

Kamilla Krutå

«Spis gresset deres og hold kjeft»

En kvalitativ studie av veganere og deres
hverdagserfaringer

Masteroppgave i Sosiologi

Veileder: Mariann Villa

Juni 2020

Kamilla Krutå

«Spis gresset deres og hold kjeft»

En kvalitativ studie av veganere og deres
hverdagserfaringer

Masteroppgave i Sosiologi
Veileder: Mariann Villa
Juni 2020

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet
Fakultet for samfunns- og utdanningsvitenskap
Institutt for sosiologi og statsvitenskap



Kunnskap for en bedre verden

Sammendrag

Temaet for denne masteroppgaven er veganisme, og problemstillingen som her besvares er «på hvilke måter påvirker veganisme hverdagen til de som har valgt å leve som veganere?» For å besvare denne problemstillingen har jeg brukt et kvalitativt forskningsdesign og gjort 10 dybdeintervjuer med veganere. Det teoretiske rammeverket består av tidligere forskning, Goffman (1992, 2003) om fasadeområder, bakside-områder og ansiktsstyringsteknikker, og Giddens (1990, 1991) om ekspertsystemer, risiko, identitet og refleksivitet. Gjennom oppgaven belyser jeg flere aspekter ved hvordan hverdagen til informantene preges av deres standpunkt om å være veganere. Gjennom analysen settes søkelys på hvilke hendelser som blir avgjørende for at veganerne i dette utvalget tar avgjørelsen om å bli veganer. Et annet sentralt tema er hvordan veganerne blir møtt av andre som ikke er enige i deres valg. Andres reaksjoner trekkes også fram som en årsak til andre aspekter ved deres fortellinger, nemlig at veganere ofte kvier seg mot å fortelle at de er veganere dersom de ikke må, og at de opplever det som behagelig å være sammen med andre veganere der de ikke trenger å forsvare sitt valg. I tillegg opplever flere av veganerne i dette utvalget at de ser verden på en annen måte enn folk flest etter at de har gått over til å bli veganere. Dette temaet er sosiologisk relevant fordi ulike grupper kan bruke mat for å uttrykke seg, for eksempel ved å si noe om hvordan de ønsker å framstille seg selv eller hvordan de ønsker at verden skal være, og mat kan også symbolisere ulike posisjoner i samfunnet. Det er også et tema som er interessant i forbindelse med min utdanning som lektor i samfunnsfag, da det belyser ulike måter livet til noen som skiller seg ut fra massen kan bli påvirket av dette og møtt av andre, altså et eksempel på noe som vil være viktig å ha i bakhodet i det man går inn i et yrke der man jobber med ulike mennesker.

Abstract

The theme for this master thesis is veganism and the research question that I will be answering here is “in what way does veganism affect the everyday life of those that have chosen to live as vegans?” To answer this research question, I have used a qualitative research design and carried out 10 in-depth interviews with vegans. The theoretical framework consists of earlier research, Goffman (1992, 2003) about frontstage, backstage and face-saving techniques, and Giddens (1990, 1991) about expert systems, risk, identity and reflexivity. Throughout the thesis I will shed light on several aspects of how the informant’s everyday lives are characterized by their choice to be vegans. Through the analysis I will amongst other things focus on incidents that played a crucial part in the informant’s decision on becoming vegan. Another central theme is how vegans are met by other people that do not agree with their choice. The reactions of others are also specified as a reason for other aspects of their stories, for example that vegans often avoids telling others that they are vegan unless absolutely necessary. They also find it preferable to be around other vegans as they do not have to defend their choice. In addition, the vegans in this study feel like they see the world in a different from most people after going vegan. This theme is sociologically relevant because groups may use food choices as a tool to express themselves and who they want to be. It can also be used to represent how they want the world to look, and it may also be used to symbolize different power positions in society. It is also a relevant theme associated with my education as a social sciences teacher, as it sheds light on different ways the life of someone not conforming to societal norms can be affected by this, and how they may be met differently by others. In other words, an example of something that will be important to be aware of when entering a profession where one will be working with a diverse set of people.

Forord

Å skrive denne masteroppgaven har vært en interessant og lærerik prosess. Først og fremst vil jeg takke min veileder, Mariann Villa. Etter at koronakrisa var et faktum ble en åpen kontordør erstattet av raske og gode svar på e-post, slik at jeg aldri måtte sitte lenge og gruble for meg selv i mitt karantenekollektiv.

Det ville ikke blitt noen masteroppgave uten informanter, så en stor takk går ut til alle som brukte av sin tid for å stille til intervju, og for at dere delte deres historier. Til tross for at ikke alt vi snakket om kunne bli tatt med i denne oppgaven, syns jeg hvert sekund av å høre på dere var både svært spennende og veldig trivelig.

Jeg er også heldig som har samboer og norsklærer i en og samme person. En takk går derfor til Ivar, både for korrekturlesing av oppgaven og for oppmuntringer på trege morgener.

Jeg vil også rette en spesiell takk til Sigrid, venn og forbilde. Jeg er *takknemlig* for at du gjorde lesesallivet til en fest så lenge det varte.

Og sist, men ikke minst, takk til Lise og Sandra som har vært med på reisen fra start til slutt, og heiet meg fram gjennom både med- og motvind.

Kamilla Krutå

Trondheim, juni 2020

Innhold

Sammendrag	iii
Forord	v
1. Innledning	1
1.1 Tidligere forskning på feltet	2
1.2 Problemstilling	4
1.3 Oppgavens gang	4
2. Teori og tidligere forskning	5
2.1 Tidligere forskning	5
2.1.1 Mat innenfor sosiologien	5
2.1.2 Avvik fra den regjerende mat-normen	6
2.1.3 Reisen mot å bli veganer	8
2.1.4 Å styre sitt inntrykk	9
2.1.5 Skapveganere og å komme ut som veganer	10
2.2 Teori	11
2.2.1 Fasadeområder, baksideområder og inntryksstyring	11
2.2.2 Senmoderniteten og forklaringer for aspekter ved veganisme	13
2.2.3 Ekspertsystemer og risiko	14
2.2.4 Identitet og refleksivet	15
3. Metode	16
3.1 Intervju som metode	16
3.2 Rekruttering av informanter og gjennomføring av intervju	17
3.3 Utvalg	18
3.4 Gjennomføring og transkribering av intervjuene	19
3.5 Koding og kategorisering	22
3.6 Etske betraktninger	22
3.7 Transparens, pålitelighet og gyldighet	23
4. Analyse	25
4.1 Vendepunkter	25
4.2 «Spis gresset deres og hold kjeft»	28
4.3 «Jeg hadde en avtale med meg selv om at jeg ikke skulle fortelle noen at jeg var veganer»	32
4.4 Fellesskap med andre veganere	33
4.5 «Jeg ser noe som ingen andre ser»	34
5. Diskusjon	36
5.1 Vendepunktene ulike faser og avgjørende øyeblikk	36
5.2 Forklaringer på ulike reaksjoner	39

5.3 Hvorfor snakker vi ikke om det?	42
5.4 Andre veganere som et bakside-område	44
5.5 Tro på andre ekspertsystemer	45
6. Avslutning	47
6.1 Oppsummering	47
6.2 Forslag til videre forskning på feltet	49
Litteraturliste	50
Vedlegg 1: Intervjuguide	53
Vedlegg 2: Informasjonsskriv	55

1. Innledning

Temaet for denne oppgaven er veganisme og hvordan de som har tatt et standpunkt om å bli veganer påvirkes av dette i deres hverdag. Dette er et tema som har fått stadig mer oppmerksomhet de siste årene. Mediene skriver blant annet om at det har blitt trendy for unge å unngå kjøtt (Valvik & Ruud, 2016) og at nordmenn generelt kutter ned på rødt kjøtt (Becker, 2019) og meieriprodukter (Prestegard, 2019), samtidig som salget av vegetarprodukter øker (Sunde, 2019). Dagsavisen skriver om at det er en vegetarrevolusjon på gang (Sogge-Hautala, 2018). Dette burde jo tyde på at å bli veganer i dag vil bli en enkel sak, men disse trendene virker likevel ikke til å utelukkende fungere i veganernes favør. Det rapporteres blant annet om at veganere opplever hets på sosiale medier (Elnan & Enge, 2019). Det er også økende interesse og bekymring for veganeres helse og hvorvidt det å spise kun plantemat er sunt. Spesielt er folk bekymret for barn av veganeforeldre (Henning et al., 2019), dette til tross for at Helsedirektoratet melder om at vegetarkost og vegankost fint kan egne seg for folk i alle livets faser, også når man er gravid, ammende, og for små barn og spedbarn (Helsenorge, 2020). Et annet tegn på at veganisme er i vinden og stadig mer aktuelt er at det ble anerkjent som et livssyn av Likestillings- og diskrimineringsombudet i 2017. Dette kom etter en diskriminerings sak der en kvinne hadde blitt presset ut av arbeidskontrakten sin som følge av at arbeidsgiver ikke mente hennes veganisme var forenelig med arbeidet hun gjorde i en butikk som solgte kjøkkenutstyr. I forbindelse med denne saken vurderte ombudet veganisme som en filosofi og en videre ideologisk livsbetraktning som innebærer mer enn bare kosthold (Likestillings- og diskrimineringsombudet, 2017).

Et oppsving i salg av vegetarprodukter kan tyde på et økende ønske om å redusere forbruket av dyreprodukter. Det er likevel veganere som går lengst i å eliminere slike produkter fra sitt kosthold, men hva vil det egentlig si å gå hele veien til veganer? Norsk Vegansamfunn definerer det å være veganer som en levemåte og å ha tatt et etisk standpunkt om å velge bort dyreprodukter, i hovedsak mat, men også andre produkter, til fordel for produkter fra planteriket. Dette innebærer å unngå kjøtt, fisk, skalldyr, egg, meieriprodukter, honning og andre ingredienser med animalsk opphav. Også kjøp av pels, skinn, ull, dun, silke, kosmetikk-, hudpleie- og husholdningsartikler som enten er testet på dyr eller som inneholder ingredienser utvinnet fra dyr vil bli ansett som et brudd på dette standpunktet. Denne definisjonen på hva som er en vegansk levemåte vil også innebære at man tar avstand fra

andre tjenester som utnytter dyr, som for eksempel sirkus med dyr og kommersielle dyrehager (Norsk Vegansamfunn, 2020).

Dette er også sosiologisk relevant, så vel som samfunnsaktuelt, fordi det å velge å avstå fra alle animalske produkter er å regne som et normbrudd. En uformell norm kan defineres som en sosial konvensjon som ikke er en nedskrevet regel, men en forventning til hvordan man skal være. Bryter man slike normer risikerer man sanksjoner av ulike slag (Tjora, 2018). Til tross for den økte interessen for vegetarmat og trenden om å spise mindre kjøtt, forblir andelen veganere i Norge veldig lav hvis vi sammenligner med den øvrige befolkningen. Dermed kan man si at det å være veganer og å ta et slikt standpunkt, og således ekskludere mange varer som det ofte kan være vanskelig å se for seg et måltid uten i den kulturen vi lever i, kan anses som et brudd på en slik norm. Dette er noe som igjen kan medbringe reaksjoner fra andre rundt. Det er derfor interessant å spørre seg hva som driver folk til å ta et slikt drastisk valg, og hvordan livet som «en annerledes» utspiller seg etter man har valgt å bli veganer. Dette er også det som har inspirert problemstillingen for denne oppgaven. Dette temaet er også sosiologisk relevant fordi ulike grupper kan bruke mat for å uttrykke seg, for eksempel for å si noe om hvordan de ønsker å framstille seg selv eller hvordan de ønsker at verden skal være, og mat i kan i tillegg symbolisere ulike posisjoner i samfunnet (Bugge, 2010).

1.1 Tidligere forskning på feltet

Studier av folk som spiser «utenfor normen» er ikke helt nytt. Nick Cooney ga i 2014 ut en bok basert på studier av veganere og vegetarianere. Veganere og vegetarianere slås ofte sammen til en gruppe når disse studeres, men disse er likevel ikke helt det samme.

Vegetarianere avstår også fra kjøtt, men spiser ofte andre dyreprodukter som kan utvinnes fra dyr uten at dyret mister livet av dette, som for eksempel melk, egg og ull (Bjørneboe, 2020).

Funn fra undersøkelsene Cooney analyserer inkluderer at unge, kvinner og de med høyere utdanning har større sannsynlighet for å velge bort kjøtt. I tillegg kommer det fram at det å ha litt til mye høyere inntekt også kan ha noe å si, selv om det er noe usikkerhet rundt dette, fordi noen undersøkelser også viser at det ikke er noen store forskjeller på tvers av inntektsnivåer (Cooney, 2014, s. 19-22). Her ble det også kartlagt hva som var motivasjonen bak, og høyest sto helse og etikk med hensyn til dyr (Cooney, 2014, s. 66-67). Her kommer det også fram at

det er mer sannsynlig at veganere er mer opptatt av dyrevern, miljø og er mer politisk engasjerte, enn folk som bare kutter ut kjøtt, mens vegetarianere i større grad drives av hensyn til egen helse (Cooney, 2014, s. 73). Undersøkelsene denne boka er basert på har likevel ikke vært veldig strenge med kriteriene til matpraksisene til informantene, og det er få som baserer seg kun på veganerinformanter, til og med de som omtales som vegetarianere kunne vise seg å egentlig være pescetarianere, som fortsatt tillater seg å spise fisk, eller fleksitarianere, som går inn for å redusere sitt kjøttforbruk, men som fortsatt spiser for eksempel kylling eller andre former for kjøtt av og til. I 2017 ble en masteroppgave levert ved UIO som undersøker hvordan veganere og vegetarianere konstruerer sin identitet i tilknytning til matvaner (Christensen, 2017, s. 8). Funnene fra denne inkluderer at hovedmotivasjonene for å avstå fra kjøtt er dyrevelferd, helse og miljø, men at ikke alle informantene her alltid følger sine egne kostholdsregimer, samt at det innenfor vegetar-miljøet finnes en hierarkisk ordening der både veganere og vegetarianere setter veganisme høyere enn å bare ikke spise kjøtt. Altså ser vegetarianere opp til veganere, og veganere på motsatt side nesten ser ned på vegetarianere og regner ikke vegetarianere som en del av samme gruppe som dem selv. Denne viste også at matpraksiser spiller en stor rolle for identitet (Christensen, 2017, s. 74-75). Identitet er et tema som blir relevant også gjennom denne oppgaven, men på en litt annen måte. Det finnes likevel ikke mange sosiologiske studier om veganisme. Når veganere er informanter i forskningsprosjekter regnes de som regel som en form for vegetarianere, og ikke som en egen gruppe (Cole & Morgan, 2011, s. 135). Dette gjelder for undersøkelsene jeg her har nevnt over, og andre som vil bli trukket fram i neste kapittel. De aller fleste undersøker veganere og vegetarianere sammen, og derfor ønsket jeg å se på veganere spesifikt, da det er en vesensforskjell på de to gruppene. Det som er gjort av forskning er så vidt jeg kan se ofte viet til hva som motiverer valget om å avstå fra kjøtt og andre dyreprodukter, hvordan de praktiseres og hvordan veganisme og vegetarianisme snakkes om og omtales. Det jeg her skal undersøke tar dette videre ved at jeg ser på veganeres erfaringer rundt å leve som veganere.

1.2 Problemstilling

Den overordnede problemstillingen for denne oppgaven er derfor:

«På hvilke måter påvirker veganisme hverdagen til de som har tatt et standpunkt om å leve som veganere?»

For å besvare dette har jeg benyttet fire forskningsspørsmål:

- a. Hvilke vendepunkter ligger bak valget om å ta dette standpunktet?
- b. Hvordan blir man møtt som en som bryter den rådende matnormen i sosiale settinger?
- c. Hvorfor ønsker veganere å holde tilbake deler av sin identitet og hvordan praktiseres dette?
- d. Hvordan forteller veganere om opplevelsen av å se noe andre ikke ser?

1.3 Oppgavens gang

For å besvare denne problemstillingen vil jeg først legge et teoretisk bakteppe for de funnene som skal diskuteres senere i oppgaven. I kapittel 2 presenterer jeg teori og sosiologisk forskning på rollen mat spiller for folks sosiale verden og identitet. Jeg vil også ved hjelp av tidligere forskning belyse hvilke steg som ofte gjennomgås i det man er på vei til å bli veganer, og hvilke strategier veganere bruker i møter med ulike utfordringer knyttet til det å være veganer i hverdagen. Flere av disse artiklene behandler som sagt veganere sammen med vegetarianere, men jeg antar at flere av de samme mekanismene spiller inn på de to gruppene, til tross for at de er noe ulike. Jeg vil også forsøke å belyse mitt datamateriale ved hjelp av Anthony Giddens og hans teorier knyttet til det senmoderne samfunnet, refleksivitet og identitet, samt Erving Goffmans teorier om inntrykksstyring. I kapittel 3 vil jeg beskrive metoden som er brukt gjennom dette prosjektet. Her beskriver jeg fremgangsmetode, hvem informantene er, og drøfter ulemper og fordeler ved denne metoden. Kapittel 4 er viet til informantenes fortellinger og tar for seg fem ulike aspekter som informantene forteller om i sammenheng med sin hverdag som veganer. Disse svarer til forskningsspørsmålene nevnt over, der forskningsspørsmål c angående det sosiale besvares gjennom to av temaene. Drøftingene av disse fortellingene er samlet i kapittel 5, hvor jeg belyser dataene fra kapittel 4 ved hjelp av teori og tidligere forskning redegjort for i kapittel 2. Avslutningsvis vil jeg i kapittel 6 samle trådene og oppsummere dette bidraget innen forskning på veganere, og gitt muligheten, hvordan jeg ville forsket på dette videre.

2. Teori og tidligere forskning

2.1 Tidligere forskning

2.1.1 Mat innenfor sosiologien

Mat er et sentralt tema innenfor sosiologien. Mat er den varetypen vi kjøper og konsumerer mest av alle. Mange handler hver dag og de fleste i den vestlige verden spiser mat to til fire ganger daglig. Derfor blir mat et element som spiller en sentral rolle for vår identitet og hverdag, og kan derfor også studeres med et sosiologisk blikk.

Susie Scott (2015) omtaler spising og drikking som et ritual, og det ritualet vi tar del i oftest. Dette har selvfølgelig mye å gjøre med det rent biologiske behovet mennesker har for å spise, men utover det styrer sosiale rammer når, hvor, hva, med hvem, og hvordan vi spiser. Faktorer som kultur, klasse, alder og kjønn spiller derfor inn på hvordan hver enkelt eller grupper praktiserer dette ritualet (Scott, 2015, s. 92). Dette kommer av at vi i vår moderne tidsalder har mange valgmuligheter og mye informasjon som angår mat. Dermed har hvilken mat man velger og spiser i økende grad også blitt et uttrykk for identitet og individualisme (Scott, 2015, s. 93). Valget om å bli veganer kan altså være et uttrykk for en egen identitet, som også splitter en litt fra resten av gruppa innenfor samme kultur.

Spising er i de aller fleste kulturer en sosial aktivitet, og har ofte en funksjon i å samle folk rundt måltider. Eksempler på dette kan være middagsselskaper med venner, julemiddag og middager rundt andre høytider sammen med familien, fellesmåltider i kollektivet, lunsj på jobb eller skole. Ved enhver anledning der man omgås andre mennesker i mer enn noen timer vil det oppstå et behov for å spise mat (Scott, 2015, s. 93). Dette kan også by på utfordringer dersom man blir den eneste i en gruppe som følger andre regler hva angår mat og spising.

Bugge skriver at hvilken mat man velger kan være en måte å distingvere seg fra andre på. Hun skriver at mat er sosiologisk relevant fordi ulike sosiale grupper kan bruke mat til å uttrykke seg, og at ulike typer mat og varer kan symbolisere ulike maktposisjoner, som for eksempel klasse (Bugge, 2010, s. 129) Man kan gjennom mat og spisevaner altså si noe om hvem man ønsker å være, hvilken verden man ønsker å leve i og hvilke produkter og

industrier man ønsker å støtte gjennom sitt forbruk (Bugge, 2010, s. 143). Å velge bort ulike matvarer, som kjøtt og dyreprodukter, kan være et eksempel på dette.

Veflen m. flere har forsket på hvordan atferd i sammenheng med mat kan endres i etterkant av at man får negativ informasjon, som for eksempel at det er en risiko forbundet med en type mat, såkalte food scares. Negativ og skremmende informasjon om mat viser seg her å ha en større effekt på folk enn det nøytral og vitenskapelig informasjon har, og man tar kanskje en avgjørelse om å slutte med noe helt eller midlertidig uten å sammenligne informasjonen med andre kilder. Her kom det fram at emosjonelle reaksjoner på risikoer knyttet til mat er de som har størst sannsynlighet for å forårsake en endring i spisevaner, mens blant dem der slike episoder ikke vekker en emosjonell reaksjon vil vanene for det meste forbli de samme (Veflen et al. 2017, s. 156, 163). Dette kan vi se eksempler på hos veganere. Å reagere på negativ informasjon om animalske produkter kan medføre at man velger bort noen eller alle animalske produkter på grunn av dette, og over tid gå over til å bli veganer.

2.1.2 Avvik fra den regjerende mat-normen

Med spising følger det også med noen normer og uskrevne regler. Det å være veganer eller vegetarianer, og slik å avstå fra varer som de aller fleste andre spiser, kan sees på som et brudd på slike regler, nesten på lik linje med andre matrelaterte normbrudd som overvekt og spiseforstyrrelser (Scott, 2015, s. 92). Lévi-Strauss argumenterte i sin bok fra 1963 at kulturelle praksiser, som mat og spisevaner, forteller noe om de underliggende strukturene i et samfunn (Scott, 2015, s. 93). I dette tilfellet er det, til tross for den økende trenden nevnt innledningsvis, i aller høyeste grad mest vanlig å spise kjøtt og å forbruke andre produkter utvinnert fra dyr. Dette sier noe om holdningen i samfunnet som helhet, om hvor mennesker står i forhold til dyr, og hva man tenker om å bruke dyreprodukter som ressurser. Derfor vil det å avstå fra dette kunne ansees som å bryte med slike underliggende samfunnsstrukturer. Julia Twigg skrev i 1983 at det å avstå fra kjøtt og dermed leve som vegetarianer eller veganer er et uttrykk for en spesifikk ideologi som vektlegger vegetarianeres individuelle myndighet og valgmulighet, framfor at man lydlig følger de kulturelle normene og sosiale reglene (Scott, 2015, s. 103). Altså kan de som velger å leve som veganere vektlegge det å leve i tråd med egne overbevisninger til tross for at dette kan tolkes som brudd på noen sosiale regler.

Twigg (1983), her gjengitt av Scott (2015) mener også at det i vesten finnes et hierarki av matvarer, som sier noe om den symbolske statusen de har. I dette hierarkiet kommer ofte rødt kjøtt øverst, etterfulgt av fisk, kylling, egg og meieriprodukter, deretter frukt og grønnsaker, og helt nederst finner man korn og kornprodukter. Dette peker mot at vegetarmat heller mot nederste del av dette hierarkiet. Derfor oppleves vegetarmat ofte som mindre ettertraktet, noe som fører med seg en del assosiasjoner og stereotypier. Disse dreier seg ofte om dårlig råd, det å være fysisk svak og assosiasjoner til hippier og lignende livsstiler. Det å unngå kjøtt spesielt er også forbundet med det feminine, spirituelle, emosjonelle og irrasjonelle (Scott, 2015, s. 103-104), hvilket kan få denne typen livsstil til å virke enda mer fremmed for dem som ikke anser dette som en del av deres identitet. Mens vegetarianere for det meste spiser mat fra nederste hylle av det kulturelle mathierarkiet spiser de fortsatt egg og melk, og i noen tilfeller også fisk (pescetarianere). Veganere på den andre siden spiser ikke dette heller, men holder seg strengt til de to nederste kategoriene og kan derfor være spesielt utsatt for den typen assosiasjoner og grupperingstankegang som nevnt over.

Som nevnt innledningsvis kutter flere ned på kjøtt og meieriprodukter i Norge, og interessen for veganisme og vegetarianisme øker. Likevel forblir disse en liten minoritet i de fleste vestlige befolkninger. Dette bidrar til at det å spise kjøtt fortsatt er normen, og sett på som rasjonelt, mens det å avstå fra dette må forsvares og forklares for at det skal virke legitimt. Dette kan igjen påvirke hvordan man velger å uttale seg om de valgene man tar som veganere og vegetarianere. Flere undersøkelser har vist at folk som ikke spiser kjøtt analyserer sitt publikum når de skal velge forklaringer på det valget de har gjort. Et eksempel på dette er at flere omtaler helse som hovedgrunnen til at de ikke spiser kjøtt, istedenfor etikk, til tross for at dette kanskje ikke er hele sannheten. Helse oppfattes likevel som mer rasjonelt, fordi folk som spiser kjøtt også bryr seg om helse, og det kan i tillegg fungere som en måte å unngå å bli puttet i en bås som moraliserende og at man prøver å presse sine overbevisninger over på andre (Wilson, Wheatherall, Butler, 2004). Altså kan veganeres hverdag bli påvirket i den retning at de strategisk må se an sitt publikum når de velger en tilnærming til hvordan de snakker om seg selv og de valgene de har tatt.

2.1.3 Reisen mot å bli veganer

Barbara McDonald har forsket på hvordan veganere tar beslutningen om å bli veganer, og hvordan de lærer seg om hvordan dette praktiseres. Hennes undersøkelse viser at mange av informantene var glade i dyr som et utgangspunkt som gjorde resten enklere. Deretter vil en hendelse eller en bit ny informasjon fungere som et springbrett inn i et tankesett som førte til at de søkte mer informasjon eller bestemte seg for å slutte med kjøtt og kanskje enda flere animalske produkter. Derfra gikk veien til å lære enda mer om hvordan dyr blir behandlet og til slutt hvordan man praktiserer og lærer om å være veganer. Etter den første utløsende hendelsen var det likevel ikke gitt at dette ble resultatet, og mange valgte heller å undertrykke denne nye informasjonen, siden den var ubehagelig og noe man egentlig ikke ønsket å vite, men den ble likevel liggende latent og kunne bli hentet fram igjen, og forsterket dermed den neste lignende hendelsen (McDonald, 2000, s. 6).

Gjennom denne forskningen har McDonald utviklet egne begreper for de ulike fasene. Disse har jeg her oversatt til *utløsende erfaringer*, *undertrykkelse*, *orientering*, *læring* og *å ta avgjørelsen* (McDonald, 2000, 8-18). For disse informantene kunne *utløsende erfaringer* være knyttet til religion, å se en video som informerer, eller gjennom å gjøre koblinger knyttet til mat, for eksempel ved å trekke sammenligninger mellom et egg og egen kjæledyrflugl (McDonald, 2000, s. 8-10). For noen av informantene endte slike erfaringer med å bli *undertrykt*, som forklares med at det var vanskelig å gjøre den nye kunnskapen om til handling, og å ta stilling til den ville medføre en krevende endring (McDonald, 2000, s. 10-11). For de fleste førte likevel de utløsende erfaringene til at de heller *orienterte seg*. Dette vil si å søke ny informasjon, fordi hvordan dyr blir behandlet og følgene av dette ikke er informasjon som er lett tilgjengelig, og å være åpen og mottagelig for de konsekvensene denne nye informasjonen fører med seg for deres eget liv (McDonald, 2000, s. 11). *Læring* kan være både å lære mer om grunnene til at man vil endre kostholdet sitt, eller hvordan man praktiserer dette, og dette er som regel inspirert av at man ønsker en mer etisk praksis. Denne prosessen kan da bestå av å lese selv, tenke, snakke eller diskutere med andre, eller ved å være i kontakt med andre som driver med aktivisme og dyrevern (McDonald, 2000, s. 12). Som det siste steget finner man *å ta avgjørelsen* om å bli veganer eller vegetarianer. Det finnes to hovedkategorier for dette steget. Hvis avgjørelsen ble tatt rett etter eller kort tid etter den utløsende erfaringen var avgjørelsen stort sett basert på emosjonelle argumenter, men dersom den heller ble tatt etter en periode med orientering og læring var det større

sannsynlighet for at valget var basert på at man har blitt oppmerksom på en diskrepans mellom hvordan man mener man er glad i dyr samtidig som man bidrar til at de blir behandlet på en uakseptabel måte (McDonald, 2000, s. 13).

Dette forskningsbidraget peker også mot at veganere har et ønske om å videreformidle det de har lært, men at de ofte møter motstand fra andre som ikke allerede tenker i lignende baner. Dermed opplever også disse veganerne å ha modifisert sin tilnærming til dette for at den skal bli enklere å akseptere for «de andre» (McDonald, 2000, s. 18).

2.1.4 Å styre sitt inntrykk

I En kvalitativ undersøkelse av Jessica Greenebaum søkte hun etter å avdekke og forklare strategier veganere og vegetarianere bruker for at ingen skal føle ubehag i samhandlinger med andre som er verken veganere eller vegetarianere. Bakgrunnen for undersøkelsen er blant annet at vegetarianere og veganere, spesielt veganere, kan komme i konflikt med den dominerende kulturen. En del av dette forklares med at vegetarianere og veganere stort sett blir akseptert og funnet interessante, så lenge ikke slakting og dårlig behandling av dyr eller hvordan et animalsk kosthold kan være årsak til ulike helseproblemer blir samtaletema. Hvis det viser seg at det ikke bare er en diett, men at det ligger en moralsk agenda bak, er ikke alle like tolerante lenger (Greenebaum, 2012, s. 310). Disse reaksjonene forklares her med at folk som spiser kjøtt, og dermed er en del av majoriteten, ikke behøver å tenke over sitt valg om å spise kjøtt som noe bevisst eller en del av deres identitet. De behøver ikke å definere seg som en «kjøttspiser» før de møter noen som tar et bevisst valg om noe annet, som vegetarianere eller veganere (Greenebaum, 2012, s. 311). Dette er noe som trolig kan oppleves ubehagelig og vekker dermed negative reaksjoner.

I den andre enden har dette ført til at veganere og vegetarianere tilpasser hvordan de snakker om sine valg etter hvem de snakker med, og om de tar det opp i det hele tatt, i tråd med det Wilson, Wheatherall og Butler (2004) mente overfor. Gjennom denne studien kommer det fram at informantene i stor grad mener at de må balansere det å forsvare seg selv i møte med negative kommentarer og potensielle konflikter, og det å beskytte andre, ved å ikke poengtere noe de ikke vil høre (Greenebaum, 2013, s. 316). Dette forklares med at den som føler at den blir dømt av noen, ofte vil være mer tilbøyelig til å svare med å dømme andre tilbake

(Greenebaum, 2013, s. 317). Flere av veganerne og vegetarianerne i dette utvalget forteller dermed at de hadde en annerledes tilnærming i møte med ikke-veganere og -vegetarianere tidligere. Før var de mer uttalte om sine vaner og overbevisningene som lå bak (Greenebaum, 2013, s. 317). Siden dette er tidligere forskning på veganere og vegetarianere vil lignende forklaringer også kunne brukes til å forstå deler av mitt eget datamateriale.

2.1.5 Skapveganere og å komme ut som veganer

Tidligere forskning viser også at antakelser og fordommer om hva det innebærer å være veganer gjør at veganere ofte kan kvie seg for å fortelle om denne overbevisningen de har. Nathan Stephens Griffin sammenligner dette med LHBT¹-narrativer om å «komme ut», noe som gjennom hans forskning på veganere var et tema som stadig dukket opp. Gjennom intervjuer viste det seg at flere veganere hadde strategier for å skjule aspekter ved sin identitet, eller styre hvilket inntrykk de ga andre, og om det at de var veganere ble en del av dette bildet. Med andre ord var det ikke uvanlig at hans informanter var «skapveganere» fram til et tidspunkt der de valgte å stå fram som veganere, noe som markerte et vendepunkt i deres selvbiografi (Griffin, 2017, s. 60).

Arenaer der hans informanter kunne velge å holde tilbake informasjon om deres livsstil og etiske standpunkt som veganere kunne være blant annet på jobb eller skole, eller for familie og venner. En av informantene fryktet å bli tatt mindre seriøst, bli latterliggjort eller møte fiendtlighet og bli puttet i bås på arbeidsplassen, dersom det kom fram at hun skilte seg ut fra mengden på denne måten (Griffin, 2017, s.61). En annen fryktet latterliggjøring dersom hun på et tidspunkt ikke skulle klare å holde seg til det, og valgte derfor heller å holde dette for seg selv (Griffin, 2017, s. 65). Det å komme ut og fortelle dette til de rundt var likevel et vendepunkt for de fleste. For noen kom dette med en forutsetning om økt selvtilitt på arbeidsplassen, og at det ble flere veganere blant kollegene som de kunne støtte seg på (Griffin, 2017, s. 63), for andre var ikke dette aktuelt før de kom inn i nye miljøer der de følte seg tryggere på å eksperimentere med mat og identitetsmarkører som var utenfor den normen de var vant med (Griffin, 2017, s. 77). Denne forskningen er gjort spesifikt på andre veganere

¹ Samlebetegnelse for lesbiske, homofile, bifile og transpersoner.

og jeg regner dermed med å kunne benytte noen av de samme mekanismene som her trekkes fram til å belyse også mitt datamateriale.

Frykten for å bli satt i bås er heller ikke irrasjonell. Matthew Cole og Karen Morgan skriver om hvordan veganisme omtales i media i Storbritannia. Deres studie viser at i 74.3% av tilfellene der veganisme var et nøkkelord, blir dette omtalt på en negativ måte, mot 5,5% der det blir omtalt som noe positivt (Cole & Morgan, 2011, s. 138). I de tilfellene der dette ble omtalt som noe negativt kunne dette være i form av å gjøre narr av veganisme, framstille det som strengt avholdent, en fiksering, eller vanskelig og umulig å oppnå. Veganere kunne omtales som enten overfølsomme eller fiendtlige og sinte (Cole & Morgan, 2011, s. 139). De forklarer denne trangen til å diskreditere og bortforklare veganisme som en strategi for å unngå å bli konfrontert med kunnskap om hvordan dyr som blir til kjøtt blir behandlet, at man helst ønsker å leve i uvitenhet, i og med at mennesker flest egentlig syns vold og dårlig behandling av dyr er dypt problematisk (Cole & Morgan, 2011, s. 149-150). Hvis dette er bildet man får servert av hvordan en veganer er og hva veganisme innebærer, er det ikke spesielt merkelig at veganere har en antakelse om at dette ikke vil bli tatt godt imot av andre mennesker, som er ukjent med veganisme.

Selv om Griffin her finner likehetstrekk mellom historier om å komme ut som veganer og å komme ut som homofil eller skeiv, er det likevel viktig for han å påpeke at for mange medlemmer av LHBT-samfunnet kan det å komme ut og å være åpen om sin identitet og seksualitet være direkte farlig for deres liv og helse, noe som ikke er tilfellet hos veganere. Han bagatelliserer dermed ikke homofiles opplevelser ved å sidestille problematikk man møter på som veganer, med vanskeligheter rundt å være homofil eller skeiv, men påpeker kun noen like mønstre i praksiser og fortellinger om å være inne i «et skap» og å komme ut av dette (Griffin, 2017, s.78).

2.2 Teori

2.2.1 Fasadeområder, baksideområder og inntryksstyring

Det som beskrives over om å ikke ønske å fortelle andre om en slik overbevisning, er som sagt en form for inntryksstyring. Dette er noe Erving Goffman også har teoretisert om.

Goffman trekker sammenligninger mellom sosial interaksjon og det å stå på en scene, og

sammenligner dermed også samhandlinger med det å spille en rolle (Ritzer & Stepnisky, 2014, s. 218). Disse opptredenene skjer på ulike områder. En av disse kalles for «frontstage», eller *fasadeområdet* oversatt til norsk. Dette er der opptredenen framføres for et publikum (Goffman, 1992, s. 92). På fasadeområdet gjør man det man kan for å vise fram og framheve enkelte sider av en selv som en ønsker skal være en del av den opptredenen og det inntrykket man ønsker å gi, mens de andre sidene undertrykkes og gjemmes bort (Goffman, 1992, s. 96). Motparten til fasadeområdet kalles for backstage, eller bakside-området. Dette området er forklart som det som ligger bak kulissene. Her finner det som ikke skal være tilgjengelig for publikum sted, og det som skjer her kan være en fullstendig motsetning av det inntrykket en ønsker å vise fram gjennom opptredener på fasadeområdet. På bakside-området er også der opptredener lages og bygges opp. Her kan man teste ut og prøve på deler som skal være med i en framtidig fasade, som for eksempel klær eller andre uttrykk som kan virke støtende, men på bakside-området får man prøvd de ut uten å risikere reaksjonene til et ekte publikum. På bakside-området kan skuespillerne slappe av og tre ut av rollen de tok på seg da de befant seg på fasadeområdet (Goffman, 1992, s. 96-97). Bakside-området vil i dette tilfelle kunne være symbolisert med når veganere er frie fra blikket til ikke-veganere, enten i tilfeller der de bare er for seg selv eller sammen med andre veganere.

Goffman skriver også om at når mennesker møtes, enten ansikt til ansikt eller på andre måter, opptrer man ofte på det han kaller en «linje.» Dette kan forklares som et mønster for hvordan en person snakker og oppfører seg, som uttrykker hvordan man oppfatter en situasjon, deltakerne i den, og seg selv. Uansett om man gjør dette bevisst eller ikke, vil andre deltakere i interaksjonen tolke det som om man har valgt seg en linje. Et annet begrep som Goffman trekker fram som viktig i slike sammenhenger er «ansikt». Ens ansikt vil si de positive sosiale verdiene en person holder, som en effekt av den linjen andre forstår det som at man har tatt under en spesifikk interaksjon (Goffman, 2003, s. 7). Med dette følger noen andre mekanismer. For eksempel kan man «miste ansikt,» som vil si at man ikke oppfører seg i tråd med det ansiktet som følger med den linjen man har valgt, eller at man føler skam. For å unngå dette er det også mulig å redde ens ansikt, som vil si å arbeide for og å ta i bruk strategier for å opprettholde et inntrykk ovenfor andre, som kanskje var i ferd med å bli forstyrret (Goffman, 2003, s. 7). Et eksempel på en linje kan i dette tilfellet være at man ønsker å framstille seg som en person som bryr seg om miljøvern eller er glade i dyr, og antydninger til at man ikke alltid opprettholder denne linjen kan føre til at man mister ansikt.

Goffman mener det finnes flere strategier for å ikke miste ansikt, som å endre kurs og heller velge handlinger, uttalelser og kroppsholdninger som er i tråd med det ansiktet en ønsker å vise (Goffman, 2003, s. 8). Det er to hovedtilnærminger til dette. Den ene er at man tar i bruk former for forsvar av eget ansikt, og den andre er beskyttelse av andres. Ofte brukes de to i kombinasjon der man forsøker å gjøre begge på samme tid. Dermed må man finne mellomveien, der det man gjør ikke setter andres ansikt i fare, samtidig som man ikke går for langt vekk fra den forestillingen man selv ønsker å vise fram. Goffman skriver dog at en forutsetning for å gjøre dette er at man er bevisst hvordan andre reagerer og tolker det man gjør, og hvordan man burde tolket andres oppførsel. Man må altså være observant på omgivelsene og andres reaksjoner for å kunne ta i bruk slike strategier (Goffman, 2003, s. 9). Dette kan her eksemplifiseres med at veganere kan endre sin tilnærming i møte med andre som et resultat på reaksjoner de har fått tidligere.

2.2.2 Senmoderniteten og forklaringer for aspekter ved veganisme

Ifølge flere teoretikere lever vi i dag i et senmoderne samfunn. Mange av kjennetegnene ved slike samfunn kan være med på å belyse årsaker og sammenhenger ved hvordan informantene her opplever det å leve som veganer. Jeg vil her redegjøre for flere slike kjennetegn, i hovedsak ifølge teoriene til Anthony Giddens.

Ifølge klassiske sosiologer kjennetegnes moderniteten ved faktorer som kapitalistisk økonomi, rasjonalitet og organisk solidaritet (Ritzer & Stepnisky, 2014, s. 540). Anthony Giddens teorier kommer noe senere i tid enn klassikernes teorier på siste halvdel av 1800-tallet og starten av 1900-tallet. Han mener likevel ikke vi har beveget oss forbi det moderne samfunnet, og inn i post-moderniteten. Heller befinner samfunnet seg nå inne i en slags høymodernitet, eller senmoderniteten som den også kalles. Det er likevel store forskjeller på den verden som analyseres av Marx, Durkheim og Weber, og den vi lever i nå (Ritzer & Stepnisky, 2014, s. 541). Ifølge Giddens kjennetegnes senmoderniteten som ekstremt dynamisk, og han beskriver den som en verden som «løper løpsk». Dette er ikke bare fordi hastigheten sosiale endringer skjer i har økt betraktelig, men også utstrekningen og dybden. Mye av dette som et resultat av at vi skiltes ad med tid og rom. Med dette mener han blant annet at sosial aktivitet ikke lenger trenger å være situert lokalt, men kan finne sted over lange avstander (Giddens, 1991, s. 16-

17). Denne oppløsningen av tid og sted forårsaket av at det oppstår noen abstrakte systemer, der et av de er ekspertssystemer. Oppløsningen fører også med seg nye risikoer som ikke før har vært kjent i moderne samfunn. En annen konsekvens er framveksten av en ny form for refleksivitet, som påvirker både hvordan vi forholder oss til slike risikoer, oss selv og vår identitet, i tillegg til sosiale relasjoner.

2.2.3 Ekspertsystemer og risiko

Som nevnt mener Giddens at det at tid og sted blir mindre viktige for oss er et kjennetegn på senmoderne samfunn. Dette blir mulig gjennom noen mekanismer som Giddens kaller «utleiring». Med utleiring menes det at sosiale relasjoner tas ut av sin tidligere sosiale og lokale kontekst og restruktureres til å kunne fungere på tvers av tid og sted (Giddens, 1990, s. 21). Det finnes to slike mekanismer. Her vil jeg bare ta for meg den ene, og denne er ekspertsystemer. Med dette mener Giddens systemer bygd opp av profesjonell ekspertise som virker inn på de aller fleste aspektene ved samfunnet vi lever i. Eksempler på slike ekspertsystemer kan være profesjonelle. Vi kontakter leger, arkitekter, advokater og andre profesjonelle når vi har bruk for en type ekspertise vi ikke sitter inne med selv. En annen måte disse ekspertsystemene fungerer på er at de er innebygd i mange deler av vår hverdag, og påvirker oss stadig uten at en ekspert er synlig til stede. Et eksempel Giddens bruker er at bare det å befinne seg i et hus er å være i kontakt med et ekspertsystem. Selv om man ikke selv forstår hva det er som hindrer huset i å falle sammen når man går over gulvet, har man tillit til at de som bygde det hadde denne kunnskapen, og ekspertisen sitter nå i veggene som en del av huset (Giddens, 1990, s. 27-28). I og med at vi ikke kan se mange av disse ekspertsystemene, er de avhengige av at folk har tillit til dem for at de skal fungere (Giddens, 1991, s. 18-19). Matindustrien og ulike aktører innenfor matproduksjon og opplysning rundt dette kan være eksempler på ekspertsystemer som veganere har lavere tillit til enn de som spiser kjøtt og lignende produkter har.

På den andre siden av tillit finner vi risiko. Med det senmoderne samfunnets raske endringer spiller risiko en større rolle, og Giddens kaller modernitet for en risikokultur. Med dette mener han ikke at det finnes flere risikoer og trusler rettet mot mennesker enn det gjorde før, tvert imot, men at det er større bevissthet rundt risikoene som finnes, og at man bruker dette til å ta kontroll over sin situasjon og å planlegge framtida (Giddens, 1991, s. 3). Også Ulrich

Beck mente at en økt refleksivitet i samfunnet, som jeg straks skal gå nærmere inn på, kan være til hjelp for aktører i denne sammenhengen. Økt refleksivitet er med på å styrke individer i møte med økt kunnskap om risiko. Refleksiviteten gir individer, ofte de som er mest utsatt for risikoen, mulighet til å reflektere rundt dem selv, og å gjøre egne undersøkelser rundt disse risikoene og deres konsekvenser for folk og andre. Dersom man ikke lenger har tillit til forskere og andre autoriteter som man ofte stoler på, vil folk ofte prøve å bli eksperter på en spesifikk risiko selv, og slik lære seg å komme rundt den (Ritzer & Stepnisky, 2014, s. 550). Eksempler på slike risikoer kan være helseproblemer knyttet til enkelte matvarer, eller skader på klima av miljø som følge av utslipp og forurensning fra utvalgte industrier. Bevissthet rundt og et ønske om å unngå slike risikoer virker sentralt for at noen velger å kutte ut dyreprodukter fra sine kosthold og liv.

2.2.4 Identitet og refleksivitet

Giddens mener også at refleksivitet blir en viktig karakteristikk av senmoderniteten, noe som får konsekvenser for system-reproduksjon. Tanker og handlinger vil stadig bli sett mer og mer i lys av hverandre, og denne nye formen for refleksivitet gjør at å begrunne handlinger med tradisjon, daglig rutine, og at det alltid har vært slik, ikke holder lenger. Ved tilegnelsen av ny informasjon, vil sosiale praksiser og forhold stadig være under lupen, og endres deretter dersom det blir nødvendig (Giddens, 1990, s. 38). Alt kan reflekteres over, og under disse forholdene blir også selvet noe som må granskes. Selvet og ens egen identitet blir et slags refleksivt prosjekt som må utarbeides ettersom personlige og sosiale endinger skjer (Giddens, 1991, s. 32). Hva man skal gjøre, hvordan man skal oppføre seg og hvem man skal være, er spørsmål Giddens mener er sentrale for alle som lever under senmoderniteten. Disse svarer vi som regel på gjennom verbale uttrykk og å fortelle om oss selv, eller gjennom vår oppførsel til daglig (Giddens, 1991, s. 70). Som sagt mener også Beck mener at refleksivitet er en sentral del av den moderniteten vi lever under nå. Dette betyr at individer blir friere aktører, mindre kontrollert av strukturer rundt dem, ikke bare med tanke på å skape sin egen identitet, men også når det gjelder å forme samfunnet selv. Refleksiviteten fungerer også begge veier, det at vi har flere muligheter og mer kontroll krever også av oss at vi reflekterer mer over egne valg, identitet og sosiale relasjoner, og at alle disse stadig må opprettholdes (Ritzer & Stepnisky, 2014, s. 549). Giddens mener igjen at gjennom avgjørelser om blant annet hva man gjør, hva man spiser og hva man har på seg besvares altså dette spørsmålet, og ved å gjennomføre og opprettholde slike valg og meninger danner man til slutt en slags selvidentitet

(Giddens, 1991, s. 13-14). Matvaner og tradisjoner knyttet til dette er eksempler både på identitetsmarkører og praksiser som kan bli nøyere studert og revurdert som en konsekvens av denne økte refleksiviteten.

Et element som spiller en stor rolle for personers narrativ og selvidentitet er det Giddens kaller for «fateful moments,» eller avgjørende øyeblikk. Med avgjørende øyeblikk menes det øyeblikk der individer må ta avgjørelser som får konsekvenser for deres videre liv og framtid (Giddens, 1991, s. 112). Det meste av vårt daglige liv fører ikke med seg større konsekvenser for oss som individer, men av og til ender vi opp i situasjoner som er både vanskelige og som kan føre med seg store konsekvenser. I disse situasjonene står man ved et veiskille der en viktig avgjørelse må tas, og man må kanskje ta initiativ til en handling eller endring som får følger for resten av vår historie og identitet (Giddens, 1991, s. 113). Eksempler som Giddens trekker fram på slike øyeblikk kan være å ta en eksamen, å velge en utdanning, eller å ta beslutningen om å slutte i en jobb for å starte i en annen. Andre eksempler kan også være å tilegne seg ny informasjon, som for eksempel at man blir oppmerksom på nye risikoer (Giddens, 1991, s. 131), som gjør at man ikke lenger kan fortsette på den kursen man i utgangspunktet hadde, og må endre vanene sine (Giddens, 1991, s. 113). Når man står ovenfor et slikt øyeblikk er det ikke uvanlig at individer føler det som om deres virkelighet er snudd på hodet (Giddens, 1991, s. 169). Det er likevel ikke gitt at man ikke er nødt til å endre noen ting selv om man står i et slikt avgjørende øyeblikk, man kan også velge å ikke ta til seg den nye situasjonen og fortsette som vanlig dersom den spesifikke situasjonen tillater det (Giddens, 1991, s. 131). Her vil eksemplet på dette være hendelser eller informasjon som stiller informantene ovenfor valget om å bli veganer eller ikke.

3. Metode

3.1 Intervju som metode

For å undersøke problemstillingen «på hvilke måter påvirker veganisme hverdagen til de som har tatt et standpunkt om å leve som veganere?» har jeg valgt dybdeintervju som metode.

Dette er fordi dybdeintervjuer kan være velegnet der man har som formål å finne ut noe om informantenes meninger, holdninger og erfaringer (Tjora, 2013, s. 105). I dette tilfelle er spørsmålene i intervjuguiden litt innom alle tre, men hovedfokuset ligger på hvilke erfaringer veganere har rundt det å leve med å ha tatt et standpunkt som skiller dem fra de fleste andre.

Fordelene med denne typen intervju er at åpne spørsmål gir informanter mulighet til å svare utfyllende og å gå i dybden på de temaene der de faktisk har mye å si. Noen spørsmål kan drive en tankerekke ut i digresjoner, og slik kan man som forsker få data og innsikt i ting man ikke hadde tenkt på å spørre om på forhånd (Tjora, 2013, s. 105). Gjennom slike intervjuer kan man med andre ord undersøke hvordan informanter skaper mening og forståelse ut fra de erfaringene og opplevelsene de har, og gjennom dem kan man få et innblikk i sammenhenger utover de spesifikke intervjuobjektene (Tjora, 2013, s. 106).

For å gjennomføre dette var det første jeg gjorde å utforme en intervjuguide. Denne ble utformet i samarbeid med veileder, for at spørsmålene skulle bli åpne nok. I utgangspunktet var en del av spørsmålene formulert slik at det ville vært veldig enkelt å bare svare ja eller nei, men dette ble utbedret før den ble tatt i bruk for de første intervjuene. Intervjuguiden var delt inn i temaene «identitet», «sosialt» og «media», i tillegg til en oppvarming og en avrunding, og under disse var spørsmålene ferdig formulert. Jeg vet at spørsmålene i intervjuguiden kan være stikkordmessig, men jeg foretrakk å ha de fleste spørsmålene ferdig på forhånd (Tjora, 2013, s. 129). Likevel så jeg litt an hvor samtalen gikk, og noen formuleringer ble selvfølgelig endret i tråd med retningen intervjuet tok, og nye spørsmål ble til. For oppfølgingsspørsmål på den andre siden var disse mer listet opp som stikkord under et annet spørsmål eller tema, men også her ble oppfølgingsspørsmålene mer formet underveis avhengig av hva informanten tok opp og snakket om.

3.2 Rekruttering av informanter og gjennomføring av intervju

Rekrutteringen av informantene gjorde jeg gjennom sosiale medier. Det første intervjuet behandlet jeg i utgangspunktet som et prøveintervju, og kontaktet derfor ei jeg visste av, men ikke kjente så godt, og spurte om hun ville stille til intervju. Etter å ha testet intervjuguiden kom jeg fram til at den egentlig ikke trengte noen store justeringer, trolig fordi den allerede hadde vært gjennom en runde med utbedringer før prøveintervjuet, og jeg bestemte meg for at den nå kunne tas i bruk på ekte. Jeg har derfor valgt å bruke det første intervjuet sammen med de andre i datamaterialet mitt. Jeg meldte meg deretter inn i to grupper på Facebook, som var laget spesifikt for veganere og vegetarianere i nærområdet. Her publiserte jeg en forespørsel rettet mot veganere, for om noen av de kunne tenkt seg å delta i mitt masterprosjekt, og at de

gjærne m tte kontakte meg enten på mail eller via personlig melding på Facebook. På dette tidspunktet var jeg usikker på om det kom til å la seg gjøre å intervju bare veganere, i og med at det er en ganske liten folkegruppe, og jeg tenkte det var en mulighet for å utvide utvalget til å også favne vegetarianere dersom responsen var lav. Det eneste kriteriet jeg oppga i denne forespørselen utover at man måtte være veganer var at man også måtte være 18 år. Mens vi avtalte n r og hvor det kunne passet   møtes for å gjennomføre intervjuet gjorde jeg oppmerksom på at intervjuet kom til å bli tatt opp med lydopptaker slik at de var forberedt på det til intervjuet startet, noe ingen av informantene hadde et problem med.

Det viste seg å ikke bli noe problem å rekruttere veganere, til tross for min tidligere bekymring, og denne prosessen gikk overraskende raskt. Jeg fikk mange henvendelser, og m tte etter hvert begynne å velge blant de jeg hadde fått tilbud fra. Siden de aller fleste henvendelsene var fra unge kvinner i 20-årene holdt jeg litt igjen på disse, og prioriterte heller å avvente i håp om at jeg ble kontaktet av flere menn og noen som var litt eldre. Man kan dermed si at utvalget mitt til en viss grad var strategisk for å få litt større variasjon. Utover dette, samt at jeg visste av og selv kontaktet den første informanten, har alle jeg her intervjuet kontaktet meg og selv meldt sin interesse etter å ha sett min Facebookforesp rsel.

3.3 Utvalg

Pseudonym	Alder	Tid som veganer	Bo-status	Utdanningsnivå
Didrik	26	4 �r	Mini-kollektiv	Bachelor
Eivind	26	3 �r	Kollektiv	Fullført bachelor, pågående master
Ida	27	4 �r	Samboer og hund	Folkehøyskole
Ingunn	59	7 �r	Alene	�rsstudium
Julie	23	2,5 �r	Kollektiv	Pågående profesjonsstudium (6�r)
Kine	29	4 �r	Alene	Master
Lise	31	1,5 �r	Samboer og barn	Bachelor
Sandra	39	2 �r	Alene med hunder	Fagbrev
Sigr�d	24	4 �r	Alene	Pågående bachelor
Øystein	29	5,5 �r	Kollektiv	Pågående master

Som man kan se av tabellen over endte jeg opp med ti informanter derav syv var kvinner og tre var menn. Aldersmessig er de fleste informantene i 20-åra, og de fleste har vært innom utdanning på høyskole og universitetsnivå. Det er et tilsynelatende ganske homogent utvalg, med tanke på alder og utdanning, noe som kan komme av flere ting. Det er iøynefallende at alle informantene utenom to har minst ett år ved et universitet eller annen høyere utdanning, og flere er på vei eller har allerede en grad på universitetsnivå. Det kan tenkes at det at de fleste er kjent med utdanningssystemet og selv er i gang med eller har fullført både bachelorgrader og mastergrader, gjorde at det var nettopp disse som var komfortable med å stille opp på et masterprosjekt som dette, mens de som opplever dette som et fremmed landskap lot være å melde sin interesse. En annen forklaring kan være at det rett og slett er flere unge, kvinner og personer med høy utdanning som blir veganere. Dette stemmer også overens med undersøkelser av hvem som er vegetarianere eller mest trolig til å droppe kjøtt fra kostholdet sitt (Cooney, 2014), og det er trolig at de som er veganere i stor grad tilhører de samme gruppene. I så tilfelle vil dette utvalget være en ganske bra representasjon av veganerbestanden ellers i samfunnet også.

3.4 Gjennomføring og transkribering av intervjuene

Informantene møtte jeg på et utvalg ulike steder. Det var viktig for meg å finne en lokasjon som ikke følte veldig fremmed for informantene (Tjora, 2013, s. 120). Derfor har jeg møtt de av informantene som var studenter, eller relativt nylig ferdig med en grad ved NTNU, på et grupperom ved et av campusene. Min antakelse var at dette var en atmosfære disse var godt vant med, og kunne føle seg komfortable i. Tre av informantene tok til og med initiativ til å booke grupperom på campus selv. Mens de som ikke nylig hadde tatt utdanning eller vært en del av det systemet har jeg prøvd å møte på litt andre steder. Tre av intervjuene er derfor holdt på cafeer eller spisesteder, der den ene av disse var et spesifikt forslag fra informanten. Det siste intervjuet ble gjennomført hjemme hos informanten. Dette skulle egentlig også skje på en café som informanten selv hadde valgt, men grunnet usikkerhet rundt om kafeen i det hele tatt var åpen i forbindelse med Covid-19², ble det beste alternativet å heller gjøre et hjemme-intervju.

² Virus pandemi som, for å hindre smittespredning, førte med seg sterke restriksjoner på sosial omgang og å oppholde seg i offentlige rom, og som dermed fikk konsekvenser for arbeidet med denne masteroppgaven våren 2020.

Selve intervjuprosessen gikk bedre enn forventet. Dette var noe jeg hadde vært veldig nervøs for på forhånd, men så snart jeg kom i gang med å snakke med folk var dette en veldig givende og trivelig prosess. Når jeg ser tilbake på det ser jeg at de senere intervjuene selvfølgelig gikk mye bedre og fløt mer naturlig enn de første, ettersom jeg hadde vært gjennom noen runder, hadde innarbeidet intervjuguiden min mer, og husket dermed mye av det jeg hadde tenkt å spørre om. Dette medførte at intervjuene ble mer og mer som en samtale gjennom prosessen, og på de siste par intervjuene så jeg nesten ikke på intervjuguiden i det hele tatt, og brukte den mest som en jukselapp som jeg gløttet på av og til. Det at jeg ikke trengte å tenke så mye på hva mitt neste spørsmål skulle være gjorde at det var enklere å følge med på det informantene snakket om, og oppfølgingsspørsmål falt mer naturlig. Jeg har ikke så mye erfaring med intervju fra før, og var derfor bekymret for at intervjuene kom til å bli veldig korte dersom informantene jeg møtte ikke var veldig snakkesalige og svarte lite utfyllende på spørsmålene fra meg. Etter å ha startet intervjuene for fullt viste dette seg å ikke bli et problem overhodet, da alle informantene hadde virket interesserte i å snakke om temaet, og jeg fikk mange gode svar. Et triks jeg likevel lærte hvis enkelte svar ble litt korte, var det å be om et eksempel eller spørre hva en informant mente hvis detaljer rundt noe av det de fortalte forble implisitte, noe som igjen ofte gjorde at informantene kom på mer de hadde å si om temaet som var oppe til undersøkning (Tjora, 2013, s. 105). De fleste endte opp med å bli omtrent på 45 minutter, og alle var mellom 35 og 83 minutter lange. Alt i alt vil jeg si at intervjuene var grundige, da informantene ikke kunne komme på noe mer de ønsket å si om temaet ved intervjuenes ende, og flere sa at vi allerede hadde vært innom det meste de kunne komme på av relevans for dette temaet. Selvfølgelig vil det alltid være mulighet for at man kommer på flere ting i ettertid, men gitt oppgavens omfang og tidsramme anser jeg dette som et tegn på at intervjuene ble tilstrekkelig grundige for formålet.

Under alle intervjuene ble det benyttet lydopptak. Dette gjorde at jeg kunne fokusere fullt og helt på det informantene sa, uten å behøve å tenke på å ta notater for å få med meg dataene og jobbe med dem senere (Tjora, 2013, s. 137). Dette kan for informanter være sjenerende, dersom man blir veldig oppmerksom på opptakeren og at det man sier blir lagret. Jeg oppfattet likevel ikke at informantene anså dette som noe problem da alle var raske med å si at lydopptak gikk helt fint for dem, og opptaksutstyret i seg selv var lite og diskret og tok lite oppmerksomhet. Alle informantene signerte selvfølgelig også under på en samtykkeerklæring angående intervju med lydopptak, og fikk også informasjon om hvordan opptakene skulle

behandles, oppbevares og hvor lenge (Tjora, 2013, s. 138). Under et intervju gikk lydopptakeren tom for strøm underveis. På tidspunktet da jeg la merke til det var vi godt over halvveis gjennom intervjuet og jeg hadde ikke fått med meg når den slo seg av, og visste heller ikke hvor mye av intervjuet jeg potensielt hadde mistet. Jeg prøvde da å lage så lite oppstyr rundt dette som mulig (Tjora, 2013, s. 138), og sa til informanten at jeg måtte skifte batterier og gjorde dette mens vi snakket om noe litt annet. Heldigvis var dette et av intervjuene som ble gjennomført på en kafé, og jeg tror atmosfæren, kaffe- og tekopper fungerte avvæpnende i en situasjon som kunne vært veldig stressende. Informanten var også veldig grei og sa at det ikke var noe problem om jeg kontaktet henne på e-post senere for å få svar på det tapte dersom det skulle være tilfelle. Denne gangen hadde jeg likevel flaks, og ved gjennomlytting av intervjuet viste det seg at opptakeren hadde slått seg av underveis i det samme spørsmålet som jeg gjenopptok da de nye batteriene var på plass, og jeg tror ikke jeg kan ha mistet mer enn et par minutter med lyd. Dette var likevel en tankevekker, og jeg var mye mer nøye med å forsikre meg om at jeg hadde strøm i forkant av de resterende intervjuene.

Jeg transkriberte intervjuene selv i ettertid, og selv om jeg ikke gjorde diverse pauser og tenkelyder om til tekst, ble transkripsjonene så nære det informantene sa som praktisk mulig. Opptakeren tok opp god lyd og det var sjeldent jeg måtte hoppe over en del som følge av at det ikke er mulig å skjønne hva som blir sagt. Det oppsto en forstyrrelse i denne prosessen som følge av at jeg bare rakk å transkribere tre intervjuer på campus med riktig utstyr før Covid-19-krisa inntraff, og vi ble bedt om ikke lenger å oppholde oss ved universitetet. Dermed måtte jeg transkribere hjemme, og grunnet NSD sine regler kunne jeg da ikke lagre fila på egen PC og mistet dermed en del avspillingsfunksjoner som ville gjort transkriberingen enklere. Dette medførte igjen at transkriberingen gikk en del langsommere enn først beregnet. Når det er sagt vil jeg nevne at transkriberingsprosessen likevel var givende, fordi etter å ha hørt så nøye gjennom dem og gjort dem om til tekst, hadde jeg rimelig god kontroll på hva som ble sagt og hvilket tema det handler om, noe som jeg tror gjorde prosessen med koding og kategorisering enklere.

3.5 Koding og kategorisering

Før jeg gikk i gang med analysen gjorde jeg en empirinær koding av intervjuene. Dette vil si at jeg delte intervjuene opp i uttrykk som i kort beskriver lengre avsnitt med data, og at disse kodene var utviklet fra empirien, altså det informantene faktisk hadde sagt, istedenfor at kodene var kategorier eller hentet fra teori (Tjora, 2013, s. 179). Dette er hensiktsmessig både for å bevare så mye av det informantene sa og hvordan de sa det som mulig, samtidig som jeg fikk en nedkortet versjon som det var enklere å jobbe med. Dette gjør det også enkelt å finne tilbake til hvor og hva som ble sagt, om vi senere ønsker å bruke noe informanten sa her som sitat. Disse kodene ble deretter kategorisert etter hvilket tema innholdet i koden dreide seg om. Kategoriene vil derfor fungere som mulige overskrifter i resultat og analysedelen (Tjora, 2013, s. 185). Dette har også hjulpet meg med å se veldig tydelig hva som går igjen av det informantene snakker om, og det blir derfor lett å oppdage hva som er viktige temaer og hva som ikke tar like stor plass i informantenes hverdag. Gjennom dette arbeidet oppsto det fem kategorier. Disse var «motivasjoner og fortellinger om utløsende faktorer», «praksiser», «det sosiale», «identitet» og «å se noe andre ikke ser», der den desidert største av disse er den som dreier seg om det sosiale. Siden jeg har et ganske omfattende datamateriale på ti intervjuer ble det naturlig at disse kategoriene også fikk noen underkategorier. Analysen tar derfor ikke for seg alle disse underkategoriene, men de mest interessante av disse temaene.

3.6 Etiske betraktninger

I forkant av intervjuene har alle informanter fått informasjon om hva prosjektet innebærer, hvordan deres opplysninger vil bli behandlet og oppbevart, og at de når som helst kan trekke seg fra prosjektet uten at dette får noen konsekvenser for dem. Alle skrev deretter under på en samtykkeerklæring, og jeg har kun rett til både å innhente opplysninger om dem gjennom intervjuet og bruk av dette materialet i ettertid som følge av at de har samtykket til det.

Dersom man skal ta opp sensitive temaer gjennom intervjuene og forskningen er det viktig å kunne anonymisere slik at ingen kan kjenne dem igjen i det som blir publisert (Tjora, 2013, s. 199). Siden informantene snakker om veganisme og dette regnes som et livssyn kan dette sees på som informasjon om politisk og filosofiske overbevisninger. Det kommer også fram gjennom intervjuene at mange opplever at folk ser på veganisme som veldig ekstremt, og anonymisering kan derfor være lurt med tanke på dømmende blikk fra lesere som deler denne

oppfatningen. I tillegg nevner informantene til tider kolleger, familiemedlemmer og bekjente som ikke er spesielt positive til deres valg som å leve som veganere, og litt kjipe opplevelser rundt dette. Det er derfor hensiktsmessig å anonymisere slik at informantene ikke føler at de må holde tilbake informasjon og opplevelser i frykt for at tredjepersoner skal finne ut og ta det ille opp at de ble nevnt under et slikt intervju. Det finnes flere grader av anonymitet, og anonymisering kan bety alt fra full anonymitet til at man nesten kan identifisere en informant gjennom en publikasjon. Man må derfor finne en balanse som passer for det enkelte prosjektet, med tanke på hvor høy grad av anonymitet og i hvor høy grad man vil være tro mot informantenes særegne formuleringer i datamaterialet (Saunders, Kitzinger & Kitzinger, 2015, s. 617). Jeg har her valgt å gi informantene pseudonymer, forenklet utdanningsinformasjonen og droppet annen tilleggsinformasjon som jeg først vurderte å ta med. Jeg kom likevel fram til at slike opplysninger som jeg synes var interessante og særegne for de enkelte informantene, også ville gjort dem betraktelig enklere å identifisere av en leser, og lot derfor være. Siden informasjonen som informantene har gitt meg utover det som er nevnt over ikke var spesielt sensitiv, har jeg valgt å trekke linjen der, og derfor bevart sitater og formuleringer så likt som informantene sa dem som mulig.

Jeg har også gitt alle informantene mulighet til å lese gjennom både transkripsjoner og sitater som blir brukt, og derfor også min kontaktinformasjon, i tilfelle de har bekymringer knyttet til personvern og hvordan de framstilles (Tjora, 2013, s. 200). Dette var det ikke noen som benyttet seg av, men flere har villet forsikre seg om at de blir anonymiserte og ikke nevnt med sitt ekte navn i oppgaven. På den andre siden har flere gitt uttrykk for at de heller vil lese den ferdige oppgaven, noe jeg tolker som at de ikke bekymrer seg for at de har oppgitt sensitive opplysninger så lenge navnet deres ikke kommer fram, og at de har tillit til at de blir framstilt på en respektabel måte gjennom arbeidet med oppgaven.

3.7 Transparens, pålitelighet og gyldighet

Transparens er et viktig krav for all forskning. Dette innebærer at man redegjør for de valgene man har tatt og hvordan en undersøkelse er gjort (Tjora, 2013, s. 216). Dette er noe jeg etterstreber i denne metoddelen, og har etter beste evne vært åpen om de valgene jeg har tatt som jeg ser på som relevante gjennom arbeidet. Jeg vil her også være åpen om at jeg selv er veganer. Inspirasjonen til at jeg ville skrive master om dette og problemstillingen min var

likevel ikke et resultat av egne opplevelser, men interessen ble vekket gjennom samtaler med venner og bekjente som også var veganere. Gjennom slike samtaler ble det tydelig for meg at det å være veganer kan oppleves veldig ulikt, og jeg ble interessert i å utforske de ulike variantene slike opplevelser kommer i. Jeg har også vært åpen med informantene om at jeg selv er veganer, dersom de har spurt.

Pålitelighet handler om interne forhold i det forskningsarbeidet man jobber med. Man har høy pålitelighet dersom en annen forsker kan gjennomføre samme studie og få det samme resultatet, fordi dette er et tegn på at forskerens egen posisjon eller holdninger til temaet, ikke har farget metoden, spørsmålene som ble stilt og tolkningene som ble gjort. Innenfor et positivistisk syn på slik forskning ønsker man gjerne at forskeren skal være så nøytral som mulig, for å unngå at man påvirker hvilke resultat man får, helst gjennom gode åpne spørsmål istedenfor ledende (Roulston, 2010, s. 204). Dette mener mange er vanskelig dersom forskeren har en tilknytning til samt mange meninger rundt temaet det forskes på med seg inn i prosjektet (Tjora, 2013, s. 203-206). Siden jeg selv er veganer er dette noe jeg har blitt nødt til å være bevisst på. Jeg valgte å løse dette ved å stille åpne spørsmål, der jeg antar så lite som mulig om deres valg og opplevelser, og stilte heller flere oppfølgingsspørsmål om hvorfor de hadde valgt som de gjør og hvorfor de synes det de synes. Dette gjorde at jeg i flere tilfeller spilte uvitende der informantene fortalte om situasjoner jeg kjente meg igjen i, for å ikke ta for gitt at deres opplevelser og tolkninger av disse var like mine egne. Ved å be dem om å utdype hva de mente eller gi eksempler tror jeg at jeg har dempet tendensen til å anta ting så mye som mulig, og lar heller deres stemme være den som vises gjennom arbeidet.

På den andre siden vil jeg argumentere for at mitt ståsted også kan være en styrke. Jeg har som sagt vært åpen med informantene, dersom de har spurt, om at jeg også er veganer sånn som dem. Noen spurte veldig tidlig, før tid og sted for intervju kom på bordet, om hva som var mine intensjoner gjennom dette prosjektet. Jeg tror mange som er veganere føler på at mange er skeptiske til det valget de har tatt, og det kan ofte bli et mål for kritikk og latterliggjøring, noe som også kom fram av flere av intervjuene. Dette er noe som naturlig nok vil gjøre at folk er forsiktige med å akseptere å gå inn i en slik samtale, som du kanskje ikke vet hva går ut på dersom du ikke har stilt på slike intervju før. Da jeg kunne fortelle at jeg også var veganer, og at intervjuene i hovedsak ville ta sikte på å utforske deres opplevelser og

erfaringer rundt denne livsstilen, virket dette beroligende. Enkelte av informantene kunne til og med gjennom intervjuet si ting som at «dette sier jeg jo ikke til ikke-veganere» før de gikk i gang med en historie eller delte en mening som de så på som radikal. Flere ga også uttrykk for at det var behagelig å få snakket ferdig og luftet tankene rundt temaet, uten å bli avbrutt av kritiske spørsmål eller rettfærdiggjørelser som de ofte møter i mer vanlige sosiale settinger. Med andre ord er det ikke sikkert en annen forsker ville fått de samme resultatene jeg fikk. Jeg vil tro at i flere av tilfellene gjorde det at informanter så på meg som «en av dem» at de var mer komfortable med å delta og å ta opp de mer kontroversielle meningene de hadde rundt veganisme, noe de kanskje ikke hadde gjort hvis de ikke trodde at den som satt på den andre siden ikke hadde en viss forståelse for deres standpunkt. Kanskje hadde det derfor vært enda bedre å fortelle dette til alle informanter før intervjuet, og ikke bare de som stilte spørsmål ved mitt ståsted.

Gyldighet i forskningen handler om at det er en sammenheng mellom det man ønsker å forske på, spørsmålene man stiller og funnene man kommer fram til. Dette innebærer at forskningen man gjør foregår innenfor noen gitte faglige rammer og at man tar utgangspunkt i tidligere forskning som har blitt gjort på feltet. I tillegg må det være samsvar mellom problemstillingen man skal utforske og de metodene man velger (Tjora, 2013, s. 206-207). Dette er også noe jeg har tenkt på gjennom mitt prosjekt. Problemstillingen bygger videre på forskning som er gjort på feltet tidligere og jeg bruker dette til å forklare og kaste lys på sammenhenger jeg finner i mitt eget datamateriale. Likevel tar min problemstilling dette et steg videre, og har som hensikt å utforske et område av dette temaet som jeg ikke mener det finnes så mye forskning på fra før. Også metodisk vil jeg si at spørsmålene som er stilt til informantene gjennom intervjuene i høy grad legger til rette for at de skal kunne gå i dybden på de erfaringene og opplevelsene de anser som relevante for seg, og er dermed også hensiktsmessige for å svare på en problemstilling som denne.

4. Analyse

4.1 Vendepunkter

I dette kapitlet vil jeg analysere hvordan informantene forteller om sin overgang til å bli veganer. Siden ingen av informantene har vært veganere hele livet, men tidligere spiste både kjøtt, egg og meieriprodukter, forteller alle historier om hvordan de gikk fra å spise disse

tingene til å eliminere det fra kostholdet sitt helt. For de fleste kommer dette vendepunktet etter at de har fått ny informasjon om hvordan dyr behandles innenfor en industri der dyr blir til mat, hvordan denne industrien påvirker planeten og miljøet vårt, eller hvordan inntak av enkelte matvarer som stammer fra dyr kan ha en negativ innvirkning på deres egen helse. Dyrevelferd, miljøhensyn, og helse er derfor de tre motivasjonene som ligger til grunn for at de har tatt dette valget.

Ida, Øystein, Sigrid, Ingunn, Eivind, Kine og Sandra forteller at enten videoer på Youtube eller filmer som satte tanker i gang, eller at samtaler med venner eller familiemedlemmer, fikk dem til å åpne øynene for noe de ikke hadde tenkt over før. I flere av tilfellene er det en kombinasjon av de to. Blant slike filmer er Cowspiracy³, en dokumentar fra 2014 om hvordan dyreavl påvirker miljøet, den som blir trukket fram av flest. Sigrid sier at en video på Youtube med informasjon om hvordan dyr blir behandlet vakte en sterk reaksjon hos henne. Dette var noe hun måtte fortelle moren sin. «Jeg kom gråtende ned liksom, og måtte fortelle dette nye banebrytende. Også sa jeg bare at jeg skulle bli veganer liksom og at fra nå av er jeg veganer.»

Kine forteller også at hun kjøpte en kokebok som hun på forhånd ikke visste var ei plantebasert kokebok. Etter å ha lagd en del av oppskriftene uten å tenke så mye over at de ikke hadde kjøtt eller melk i seg, innså hun at det ikke var så vanskelig som hun hadde trodd å unngå slike matvarer, og det ble etter dette mer av det. Øystein er den i utvalget som skiller seg ut i form av at helse og hensyn til å unngå sykdommer var det utslagsgivende for at han valgte å kutte ut animalske produkter fra sitt kosthold. Han sier at han fikk tilsendt en video av en venninne og fortsetter med at

også så jeg på det og det var veldig mange interessante påstander, sånn som sammenhengen mellom meieriprodukter og kreft og sånne ting, så tenkte jeg dette var interessant. Så sjekket jeg opp i det, så viser det seg at det var faktisk sant (Øystein).

Etter dette brukte han tre måneder på å trappe ned på slike produkter, og var helt plantebasert etter det.

³ Cowspiracy: The Sustainability Secret, regissert av Kip Andersen og Keegan Kuhn, er en dokumentarfilm fra 2014, om virkningen dyreavl har på miljøet og hvordan ulike miljøorganisasjoner unnlater å adressere dette som den mest ødeleggende innvirkningen på planeten vår

For andre er det opplevelser de selv har kjent på kroppen som får dem til å tenke annerledes. Didrik forteller om en dag på jobb der han ble bedt om å kaste kjøtt som var gått ut på dato fra butikken han jobbet i. Han sier at

da kastet jeg blant annet kanskje 10-15 sånne helgrillet kylling, som er i sånne plastikkbokser, og da bare så jeg, for det er lett når du ser kjøttdeig og hakka kylling og alt det her for det er så distansert fra hva det egentlig er, men da jeg så hel kylling så bare kobla jeg det her opp mot et levende vesen (Didrik).

Dette var noe som satte i gang en tankeprosess, som gjorde at det senere bare skulle en liten dytt til, i form av at en kompis ble veganer, for at Didrik skulle velge å selv avstå fra alle produkter som kommer fra dyr. Han bestemte seg dermed for at han «ikke kunne være noe dårligere» enn kompisen og ble veganer en uke senere.

Også Lise havner i en situasjon som får henne til å tenke i andre baner. Hun får barn selv og sier at «da jeg ammet førstemannen da, så koblet jeg litt det med kua og morsmelk og, ganske sånn sterk opplevelse det med å gi mat til ditt eget barn, og den koblinga ble sterkere når jeg begynte å amme.» Lise var vegetarianer fra før, men dette får henne til å kutte ut flere dyreprodukter fra forbruket sitt. Også at ny informasjon som stred mot det hun trodde fra før spiller inn.

Jeg hadde jo bestemt meg for å ikke gå noe dypere inn i egg og melk for jeg innbilte meg selv, og kanskje ble fortalt fra jeg var lita, at det er ingen dyr som dør under eggproduksjonen, det er ingen dyr som dør under melkeproduksjonen, kua gir jo bare melk sant, hønene gir jo bare egg, og det har jeg jo trodd i alle disse år (Lise).

Etter hvert får hun med jevne mellomrom ny informasjon, blant annet fra en venninne på samme barselgruppe, hun beskriver det som at «det har vært litt sånn små drypp hele tida,» og til slutt sier hun at

jeg leste en artikkel på tv2, fra prior, hvor det var en video om at det var tre og en halv million kyllinger som ble kastet levende inn i ei kjøttkvern hvert eneste år blant annet, fordi de ikke hadde noe nytteverdi, og jeg opplevde det som ganske sånn opprivende da (Lise).

Med endret kosthold og forbruksmønster følger det også med endringer i handlinger og i hvordan informantene tilpasser hverdagen sin i tråd med en slik endring. Samtlige informanter

snakker om praktiske utfordringer som noe som hører startfasen til, men etter man har spist på denne måten en stund blir man vant til det. Ida sier at «i begynnelsen er det vanskelig å være veganer, men det går noen måneder og så kommer du fort inn i det og da blir det hverdagen din, og du tenker ikke over det nesten». Øystein sier at det mest krevende er å lære hva som er vegansk og ikke. Han sier

vel, de putter melkepulver i absolutt alt da, så det var ganske vanskelig. Du sitter og spiser chips eller noe sånt også «åja, den var jo ikke vegansk», men du lærer det etter hvert, så etter tre måneder var det der vekk (Øystein).

Også Kine stemmer og i sier at

Det var litt vanskelig i begynnelsen fordi [...], du er ikke så tydelig på reglene på en måte, hva det innebærer, og hva du skal se etter som du ikke skal spise, og hva du kan spise og hvordan du skal lese ingredienser (Kine).

Altså blir dette lettere etter hvert. Flere legger også vekt på at mennesker er vanedyr, slik at det nye kostholdet deres etter hvert blir den nye normalen. Etter det er hva man kan og ikke kan spise noe informantene bruker lite tid på å tenke på.

4.2 «Spis gresset deres og hold kjeft»

Det sosiale, og kanskje spesielt utfordringer knyttet til å være veganer i sosiale settinger og sammen med andre som ikke er veganere, var det temaet flest informanter trakk fram og hadde til felles, og som de også snakket mest om. Det betyr likevel ikke at utfordringer med å være sammen med andre som ikke er veganere var det mest definerende for alle veganerne i mitt utvalg sin opplevelse med å ha tatt dette standpunktet. For flere var det få utfordringer, men gjennom intervjuene kom det fram at alle hadde minst én erfaring som kunne oppleves utfordrende. Jeg tolker derfor dette som at samhandlinger med andre, både veganere og ikke, er en del av hverdagen som vil oppleves annerledes etter at man har blitt veganer, sammenlignet med før.

Når informantene ble spurt på hvilke måter de nå forholdte seg annerledes til sosiale sammenkomster og hvordan deres sosiale liv har blitt påvirket ble som sagt utfordringer noe som alle informantene tok opp. Mange av informantene forteller om at deres standpunkt har vært gjenstand for negative kommentarer de har fått. Sandra sier at det for det meste er

negative responser når veganisme blir et tema, og sier at «jeg har til gode å få noen sånn veldig positive tilbakemeldinger på det da.» Kine sier at

for mange så blir de den eneste veganeren i familien, de har mange venner som ikke er veganere, masse kolleger og sånne ting, og da må man jo ofte tåle en del, ikke kritikk, men [...] man er nødt til å tåle litt friksjon (Kine).

Julie, som for det meste opplever at folk møter henne med respekt og at det er få negative kommentarer, har likevel ett eksempel. Hun forteller en historie fra da hun var på slektstreff der hun ikke fant noe hun selv kunne spise. Hun forteller

også kommer det fra ei lengre fram i køen som lurer på om jeg er allergisk. Også sier jeg det at nei, men jeg har tatt et valg om å ikke spise kjøtt eller egg eller melk og sånne ting, også smeller det fra henne at «eh ja, men, tenk på bonden da, hva skal de leve av?» og veldig sånn helt ut av det blå går rett i forsvarsmodus eller ett eller annet (Julie).

Didrik forteller at «man møter selvfølgelig mye, man får jo en del kommentarer på det når man møter folk som ikke er veganere, sånn standard fordommer om gress, og proteiner, og alt det der tullet der.» Gress er noe som går igjen og Ingunn kan fortelle om at familien hennes ikke skjønner noe av det valget hun har tatt. Hun sier at «de syns det er sånn ‘ah der kommer hun igjen, hun skal spise gress’ ikke sant, den der. ‘Hva skal vi servere deg, skal du ha gress, du da?’ Det er den. Og det er nære slekt altså.» Også i kommentarfelt på sosiale medier og på nettaviser ser hun negative reaksjoner når veganere har ordet. «En negativ ting med det er at det kommer alle de motreaksjonene, de der hatgreiene og ‘spis gresset deres og hold kjeft’ og ‘det er dere som ødelegger og tar gresset fra kyrne’ og sant.» Ida, som ofte holder på med aktivisme, sier at hun har møtt mye forskjellig når de står med plakater. «For eksempel kan det komme folk forbi å vise McDonaldsposen sin og si at ‘nå skal jeg spise en deilig burger’ eller ‘nå skal jeg hjem å spise bacon.’» Også i sosiale medier kan dette merkes for en aktivist. «Jeg husker en gang jeg la ut en video av en aktivist som sto utenfor et slakteri, [...] også sto han der med en plakat også kommer det en stor traktor og kjører på aktivisten.» Dette klippet vakte noen ugjennomtenkte reaksjoner hos noen i Idas omgangskrets.

Også var det fetteren min da, som kommenterte under der. Jeg husker ikke nøyaktig hva han skreiv, men det var litt sånn at «det hadde han godt av» eller noe sånt. Og da skreiv jeg tilbake «vil du at jeg skal bli påkjørt?» fordi jeg er jo en av de aktivistene (Ida).

Sigrid forteller at hun av og til får kommentarer som tilsynelatende er ment for å skryte av henne, men som likevel ikke faller helt i smak. Hun sier at

jeg kjenner en del folk som er sånn «liker at du ikke er som de andre veganerne jeg vet om, de som liksom står og huler og kjefter og skaper drama,» [...] så jeg får mye sånn kudos for å ikke være en av dem (Sigrid).

Hun følger opp med at dette likevel ikke blir tatt imot som et kompliment fra hennes side. «Jeg liker jo ikke å høre det i det hele tatt. Jeg synes jo de som gjør de tingene er mye tøffere enn meg.»

Flere av informantene tar også opp at de opplever en uvelkommen bekymring fra andre, angående deres helse. Didrik sier at «det er veldig interessant fordi når man blir veganer blir alle plutselig veldig opptatt av hvordan det går med helsa di. Mens hvis man spiser McDonalds og drikker cola og spiser sjokolade hver dag så er det greit da,» og fortsetter senere med

moren min som er langt mye mer usunn enn meg hun møter aldri spørsmål ved hva hun spiser og hvordan og når hun spiser, mens for meg som har drevet med idrett hele livet er det umiddelbart langt større skepsis og kritiske spørsmål rundt det (Didrik).

Eivind stemmer i og sier at «man må være forsiktig med å si at man føler seg trett eller sliten en dag hehe, da kommer moren min og bare ‘ånei det er [på grunn av veganismen],’» og

i det forrige kollektivet jeg bodde i for eksempel, så var det ganske ofte at hvis jeg sukket eller noe, fordi jeg var midt i en lekse som var vanskelig, så blir det sånn «åja du mangler proteiner» eller noe (Eivind).

Ida erfarte også at det nye kostholdet hennes vakte store bekymringer hos hennes nærmeste, hun sier at «først så trodde mamma at jeg kom til å dø.» Hun ler litt før hun fortsetter med

at jeg kom til å bli syk og at jeg kom til å dø og hun var sint og dette her var skikkelig ekstremt. Og jeg hadde en fetter som var vegetarianer på den tiden og da vi satt under middagsbordet en dag sa hun at «du er jo sånn ok vegetarianer, Ida er jo sånn ekstrem som kutter alt» og hun synes det var komplisert på en måte (Ida).

Det at veganisme er ekstremt er noe flere av informantene enn bare Ida har fått fortalt. Selv om det ikke var rettet mot henne direkte, har Lise hørt lignende. Hun sier at «så har jeg opplevd at folk har sagt sånn ‘nei vegetarianere er helt greit, men de der veganerne er sånn’

altså sånne type holdninger da sant, og ‘det er så ekstremt.’» Også Sandra forteller at «det er en sånn generell oppfatning det at folk syns det er veldig ekstremt da.» Hun forteller også at denne oppfatningen har endret måten flere, spesielt folk hun jobber med, ser på henne på. Hun forteller at

fra å være hun spreke, hun sunne, hun friske, «du er så flink med maten, du er så flink, du har så kontroll, du spiser så sunt», alt det der, til at nå er det liksom ikke sånn da, selv om jeg fortsatt prøver og spiser jo sunt og, bare at nå har jeg bytta ut ting da, sant. Så jeg er liksom ikke hun inspirasjonen lenger da (Sandra).

Hun forklarer dette videre med

da tror jeg ikke at det for dem handler om maten lenger, for da har jeg på en måte blitt så ekstrem som person sant, de skal liksom ikke gi meg at «oi, spiser fortsatt sunt, du kommer deg fortsatt på trening» sant (Sandra).

Altså har veganismen hennes utelukket at de kan fortsette å se på henne som den flinke personen som de gjorde før.

Reaksjoner kan også møte informantene i form av at andre prøver å forsvare seg når de får vite at informantene er veganere. Slike forsvar kan være at de prøver å fortelle veganerne her at de selv ikke er de som bidrar mest til de problemene veganerne prøver å ta avstand fra. Eivind sier at det finnes forskjellige grader av denne typen forsvar, der å angripe andre er et eksempel på å gjøre det sterkt, mens et svakere forsøk på forsvar kan for eksempel være at «det er mange som sier sånn [...] ‘åja, ja jeg er ikke like ille som mange jeg kjenner, jeg har begynt å spise kjøtt en gang i uka, og det er et veldig lite stykke altså.’» En mer aggressiv tilnærming til dette kan være å påpeke at man som veganer ikke er bedre enn andre. Eivind sier at

et veldig vanlig argument å falle på føler jeg er dette med «okei du er veganer, men du er ikke perfekt, ikke tro at du er det» og «du vet at avokado også sløser» og «du vet at alle de andre tingene du gjør også sløser» (Eivind)

Slike historier kan også Didrik vitne om. Han sier at «folk hever tvil om at du kanskje kjøper klær som det kanskje har vært barnearbeid bak, at folk hever tvil om at du tar fly, og jeg opplever at folk prøver med en gang å finne feil i deg,» og begrunner dette med at så snart man tar avstand fra animalske produkter legger andre strenge føringer på deg om at andre ting du gjør ikke må stride mot dette.

4.3 «Jeg hadde en avtale med meg selv om at jeg ikke skulle fortelle noen at jeg var veganer»

Mange av informantene er stolte av å være veganere og flere mener dette er en sentral del av deres identitet. Likevel er dette en del av dem som informantene kvier seg til å ta opp. Det finnes likevel ulike tilnærminger til dette. Julie, Øystein og Kine sier at dette ikke er noe de snakker om, og at folk kan kjenne dem ganske lenge før de finner ut at de er veganere. Dette kommer likevel ofte opp når det blir snakk om å spise mat, uten at dette er noe problem. De fleste informantene sier noe som ligner på dette, men noen vil i enkelte eller mange tilfeller også gå aktivt inn for å ikke fortelle det. Sigrid sier at for henne kan dette ha noe med å motbevise stereotyper å gjøre. Hun sier hun «vet ikke om det er fordi det er mange som tuller med at veganere må si at de er veganere hele tiden. Det kan jo hende at det ligger i underbevisstheten min og at jeg ikke vil være sånn.» Ida på sin side sier at hun ikke har noe problem med å si at hun er veganer, fordi dette er noe hun er stolt av, men at hun lenge synes det var vanskelig å snakke om og å forklare hvorfor, «for det er veldig ukomfortabelt å høre hva som skjer i industrien. Jeg var vel kanskje redd for en krangel.»

Enkelte av informantene er veldig bevisste på dette, og vil ikke bare helst ikke snakke om det, men går aktivt inn for å ikke fortelle det. Didrik sier at

da jeg startet i jobben min [...] for to år siden, eller ett og et halvt år siden, så hadde jeg et lite veddemål, eller en avtale med meg selv om at jeg ikke skulle fortelle noen at jeg var veganer før jeg ble konfrontert med det (Didrik).

Han forklarer videre at dette handlet om at han visste dette ville medføre kommentarer fra andre, og at han ikke ville skille seg ut på den måten før folk ble kjent med ham. Også Eivind liker å vente med å fortelle folk at han er veganer. Han forklarer grunnen til dette med at «det er ingen som bare reagerer sånn ‘åja okei’ hehehe, det er enten en sånn veldig stor reaksjon, en sånn ‘oi wow’ også må man forklare, også har man forklart så mange ganger før.» Lise sier noe lignende. Hun sier at dette ikke er det første hun sier når hun møter noen, og at hun ikke har noe behov for å fortelle det, men at hun egentlig liker å snakke om veganisme. Det er da med forbehold om at man faktisk har mulighet til å ta seg tid til temaet. Hun forklarer at dette er «fordi jeg føler litt at når man har på en måte åpnet den døra så er det et ganske stort emne og det er mye å snakke om.» Videre sier hun at

jeg har jo litt lyst til å avlive litt myter om at veganere kan for lite om ting, og er, hva skal jeg si, svake sjeler som bare er følelsesmennesker og bare tatt det valget på grunn av det og ikke finnes rasjonell på en måte, at jeg har liksom lyst til å komme litt ned i dybden av det når vi først skal snakke om det (Lise).

Sandra er kanskje den som går lengst, og sier at hun flyttet vegansk mat over i emballasjen til noe «vanlig» for å ikke bli avslørt når hun var på jobb. Hun forteller at

jeg sa jo ingenting, jeg bare byttet ut ting og hadde det i samme emballasje. Jeg hadde jo soyayoghurt i cottage cheese-beger og ja, fordi den gjengen oppå der, der er det ikke så stor åpenhet for å være annerledes da (Sandra).

Med andre ord går veganerne i mitt utvalg i varierende grad aktivt inn for at andre mennesker ikke skal finne ut at de er veganere.

4.4 Fellesskap med andre veganere

Når ikke-veganere reagerer så sterkt på at informantene har tatt et annerledes valg, er det kanskje ikke så rart at mange av dem uttrykker at de synes det er godt å ha andre veganere rundt seg. Om det å være sammen med andre veganere sier Sandra at

du føler ikke at noen må ta hensyn til deg, eller du må ta hensyn til noen eller du må forsvare et valg eller noe som helst, man trenger ikke det sammen med andre veganere og det er veldig, veldig godt da (Sandra).

Lise er enig og forteller at

ikke for å ekskludere folk som ikke er det, men det er jo på mange måter lettere å møte folk som har litt samme tankene rundt det, i hvert fall når det kommer til sosiale settinger sånn som det der med mat og, det er veldig kult på en måte å være med veganere og lage mat haha (Lise).

Didrik forteller at

det er viktig at man har noen som man kan få ut frustrasjonen sin med. For jeg kan ikke sitte med en kompis som sitter og spiser baconburger, og fortelle han at faen hvor jævlig irriterende det er at folk ikke bare kan få opp øynene. Jeg kan ikke ha de utbruddene da. Men det kan jeg med venner og, spesielt med faren min da, som også er veganere (Didrik).

Flere andre er inne på dette med at man trenger å få ut litt frustrasjon. Ingunn sier at «hvis vi har sett en video eller det har vært en kampanje eller det har vært et tog eller ett eller annet så snakker vi om det da,» og fortsetter med at «jeg blir jo helt rystet over hva som foregår, med det der at de koker dyrene levende og det der sant, mishandling og ja. Så da må jeg luften meg litt da». Denne luftingen går da til de tre av hennes barn som også er veganere. Informantene påpeker likevel at veganismen som regel bare blir tema hvis det har skjedd noe de vil snakke

om, eller fordi det er sjeldent at de treffer veganervennene sine, og at hvis de hadde møttes på en mer jevnlig basis hadde dette for det meste bare blitt noe i bakgrunnen de hadde til felles, men som ikke uttrykkes eksplisitt.

4.5 «Jeg ser noe som ingen andre ser»

En ting som går igjen gjennom disse intervjuene er at informantene føler at de ser verden på en annen måte nå sammenlignet med hva de gjorde før. Etter at de har fått ny informasjon om hvordan dyr blir behandlet eller hvordan en slik industri påvirker helse og miljø har de blitt mer bevisste på hva som ligger bak eller kan bli konsekvensene av helt vanlig mat som de selv har spist før og som andre stadig spiser. De reagerer også på at andre ikke tenker likt om de tingene de nå har blitt oppmerksomme på. På spørsmål om hva hun opplever som forskjeller på seg selv før hun ble veganer og nå svarer Ida at «jeg føler meg mye mer våken i realiteten.» Eivind sier at «man begynner å tenke sånn ‘jeg ser noe som ingen andre ser.’» Og Didrik mener at

i det tidspunktet man tar steget fra å ikke være veganer til å bli det, [...] så tror jeg nesten alle kan relatere til at det er så mye følelser, og man føler at man ser verden på en helt ny måte (Didrik).

Denne nye virkeligheten kan for mange også være tung å bære. Lise forteller at å bli veganer ikke var noe vanskelig rent praktisk, men at «verden kanskje har blitt litt vondere på et vis da, når man innser og begynner å forstå hvordan ting fungerer.» Ingunn stemmer i dette og mener dette er noe som går igjen hos flere veganere. Hun sier at

så er det noen veganere som er så lei seg at de får jo ødelagt livet sitt litt på en måte. For når du først får opp øynene så blir det så vondt alt, for det er jo ikke noe mening med det (Ingunn).

Dette har også endret hvordan informantene forholder seg til den informasjonen de får. Flere uttrykket at de er mer skeptiske til ting de leser. Didrik foreller at

det gikk opp for meg at jeg hadde blitt løyet til hele livet, uten at mor og far eller noen har hatt noen onde hensikter med det. Men det gikk opp for meg at den informasjonen jeg får ikke nødvendigvis trenger å være sann, og at jeg må oppsøke den selv, og tenke litt mer på egen hånd (Didrik).

Didrik stiller seg også kritisk til hvordan enkelte aktører bruker stemmen sin i media. Etter at brennpunktdokumentaren «Griseindustriens hemmeligheter⁴» gikk på NRK, var det mange som ville uttale seg om det man får se gjennom denne. Om det man i ettertid kunne lese i VG og Dagbladet sa Didrik at

de rettferdiggjorde det og forklarte og kom med gode resultater fra andre gårder, og kom med kronikker fra bønder om tull og tøys. Og da mener jeg ikke tull og tøys for at de kommuniserer budskapet sitt, men at det er basert på løgn og bevisst løgn, det syns jeg er tull og tøys (Didrik).

Flere av informantene er enige i dette. Sandra sier for eksempel at «hvis man leser litt så skjønner man jo det, men veldig mange leser jo ikke, oppsøker ikke sånn informasjon i det hele tatt,» om at ikke alt vi har blitt lært stemmer helt. Om dyreindustrien og hvordan maten vår lages sier hun at «vi har blitt presentert for noe som er så langt fra sannheten som det er går an å få det altså.» Sandra avslutter også dette temaet med å si at det at det ligger mye penger bak er en av grunnene til at man ikke vet mer om hvordan dyr har det, og hun sier at

man blir jo litt sånn mistroisk til mange ting da, det har jeg jo vært før og, men kanskje i større grad når jeg ser hvor lurrt vi har blitt, og hvor mye som blir holdt tilbake for oss da (Sandra).

Også med tanke på kostholdsveiledninger og anbefalinger setter informantene spørsmålsteget. Om da Øystein leste seg opp på sammenhengen mellom kreft og meieriprodukter sier han

hvorfor har ingen fortalt meg om dette før? Det er helt rart. Du blir oppfordret til å spise meieriprodukter når du er på skolen, også ser du på kreftforeningen sin nettside og der står det «ikke spis meieriprodukter hvis du har en familiehistorie med å få prostatakreft» for eksempel (Øystein).

På spørsmål om hvorfor han trodde at ingen faktisk hadde fortalt han om dette før sier han at han vet jo svaret, og at det har med at det finnes mange interessekonflikter å gjøre, før han fortsetter å forklare med at det er av

samme grunn som hvis du ser på kostholdveiledninger så står det sånn «unngå mettet fett», så står det ikke unngå helmelk og kjøtt og sånn, for hvis de gjør det så får jo kjøttindustrien panikk og folk er redd for å miste jobbene sine og alt mulig sånn (Øystein).

Sigrid mener også at økonomiske interesser spiller inn på at vi bli presentert for så mye animalsk mat. Hun sier at

⁴ Dokumentar som i hovedsak baserer seg på opptak gjort med skjult kamera, og ble vist på NRK sommeren 2019.

Jeg husker da jeg gikk i 6.klasse, hadde mat og helse, så var jo boken vår fra opplysningskontoret for egg og hvitt kjøtt. [...] så jeg tror liksom at sånne senter kan ha en finger med i spillet på diverse ting (Sigrid).

Ingunn er også nå skeptisk til en del av den informasjonen hun forholdte seg til før. Hun sier at «jeg tenker ‘hvordan kunne jeg ikke se det her?’, men det handler veldig mye om misinformasjon og da,» og fortsetter med at «foreldrene skulle passe på å gi barna fem glass melk om dagen og, du skulle spise så så mye kjøtt og, så vi har jo blitt fostret opp på det der og jeg trodde jo det for mine barn.» Hun sier også at for hennes del har dette vært vanskelig, fordi hun i ettertid har «fått øynene opp» for at det er mye misinformasjon og reklame som har bidratt til dette.

For å få et mer helhetlig bilde prøver informantene å søke kilder som ikke utelukkende bekrefter deres mening. Kine forteller at hun er veldig opptatt av at ting skal være forskningsbasert, og Lise sier

i stedet for å bare lese fra dyrevernsorganisasjoner så har jeg også prøvd å finne rene tall og fakta da, fra statistisk sentralbyrå på hvor mange dyr som slaktes i Norge, på hvor mange gårder vi har, eller for eksempel Nortura da, som skriver om at grisen er inne hele livet (Lise).

Også Sandra sier at man trenger ikke lese så mye for å forstå dette bildet, men at man kommer langt ved å gå inn på Nortura og Prior sine egne sider. Øystein begrunner også mange av synspunktene sine i forskning, og søker en del informasjon på blant annet kreftforeningen sine nettsider. Altså er det mye av den informasjonen informantene før trodde på de når har blitt skeptiske til, og tyr til andre kilder for å finne svar de stoler bedre på.

5. Diskusjon

5.1 Vendepunktens ulike faser og avgjørende øyeblikk

Informantenes fortellinger starter ofte med deres overgang til å bli veganer og jeg vil derfor starte med dette også i denne diskusjonen. Informantene forteller om hendelser og vendepunkter i sitt liv som får dem til å revurdere sitt kosthold og å gå over til å bli veganer. Det informantene her beskriver er forenelig med fasene McDonald (2000) utviklet fra sin forskning. Samtlige av mine informanter startet denne omveltningen, som det er å bli veganer, med en utløsende erfaring. Flere forteller om videoer, dokumentarer, og samtaler med venner og familiemedlemmer som eksempler på utløsende erfaringer. Gjennom disse får

informantene ny informasjon som fungerer som inspirasjon til å undersøke dette nærmere. Dermed går de inn i en orienteringsprosess. Øystein sier som sag at etter den første Youtube-videoen begynte han å sjekke opp de påstandene han fant der selv. Da det viste seg at flere kilder vitnet om det samme tok han en avgjørelse om å bli veganer. Det er først etter at avgjørelsen er tatt at han begynner å lære seg *hvordan* man lever som veganer. Læringsfasen skjer her dermed etter at avgjørelsen er tatt, og han lærer hva det innebærer å være veganer og hva man skal unngå mens veien blir til, og bruker tre måneder på å komme til et punkt der han anser seg selv som en fullverdig veganer.

For Didrik blir den utløsende hendelsen at han trekker en kobling mellom den helgrilla kyllingen som han da måtte kaste i søpla, med et levende vesen. For Lise inntreffer en slik utløsende erfaring i form av at hun sammenligner henne selv og det å amme eget barn, med kua som ikke får amme kalven sin i en industrisetting. Begge disse informantene hadde fortalt at de var glade i dyr i fra før, Lise var allerede vegetarianer før hun ble veganer, og den utløsende hendelsen får enda mer kraft når den blir liggende over et slikt bakteppe. Likevel fører ikke disse utløsende erfaringene til at noen av de blir veganere momentant. Man kan si at den neste fasen de går inn i derfor er undertrykkelse. Informantene har gjort en ny erfaring, men tar den ikke inn over seg nok til å måtte gjøre en endring. De opplever likevel flere slike erfaringer. Lise beskriver det som at hun hele tiden får «små drypp,» som er ny informasjon som leder henne i retning av å bli veganer. Den siste og avgjørende utløsende hendelsen er likevel en informasjonsvideo fra Prior om hva som skjer med kyllinger som ikke er nyttige for industrien. Likevel ville kanskje ikke denne hendelsen vært nok alene, men kumuleringen av flere utløsende erfaringer, i tillegg til bakteppet som er at hun alltid har vært glad i dyr, fører til at avgjørelsen om å bli veganer blir tatt. Også for Didrik ebber den første utløsende erfaringen ut i undertrykkelse. Det kommer likevel en til i form av at en venn av han tar avgjørelsen om å bli veganer. Sammen går de inn i en læringsfase der de tester nye produkter, og han tar etter en uke avgjørelsen om å bli veganer.

For andre kommer avgjørelsen tett opp mot den utløsende erfaringen. Sigrid forteller om en video som ga henne ny informasjon, og som umiddelbart utløste en emosjonell reaksjon som hun følte krevde handling. Avgjørelsen om å bli veganer kommer dermed direkte etterfulgt av den utløsende hendelsen. Dette er også i tråd med det McDonald (2000) skriver om ulikhetene

mellom avgjørelser tatt basert på emosjonelle og logiske argumenter. Sigrids er et eksempel på en emosjonell avgjørelse, og skjer i umiddelbar nærhet i tid til den utløsende erfaringen, uten videre behov for en orienterings- eller læringsfase. Dette stemmer også overens med det Veflen m. flere skriver. En emosjonell reaksjon på lignende informasjon gjør en mye mer tilbøyelig til å gjøre endringer i egne praksiser. Det bør likevel nevnes at Sigrid er en av de som var vegetarianer en tid i forkant av at hun ble veganer, og en slik avgjørelse vil derfor ikke innebære en like stor omveltning for henne, som det kanskje ville gjort for en person som ofte spiste kjøtt og fisk. Dette kan også ha spilt inn på at avgjørelsen for henne ble tatt så raskt.

Det informantene sier peker mot at reisen ikke er over i det man har tatt steget over til å bli veganer. Flere informanter gir uttrykk for at de bare har hoppet ut i det, og at mye av læringen og orienteringen har skjedd i ettertid. Altså er det flere som tar avgjørelsen om å bli veganer før de har lært tilstrekkelig om hvordan dette skal gjøres. Dette kan være med på å forklare hvorfor informantene opplever den første perioden som veganer som vanskeligere enn det det etter hvert blir. Informantene ser på dette som en vei som blir til mens de går, og på måten de snakker om dette på antar jeg at de ikke tok det så tungt om de av og til gjorde feil som ferske veganere, fordi de fortsatt var inne i en læringsprosess. Etter denne første tiden etter at avgjørelsen er tatt og læring satt i gang, sier samtlige informanter at det ikke følger med noen praktiske utfordringer med å være en erfaren veganer. Altså er mange av veganerne i mitt utvalgt innom flere av fasene som her beskrives, men det varierer hvorvidt man gjennomgår alle fasene og hvilken rekkefølge dette skjer i.

Slike vendepunkt som informantene forteller om, kan også forstås som Giddens (1991) sine avgjørende øyeblikk. Slike øyeblikk spiller en stor rolle for personers identitet, siden de representerer vendepunkter i en persons selvbiografi. I det informantene får ny informasjon står de nå ovenfor et valg. For mange av informantene skjer dette gjennom at de ser informasjonsvideoer eller har samtaler som gjør dem oppmerksomme på nye risikoer. Et godt eksempel er hvordan Øystein oppdaget sammenhengen mellom meieriprodukter og kreft, noe som for han ble en risiko han ikke var villig til å ta, og han sto dermed overfor et valg. For Sigrid utløser en video med annen tematikk en annen reaksjon, men resultatet blir for de to informantene det samme. Hun ønsker ikke lenger å bidra til dette hun nylig har lært er

fryktelig. Etter slike avgjørende øyeblikk omdefineres mange av de spørsmålene Giddens (1991) mener man reflekterer over og svarer på som et middel for å uttrykke hvem man ønsker å være. Både hva man kjøper, spiser og ofte har på seg, siden veganere ikke bruker verken ull, skinn eller silke, omdefineres i det man går fra å ikke ha vært veganer til å bli det.

Som Giddens (1991) også snakker om behøver ikke slike avgjørende øyeblikk å resultere i store endringer og endret oppførsel. Noe vi ser eksemplifisert med Didrik sin historie. Han møter på et veiskille i det han gjør den første koblingen med kyllingen, men velger å ikke endre sitt handlingsmønster. Dette øyeblikket kan likevel tolkes som et avgjørende øyeblikk, fordi det markerer et vendepunkt i hans fortelling om hvordan han ble veganer, som det neste lignende øyeblikket bygger videre på.

5.2 Forklaringer på ulike reaksjoner

Informantene snakker også inngående om hvilke reaksjoner deres veganisme har vekt hos andre. Dette mener jeg å finne flere mulige forklaringer på. Som Scott (2015) skriver har hvilken mat man velger og spiser i høyere grad blitt et uttrykk for identitet. Hun skriver i tillegg at mat og matkultur er uttrykk for underliggende strukturer i samfunnet man er en del av. Dette kan være en av årsakene til at veganerne i denne undersøkelsen møter mye motstand fra folk rundt seg. Når man da velger bort en hel rekke matvarer, bryter man også med en kultur der disse varene er vanlige. Dette gjør at de som tilhører majoriteten, som følger strømmen og spiser «helt vanlig mat» kan se på veganere som veldig annerledes, og maten de spiser blir derfor fort mål for spørsmål og manglende forståelse.

Som Twigg (1983) skriver, her gjengitt i Scott (2015), finnes det også et hierarki av matvarer. De matvarene som ligger helt nederst i dette hierarkiet bringer med seg noen assosiasjoner og stereotyper som ofte er negative. Dette kan også være en del av grunnen til at veganerne i mitt utvalgt opplever den typen kommentarer og spøker som de beskriver her. Som nevnt spiser veganere bare varer fra kategoriene frukt, grønnsaker og korn. Disse har ganske lav status sammenlignet med kjøtt og fisk som ligger på topp, og denne avstanden spiller nok en vesentlig rolle for hvorfor andre sammenligner mat utelukkende bestående av planter med gress. Som både Twigg (1983) og Wilson, Wheatherall og Butler (2004) skriver oppleves veganisme, og dermed å avstå fra det som av de fleste oppfattes som helt vanlig og sunn mat,

som veldig irrasjonelt. Noe som trolig kan gjøre terskelen lavere for at folk stiller kritiske spørsmål og kommer med slike uttalelser.

Bekymringer for informantenes helse kan også ha noe med dette hierarkiet og medfølgende assosiasjoner å gjøre. Maten på toppen av dette hierarkiet regnes som sunn og verdsatt, og å avstå fra slike matvarer vil derfor assosieres med både svakhet og irrasjonalitet. Som Wilson, Wheatherall og Butler (2004) også nevner fører dette også til at veganernes valg ikke virker legitimt i utgangspunktet, men det må forklares på en måte som aksepteres av de som hører på for å oppnå legitimitet på denne måte. Bekymrede mødre og bekjente som tuller om proteinmangel kan være et uttrykk for at andre ikke helt skjønner hvordan man kan opprettholde god helse samtidig som man avstår fra de matvarene som oftest er forbundet med styrke og sunnhet. Spesielt hvis dette ikke promottes som en diett med helsefordeler i samtaler om veganisme, men heller at fokuset ligget på miljøhensyn og etikk ovenfor dyr, som det gjør for de fleste informantene i dette utvalget. Dette kan trolig også være med på å belyse hvorfor så mange av informantene får høre at å leve som veganere er ekstremt. Dersom det å kutte så mange varer fra sitt kosthold, som av andre oppfattes som sunne og nødvendige, virker irrasjonelt, vil det også virke som at de utsetter seg selv for unødig store endringer og vanskeligheter, og som i tillegg begrunnes med noe andre rundt ikke tror på eller anser som særlig viktig.

Det kommer fram av Greenebaums (2012) forskning at personer som ikke er veganere og som dermed tilhører en majoritet på dette området, vanligvis ikke behøver å definere sin identitet ut fra at de spiser kjøtt. Dette fungerer så lenge alle andre rundt dem også gjør det, men i det de spiser sammen med noen som ikke gjøre det, blir skillene synlige. Som informantene nevner kan trolig det at de har tatt et annerledes valg om å avstå fra utvalgte varer forstås som kritikk av de andre rundt. I møte med noen som velger bort noe som de anser som helt vanlig får det en til å tenke over hva og måtte sammenligne ens egne valg med veganernes valg, og føler kanskje for første gang at det finnes et alternativ som ikke lenger gjør deres manglende standpunkt til noe nøytralt, og det transformeres heller til et valg som tilsier at de skulle ha verdier de kanskje ikke identifiserer seg med.

Greenebaum (2012) trekker også fram at det er vanlig at personer som føler seg angrepet på en slik måte bruker lignende angrep for å forsvare seg selv. Dette kan også være med på å forklare hvordan informantene opplever at folk som ikke er veganere ofte svarer med å prøve å finne feil på andre punkter ved deres livsstil. En person som føler seg kritisert for at de spiser kjøtt vil derfor finne svakheter hos den andre. Derfor påpeker de aspekter som at å ta fly forurenses, ikke bare kjøttproduksjon, eller at avokado også krever mye vann, og at plantemat dermed også kan være en påkjenning for miljøet.

Dette kan bygges videre på ved hjelp av Giddens (1991) sine teorier. Dersom folk som ikke er veganere vanligvis definerer seg som for eksempel personer som spiser sunt, eller som bryr seg om dyr og miljø, men som ikke anser dette som gjensidig utelukkende med det å spise kjøtt eller andre animalske produkter, kan dette føre til ubehag i det de møter på og begynner å snakke med en veganer. De definerer, i likhet med veganere, sin identitet gjennom praksiser som hva de gjør, spiser og har på seg og har kanskje ikke før nå blitt gjort oppmerksomme på at å spise enkelte matvarer vekker noen andre assosiasjoner hos andre enn det de trodde. Hvis en veganer sier de ikke spiser blant annet kjøtt av hensyn til dyr, og de gjør dette til tross for at de anser seg selv som noen som er glad i dyr, kan dette forstyrre den identiteten de trodde de hadde. De blir dermed nødt til å re-reflektere over egen identitet og hvordan slike valg oppfattes av andre, og hvordan dette passer inn i det bildet av seg selv som de ønsker å skape. Hvis slike opplevelser egentlig kan peke mot at det er en uoverensstemmelse mellom hvordan veganere oppfatter dem og slik som de selv ønsker at deres valg skal oppfattes, kan dette oppleves som ubehagelig dersom de har motforestillinger mot å endre de vanene som forårsaket dette.

Også Goffman (2003) sine teorier om å redde ansikt kan bidra som en mulig forklaring på dette fenomenet. Måten man ifølge Giddens definerer sin identitet på faller mye sammen med det Goffman skriver om å velge en linje. Som Goffman (2003) skriver legger folk seg på en linje i sosiale interaksjoner, og trolig velger mange en linje som skal uttrykke et mønster av ulike handlinger som tilsier at de bryr seg om dyr, miljø eller helse. Dersom det blir implisitt at deres kjøttkonsum strider mot denne linjen, står de i fare for å tape ansikt, noe som føles ubehagelig, og det blir mer sannsynlig at de prøver å redde inn denne linjen ved å forsvare sitt ansikt. Noe som kan tolkes som forsøk på dette mener jeg å tydelig se i Eivinds fortellinger

om folk som blir veldig opptatte av å fortelle han at de spiser lite kjøtt eller andre bortforklaringer i form av at de ikke er de verste og gjør mye annet for å lette trykket på for eksempel miljøet. Andre eksempler er hvordan andre prøver å finne feil og «hull» i deres framtoning både hos Eivind og Didrik. Personer som føler at står i fare for å tape ansikt går gjerne i en slik forsvarsposisjon at de angriper andre. Dersom de klarer å finne feil ved veganerne blir kritikken fra dem ikke lenger legitim, siden de ikke er spesielt «bedre» selv.

5.3 Hvorfor snakker vi ikke om det?

Trolig som en konsekvens av mange negative reaksjoner, er veganismen deres noe samtlige av informantene unngår å ta opp dersom de kan. Dette stemmer overens med forklaringer fra veganerne i Griffin (2015) sin forskning. Selv om de ikke bruker disse begrepene eksplisitt, er det tydelig at veganerne i mitt utvalg velger å ikke «komme ut» som veganer til alle de møter. De velger heller å holde denne delen av seg selv skjult av strategiske årsaker. Som nevnt maler Morgan og Cole (2011) et bilde av hvordan andre oppfatter veganisme og veganere som ikke er særlig positivt. Dette, i kombinasjon med egne tidligere opplevelser informantene her forteller om, gjør at man enkelt kan tolke informantenes tilbakeholdenhet som et naturlig ønske om å unngå latterliggjøring, stereotypier og sinne fra andre som ikke er veganere.

Dette kan også forstås i sammenheng med det Wilson, Wheatherall og Butler (2004) kom fram til gjennom sin forskning på vegetarianere og veganere. Som jeg var inne på over må veganere i større grad forklare og legitimere sitt valg. Wilson, Wheatherall og Butler (2004) mener også at slike forklaringer ofte tilpasses det publikum som snakkes til, og at man av og til kan vektlegge faktorer som egentlig ikke veier så tungt i en slik begrunnelse. Det kan tenkes at veganerne i mitt utvalg tenker i lignende baner når de velger å holde tilbake informasjon om deres standpunkt. Dersom veganerne anser personene de snakker med som lite mottagelige uansett hvilken tilnærming og forklaring de legger seg på, vil trolig å unngå en diskusjon om veganisme i det store og hele være den beste måten å slippe unna kritiske spørsmål og kommentarer på. Spesielt hvis disse spørsmålene kommer fra noen som de ikke forventer kommer til å oppfatte deres valg som legitimt ved diskusjonens ende uansett. Spesielt Sandra, som forteller at hun aldri har fått noen positiv respons fra ikke-veganere og derfor «gjemte» sin veganske mat bak emballasjen til «vanlig» mat for å ikke bli oppdaget, er et eksempel på dette.

En annen forklaring på hvorfor informantene legger mye energi i å holde dette skjult kan være den andre siden av det Goffman (2003) skriver om teknikker for å redde ansikt. Når ikke-veganere som diskutert over blir oppmerksomme på at noen til stedet eller rundt bordet har tatt et standpunkt om å unngå matvarer som de ofte konsumerer kan dette forstyrre det inntrykket de ønsker å gi, og igjen vekke reaksjoner. En strategi som da kan tas i bruk for å unngå at noen taper ansikt er ifølge Goffman (2003) at andre stepper inn og hjelper til med å beskytte noen andres ansikt. Det å unngå å fortelle andre om at man er veganer kan være et eksempel på hvordan veganerne i dette utvalget prøver å unngå at andre de møter går i slike forsvarsposisjoner, ved at situasjoner der de føler at deres linje blir truet ikke oppstår i utgangspunktet.

Goffman (2003) påpeker også at for å ha mulighet til å ta i bruk strategier som dette må man være bevisst på omgivelsene sine og hvordan andre oppfatter det man gjør. Dette kan dermed sees i sammenheng med de sosiale utfordringene diskutert tidligere i kapittelet. Informantene har i flere tilfeller opplevd at når veganisme kommer på bordet vekker dette noen spesifikke reaksjoner hos de som ikke er veganere. Som regel er disse reaksjonene noe veganerne i mitt utvalg ønsker å unngå, og de tar dermed i bruk det de mener er den mest effektive strategien, nemlig å holde dette skjult så lenge det lar seg gjøre, for å unngå å trække på noens tær.

Å være sammen med ikke-veganere kan også diskuteres i forbindelse med det Goffman skildrer som fasadeområder. Dette er fordi enkelte deler av dem selv gjemmes bort for å skape en forestilling som er mer gunstig for informantene, for eksempel ved å ikke uoppfordret fortelle at man er veganer. Grunner til at fortellinger om eller hvorfor man er veganer fortrenses og ikke får være en del av fasadeområdet kan forklares med at informantene ønsker å unngå slike konfrontasjoner som har vært gjennomgående gjennom hele forrige delkapittel, men også at de ikke vil bli plassert i båsene som ekstreme, emosjonelle, og svake som trekkes fram over. Siden de vet hva reaksjonene på dette ofte blir, unngår de å fortelle om dette, og styrer slik inntrykket nye mennesker får av dem.

En lignende forklaring kan være en stereotypi Sigrid eksplisitt forteller at hun ønsker å unngå. Denne går ut på at det finnes en antakelse som går ut på at alle veganere må fortelle andre at de er veganere hele tiden, og at de er veldig opptatt av å snakke om veganisme. Så godt som samtlige av de andre informantene forteller om denne stereotypien, og vet dermed om den, men ingen andre enn Sigrid sier direkte at de bevisst gjør ting for å ikke bli puttet i denne båsen, som hun vet andre ser ned på. Det kan likevel tenkes at andre informanter, siden de vet om denne stereotypien og omtaler den som noe som ikke stemmer med deres opplevelse, underbevisst også jobber for å motbevise den. Derfor blir også det å ivrig fortelle om sitt kosthold og sitt standpunkt gjemt vekk og bortvist fra dette fasadeområdet til fordel for en opptreden som tilsier at veganere absolutt ikke har noe behov for å vise seg fram som dette.

5.4 Andre veganere som et bakside-område

Informantene forteller også at det er mindre stressende å omgås andre veganere, at de ikke må ta hensyn til noen og at de slipper å forsvare seg selv. Dette kan forstås som at den motsatte mekanismen som drøftes i forbindelse med det Scott (2015) sier. Som sagt blir det man velger å spise sett på som et uttrykk for en persons identitet. Hva man spiser blir også for Giddens (1990, 1991) en viktig del av hvem man er. Dermed kan andre veganere, på den andre siden av det som ble diskutert over, føle et felleskap ovenfor hverandre, i og med at de står sammen om å ha tatt et valg som skiller seg fra de fleste andre. Spesielt med tanke på den motgangen informantene her beskriver, kan det være godt å også omgås noen som ikke bare forstår, men som også er enige i, det valget en har tatt og begrunnelsene som ligger bak.

Måten veganerne i utvalget beskriver det at de kan slappe av og la noen meninger og utsagn komme til uttrykk når de er sammen med veganere som de ellers ikke lar komme fram kan forklares i forbindelse med det Goffman (1992) skriver om fasadeområder og bakside-områder. På den andre siden av fasadeområdene, som her er eksemplifisert med å være sammen med ikke-veganere, finner vi bakside-områder. Dette er der forestillingen forberedes, og det som blir holdt borte fra fasadeområdet kan få komme til uttrykk. Som regel er bakside-området et «sted» man befinner seg på når man er alene, helt uten publikum. Dette stemmer nok også for veganere, men jeg vil argumentere for at det å være sammen med andre veganere også kan være et uttrykk for å befinne seg på et bakside-område. Mens personer som ikke er veganere ofte reagerer og, etter informantenes erfaringer, føler seg støtt kun av de er veganere

og spiser annerledes mat enn det de gjør, er andre veganere enige og forståelsesfulle. Dette gjør at informantene kan, som for eksempel Didrik sier, komme med noen utbrudd som de ikke føler hadde passet seg dersom noen av deres kjøtt-spisende venner var til stedet. Dette kan være et eksempel på at en forestilling testes ut uten noe virkelig publikum. Utbrudd om hvor irriterende det er at andre ikke er veganere er ikke myntet på andre veganere, og de som ville vært målet for en slik uttalelse er ikke der for å høre den. I tillegg kan elementer som er direkte det motsatte av det som framstilles på fasadeområdet vises bakside-området.

Informantene føler seg friere til å diskutere og snakke om veganisme, noe som de, som diskutert over, slettes ikke alltid gjør i selskap av noen som ikke er veganere. Selv om informantene sier at de ikke har noen venner de kun snakker om veganisme med, blir dette i langt større grad et tema når de er sammen med de av vennene deres som deler samme syn som dem, og som de ikke ser så ofte.

5.5 Tro på andre ekspertsystemer

Etter å ha blitt veganere sitter mange av informantene igjen med en følelse av at de ser verden på en annen måte enn ikke-veganere rundt dem. Dette kan forstås som at informantene her ikke har tillit til en hel rekke av de ekspertsystemene som ikke bare andre folk har tillit til, men som også de pleide å ha tillit til før de ble veganer. Matindustrien og de som behandler og holder produksjonsdyr er et uttrykk for slike ekspertsystemer som beskrives av Giddens (1990, 1991). Veganerne sier at etter at de har lært noe om enten hvordan dyr har det, hvordan det påvirker miljøet eller egen helse, føler de at de ser verden med tanke på dette på en helt annen måte. Alt dette kan betegnes som ulike risikoer. Giddens (1991) mener at den kulturen vi lever i er en risikokultur, med økt bevissthet rundt slike risikoer. Det informantene i dette utvalget her sier kan tolkes som at de har blitt oppmerksomme på en eller flere risikoer ved å opprettholde det forbruksmønsteret de hadde før, og at de derfor har tatt et valg om å endre sitt kosthold. Spesielt fare for egen helse og fare for å ødelegge miljøet og planeten vi bor på er tydelige risikoer som informantene ikke mener slike ekspertsystemer, som for eksempel kjøttindustrien, har informert dem nok om, og de har dermed ikke tillit nok til å fortsette å bruke disse på samme måte som før. Mange av informantene, kanskje de fleste, vektlegger som sagt etikk og dyrehensyn for det standpunktet de har tatt. Også faren for at dyr blir behandlet dårlig til fordel for at de skal spise dem kan regnes som en risiko informantene ikke er villige til å ta. Med en ny bevissthet rundt dette kan informantene ta kontroll over sitt

bidrag til denne situasjonen, og ved å bli veganer lar de ikke lenger de spesifikke ekspertsystemene påvirke deres hverdag, og de tar dermed avstand fra disse risikoene.

Ulike opplysningskontor og kostholdsveiledninger er andre eksempler på slike ekspertsystemer. Informantene finner informasjon som strider mot det man har blitt anbefalt og det de har vokst opp med og hatt tiltro til. Etter hvert som man leser andre steder at det ikke er så sunt som andre kilder sier, og at det følger med andre risikoer som informantene før ikke hadde visst om, svekkes denne tilliten til slike ekspertsystemer, og informantene ønsker ikke lenger å benytte seg av dem. Informantene trekker fram penger og arbeidsplasser som en drivkraft for å holde tilbake enkelte deler av informasjonen. Det at de har noe å vinne på å lyve for at folk skal fortsette å bruke de produktene og industriene de framsnakker, fører til en dypere brist i deres forhold til disse ekspertene.

Flere av informantene trekker fram dette med at dersom man leser litt, eller søker informasjon og tenker selv, vil man også kunne få den kunnskapen de har, den som ligger til grunn for at de har valgt å bli veganere. Dette kan tolkes som at veganerne ikke har mistillit til ekspertsystemer på generell basis, men at de har lagt sin tillit til andre ekspertsystemer.

Flere av informantene sier også eksplisitt at de er opptatt av å søke nøytrale fakta, og ikke bare basere argumentene sine på det dyreverns- og miljø-organisasjoner sier. Dette innebærer å besøke Nortura og Prior sine sider for å se hva de selv skriver om saken. Dette kan bety at de fortsatt anerkjenner at de spesifikke systemene har en ekspertise på sitt felt. Spesielt når de er åpne om noen av de risikoene som medfølger. Det at veganerne likevel ikke benytter seg av disse ekspertsystemene kan dermed igjen tyde på at de ikke er villige til å akseptere disse, mens andre som ikke spiser vegansk er mer tilbøyelig til å overse eller ikke synes denne spesifikke risikoen er så farlig. Kanskje spesielt risikoen knyttet til at produksjonsdyr ikke behandles bra nok er et eksempel på en risiko som flere vet om, men folk som ikke er veganere aksepterer denne risikoen i større grad. Dette vil i så fall kunne være med på å forklare hvorfor det oppleves som at andre er blinde for det informantene har oppdaget. Enten at de rett og slett ikke har den svekkede tilliten til utvalgte ekspertsystemer slik som veganerne har, eller at de vet om, men aksepterer enkelte risikoer i høyere grad.

Beck (2014) skildrer som nevnt også trekk ved senmoderniteten, og mener at en økt refleksivitet kan hjelpe individer i møte med nye risikoer, og fører til at aktører blir mer selvstendige i sitt eget liv og samfunn. Denne refleksiviteten mener jeg å se tydelige tegn til hos informantene her. Veganerne i mitt utvalg har funnet informasjon fra flere sider, og har dermed gjort seg til eksperter på disse risikoene på egen hånd. De har med økt informasjon kunne reflektert over hva de mener er den mest riktige retningen for dem å gå. Som sagt spiller nok oppfatningen om at det er mange økonomiske interesser involvert inn på at noen av argumentene oppfattes som mindre troverdige, og informantene har derfor lært seg å leve rundt risikoen for å bidra til utnyttelse av dyr, forurensning av miljø og livsstilssykdommer grunnet inntak av blant annet kjøtt og meieriprodukter, ved å kutte dyreprodukter vekk fra sine liv og sin hverdag.

6. Avslutning

6.1 Oppsummering

Formålet med denne oppgaven har vært å utforske *på hvilke måter veganisme påvirker hverdagen til de som har tatt et standpunkt om å leve som veganere*. Innledningsvis viste jeg til at dette er et tema som er sentralt for tiden, og at veganere og et vegansk kosthold får økt oppmerksomhet. Dette er likevel ikke bare positivt for de som velger å leve på denne måten, da denne oppmerksomheten ikke alltid er positiv, og veganere kan møte hets og bekymring rundt deres kosthold.

Det teoretiske rammeverket som er brukt til å belyse veganeres hverdag består av en del tidligere forskning. McDonald (2000) presenterer ulike faser hennes informanter gjennomgikk da de startet sin overgang til å bli veganere. Greenebaum (2012) finner ut hvilke strategier som ofte tas i bruk av veganere og vegetarianere for at andre, ikke-veganere, ikke skal føle seg utilpass i deres nærvær og svare med å kritisere veganerne selv. Griffin (2017) legger fram en sammenligning mellom veganere som ikke ønsker å fortelle at de er veganere, og heller holder seg inne i «skapet», og medlemmer av LHBT-samfunnet som også utelater informasjon om legning og identitet av strategiske årsaker. På et mer generelt teoretisk nivå har jeg tatt i bruk Erving Goffmans (1993, 2003) teorier om fasade- og bakside-områder, samt

teknikker for å redde ansikt i interaksjoner med andre. I tillegg bruker jeg her Anthony Giddens (1990, 1991) teorier om ekspertsystemer, risiko, identitet og refleksivitet.

Veganerne i dette utvalget gir alle uttrykk for at valget deres kommer i etterkant av en hendelse, samtale eller at de får ny informasjon fra videoer eller andre kilder på internett. Disse hendelsene fungerer som vendepunkter i deres liv som sender dem videre inn i fasene beskrevet av McDonald (2000). Her er det like vanlig at informantene fortrenger den nye informasjonen og unngår å gjøre endringer riktig enda, som det er at de går direkte inn i en orienteringsfase og en læringsfase, før de tar avgjørelsen om å bli veganere. Slike vendepunkter kan også forstås som det Giddens (1991) kaller for avgjørende øyeblikk. Informantene står ovenfor et veiskille, som også ofte framprovoseres av ny informasjon eller andre hendelser, der de kan velge mellom å gjøre en endring som redefinerer mye av hvem de er i det daglige, siden hva man gjør, spiser og har på seg er en sentral del av dette.

De fleste informantene tar også opp noen utfordringer med å være i sosiale lag sammen med ikke-veganere som noe som preger deres hverdag. Samtlige av informantene forteller om situasjoner der andre har reagert negativt på deres valg. Dette forstår jeg som at andre reagerer på deres brudd med den rådende kulturen. Jeg foreslår også forklaringer som ubehag ved at de må revurdere definisjonen av sin identitet i møte med andre, eller at møter med veganere symboliserer en trussel mot deres valgte linje, og at angrep er beste forsvar i deres forsøk på å redde ansikt.

Negative reaksjoner er noe som trolig kan være grunnen til at flere også forteller om at de helst ikke snakker om at de er veganere til andre, og at de synes det er behagelig å være sammen med andre veganere der de ikke trenger å forsvare seg. Griffin (2017) har tidligere poengtert at veganere benytter seg av de samme strategiene som medlemmer av LHBT-samfunnet, og dette ser jeg også i at mine informanter holder seg trygt inne i et «skap» så lenge det lar seg gjøre. Dette kan også forstås som at de ved å ta i bruk en strategi som lar andre slippe unna å tape ansikt, også unngår å selv havne i konfrontasjoner. Jeg mener også at samhandling med andre kan forstås som et fasadeområde, der den delen av forestillingen av

dem som veganere ikke alltid passer inn i den rollen de ellers vil fronte, og det glemmes derfor bort.

Veganerne snakker også om at de kan slappe bedre av når de er sammen med andre veganere, og at de ikke trenger å være bekymret for at andre skal måtte ta hensyn til dem eller at de skal trenge å forsvare sitt valg. Dette mener jeg kan tolkes som at det å være sammen med likesinnede kan sees på som et bakside-område. Her kan veganerne la masken falle og snakke om det de ønsker, uten å være redde for å provosere andre, som de vanligvis setter opp en annen forestilling for.

Et siste tema som informantene tar opp og som jeg trakk fram gjennom denne oppgaven er at veganerne ofte sitter igjen med en følelse av at de ser verden på en annerledes måte enn andre folk rundt dem. Dette kommer trolig av at de har begynt å søke informasjon om ulike ekspertssystemer på egen hånd, og har oppdaget at mange kilder strider mot det de «alltid» har blitt fortalt. Dermed har tilliten til de ekspertsystemene de tidligere hadde lit til blitt svekket, og de ønsker ikke lenger å akseptere risikoene som følger med et animalsk kosthold.

6.2 Forslag til videre forskning på feltet

Dersom jeg skulle forske videre på dette temaet hadde det vært interessant å sammenligne en slik gruppe som jeg her har studert, med tidligere veganere. Alle veganerne i mitt utvalg har levd som dette i ganske lang tid og er veldig overbeviste om at dette er den riktige måten å leve på for dem. Det finnes likevel personer som prøver ut veganisme, eller som til og med er det i noen år, før de ombestemmer seg og går tilbake til å spise kjøtt og andre animalske produkter. Jeg lurer på hva som blir utslagsgivende for at personer som har prøvd veganisme, men sluttet, skulle ønske å gå bort i fra dette. Har det noe å gjøre med utfordringene som tas opp av mine informanter? Eller dreier det seg rett og slett om at de savner kjøtt og det som tidligere var deres kosthold? Kanskje er det noen vesentlige forskjeller i motivasjoner, praksis eller påvirkning mellom de som holder seg til et slikt kosthold og de som etter hvert faller fra?

Litteraturliste

- Becker, S. (2019). Nordmenn velger å spise mindre rødt kjøtt. *Nrk.no*. Hentet fra: <https://www.nrk.no/norge/nordmenn-velger-a-spise-mindre-rodt-kjott-1.14628298>
- Bjørneboe, G. (2020, 28. januar). Vegetarianer. Hentet fra: <https://sml.snl.no/vegetarianer>
- Bugge, A. (2010). Den sosiale appetitten: Mat, klasse og identitet I K. Dahlgren & J. Ljunggren (Red.), *Klassebilder: Ulikhet og sosial mobilitet* (s. 129-143). Oslo: Universitetsforlaget
- Christensen, T. M. (2017). «Gressspisende hippier?» *En kvalitativ studie av identitet hos vegetarianere og veganere* (Masteravhandling). Oslo: Universitetet i Oslo.
- Cole, M., & Morgan, K. (2011). Vegaphobia: Derogatory discourses of veganism and the reproduction of speciesism in UK national newspapers. *The British Journal of Sociology*, 62(1), 134-153.
- Cooney, N. (2014). *Veganomics. The surprising science on what motivates vegetarians, from the breakfast table to the bedroom*. New York: Lantern Books.
- Elnan, T. S., & Enge, C. (2018). Veganere opplever hets i sosiale medier. *Aftenposten*. Hentet fra: <https://www.aftenposten.no/kultur/i/VR7aO4/veganere-opplever-hets-i-sosiale-medier>
- Giddens, A. (1990). *The consequences of modernity*. Cambridge: Polity Press.
- Giddens, A. (1991). *Modernity and Self-Identity: Self and Society in the Late Modern Age*. Cambridge: Polity.
- Goffman, E., Risvik, K., & Risvik, Kjell. (1992). *Vårt rollespill til daglig: En studie i hverdagslivets dramatik*. Oslo: Pax.
- Goffman, E. (2003). On Face-Work: An Analysis of Ritual Elements in Social Interaction. *Reflections: The SoL Journal*, 4(3), 7-13.
- Greenebaum, J. (2012). Managing Impressions: “Face-Saving” Strategies of Vegetarians and Vegans. *Humanity & Society*, 36(4), 309-325.
- Griffin, S. N., & Irvine, L. (2017). *Understanding Veganism: Biography and Identity* (Palgrave Studies in Animals and Social Problems). Cham: Springer International Publishing.

- Henning, C. B., Harket, M. S., Astrup, H., Kvammen, J. A., Løkling, H. L., Ledang, J. K., & Monsen, A. L. B. (2019). Vegansk kosthold kan være skadelig for gravide og små barn. *Aftenposten*. Hentet fra: <https://www.aftenposten.no/meninger/kronikk/i/8m1wRw/vegansk-kosthold-kan-vaere-skadelig-for-gravide-og-smaa-barn-fem-ernaeringsfysiologer-og-to-barneleger?r=5>
- Likestillings- og diskrimineringsombudet. (2017). *Diskriminert på bakgrunn av livssyn*. Hentet fra: <https://www.ldo.no/arkiv/klagesaker/klagesaker-2016/religion/151117-diskriminert-pa-grunn-av-livssyn/>
- McDonald, B. (2000). "Once You Know Something, You Can't Not Know It" An Empirical Look at Becoming Vegan. *Society & Animals*, 8(1), 1-23.
- Norsk Vegansamfunn. (2020). *Hva er veganisme?* Hentet fra: <https://www.vegansamfunnet.no/hva-er-veganisme/>
- Prestegard, S. S. (2019). Utfordringer for norsk mjølkeproduksjon og meieriindustri. *Nationen*. Hentet fra: <https://www.nationen.no/motkultur/kronikk/utfordringer-for-norsk-mjolkeproduksjon-og-meieriindustri/>
- Ritzer, G., & Stepinsky, J. (2014). *Sociological Theory*. New York: McGraw-Hill Education.
- Roulston, K. (2010). Considering quality in qualitative interviewing. *Qualitative Research*, 10(2), 199–228.
- Saunders, B., Kitzinger, J., & Kitzinger, C. (2015). Anonymising interview data: Challenges and compromise in practice. *Qualitative Research*, 15(5), 616-632.
- Scott, S. (2015). *Making sense of everyday life*. Cambridge: Polity.
- Sogge-Hautala, K. (2018). En vegetarrevolusjon er på gang. *Dagsavisen*. Hentet fra: <https://www.dagsavisen.no/debatt/en-vegetarrevolusjon-er-pa-gang-1.1219550>
- Sunde, L. (2019). Vegetarmat-salget øker. *Bondebladet*. Hentet fra: <https://www.bondebladet.no/aktuelt/vegetarmat-salget-oket/>
- Tjora, A. (2013). *Kvalitative Forskningsmetoder i Praksis* (2. utg.). Oslo: Gyldendal Akademisk.

- Tjora, A. (2018). *Norm*. Hentet fra: <https://snl.no/norm>
- Valvik, M. E., & Ruud, S. (2016). Trendy blant unge å velge bort kjøtt. *Aftenposten*. Hentet fra: <https://www.aftenposten.no/okonomi/i/M355/trendy-blant-unge-aa-velge-bort-kjoett>
- Veflen, N., Storstad, O., Samuelsen, B., Langsrud, S., Hagtvedt, T., Ueland, O., . . . Scholderer, J. (2017). Food Scares: Reflections and Reactions. *International Journal on food system dynamics* 8(2), 155-164.
- Wilson, M. S., Weatherall, A., & Butler, C. (2004). A Rhetorical Approach to Discussions about Health and Vegetarianism. *Journal of Health Psychology*, 9(4), 567–581. <https://doi.org/10.1177/1359105304044040>

Vedlegg 1: Intervjuguide

Persondata

For å først fortelle litt om deg selv

- a. Hvor gammel er du?
- b. Hvilken utdanning har du?
- c. Hva jobber du med/studerer du?
- d. Hva er dine hobbyer?
- e. Hvordan bor du (Alene, kollektiv, med familie/kjæreste etc.)

1. Intro til veganisme

- a. Omtrent hvor lenge har du vært veganer?
- b. Hva fikk deg til/inspirerte deg til å gjøre denne forandringen (Påvirkning fra venner/familie/bekjente, info fra sosiale media/internett, filmer/videoer, møter med aktivister, annet)?
- c. Hvordan vil du beskrive denne overgangen?
- d. Hvilken rolle spiller etikk for dette valget?
- e. Hvordan spiller miljøhensyn inn på dette valget?
- f. Hvilken rolle spiller helsa inn på hvorfor du har valgt å bli veganer?
- g. Hva skiller en veganer fra andre?
- h. Hvordan merker du denne forskjellen hos deg selv før og etter?
- i. Har veganisme påvirket hverdagen din på noen måter? Hvilke? Forskjeller på før og nå.
- j. Hva er ditt forhold til aktivisme?

2. Identitet

- a. Hvordan vil du beskrive en stereotypisk veganer?
- b. Hvordan passer du selv inn i disse stereotypiene?
- c. Er du rask med å fortelle folk du møter at du er veganer? Hvorfor/hvorfor ikke?
- d. Hvilken rolle spiller det å være veganer for din identitet?
- e. På hvilke måter bortsett fra hva du spiser uttrykker du din identitet som veganer?

- f. Har denne delen av deg noen gang kommet i konflikt med andre deler av din personlighet? Hvilke da? På hvilken måte?
3. Sosiale sammenhenger
- a. Mange sosiale sammenkomster er knyttet til mat. Hvordan forholder du deg annerledes til dette nå sammenlignet med før? (f.eks spise ute med andre, dra på middagsbesøk, jul etc.)
 - b. Føler du at andre må ta mye hensyn til deg i forbindelse med å spise sammen med andre (spise ute/middagsbesøk)?
 - c. Hvilke reaksjoner fikk fra venner og familie da du bestemte deg for å bli veganer? Både positive og negative?
 - d. Hva med når du møter andre/nye mennesker?
 - Hva er den mest ubehagelige/beste opplevelsen?
 - e. Er det noen deler av vennegruppen/familien din som har veldig ulike holdninger til dette enn andre? Hvem? På hvilken måte?
 - f. Har andre blitt inspirert valget ditt?
 - g. Kjenner du andre veganere?
 - h. Har du noen gang oppsøkt andre veganere spesifikt for å gjøre noe sosialt?
 - i. – Hvordan er det annerledes å være sammen med andre veganere kontra de som ikke er det?
4. Media
- a. Bruker du sosiale media på andre måter som veganer enn du det gjorde før? Hvordan da?
 - b. Hvordan vil du si at veganisme framstilles i media? Hva har du lagt merke til?
 - Hva tenker du om dette?
 - Påvirker det deg på noen måter?
 - c. Leser du nyheter på en annen måte enn du gjorde før?
5. Avslutning
- a. Er det noe du vil tilføye som vi ikke har snakket om?

Vedlegg 2: Informasjonsskriv

Vil du delta i mitt masterprosjekt om veganisme?

Dette skrivet er en forespørsel til deg om å delta i et forskningsprosjekt der formålet er å utforske ulike opplevelser rundt det å leve som veganer. I dette skrivet gir vi deg informasjon om prosjektet og hva deltakelsen vil innebære for deg.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

NTNU er ansvarlig for prosjektet, da intervjuet skjer i forbindelse med en masteroppgave.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

For å gjennomføre dette prosjektet er det viktig å finne informanter som er veganere og som har lyst til å snakke om hvordan de opplever dette og hvordan dette påvirker ulike deler av deres hverdagsliv. Du passer denne beskrivelsen og blir derfor her spurt om å delta i mitt prosjekt.

Hva innebærer det for deg å delta?

Hvis du velger å delta i prosjektet, innebærer dette at du lar deg intervjuet, og at det blir tatt lydopptak av dette intervjuet. Intervjuet vil ta omtrent en time, og temaer som her vil bli tatt opp er grunner til at du valgte å bli veganer, hvordan hverdagen påvirkes av det, og om dette har hatt noe å si for forholdet til de rundt deg. Siden veganisme regnes som et livssyn ber jeg deg være oppmerksom på at spørsmålene vil komme innom temaer som filosofisk og politisk overbevisning, samt helse. Dette er likevel ikke så sentralt for prosjektet at det å oppgi slike opplysninger er et kriterium for å delta, men vit at det vil bli stilt spørsmål rundt dette. Intervjuene transkriberes skriftlig i ettertid. Ved endt prosjekt vil lydfilene slettes og kun anonymiserte data vil bestå.

Det er frivillig å delta

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

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket. De eneste som vil ha tilgang til dine opplysninger er jeg og veileder ved NTNU. Alle opplysninger vil anonymiseres, slik at man ikke kan finne personopplysninger og øvrig data i samme dokument. Datamaterialet vil også bli lagret på en passordbeskyttet enhet.

Jeg vil selv samle inn, behandle og lagre data, og ingen ved andre institusjoner vil ha innsyn personlige opplysninger. Du som deltaker vil bli anonymisert og vil ikke kunne gjenkjennes i publikasjoner.

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Prosjektet skal etter planen avsluttes 30.06. Da vil alle personopplysninger og andre opplysninger som gjør at du kan gjenkjennes slettes.

Dine rettigheter

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

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

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra NTNU har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Hvor kan jeg finne ut mer?

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

- Kamilla Krutå på epost (kamillkr@stud.ntnu.no) eller telefon (97977217)
- Veiled Mariann Villa på epost (Mariann.villa@ntnu.no) eller telefon (73591756).
- Vårt personvernombud: Thomas Helgesen
- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS, på epost (personverntjenester@nsd.no) eller telefon: 55 58 21 17.

