om at nå skulle vi begynne å trimme. Og da begynte vi fast i skauen da og gikk opp til fire ganger i uken da på det og det klokkeslettet. Og påvirkning ikke annet enn at vi ble påvirket av hverandre om at okay, nå skal vi bevege oss litt mer enn det vi gjør der. Før var det bare sånn sporadisk hver

for oss eller sånn tilfeldig. Og da gjorde vi det litt mer organisert egentlig.

Intervjuer: Skal vi se. Hvordan vil du beskrive likheter med din sosiale omgangskrets om hvordan du spiser også videre? Er det?

Deltaker: Av dem jeg har mest med å gjøre av kollegaer og venner så ja, så har vi forholdsvis samme syn på det siden en del av vennene er kollegaer og også. Og har samme type jobb så har vi samme syn at en kan prøve å være litt fornuftig i uken og heller som jeg sier fem dager fornuftig og to dager ufornuftig eller noe sånn da. Og det tror jeg mange av de andre også kjører litt den samme løypen der.

Intervjuer: Når du tenker litt i forhold til aktivitets vaner, er det noe fellestrekk eller?

Deltaker: Der er det nok veldig varierende som jeg sa i sted. At noen er nok sikkert veldig aktiv og går på helsestudio og det ene og andre. Noen kommer hjem fra jobb og blir sittende til de legger seg og neste dag på jobb igjen. Og noen er som meg at det går i rykk og napp. Av og til ofte og av og til litt bevegelse og trim og sånn da!

Intervjuer: Ja, i forhold til din egen kunnskap om hva som er sunt og usunt i forhold til kosthold og sånt. Hvordan vil du selv beskrive, føler du at du har mye kunnskap eller?

Deltaker: Ja, jeg vil si det. Altså selvfølgelig, det finnes ytterpunkter i forhold til den ene eller andre veien av hva en har av kunnskap. Men, ut ifra så bevisst aviser, nett og alt er blitt på sunt kosthold så danner en seg selv et bilde hva en ut ifra det. Hva en mener er en fornuftig eller gylden middelvei for å si det sånn da.

Intervjuer: Ja. Så du har jo egentlig svart på hvorfor du tror det er sånn. I forhold til, hva tenker du om det å bedrive fysisk aktivitet. Altså, hvilke kunnskaper har du om det da?

Deltaker: Det går jo også litt på det samme, ut ifra det er jo både den ene eller andre innlegget eller skriveriet i avisen om hvor viktig det er spesielt jo eldre en blir der og i forhold til hva slags jobb en har. Og for meg som har forholdsvis stillesittende jobb så er det klart, så er det, jeg klar over at en bør holde seg jevnlig i bevegelse eller trim da. Selv om jeg sikkert som jeg sa i sted at jeg kunne enda bedre, litt væravhengig og sånn da.

Intervjuer: Hvordan vil du selv beskrive hvilke reaksjoner og tilbakemeldinger og sånn i fra det miljøet som du på en måte er i da? I forhold til hvordan du spiser da? Opplever du noen ganger press? Hvordan er det liksom?

Deltaker: Nei, i grunn ikke. Det blir bare løst prat om at jeg gjør det sånn eller du gjør det sånn. Ja, litt sånn i forhold til det da. Ikke noe press i noe sammenheng egentlig.

Intervjuer: Så det preger ikke ditt forhold til mat?

Deltaker: Nei, det er mer massemedia som gjør det. Hvis en skal eller noe skulle prege det på noe vis så er det som jeg sier at en har vel et fornuftig og sunt forhold til det ut ifra oppvekst og alt mulig at en bør spise sånn. Men, jeg vil heller si at massemedia hvis jeg får noen påvirkning fra noe sted. Så er det heller der egentlig.

Intervjuer: Gjelder det samme med aktivitet, kanskje?

Deltaker: Ja, det vil jeg si. Ikke i forhold til venner og kollegaer sånn. Som jeg sa tidligere så hadde vi en periode hvor vi var veldig flink på det vi ble enige med hverandre om. Ikke noen direkte påvirkning fra den ene eller andre da.

Intervjuer: Har du noen planer i forhold til det å følge et sunt kosthold og følge en aktiv livstil? Har du noen planer på det?

Deltaker: Nei, det blir litt tilfeldig som jeg sier. Det blir ut ifra den jobben jeg har som kan være litt uregelmessig i forhold til arbeidstid og sånn. Så har ikke noen plan for noen dager er det mye å gjøre og kommer kanskje seint hjem, og da er det så langt på kvelden at det blir ikke noe trim eller da er jeg såpass trøtt og sliten når jeg kommer hjem at da bare er det det en må gjøre hjemme før en legger seg. Så jeg har ikke noe plan. Det blir litt mer ut ifra tid, vær og vind. Og alt mulig sånn da. Så der er det tilbake til det jeg sa til deg. Jeg er sånn midt på treet og at noen er veldig konsekvent at de skal ha tid til trim for eksempel og det ene og det andre. Og det var vi den gangen. Da var vi helt uavhengig av vær, om det regnte og om det var sol eller hva det var. Så skulle vi møtes da og da. Og hvis ikke du hadde fått en natur til Oslo og ikke var hjemme før tolv til midnatt da. Ja!

Intervjuer: Hvilke fordeler og kanskje utfordringer ser du på det å følge et sunnere kosthold?

Deltaker: Det er klart at en vet jo det at jo sunnere en lever og jo mer en beveger seg sånn. Med stor sannsynlighet blir en jo, eller holder seg lenger frisk og i fysisk form, men sånn personlig så er jeg jo litt mer på den at det må ikke bli på det ekstreme at du skal vekte og veie hver lille ting du skal spise. Som jeg sier for min del er jeg aldri syk eller har aldri vært det og lever sånn passelig fornuftig ernæringsmessig og matmessig. Så jeg føler at slik som jeg gjør det er det greit nok for min del.

Intervjuer: Jeg har et spørsmål som heter. I forhold til din egen selvtillit i forhold til det å spise sunt og bedrive fysisk aktivitet. Hvordan vil du på en måte si det? Er det noen utfordringer?

Deltaker: Nei, ikke i forhold til det. En vet jo at det går ikke på selvtillit i den forstand. Eller sånn. Men, en vet jo det at en kunne vært et lite hakk flinkere ut ifra stillesittende jobb fordi en vet at en har to tre kilo for mye i forhold til det egentlig. Men det går ikke på noe selvtillit eller noe sånn av det. Jeg føler at jeg lever et passelig. Iallfall ernæringsmessig og matmessig sunt liv. Det kunne være et hakk bedre når det gjelder den delen som går på trim og det. Men det går ikke på noe selvtillit eller selvfølelse i den forstand.

Intervjuer: I forhold til målsettinger, har du noen målsettinger om at i løpet av en uke eksempel, så skal du ha spist litt sånn eller at du skal ha mosjonert såpass?

Deltaker: En prøver. Som jeg sier en prøver å variere kosten. Det eneste jeg ikke er noe flink til er den delen som går på fisk egentlig. Jeg har det av og til, men prosentandelen burde vært høyere, men av og til prøver jeg å variere det ja. Så det er derfor også det er veldig ofte er lavere. Men, wok som jeg sier består jo mest av grønnsaker egentlig så det er sånn at man har noen dager som er veldig sånn. Men for å kunne variere som jeg sier, så i helgen så kan en forsyne seg med det en har lyst til av sjokolade og chips også videre men, ja, i grunn, ja!

Intervjuer: Nå snakker jeg litt om følelser i forhold til fysisk aktivitet og kosthold. Er det sånn at da snakker jeg om. Når jeg sier fysisk aktivitet og når jeg sier sunt kosthold, er det positivt for deg eller på en måte litt negativt?

Deltaker: Det er mest positivt, bare det ikke blir som jeg sa i sted at det blir til det ekstreme. Slik som enkelte må vurdere hver lille ting dem skal spise syv dager i uken, hele døgnet. Altså, så lenge jeg har som jeg sa i sted at jeg har funnet den gylden middelvei. En prøver å være fornuftig i uken og da spiser og drikker det en har lyst til i helgen så føler jeg da har jeg et greit forhold til det som går på trim og ernæring eller sunt kosthold.

Intervjuer: I forhold til din omgangskrets, helt generelt. Hvordan vil du beskrive dem, hva jobber dem som og hva på en måte er det?

Deltaker: Av de i min omgangskrets, på det som går på en måte utenom familie. Så nå for tiden er de fleste jeg har en nær relasjon til. De har prosentmessig hvis du ser det den vei så har de fleste samme jobb som jeg har.

Intervjuer: Dere har mye felles der ja?

Deltaker: Ja det blir egentlig det.

Intervjuer: Mener du at dette nettverket kan ha vært med og påvirket ditt kosthold og aktivitetsnivå?

Deltaker: Nei, ikke når det gjelder kosthold. Aktivitetsnivå, tilbake til det jeg nevnt tidligere har vi hatt perioder hvor vi har vært flinke til å pushe hverandre og blitt enige om at vi, nå møtes vi til faste klokkeslett og går en time i skauen eller et eller annet.

Intervjuer: Hvordan vil du beskrive din oppvekst i forhold til fysisk aktivitet og kosthold? Var det fokus på det, var det?

Deltaker: Normal A4- familie. For meg som var oppvokst eller var barn på 70-tallet før en ble ungdom, da var det vanlig norsk kosthold og variert der. Og søndagstur i skauen og det var skiturer når det var denne årstiden og påskeferie og vinterferie hvor man gikk på ski og sånn. Vanlig norsk oppvekst for å si det sånn da.

Intervjuer: I skolen, hvordan var det når du gikk der? I barne- og ungdoms år?

Deltaker: Jeg deltok selvfølgelig på alt av gym-aktiviteter og sånn. Jeg var vel som enkelte andre ofte på skolen at noen av oss syntes ikke det alltid var like gøy for det var kanskje idretter som man ikke var så interessert i. Så klart en deltok på alt, men ikke alltid at en syntes det var like gøy da. Om du kunne sluppet så var det vel enkelte timer en hadde droppet ut av der.

Intervjuer: Var det sånn at familien eller der du bodde og sånn hadde faste rammer og måltider?

Deltaker: Da tenker du i oppveksten eller?

Intervjuer: Ja! I oppveksten.

Deltaker: Da hadde vi alltid middag fast når folk eller når alle vi fire, eller når jeg og min bror og mor og far hadde stort sett middag til fast tid. Hver ettermiddag der når som sant alle var hjemme eller ikke var opptatt med noe annet da. Så hadde vi til faste klokkeslett.

Intervjuer: Det siste her er for så vidt. Arbeidsgiveren din er de opptatt av kosthold og aktivitet?

Deltaker: Jeg er jo min egen arbeidsgiver så lenge jeg er drosjeeier og ansatte. Så jeg står jo på den andre siden som arbeidsgiver da.

Intervjuer: Du er arbeidsgiver ja?

Deltaker: Ja, og har mine ansatte som kjører på de andre drosjene mine da. Og så jeg står på motsatt leir da. Jeg er ikke noe aktiv i forhold til det å påvirke mine ansatte for å si det sånn, i forhold til aktiviteter. For jeg regner jo de. De er jo voksne folk, både yngre og eldre. Og regner med at de har et fornuftig forhold til det sjøl i forhold til dette her.

Intervjuer: Ja, så det har ikke vært noe særlig frukt på jobben?

Deltaker: De må ha et fornuftig forhold til det selv når det gjelder akkurat det der.

Intervjuer: Så det har ikke vært noe særlig frukt på jobben og bedriftslag, og sånne ting som det?

Deltaker: Tidligere har det vært bedriftslag i fotball som en del av sjåfører skråstrekk drosjeeiere har deltatt på, men ikke meg da. Men det er ikke så veldig aktivt nå for tiden egentlig.

Intervjuer: Nei, okay. Da er vi egentlig ferdig.

Transkribering av taxisjåfør 10

Intervjuer: Ja, vi kan da egentlig hoppe rett på da! Det første spørsmålet er egentlig bare hvordan spiser du egentlig og hvordan vil du egentlig beskrive dine matvaner?

Deltaker: Ja, det er vanskelig å beskrive det, men jeg kan fortelle om det! Jeg er vegetarianer! Så på jobb! Vi lager litt mer sånn fast-food kaller vi det for! Vi kjøper noe fast som pizza! Det er ferdiglaget så vi får ikke tid til å spise akkurat, så det er derfor! Så jeg er ikke så veldig opptatt av de måltidene!

Intervjuer: Er det slik at om du får en tur er det godt å ha noe som er kjapt å spise?

Deltaker: Ja, det er helt sant! Det er det vi gjør på jobb for vi får ikke tiden til å lage mat! Så det er derfor vi spiser fast-food slik at vi kan ha og holde oss i energi!

Intervjuer: Ja, jeg ser! Du sier at det er vegetarmat! Kan du fortelle litt mer om hvilken type?

Deltaker: Ja med vegetarmat så lager jeg for det meste grønnsaker og ris, og litt soyabønner! Også har jeg brukt en del sånn tomat, løk og mikse det sammen! Også har jeg brukt paprika og sånn! Så det har funket veldig bra med at det holder mer i det sunnhetens liv!

Intervjuer: Du mener det er en sunn livstil? Hvor ofte spiser du sånn i løpet av en dag?

Deltaker: Vi spiser så mye egentlig når vi er på jobb og mye små måltider! Så det kan være det at vi spiser fire ganger om dagen!

Intervjuer: Ja, er det sånn frokost også?

Deltaker: Det kan være! Vi har frokost som vanlig! Også har vi lunsj og middag hvor vi spiser hva som helst! Også kveldsmat om jeg er på jobb under overtid så spiser jeg litt med kollegaene mine!

Intervjuer: Ja, okay! Du sa du var vegetarianer! Hvorfor eller hvorfor spiser du egentlig slik som du gjør?

Deltaker: Ja, det er fordi jeg vil leve et sunt liv! Jeg vil leve lenge! For når du spiser kjøtt får du sykdommer enten blir du syk! Så tenkte jeg at hvis du spiser grønnsaker og holder det sunt så lever du lenge! For da får du ikke masse sykdommer i kroppen!

Intervjuer: Ja okay! Nå snakker vi litt om det å være i aktivitet og da mener jeg fysisk aktivitet at en på en måte er i bevegelse da! Driver du med noen fast form for fysisk aktivitet?

Deltaker: Ja vi gjør ikke det hele tiden! Du vet jeg jobber jo hver dag! Jeg tar jo overtid og sånn! Så vi trener ingenting annet enn at vi sitter i bilen og kjører! Så jeg tar joggetur på søndagen når jeg har fri! Jeg trener med kona mi, Rebekka!

Intervjuer: Ja, okay! Så når jeg spør deg om hvor ofte! Er det en gang i helgen?

Deltaker: En gang i helgen ja!

Intervjuer: Er det sånn at når du kommer hjem og sånt, at du gjør noe aktivt? Rydder eller vasker du kanskje?

Deltaker: Du vet at når jeg kommer hjem så er jeg veldig sliten! Så er det kona som lager mat! Så jeg bare spiser det som hun lager som er vegetarmat. Også etterpå så sover jeg! Det er ikke så mye å gjøre!

Intervjuer: Nei! Hvorfor tror du det er sånn? Hvorfor tror du det er slik at du ikke er så mye aktiv?

Deltaker: Det er fordi jeg jobber veldig mye! Så hvis jeg ikke hadde jobbet for mye, hvis jeg ikke hadde vært taxisjåfør så hadde jeg spist bra og de fire måltidene om dagen!

Intervjuer: Så du mener det at dette bærer preg av yrket ditt?

Deltaker: Ja! Det gjør det!

Intervjuer: Men er det sånn at eller opplever du noen gang at det er ting rundt deg som gjør at du velger å spise akkurat det du gjør? Da tenker jeg om det er butikker og om det er utvalg? Er det områder eller er det jobben din som gjerne setter begrensingene?

Deltaker: I jobben vår får vi ikke lov til å spise hva vi vil! Vi får jo ikke lov til å ta penger ifra kassa! Så det er derfor jobben kjøper mat også spiser vi det de kjøper! Men de tar jo litt hensyn til muslimer og kristne og alt det der! De som spiser veldig forskjellig mat!

Intervjuer: Når du ser på din familie, venner og kollegaer og deres forhold til mat og hvordan de spiser er det noe som du på en måte er opptatt av? Hvordan familie, venner og?

Deltaker: Jeg er veldig opptatt av mine barn trener at de spiser sunt! Og at min kone spiser sunt! Og at mine venner gjør det samme fordi jeg bryr meg om dem!

Intervjuer: Så du er opptatt av det! Snakkes det mye om sunne matvaner?

Deltaker: Hjemme hos meg så snakkes det om veldig sunne måltider med mine unger om det å spise sunt!

Intervjuer: Ja, men kollegaer er de opptatt av det å spise sunt?

Deltaker: Mine kollegaer er ikke så opptatte av det å spise sunt! For de spiser mye pizza, taco og kebab!

Intervjuer: Ja, okay! Har du noen gang tenkt på om det sosiale miljøet rundt deg! Venner, familie og kollegaer og sånt, om de har noen form for effekt på hvordan du spiser? Om de påvirker deg?

Deltaker: For å være ærlig så ser jeg ikke det at det påvirker meg veldig mye! Det er fordi jeg jobber for mye! Så jeg får ikke den tiden!

Intervjuer: Sammen med dem da?

Deltaker: Ja!

Intervjuer: Så du mener at du ikke påvirkes i veldig høy?

Deltaker: Nei!

Intervjuer: Okay, okay! Hvordan vil du beskrive familie, venner og arbeidskollegaers forhold til fysisk aktivitet og det å være aktiv?

Deltaker: Hvis jeg beskriver min familie så er de veldig aktiv! De trener og spiser sunt! Mine kollegaer de trener ikke de er slik som meg! Jeg har stor mage nå slik som meg! Det er derfor jeg tenker at de bryr seg ikke om aktivitet!

Intervjuer: Sånn i forhold til venner? Hvordan vil du beskrive deres forhold til fysisk aktivitet? Er de aktive eller er de inaktive?

Deltaker: Mine venner de er! Mange av mine venner er aktive! Noen av dem trener ute og på treningssenter! Noen tar joggeturer, noen av dem spiser mye og trener mye!

Intervjuer: Hvordan vil du beskrive altså din omgangskrets? De rundt deg da, og hvordan de påvirker dine valg i forhold til fysisk aktivitet? Er det slik at de påvirker hvordan du trener? Du nevnte jo dette med din kone, styrer hun litt eller?

Deltaker: Jeg får det av og til hvor jeg tenker å trene, men du vet jo at jeg jobber jo mye og hvis jeg hadde jobbet for lite eller hatt en ordentlig jobb som å jobbe klokken åtte om morgenen og slutte klokken fire så hadde jeg hatt tid til å trene hver dag!

Intervjuer: Ja, ja, ja! Spiser du likt som dine venner, kollegaer og de som du på en måte pleier å være rundt?

Deltaker: Nei, for jeg spiser vegetarmat! Så det er jo veldig vanskelig å få tak i vegetarmat når du er med dine kompiser og dine venner!

Intervjuer: Lar du deg påvirke tror du eller har disse her noe å si for dine vaner?

Deltaker: Jeg tror ikke det! For det er jobb, spise og holde meg i mye energi, i bevegelse sånn at jeg kan jobbe!

Intervjuer: Hvorfor tror du det ikke er slik at de påvirker deg og at hva tror du er årsaken til

det?

Deltaker: Det er fordi jeg er opptatt av og ikke jobbe for mye!

Intervjuer: Ja!

Deltaker: Og jeg er mye sein hjemme! Så det er derfor jeg føler at de ikke påvirker meg! Jeg er mye med kollegaer og mye på tur for å kjøre!

Intervjuer: Er det noen fellestrekk med din omgangskrets om hvordan dere er i aktivitet?

Deltaker: På jobben tenker jeg det at vi har felles er å kjøre! Begge kjører og tar turer og kjører folk til flyplassen og kjører til ting der for eksempel! Det er det som er felles på jobb og når jeg er hjemme så sover jeg for det meste!

Intervjuer: Er det sånn at det er noen som mosjonerer mye, og noen som mosjonerer mindre på jobben?

Deltaker: Ja det er noen som gjør det!

Intervjuer: Så det er litt forskjeller da kanskje? Hvorfor tror du det er noen som er veldig aktiv og noen som ikke er det?

Deltaker: Det er noen som er skadet for eksempel! Og noen som ikke liker aktiviteter! Og noen som liker aktiviteter! Så det sier noe der!

Intervjuer: Hvordan vil du si din egen kunnskap er om hva som er sunt og ikke sunt? Er den høy eller lav? Har du mye kunnskap eller?

Deltaker: Jeg synes jeg har mye kunnskap om det å spise!

Intervjuer: Hvor får du den ifra?

Deltaker: Jeg leser mye om vegetarnettsider og leser mye på nettet! Også ser jeg mye på tv og på radioen!

Intervjuer: Ja du sitter jo i bilen veldig mye hvor du hører veldig mye! Så da hører du mye derifra! Så det er årsaken til at du føler at du har mye kunnskap da? Har du fått noen kurs eller noe kurs skole, har du noe fag eller noe sånt, noe undervisning? Hatt noe av det tidligere?

Deltaker: Nei!

Intervjuer: Du har ikke det nei! Hvordan vil du si at dine kunnskaper om, nå har vi snakket litt om dine kunnskaper om ernæring, så da tenker jeg kunnskap om fysisk aktivitet? Er den høy eller lav?

Deltaker: Jeg har mye kunnskap om aktiviteter, selv om jeg ikke gjør det! Og jeg forteller det til mine barn hver dag! Hva de skal gjøre, så jeg føler at jeg har mye kunnskap om det og at jeg gir dem et sunt kosthold og sunt liv!

Intervjuer: Har du? Kan jeg spørre om du har trent tidligere kanskje?

Deltaker: Jeg har trent tidligere og har holdt på med friidrett!

Intervjuer: Å ja, du har det ja!

Deltaker: Så jeg har holdt på med sprint og 100-meter! Også maraton før!

Intervjuer: Ja, du har løpt mye! Det er der du kanskje har kunnskap ifra?

Deltaker: Ja, ja! Det var før jeg ble taxisjåfør!

Intervjuer: Ja, ja! Hvordan vil du si at folk rundt deg reagerer i forhold til hvordan du spiser og sånt da? Får du noen tilbakemeldinger på det eller?

Deltaker: Ja, det er mange som tror at jeg spiser dårlig! Fordi jeg er vegetarianer! De tror jeg ikke får nok næring i kroppen! Protein og ernæring og sånn! Men jeg tror de tar feil! For de vil at jeg skal spise kjøtt! Men, det trenger jeg ikke! Det eneste som er viktig det er å spise sunt!

Intervjuer: Ja, nei okay! Men opplever du noen ganger at noen presser deg til å spise på en annen måte enn du kanskje vil eller? Føler du et press?

Deltaker: Jeg føler litt press på jobb!

Intervjuer: Du gjør det ja! Hvordan?

Deltaker: For eksempel hvis de lager mat! De glemmer å kjøpe vegetarmat også sier de for eksempel at du kan ta for eksempel en kjøpepizza! Også kan de si "Ta litt pepperoni ut, så kan du bare spise dette her!

Intervjuer: Ja!

Deltaker: Så jeg føler det er litt press! De vil jeg skal spise kjøtt!

Intervjuer: Ja!

Deltaker: Så det er på en måte et press for meg!

Intervjuer: Hvordan er det i familien og sånn da?

Deltaker: Familien de tar hensyn til å lage vegetarmat! Kona mi lager vegetarmat til meg!

Intervjuer: Er hun vegetarianer hun også?

Deltaker: Hun er ikke vegetarianer!

Intervjuer: Nei!

Deltaker: Hun er vanlig, spiser vanlig mat! Spiser kjøtt og spiser alt mulig!

Intervjuer: Barna dine da?

Deltaker: Mine barn spiser veldig sunt også! Fordi det er kona mi som lager veldig sunt kosthold hjemme!

Intervjuer: Men de er ikke vegetarianere?

Deltaker: Nei!

Intervjuer: Venner og sånn, hvordan?

Deltaker: Jeg har to venner som er vegetarianere og noen er ikke vegetarianer! Så vi er og de spiser mer vegetarmat! De gir meg noen tips til å lage vegetarmat hjemme!

Intervjuer: Ja, okay! Så da mener du? Er det sånn at, eller hvordan mener du selv at det preger ditt forhold til mat at på jobben kan det være vanskelig og at hjemme går det greit, men hvordan føler du selv at det er på jobben da? Preger det forholdet ditt til mat?

Deltaker: Jeg føler at når jeg er hjemme så kjenner kona mi bedre enn mine kollegaer! På jobb så tar det tid til det, for de bryr seg om seg selv veldig mye! De tenker ikke på meg! Det er derfor de kjøper for eksempel en pizza med kjøtt på!

Intervjuer: Ja jeg ser! Jeg skjønner, jeg skjønner! Nå har vi snakket litt om at du får reaksjoner og tilbakemeldinger og sånt fra folk som er rundt deg i forhold til kosthold og! Nå skal vi

snakke litt om aktivitet! Føler du at du får noen tilbakemeldinger på graden av aktivitet du er i og at det er noen som sier at du må mosjonere mer eller mindre? Hvordan opplever du det?

Deltaker: Jeg opplever at i min vennegjeng så vil dem at jeg skal bli med på trening og sånn! Løpe eller gå på et treningssenter og løfte litt vekter! Men det har jeg ikke tid til! Hvis jeg hadde tid hadde jeg orket og gjort alt det der!

Intervjuer: Men hvordan reagerer vennene dine når du ikke kan komme eller ikke har tid og?

Deltaker: Det er noen som blir sur og sier hvorfor jobber du for mye og må ikke stresse og sånn, men jeg tenker også for å leve må vi tjene penger!

Intervjuer: Ja okay! Jeg ser, jeg ser!

Deltaker: Jeg er en familiemann vet du!

Intervjuer: Får du et bedre forhold til fysisk aktivitet når du på en måte får sånne tilbakemeldinger eller litt mer dårlig? Hvordan ser du det?

Deltaker: Det går begge veier! Jeg føler at det går begge veier!

Intervjuer: Er det slik at du får positive tilbakemeldinger når du har vært og løpt på søndager?

Deltaker: Ja jeg får det av min kone og hun sier alltid til meg at du er blitt bedre! Du har blitt flink og sånn! Så jeg får mer energi til å gjøre det mer! Så jeg gjør det av og til selv om jeg er sliten på en lørdag så tar jeg en tur ute i skogen!

Intervjuer: Hvilke planer har du i forhold til å følge et sunt eller bestemt kosthold! Altså har du noen planer?

Deltaker: Jeg har planer! Da tenker jeg at man må samarbeide for å få et bedre kosthold framover! Da tenker jeg at dem som tar utdanning må legge et bedre kosthold til alle menneskene slik at vi kan leve med et sunt kosthold!

Intervjuer: Sånn at det ligger litt mer til rette og at man vet! Du nevnte jo at du har et mål om at du fortsatt skal være vegetarianer!

Deltaker: Ja!

Intervjuer: Men hvorfor er det slik at du vil være det da? Hvorfor er det sånn da?

Deltaker: Det er fordi i alle de produktene så ligger det mye sprøyting! Så jeg vil ikke spise mat hvor det er mye sprøyter i! Der de sprøyter veldig mye! Det er derfor jeg vil spise grønnsaker og andre ting sånn at jeg kan holde meg mer naturlig! Jeg vil spise mer naturlig mat enn sprøyte mat!

Intervjuer: Du spiser mye økologisk?

Deltaker: Ja, jeg spiser mer økologisk mat!

Intervjuer: Har du noen planer om det å være mer aktiv eller?

Deltaker: Jeg har planer om å begynne å trene mer! Etter at jeg har fått tilbakemeldinger og sånn! Da vil jeg trene mer kanskje! Gå litt mer på treningssenter og å arbeide mer og kanskje ikke ta overtid og sånn! Så vil jeg kanskje havne på et treningsstudio for å trene mer! Og være mer en familiefar og hjemme med mine barn!

Intervjuer: Jeg ser jeg ser! Hvilke ulemper eller utfordringer ser du ved et større fokus på å følge et sunt kosthold?

Deltaker: Jeg tar mest alle utfordringer for jeg kjører veldig mye! Så på en måte blir det vanskelig for jeg kjører for mye! Så jeg vet ikke!

Intervjuer: Så det blir?

Deltaker: Det blir mer sløsing og det å sløse bort tida!

Intervjuer: Du nevnte jo også dette med å følge vegetardiett på jobben og utfordringer med å følge det i og med at det ikke er så mange andre vegetarianere på jobben! Er det kanskje noen utfordringer der eller?

Deltaker: Jeg føler at det er litt utfordringer, men jeg kan ikke ta de utfordringene til å spise kjøtt for eksempel!

Intervjuer: Nei, nei!

Deltaker: Men jeg skal holde meg med vegetarmat synes jeg! Men, kanskje å prøve fisk en gang for det er sunt!

Intervjuer: Hvilke fordeler og hva er det som kan være vanskelig med å ha et høyere aktivitetsnivå og være i mer aktivitet? Hvilke fordeler ser du først og fremst?

Deltaker: Jeg ser hva jeg kan! Du ser jo sterk ut hvis du tar de utfordringer for eksempel! Hvis du begynner å trene, du blir sterk! Du får mer energi! Og du ser ung ut! Og du blir mer friskere og sånn!

Intervjuer: Hva ser du på det som kan være vanskelig da?

Deltaker: Det kan være vanskelig å få ut fett! Og jeg ser jo store gutter som har masse muskler der på treningsstudio så det blir mer sånn for meg! Så får jeg ikke mer motivasjon til å trene!

Intervjuer: Er det noen andre vanskelige ting?

Deltaker: Det er vanskelig å løfte! Å løfte vekter for eksempel! Så jeg føler jeg burde få en personlig trener kanskje!

Intervjuer: Din egen selvtillit! Skal vi snakke litt om nå! I forhold til det å spise sunt å bedrive fysisk aktivitet! Hvordan vil du beskrive din egen selvtillit?

Deltaker: Det kan være bob-bob! Vanskelig å beskrive det! For det varierer av og til!

Intervjuer: Men opplever du av og til at du har fått mer selvtillit når du har gjennomført noe?

Deltaker: Når jeg har gjennomført noe får jeg kanskje bedre selvtillit! For da føler jeg at jeg har gjort noe viktig!

Intervjuer: Hva er de største utfordringene i forhold til dette da? I forhold til din egen selvtillit? Hva er det som kan gjøre det vanskelig?

Deltaker: Det kan være vanskelig fordi jeg jobber for mye! Når jeg er sliten for eksempel! Så kan det være vanskelig å gjøre det! Å fullføre! For jeg føler at jeg jobber for mye! Også blir jeg veldig sliten etter jobb! Så det blir jo vanskelig å kunne fullføre noe oppdrag som har med aktiviteter å gjøre!

Intervjuer: Vi snakket jo litt om planer og mål tidligere! Men hvordan vil du beskrive dine målsettinger omkring kosthold og hvordan går du fram for og nå dem?

Deltaker: Når jeg er hjemme, så planlegger jeg å spise det jeg skal spise! Da må jeg fullføre den maten jeg skal spise! Men det handler også om appetitten for meg! Jeg må ha appetitten for å få den maten jeg skal spise!

Intervjuer: Men har du noen mål? Eventuelt å spise så og så mange ganger for dagen eller ikke å spise så mye mat eller?

Deltaker: Målet mitt er å spise tre ganger for dagen! Men, jeg får ikke det til! For vi spiser fast- food!

Intervjuer: Men, når du skal prøve å nå dette her med å spise litt mindre! Hvordan går du fram for å nå dette? Har du prøvd?

Deltaker: Jeg har prøvd av og til! Det har funket, men ikke helt bra!

Intervjuer: Hvordan vil du beskrive målsettingene dine om det å være i aktivitet da? Og hvordan skal disse nåes?

Deltaker: For det må planlegges! Det handler om tiden! Før du gjør noe må du planlegge å fullføre det!

Intervjuer: Har du noen gang hatt en plan eller?

Deltaker: Jeg planlegger! For eksempel på søndager! Da vet jeg at jeg har fri fra jobb! Da ser jeg at jeg har tid til å trene! Da spiser jeg før treningen, en time før! For å få energien også løper jeg inne i skogen!

Intervjuer: Så da løper du i skogen? Så da legger du en plan?

Deltaker: For hvor lenge jeg skal jogge og hvor langt! Da tar jeg tida på meg selv for eksempel!

Intervjuer: Ja, du gjør det ja!

Deltaker: Så jeg løper femten minutter på 3 kilometer!

Intervjuer: Unnskyld?

Deltaker: 3 km i femten minutter! Jeg løper fort av og til! Det er bare det at jeg trener opp kondisen! Av og til bruker jeg tretti minutter når jeg er sliten! Og når jeg er helt i form da bruker jeg femten minutter!

Intervjuer: Hvordan vil du selv beskrive dine følelser? Hva er det du på en måte tenker når du hører ordene fysisk aktivitet og kosthold, hvilke følelser er det du knytter til de tingene?

Deltaker: Jeg får et lite press for eksempel! At jeg må trene! For jeg hører om det på TV og jeg leser på internett at det er veldig sunt å gjøre de tingene! Så jeg får litt press inn i meg! For at jeg skal gjøre aktiviteten ute!

Intervjuer: I forhold til mat og sånn er det det samme da?

Deltaker: Jeg føler det er litt press at jeg må spise mye! Men, jeg lar ikke det påvirke mine unger!

Intervjuer: Men, når du klarer å spise slik at du selv har det bra. Hvordan føles det?

Deltaker: Jeg synes det føles mer! Jeg føler meg bra! Og jeg får en bra energi i meg! Og jeg blir helt våken om du skjønner hva jeg mener!

Intervjuer: Sånn helt generelt! Nå tenker jeg ikke på kosthold og aktivitet så mye! Når du skal snakke og fortelle litt om ditt sosiale nettverk! Hvem du kjenner og hvem du på en måte omgås med i det daglige! Hvordan vil du egentlig Beskrive dem?

Deltaker: Du vet i den bransjen jeg jobber i så møter vi mange forskjellige mennesker! Så jeg kjenner noen av dem jeg kjører til flyplassen og de som skal reise til utlandet! Og den gamle vennegjengen fra skolen! De jeg gikk med i 1920!

Intervjuer: I 1920 ja!

Deltaker: Jeg bare tuller! De jeg gikk med i 1990!

Intervjuer: Ja!

Deltaker: Jeg har kontakt med mange av mine venner!

Intervjuer: Du har det ja! De er forskjellig? Hva jobber de som?

Deltaker: Noen av dem jobber som lærer, ingeniør! Noen jobber på Nordsjøen og noen av dem jobber masse forskjellige steder!

Intervjuer: Mange forskjellige steder!

Deltaker: Så jeg har ikke kontakt med mange, men jeg har kontakt med fem! De var mine bestekamerater!

Intervjuer: Så du har fortsatt kontakt med det miljøet? Hva var det de jobbet som?

Deltaker: Han ene jobbet som lærer og han andre jobbet som ingeniør! Og han andre på Nordsjøen! Og han andre husker jeg ikke for han bytter jo jobb hele tiden! Og han studerte hjemme som ingeniør før, så fullførte vi bachelor i ingeniør!

Intervjuer: Han eller du?

Deltaker: Han! Men, ikke meg!

Intervjuer: Er du ofte eller har du mye kontakt med dem? Hvordan opplever du det? Er det flere ganger i uken eller?

Deltaker: Vi ser ikke hverandre ofte, men vi oppdaterer hverandre og sender melding til hverandre! Men jeg er veldig opptatt og de er veldig opptatt! Så vi får ikke tid, kanskje vi får tid når vi har ferie! Da reiser vi på hytte for eksempel!

Intervjuer: Ja, okay! Og hvordan mener du liksom at denne, når vi snakket om dette nettverket her! Hvordan har de liksom vært med å påvirke hvordan du spiser, mener du selv da? Har det endret seg over tid, eller hvordan?

Deltaker: Jeg har ikke fått så mye tid, men det har endret tankene mine litt! Med å holde et kosthold som er viktig for meg!

Intervjuer: Hvem av dem er det som er mest opptatt av det liksom?

Deltaker: Han ingeniør er veldig opptatt av å spise veldig sunn mat! Og han som er lærer er veldig sunn!

Intervjuer: Så han spiser sunt ja! Okay! Er det slik at dere gir hverandre tips eller?

Deltaker: Jeg får tips. For de andre som er vegetarianer! De gir meg tips om hva jeg kan spise som er bra sånn at jeg kan få protein i meg eller næring i kroppen!

Intervjuer: Hvordan var det når du vokste opp i forhold til det å være aktiv og kosthold? Du nevnte jo noe om at du hadde trent før!

Deltaker: Jeg var veldig aktiv når jeg var liten! Gjennom hele oppveksten så var jeg veldig aktiv! Fordi jeg holdt på med friidrett! Så mine venner var jo med i den gjengen der! Da trente vi friidrett hele gjengen!

Intervjuer: Hele gjengen? Hvor lenge holdt du på med det da?

Deltaker: Vi holdt på helt før jeg fikk kone, i 10 år!

Intervjuer: Hvordan var det med mat da, var det stort fokus?

Deltaker: For oss var det veldig viktig å spise sunt! Av mine venner for eksempel, de spiste kjøtt og mer grønt! Litt kjøtt og mer grønt, og jeg spiser mer grønnsaker for at jeg skulle holde næring og protein og alt dem tingene der!

Intervjuer: Så du var opptatt av det allerede når du var yngre også?

Deltaker: Ja, vi var veldig opptatt av å spise sunt!

Intervjuer: Hvorfor var det sånn da?

Deltaker: Jeg tenker i forhold til andre som spiser masse forskjellig mat. De ble for stor, kanskje det er stygt å bruke ordet feit, men de var det! Det er noen som ikke tok vare på det sunne kosthold, så hvis de hadde gjort det så hadde dem levd veldig sunt for folket blir jo syk når de ikke spiser sunt! Så det er derfor vi tenkte å holde oss i aktivitet og spise sunt!

Intervjuer: Hvordan var det hjemme og i familien når du gikk på skole og sånt i forhold til det å være fysisk aktiv og det å spise sunt og?

Deltaker: I familien var det en del som var veldig aktiv og noen var ikke det for de bestemte selv! På skolen og i klassen så var det noen som var veldig sunn, men folket var veldig opptatt av å spise sunt!

Intervjuer: Ja!

Deltaker: Men, nå til dags så gjør ikke ungdom det å spise sunn mat!

Intervjuer: Nei! Hvordan var det på skolen, var det sånn at dere hadde med mat eller?

Deltaker: Vi hadde med mat! På den tiden måtte man ta med seg matpakker!

Intervjuer: Også sånn når jeg snakker om familie og sånt da! Hvordan var det? Var det slik at folk spiste sammen og sånt eller var det faste planer?

Deltaker: Det var faste planer på den tida! For vi hadde jo middag der familien skulle være der på tida, for eksempel la meg si klokka tre! Til middag så var vi hjemme klokka tre! Da lagde familien mat! Mamma lagde mat og serverer til alle! Så spiser vi sammen hele familien!

Intervjuer: Så det var veldig mye sånne faste rutiner og?

Deltaker: Det var mye faste rutiner og kveldsmat så skulle vi spise sammen hele familien også Men, lunsj og frokosten! Man kunne spise hva som helst! Det var ikke fast!

Intervjuer: Nei, okay! Men, skal vi se! Men, foreldrene dine var de opptatt av kosthold og aktivitet og sånn?

Deltaker: De var ikke så veldig opptatt av kosthold, men de var veldig opptatt av fysisk aktiviteter og sånn! De var veldig aktive!

Intervjuer: De var veldig aktive ja! Da tenker jeg litt på at du jobber som taxisjåfør her! I hvilken grad vil du si at arbeidsgiveren din! Sjefen din er opptatt av hvordan dere spiser og hvordan type aktivitet dere er i?

Deltaker: For å være ærlig så er sjefen vår ikke så opptatt av hvordan vi spiser! For han er ikke der ofte så det er derfor vi ser at han lager ikke noe faste planer for hva vi skal spise! Eller han kjøper ikke maten inn sant! Så det er noen som står til ansvar for å kjøpe maten inn!

Intervjuer: Okay, okay! Så det er ofte at dere kjøper inn mat sammen og også noen ganger spiser dere hver for dere og litt sånn!

Deltaker: Ja

Intervjuer: Ja, okay! Er det på en måte en litt sånn sosial greie at man spiser sammen og sånt?

Deltaker: Det har vært litt sosialt på jobb at vi spiser sammen og da kan vi jo snakke litt for vi kjører jo mye! Så den tiden vi tar lunsj sammen, så sitter i jo der og snakker og spør hverandre hva vi har gjort i helgen og sånn!

Intervjuer: Er det satt i gang noen tiltak, eller noen som på en måte har mer fokus på at dere skal være i mer fysisk aktivitet?

Deltaker: Nei, nei! Ingen!

Intervjuer: Ingenting! Nei! Bedriftslag eller?

Deltaker: Nei, vi har ikke fått noe sånn!

Intervjuer: Er det frukt på jobben?

Deltaker: Vi har litt frukt på jobben! Litt bananer, epler, appelsiner og sånn!

Intervjuer: Tror du det at dersom det hadde vært tilbud om bedriftslag og at det hadde vært noen tiltak og sånn! Tror du på en måte kunne! Eller hvordan tror du det kunne påvirket dine vaner?

Deltaker: Det hadde blitt litt mer opp! Hvis du skjønner hva jeg mener! Da hadde jeg fått litt mer energien til å ta de utfordringene!

Intervjuer: Du mener det ja! Hadde du gjort eller hadde du vært med på det?

Deltaker: Ja, jeg hadde vært med på det! For å holde meg aktiv! Å holde deg aktiv ja! Ja, okay!

Intervjuer: Da må jeg bare si takk for meg og takk for intervjuet!